



# Programmheft August - Dezember 2026

Gemeinsam das Morgen gestalten.

#zukunftsor\_vhs

## Das Team der KVHS Börde

### Team Nord (Hauptstandort Haldensleben)



### Team Süd (Nebenstelle Oschersleben)



## KVHS-Leitung



**Sylvia Wolf**  
Tel. 03904 72407266  
E-Mail: sylvia.wolf@landkreis-boerde.de

Einrichtungsleiterin  
Sonderprogramme, Grundbildung  
Qualitätsmanagement

## Pädagogische Mitarbeiter/innen



**Uwe Küchenhoff**  
Tel. 03904 72407263  
E-Mail: uwe.kuechenhoff@landkreis-boerde.de

Programmbereichsleiter  
Arbeit, Beruf/EDV  
Recht



**Saskia Leberecht**  
Tel. 03904 72407264  
E-Mail: saskia.leberecht@landkreis-boerde.de

Programmbereichsleiterin  
Gesundheit (Nord)  
Fremdsprachen (Nord)



**Doreen Lefèvre**  
Tel. 03904 72407265  
E-Mail: doreen.lefevre@landkreis-boerde.de

Programmbereichsleiterin  
Integration, Deutsch als Fremdsprache  
Lehrerin Deutsch als Fremdsprache



**Manuela Kohlheim**  
Tel. 03904 72407282  
E-Mail: manuela.kohlheim@landkreis-boerde.de

Programmbereichsleiterin  
Gesundheit (Süd)  
Politik/Gesellschaft/Umwelt



**Dr. Ioannis Andreas Pantoleon**  
Tel. 03904 72407284  
E-Mail: ioannis-andreas.pantoleon@landkreis-boerde.de

Programmbereichsleiter  
Fremdsprachen (Süd)  
Kultur/Kreativ

## Verwaltungsmitarbeiter/innen



**Silke Damm**  
Tel. 03904 72407260  
E-Mail: silke.damm@landkreis-boerde.de

Sachbearbeiterin (Nord)  
Anmeldung



**Sascha Jennrich**  
Tel. 03904 72407261  
E-Mail: sascha.jennrich@landkreis-boerde.de

Sachbearbeiter (Nord)  
Anmeldung  
Finanzen



**Kathrin Kreuz**  
Tel. 03904 72407262  
E-Mail: kathrin.kreuz@landkreis-boerde.de

Sachbearbeiterin (Nord)  
Finanzen



**Mandy Obitz**  
Tel. 03904 72407280  
E-Mail: mandy.obitz@landkreis-boerde.de

Sachbearbeiterin (Süd)  
Anmeldung  
Finanzen

## Hauptberufliche Lehrkräfte



**Jana Wlodosch de Rivera**  
Tel. 03904 72407268  
E-Mail: jana.wlodosch@landkreis-boerde.de

Lehrerin Deutsch als Fremdsprache  
Grundbildung (Haldensleben)



**Mariya Zabolotnaya**  
Tel. 03904 72407269  
E-Mail: mariya.zabolotnaya@landkreis-boerde.de

Lehrerin Deutsch als Fremdsprache  
Grundbildung (Haldensleben)



**Christine Kurzhals**  
Tel. 03904 72407270  
E-Mail: christine.kurzhals@landkreis-boerde.de

Lehrerin Deutsch als Fremdsprache  
(Wolmirstedt)



**Dr. Atanas Damianov**  
Tel. 03904 72407285  
E-Mail: atanas.damianov@landkreis-boerde.de

Lehrer Deutsch als Fremdsprache  
(Oschersleben)

## Beirat der KVHS

Folgende Vertreter aus Politik, Gesellschaft und Verwaltung sind Mitglieder im aktuellen Beirat der Kreisvolkshochschule Börde:

<b>Jürgen Kebernik</b>	Fraktionsvertreter UWG
<b>Stefan Müller</b>	Fraktionsvertreter CDU
<b>Diana Lorenz</b>	Fraktionsvertreterin AfD
<b>Joachim Hoeft</b>	Fraktionsvertreter SPD
<b>Klaus Czernitzki</b>	Fraktionsvertreter DIE LINKE
<b>Johanna Mirr</b>	Fraktionsvertreterin FDP – Zukunft Börde
<b>Friederike Hecht</b>	Vertreterin der Verwaltung des Landkreises Börde
<b>Angelika Ermel</b>	Vertreterin der kulturellen Einrichtungen des Landkreises Börde
<b>Martina Hinz</b>	Vertreterin der Dozenten der Kreisvolkshochschule Börde
<b>Sylvia Wolf</b>	Vertreterin der Kreisvolkshochschule Börde

Die Kreisvolkshochschule Börde ist seit dem 18.04.2019 gemäß § 178 SGB III zugelassener Träger nach dem Recht der Arbeitsförderung und AZAV-zertifiziert.



## So können Sie uns erreichen



### Hauptsitz Haldensleben

Warmsdorfer Str. 20  
39340 Haldensleben  
Tel.: 03904 72407260  
Fax: 03904 724057260

#### Sprechzeiten:

Mo bis Mi: 07:30 – 12:00 und 12:30 – 16:00 Uhr  
Do: 07:30 – 12:00 und 12:30 – 17:00 Uhr  
Fr: 07:00 – 12:00 Uhr



### Nebenstelle Oschersleben

Burgbreite 3  
39387 Oschersleben  
Tel.: 03904 72407280  
Fax: 03904 724057260

#### Sprechzeiten:

Mo und Di: 08:00 – 12:00 und 12:30 – 16:00 Uhr  
Mi: 08:00 – 12:00 und 12:30 – 15:00 Uhr  
Do: 08:00 – 12:00 und 12:30 – 17:00 Uhr  
Fr: 08:00 – 12:00 Uhr



### Geschäftsstelle Wolmirstedt

Schwimmbadstraße 2 a  
39326 Wolmirstedt  
Tel.: 03904 72407270  
Fax: 03904 724057260

Außerhalb der Sprechzeiten nur nach  
Terminvereinbarung

E-Mail: [kvhs@landkreis-boerde.de](mailto:kvhs@landkreis-boerde.de)  
Internet: [kvhs.landkreis-boerde.de](http://kvhs.landkreis-boerde.de)

In den Sommerferien und während der Weihnachtspause gelten geänderte Sprechzeiten. Diese entnehmen Sie bitte den aktuellen Veröffentlichungen auf unserer Homepage im Internet sowie den lokalen Aushängen.

## Inhaltsverzeichnis

	<b>Spezial // Grundbildung // Alphabetisierung</b> .....	<b>7</b>
	Alphabetisierung/Grundbildung .....	8
	Bildungsurlaub und Bildungstage an der KVHS .....	9
	Online-Kurse an der KVHS .....	10
<hr/>		
	<b>Fremdsprachen</b> .....	<b>13</b>
	Englisch .....	17
	Französisch .....	20
	Italienisch .....	21
	Spanisch.....	21
	Ungarisch .....	22
Gebärdensprache.....	22	
<hr/>		
	<b>Gesundheit</b> .....	<b>23</b>
	Entspannung und Stressbewältigung .....	25
	Bewegung und Fitness .....	34
	Essen und Trinken/Ernährung .....	44
	Gesundheit und Psyche .....	50
Angebote für Kinder .....	54	
<hr/>		
	<b>Arbeit &amp; Beruf // Digitalisierung</b> .....	<b>57</b>
	PC-Einsteiger- und Grundlagenkurse .....	59
	Lernen mit Muße – Kurse (nicht nur) für Ältere .....	61
	Office-Anwendungen (Word, Excel, Outlook).....	62
	Grafik und Bildbearbeitung.....	64
	Digitale Kompetenzen, Künstliche Intelligenz, Future Skills.....	65
<hr/>		
	<b>Kultur // Kreativ</b> .....	<b>69</b>
	Malen/Drucktechniken .....	71
	Literatur .....	74
	Fotografie .....	74
	Plastisches Gestalten .....	75
	Textiles Gestalten .....	77
	Tanzen .....	83
	Musik.....	85
<hr/>		
	<b>Politik // Gesellschaft // Umwelt</b> .....	<b>87</b>
	Integration/Deutsch als Fremdsprache .....	88
	Recht und Verbraucherfragen .....	95
	Umweltbildung/globales Lernen/Bildung für nachhaltige Entwicklung .....	99
<hr/>		
	<b>Allgemeine Teilnahmebedingungen</b> .....	<b>103</b>
	<b>Kulturelle Einrichtungen in Trägerschaft des Landkreises Börde</b> .....	<b>104</b>
	<b>Semesterkalender</b> .....	<b>105</b>



## Bildungsmanagement im digitalen Zeitalter

vielseitig und modular

[www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud)

# Spezial // Grundbildung // Alphabetisierung

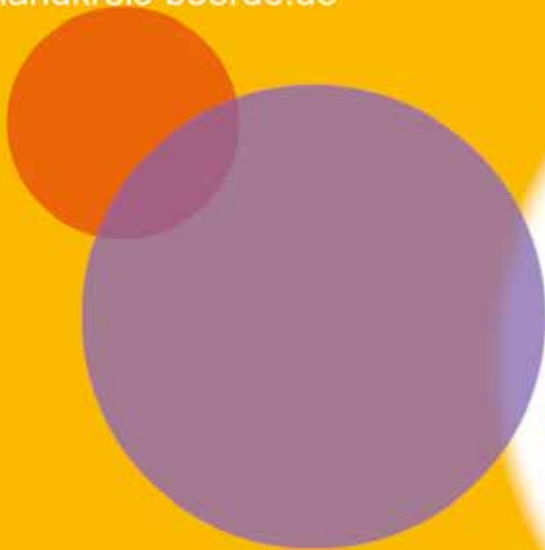


**Sylvia Wolf**  
Leitung KVHS

Telefon: 03904 72407266

E-Mail: [sylvia.wolf@landkreis-boerde.de](mailto:sylvia.wolf@landkreis-boerde.de)

Web: [kvhs.landkreis-boerde.de](http://kvhs.landkreis-boerde.de)



berufliche  
Weiterbildung

**Lesen und Schreiben  
für Erwachsene**

**Bildungsurlaub**

Lern- und Förderangebote für Kinder

Firmenschulungen

**Bildungstage**

Alphabetisierung



# Grundbildungskurs für erwachsene Lerner

### Lerninhalte sind:

- Verbesserung der Lese-, Schreib- und Rechenkompetenzen
- Sprach- und Kommunikationstraining
- Vermittlung von PC-Grundkenntnissen
- Lernen im Internet mit dem VHS-Lernportal und in der VHS-Cloud
- Bewerbertraining, Jobsuche im Internet, Erstellung von Bewerbungsunterlagen

### Gründe, um Grundbildungsinhalte aufzufrischen:

- Sie helfen bei der Jobsuche oder im Arbeitsalltag.
- Sie eröffnen neue berufliche Möglichkeiten.
- Sie erleichtern den Alltag.
- Sie ermöglichen das Aneignen von neuem Wissen.

Weiterhin bieten wir jedem Teilnehmer persönliche Hilfen und Beratung an. Dieses Kursangebot ist für alle Teilnehmer/innen kostenfrei. Der Quereinstieg in den Kurs ist jederzeit möglich. Kommen Sie zu uns und lassen Sie sich beraten. Ihre Ansprechpartnerin ist Frau Wolf (Tel.: 03904 72407266). Wir freuen uns auf Sie.

<b>Ort:</b>	Haldensleben, KVHS
<b>Kurszeitraum:</b>	02.03.2026 – 12.11.2026
<b>Kurszeiten:</b>	montags und donnerstags 13.15 – 15.45 Uhr 60 Termine, 180 Unterrichtsstunden
<b>Leitung:</b>	Mariya Zabolotnaya, Jana Wlodosch de Rivera
<b>Gebühr:</b>	keine
<b>Kurs-Nr.:</b>	N 261700001



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

## Bildungsurlaub und Bildungstage an der KVHS

In vielen Bundesländern haben Beschäftigte einen Anspruch auf (in der Regel) fünf Tage bezahlten Sonderurlaub im Jahr für ihre individuelle berufliche Weiterbildung. Entsprechende Landesgesetze regeln die Einzelheiten. Entscheidend für die Gewährung von Bildungsurlaub ist das Bundesland, in dem die Beschäftigten arbeiten. Wollen sie an einem Bildungsurlaub teilnehmen, so müssen Beschäftigte dafür eine Freistellung bei ihrem Arbeitgeber beantragen. Dieser hat allerdings ein Mitspracherecht bei der Gewährung von Bildungsurlaub und kann den Antrag des Arbeitnehmers

auch ablehnen (wenn etwa dringende betriebliche Gründe einer Freistellung zu einem bestimmten Zeitpunkt entgegenstehen).

Die nachfolgenden Veranstaltungen sind nach dem Bildungsfreistellungsgesetz des Landes Sachsen-Anhalt und auch nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz als Bildungsurlaubsveranstaltungen anerkannt. Ausführliche Kursbeschreibungen finden Sie auf den jeweils angegebenen Heftseiten.

Kurs-Nr.	Kurstitel	Beginn	Ende	Ort	Heftseite
N262301001	Bildungsurlaub: Entspannt mit Lebensfreude durch den Tag	14.12.2026	18.12.2026	Haldensleben	26
N262501120	Bildungsurlaub: Word, Excel und PowerPoint im täglichen Einsatz	09.11.2026	13.11.2026	Haldensleben	62
N262501412	Bildungstag: Excel – Formeln und Funktionen richtig einsetzen	24.11.2026	24.11.2026	Haldensleben	63
S262301001	Bildungsurlaub: Entspannt mit Lebensfreude durch den Tag	07.12.2026	11.12.2026	Oschersleben	26
S262301003	Bildungsurlaub: Stressbewältigung und Resilienzförderung im Arbeitsalltag	07.09.2026	11.09.2026	Ummendorf	26
S262501110	Bildungsurlaub: MS Office – Einsatz im Büroalltag	28.09.2026	02.10.2026	Oschersleben	62
S262501401	Bildungstag: Excel – Formeln und Funktionen richtig einsetzen	13.10.2026	13.10.2026	Oschersleben	63
S262501402	Bildungstag: Excel – Aufbaukurs	03.11.2026	03.11.2026	Oschersleben	63

## Online-Kurse an der KVHS

Die Kreisvolkshochschule Börde bietet auch in diesem Semester Online-Kurse an, damit Sie von zu Hause teilnehmen können. Die Anmeldung funktioniert wie bei Präsenzkursen. Die nötigen technischen Voraussetzungen stehen in der jeweiligen Kursbeschreibung. In der Regel reicht ein Compu-

ter mit Internet, Lautsprecher sowie ggf. Kamera und Mikrofon; ein Headset wird empfohlen. Außerdem benötigen Sie eine stabile Internetverbindung und einen aktuellen Browser. Den Zugangslink zum Kurs erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn per E-Mail.

Kurs-Nr.	Titel der Online-Veranstaltung	Beginn	Uhrzeit	Anzahl Kurstage	Heftseite
N262301580	Online: Fazien-Yoga	28.09.2026	19:00 Uhr	12	33
N262302145	Online: Aktive Mittagspause leichter Rücken	28.09.2026	12:15 Uhr	12	38
N262302146	Online: Rückenfit	29.09.2026	19:00 Uhr	12	39
N262305100	Online: Trink dich fit	10.11.2026	19:00 Uhr	1	48
N262305101	Online: Protein Power – Mehr Stärke für den Körper	22.10.2026	19:00 Uhr	1	49
N262305102	Online: Weniger Zucker – Mehr Power	22.09.2026	19:00 Uhr	1	49
N262306006	Online: Gelassen und souverän im stressigen Alltag	14.09.2026	19:00 Uhr	1	52
N262306007	Online: Glück beginnt im Kopf	21.09.2026	19:00 Uhr	1	52
N262306008	Online: Gesundheit beginnt im Kopf	09.11.2026	19:00 Uhr	1	53
N262306009	Online: Innere Balance trotz vollem Alltag – die 3 Säulen der Selbstfürsorge	02.11.2026	19:00 Uhr	1	53
N262306010	Online: Mental stark dank Resilienz – Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft	24.09.2026	19:00 Uhr	1	54
N262306011	Online: Erfolg beginnt im Kopf	26.10.2026	19:00 Uhr	1	54
N262406300	Online: Englisch (A2/B1)	03.09.2026	19:15 Uhr	13	18
N262409000	Online: Italienisch für Anfänger (A1/1)	03.09.2026	16:00 Uhr	12	21
N262501814	Online: Canva von A bis Z: Designs, Videos, Social Media	11.09.2026	09:00 Uhr	1	4
S262102000	Online: Der Finanzkompass: Geld verstehen & Vermögen aufbauen	18.09.2026	18:00 Uhr	1	98
S262501901	Online: KI-Werkstatt Alltag – Zeit sparen im echten Leben	21.09.2026	17:30 Uhr	1	66

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>Titel der Online-Veranstaltung</b>	<b>Beginn</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Anzahl Kurstage</b>	<b>Heftseite</b>
S262425001	Online: Ungarisch A2+	03.09.2026	18:00 Uhr	10	22
S262501902	Online: KI-Werkstatt Sicherheit – digitale Selbstverteidigung 2.0	05.10.2026	17:30 Uhr	1	66
S262501903	Online: KI-Werkstatt Ehrenamt – mehr schaffen im Verein	19.10.2026	17:30 Uhr	1	67
S262501904	Online: KI-Werkstatt Gesundheit - KI als Gesundheitsassistent	16.11.2026	17:30 Uhr	1	67
S262501905	Online: KI-Werkstatt Kreativ – Fotos, Texte und Geschenke	30.11.2026	17:30 Uhr	1	68
S271501900	Online: KI-Werkstatt Souverän - Verstehen, entscheiden, handeln	18.01.2027	17:30 Uhr	1	68

# Erlebe Dich neu!

Suchen, finden, buchen.  
Mit dem vhs-Kursfinder auf  
[www.volkshochschule.de](http://www.volkshochschule.de)

Mehr als  
500.000 Kurse.  
Jetzt  
entdecken!

vhs 

# Fremdsprachen



**Saskia Leberecht**

Programmbereichsleitung Nord

Telefon: 03904 7240 7264

E-Mail: [saskia.leberecht@landkreis-boerde.de](mailto:saskia.leberecht@landkreis-boerde.de)

Web: [kvhs.landkreis-boerde.de](http://kvhs.landkreis-boerde.de)



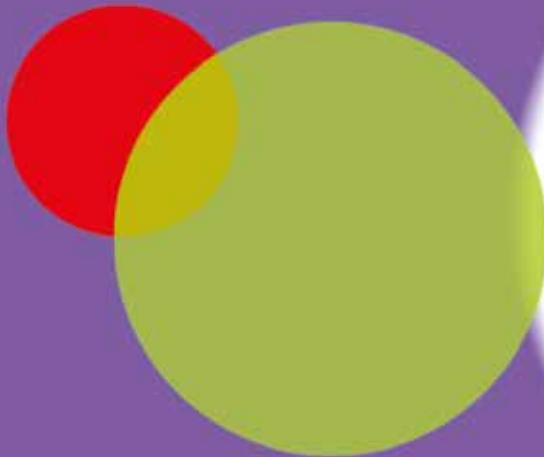
**Dr. Ioannis Panteleon**

Programmbereichsleitung Süd

Telefon: 03949 7240 7284

E-Mail: [ioannis-andreas.panteleon@landkreis-boerde.de](mailto:ioannis-andreas.panteleon@landkreis-boerde.de)

Web: [kvhs.landkreis-boerde.de](http://kvhs.landkreis-boerde.de)



**Englisch**

Online-Sprachkurse

**Spanisch**

Gebärdensprache

**Französisch**

**Bildungsurlaub**

Konversation

**Ungarisch**

Das Beherrschen von Fremdsprachen gehört zu den grundlegenden Schlüsselqualifikationen in unserer Gesellschaft. Die Notwendigkeit und der Drang zur internationalen Kommunikation sind sowohl im privaten als auch im beruflichen Bereich ungebrochen. Sprachen verbinden Welten, sie erleichtern die Kommunikation, schaffen Kontakte, bereichern Urlaub und Beruf und vertiefen das Verständnis für andere Kulturen und Denkweisen.

Die EU betrachtet Mehrsprachigkeit als ein wichtiges Element der Wettbewerbsfähigkeit Europas. Zu den Zielen der EU-Sprachenpolitik gehört deshalb, dass europäische Bürger\*innen zusätzlich zu ihrer Muttersprache zwei weitere Sprachen beherrschen sollten. Der Sprachenbereich an der Kreisvolkshochschule Börde wird von einer pädagogischen Abteilung auf der Basis des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens“ (GER) koordiniert. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht. Die eingesetzten Kursleitenden sind Fachlehrer für die entsprechende Sprache bzw. Muttersprachler oder haben lange Zeit im jeweiligen Land gelebt und gearbeitet. Sie verfügen also über die nötige Sprachkompetenz und über pädagogische und methodische Fertigkeiten.

Um für Sie den richtigen Kurs zu finden, nutzen Sie bitte die kompetente und individuelle Beratung durch die Programmbereichsleitung vor Ort. Sie erhalten Hilfe bei der Kurswahl und erfahren Wissenswertes über Lern-techniken und aktuelle zusätzliche Kurse sowie Prüfungsangebote.







Gestalte das bunte Angebot.

FARB MIT MISCH ERIN

Werde Kursleiter\*in  
[www.vhs-kurse-leiten.de](http://www.vhs-kurse-leiten.de)

vhs  
Kreisvolkshochschule Börde

The advertisement features a smiling woman with a red braid wearing a white t-shirt with the text 'FARB MIT MISCH ERIN'. The background is bright yellow with faint icons of a paint palette and a camera. A dark grey circle contains the text 'Werde Kursleiter\*in' and the website 'www.vhs-kurse-leiten.de'. The vhs logo is in the bottom right corner.

A1 		A2 		B1 		B2 		C1 		C2 	
Elementare Sprachverwendung		Selbständige Sprachverwendung				Kompetente Sprachverwendung					
Ich kann mich mit Hilfe von einzelnen Wörtern, kurzen Sätzen, Mimik und Gestik auf einfache Weise ausdrücken.		Ich kann mich im Alltag zurechtfinden, obwohl ich noch viele Fehler mache.		Ich kann mich in den meisten Alltagssituationen ganz gut, aber noch mit Fehlern verständigen.		Ich kann in verschiedenen Situationen, ohne große Mühe, einfache Gespräche führen. Man versteht mich problemlos, jedoch mache ich noch einige Fehler.		Ich kann mich in unerwarteten Situationen zurechtfinden und drücke mich fast immer deutlich und weitgehend korrekt aus.		Ich kann mich in allen Situationen annähernd wie ein/e Muttersprachler/in ausdrücken.	
<b>Ich kann z.B.:</b>		<b>Ich kann z.B.:</b>		<b>Ich kann z.B.:</b>		<b>Ich kann z.B.:</b>		<b>Ich kann z.B.:</b>		<b>Ich kann z.B.:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• jemanden begrüßen und mich vorstellen</li> <li>• einfache Fragen stellen und beantworten</li> <li>• Zahlen, Preisangaben und Uhrzeiten verstehen</li> <li>• eine kurze Notiz schreiben</li> <li>• auf Schildern, Plakaten und Wegweisern einiges verstehen</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• etwas zum Essen und Trinken bestellen</li> <li>• nach dem Weg fragen</li> <li>• eine kurze Ansage wie z.B. im Flughafen verstehen</li> <li>• eine kurze Postkarte schreiben</li> <li>• in einer Zeitung bestimmte Informationen finden (z.B. Ort und Preis einer Veranstaltung)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• einen einfachen Zeitungsartikel verstehen</li> <li>• persönliche Briefe schreiben</li> <li>• einfache Gespräche über vertraute Themen führen</li> <li>• eine Telefonnachricht verstehen, wenn relativ langsam gesprochen wird</li> <li>• mich in den meisten Situationen im Ausland verständigen</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• mich aktiv an längeren Gesprächen beteiligen</li> <li>• fachbezogene Korrespondenz lesen</li> <li>• einer Nachrichtensendung im Fernsehen folgen</li> <li>• gewöhnliche Geschäftsbriefe schreiben</li> <li>• in Diskussionen meine Ansichten begründen</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• komplexe Sachverhalte darstellen</li> <li>• Berichte und Briefe aller Art schreiben</li> <li>• den meisten Fernsehsendungen problemlos folgen</li> <li>• mit Muttersprachler/innen über anspruchsvolle Themen diskutieren</li> <li>• Tageszeitungen, Fachzeitschriften und literarische Texte lesen</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• anspruchsvolle Texte aller Art schreiben</li> <li>• Literatur und Sachbücher lesen</li> <li>• fließend sprechen und auch feinere Bedeutungsnuancen genau ausdrücken</li> <li>• mich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen mit Muttersprachler/innen beteiligen</li> <li>• ohne Schwierigkeiten gesprochene Sprache verstehen, auch wenn schnell gesprochen wird</li> </ul>	



Spanisch

Portugiesisch

Finnisch

Französisch

**Englisch, Französisch,  
Italienisch, Spanisch,  
Ungarisch**

## Englisch

### Englisch - Bleiben Sie dabei! (A1/2)

In diesem Kurs, der auf geringen Vorkenntnissen aufbaut, festigen und erweitern Sie Ihren Grundwortschatz, mit dem Sie sich in einfachen Situationen immer besser und ausführlicher verständigen können. Hören und Sprechen stehen im Mittelpunkt. Kursinhalte: Alltagssituationen, Familie und Wohnung, Urlaub und Reisen.

#### Wolmirstedt, KVHS

Di, 08.09.2026, 17:30 - 19:00 Uhr  
14 Termine, 28 UE, dienstags  
Andi Zefi, 112,00 €  
N262406120

#### Wanzleben, Börde Gymnasium, Raßbachplatz 4

Di, 01.09.2026, 16:00 - 17:30 Uhr  
13 Termine, 26 UE, dienstags  
Eliza Davies, 91,00 €  
S262406121

### Englisch mit Ausdauer (A1/4)

Sie haben bereits Grundkenntnisse im Englischen erworben? Dann können Sie diese in diesem Kurs ausbauen. In Alltagssituationen trainieren Sie weiterhin die mündliche Kommunikation. Sie erweitern Ihren Vokabelschatz mit den Themen Wetter und Klima, Migration und Kulturen, lernen Sprachmaterial zum Beschreiben zukünftiger Ereignisse kennen und schließen mit einem wiederholenden Rückblick das Semester ab.

#### Wolmirstedt, KVHS

Mo, 07.09.2026, 17:30 - 19:00 Uhr  
14 Termine, 28 UE, montags  
Andi Zefi, 112,00 €  
N262406141

### English keep going! (A2/2)

Sie haben schon einmal Englisch gelernt und wollen weiter dabeibleiben? Sie können sich bereits über Themen aus Ihrem unmittelbaren persönlichen Umfeld verständigen und wollen weitere Themen erschließen? Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen weiterhin die mündliche Kommunikation, die Erweiterung des Vokabulars sowie die Vertiefung grammatischen Wissens.

#### Haldensleben, KVHS

Do, 20.08.2026, 17:30 - 19:00 Uhr  
13 Termine, 26 UE, donnerstags  
Harald Spitzer, 104,00 €  
N262406220

### English continued (A2/3)

Ihre sprachlichen Vorkenntnisse, die es Ihnen ermöglichen, sich in kurzen einfachen Sätzen sowohl über Ihr persönliches als auch berufliches Umfeld zu verständigen, können Sie hier ausbauen. Sie sprechen u.a. über die Themen Reisen, Umzug und Verhalten in Notfällen.

#### Hötensleben, Rathaus, Hospitalstraße 1

Mi, 19.08.2026, 18:45 - 20:15 Uhr  
9 Termine, 18 UE, mittwochs  
Jennifer Lindup, 63,00 €  
S262406231

### **Hötensleben, Rathaus, Hospitalstraße 1**

Mi, 28.10.2026, 18:45 - 20:15 Uhr

8 Termine, 16 UE, mittwochs

Jennifer Lindup, 56,00 €

S262406232

.....

### **English - fit for every day (A2/4)**

Sie können sich in alltäglichen Situationen, aber auch im Urlaub und auf Reisen auf einfache Weise ausdrücken, häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen und somit Gespräche führen, um sich orientieren zu können. Bei Bedarf können Sie Ihre erworbene Sprachkompetenz in einem A2-Test nachweisen.

### **Haldensleben, KVHS**

Do, 20.08.2026, 16:00 - 17:30 Uhr

13 Termine, 26 UE, donnerstags

Harald Spitzer, 104,00 €

N262406240

.....

### **Wanzleben, Börde Gymnasium, Raßbachplatz 4**

Di, 15.09.2026, 17:45 - 19:15 Uhr

10 Termine, 20 UE, dienstags

Eliza Davies, 70,00 €

S262406241

.....

### **Englisch (A2/Konversation)**

Dieser Konversationskurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen, die sich auf Englisch schon verständigen können, jedoch Lust haben, ihren Wortschatz zu erweitern und ihre Sprechfertigkeit zu verbessern. Anhand von Texten und Übungen unterhalten sie sich in entspannter Atmosphäre über abwechslungsreiche Themen. Auch die Grammatik kommt nicht zu kurz.

### **Wolmirstedt, KVHS**

Do, 10.09.2026, 17:30 - 19:00 Uhr

14 Termine, 28 UE, donnerstags

Andi Zefi, 112,00 €

N262406250

.....

### **Online: Englisch (A2/B1)**

Sie treffen sich wöchentlich zu einem festen Termin mit unserem erfahrenen Dozenten online und erlernen die englische Sprache. Sie erweitern Ihren Wortschatz und verbessern die Sprechfertigkeit. Sie können sich in alltäglichen Situationen, aber auch im Urlaub und auf Reisen auf einfache Weise ausdrücken, häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen und somit Gespräche führen, um sich orientieren zu können. Vor Beginn des Kurses erhalten Sie den Zugang zur Lernplattform und eine kurze Einführung.

Technische Voraussetzungen: Sie benötigen einen PC oder Laptop; eine gute und stabile Internetverbindung; Mikrofon, Lautsprecher und Kamera/ Webcam. Es wird ein Headset empfohlen.

### Online-Kurs

Do, 03.09.2026, 19:15 - 20:45 Uhr  
13 Termine, 26 UE, donnerstags  
Hendrik Nitz, 104,00 €  
N262406300

.....

### English small talk (B1/Conversation)

You learnt English at school for at least six years. You can exchange information and ideas with people from English speaking countries. But you feel that your English still needs to be improved for good conversation. In this course you have the chance to talk about interesting topics such as yourself, music, books, news, and a lot more.

### Haldensleben, KVHS

Mi, 26.08.2026, 18:00 - 19:30 Uhr  
13 Termine, 26 UE, mittwochs  
Matti Pressel, 104,00 €  
N262406350

.....

### Wolmirstedt, KVHS

Mi, 26.08.2026, 18:30 - 20:00 Uhr  
13 Termine, 26 UE, mittwochs  
Sabine Jahnelt, 104,00 €  
N262406351

.....

### Barleben, Gemeinschaftsschule, Feldstraße 20

Mi, 26.08.2026, 16:00 - 17:30 Uhr  
12 Termine, 24 UE, mittwochs  
Ursel Schmidt, 96,00 €  
N262406352

.....

### Irxleben, Grundschule, Im Fuchstal 85

Di, 25.08.2026, 16:45 - 18:15 Uhr  
12 Termine, 24 UE, dienstags  
Ursel Schmidt, 96,00 €  
N262406353

.....

### Irxleben, Grundschule, Im Fuchstal 85

Di, 25.08.2026, 18:30 - 20:00 Uhr  
12 Termine, 24 UE, dienstags  
Ursel Schmidt, 96,00 €  
N262406354

.....

### Englisch am Vormittag (A2)

Kommen Sie zu uns und lernen Sie am Vormittag mit Vorkenntnissen und mit viel Spaß die englische Sprache. Sie erweitern Ihren Wortschatz und verbessern die Sprechfertigkeit. Sie können sich in alltäglichen Situationen, aber auch im Urlaub und auf Reisen auf einfache Weise ausdrücken, häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen und somit Gespräche führen, um sich orientieren zu können.

### Haldensleben, Berufsbildende Schulen, Internat,

Di, 08.09.2026, 10:00 - 11:30 Uhr  
11 Termine, 22 UE, dienstags  
Margrit Jänicke, 88,00 €  
N262406620

.....

## Englisch-Konversation am Vormittag (A2)

Dieser Konversationskurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen, die sich auf Englisch schon verständigen können, jedoch Lust haben, ihren Wortschatz zu erweitern und ihre Sprechfertigkeit zu verbessern. Anhand von Texten und Übungen unterhalten sie sich in entspannter Atmosphäre über abwechslungsreiche Themen. Auch die Grammatik kommt nicht zu kurz.

### Haldensleben, KVHS

Mo, 14.09.2026, 09:30 - 11:00 Uhr  
10 Termine, 20 UE, montags  
Annerose Dudei, 80,00 €  
N262406621

.....

## Start the day with English (B1)

You learnt English a long time ago and have kept going somehow ever since, either going on holiday to English speaking countries or communicating with people in this language. You want to keep your English up-to-date, but in the evenings you have other things to do. Why not start the day with English? In the morning you are highly motivated and can learn best. Come and join the course and you will improve your language competence and get to know other people with similar interests.

### Oschersleben, KVHS

Mi, 02.09.2026, 10:00 - 11:30 Uhr  
12 Termine, 24 UE, mittwochs  
Eliza Davies, 84,00 €  
S262406621

.....

## Englisch für die Reise

Am Flughafen, im Hotel, am Bahnhof oder bei der Anmietung eines Fahrzeuges steht man vor Herausforderungen, die sich mit wenig Englisch-Sprachkenntnissen schnell lösen ließen. Dieser Intensivkurs deckt, zugeschnitten auf den Bedarf der Teilnehmer, ganz gezielt bedeutsame Wortfelder für die nächste Reise ab und dient damit gleichzeitig einer nützlichen Reisevorbereitung im Austausch mit anderen.

### Haldensleben, KVHS

Mi, 09.09.2026, 16:30 - 18:45 Uhr  
4 Termine, 12 UE, mittwochs  
Harald Spitzer, 48,00 €  
N262406700

.....

## Französisch

### Bonjour la France - Französisch für den Alltag (A1)

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ohne Vorkenntnisse in die französische Sprache einsteigen möchten. Es werden erste Wörter, einfache Sätze und typische Redewendungen für den Alltag, etwa im Café, beim Einkaufen oder auf Reisen, vermittelt. Mit abwechslungsreichen Übungen, kleinen Dialogen und Einblicken in die französische Kultur wird die Sprache auf lebendige Weise entdeckt.

### Haldensleben, KVHS

Do, 17.09.2026, 16:30 - 18:00 Uhr  
10 Termine, 20 UE, donnerstags  
Sabine Keilwitz, 80,00 €  
N262408100

.....

### **Oschersleben, KVHS**

Di, 15.09.2026, 16:30 - 18:00 Uhr  
10 Termine, 20 UE, dienstags  
Sabine Keilwitz, 80,00 €  
S262408100

.....

### **Wolmirstedt, KVHS**

Mo, 14.09.2026, 10:00 - 11:30 Uhr  
10 Termine, 20 UE, montags  
Sabine Keilwitz, 80,00 €  
N262408610

.....

## **Italienisch**

### **Online-Kurs: Italienisch für Anfänger (A1/1)**

Salve a tutti! Der Online-Kurs Italienisch für Anfänger eignet sich für Interessenten, die wenige oder kaum Sprachkenntnisse der italienischen Sprache haben, die aber mehr über die Kultur dieses Landes erfahren möchten. Das angepasste Lehrtempo garantiert allen Teilnehmenden einen baldigen Fortschritt bei ihren Sprechfähigkeiten. Am Ende des Kurses werden sie in der Lage sein, erste einfache Alltagssituationen in italienischer Sprache zu meistern. Der Kurs findet in der vhs.cloud statt. Vor Beginn des Kurses erhalten Sie durch die KVHS den Zugang zur Lernplattform und eine kurze Einführung.

Technische Voraussetzungen: Sie benötigen einen PC oder Laptop; eine stabile Internetverbindung; Mikrofon, Lautsprecher und Kamera/Webcam. Es wird ein Headset empfohlen.

### **vhs.cloud-Kurs**

Do, 03.09.2026, 16:00 - 17:30 Uhr  
12 Termine, 24 UE, donnerstags  
Carla Di Carlo, 96,00 €  
N262409000

.....

## **Spanisch**

### **Spanisch (A2/Konversation)**

Dieser Konversationskurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen, die sich auf Spanisch schon verständigen können, jedoch Lust haben, ihren Wortschatz zu erweitern und ihre Sprechfertigkeit zu verbessern. Anhand von Texten und Übungen unterhalten sie sich in entspannter Atmosphäre über abwechslungsreiche Themen. Auch die Grammatik kommt nicht zu kurz.

### **Haldensleben, KVHS**

Mi, 26.08.2026, 18:30 - 20:00 Uhr  
11 Termine, 22 UE, mittwochs  
Roberto Harksen, 88,00 €  
N262422250

.....



#### **Bitte beachten Sie:**

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung keine Nachricht von uns erhalten, erwarten wir Sie zu Kursbeginn. Wir benachrichtigen Sie nur bei Kursausfall oder Terminänderungen.

## ¡Bienvenidos al mundo del Español! (B1)

Sie verfügen bereits über Grundkenntnisse in Spanisch und möchten Ihre Fähigkeiten weiter ausbauen? Dann ist dieser Spanischkurs genau das Richtige für Sie. In angenehmer Lernatmosphäre erweitern Sie Ihren Wortschatz, festigen grammatische Strukturen und verbessern Ihre Ausdrucksfähigkeit in verschiedenen Alltagssituationen. Der Fokus liegt auf praxisnaher Kommunikation.

### Haldensleben, KVHS

Di, 25.08.2026, 18:30 - 20:00 Uhr  
11 Termine, 22 UE, dienstags  
Roberto Harksen, 88,00 €  
N262422310

.....

## Ungarisch

### Ungarisch A2+

Der Kurs vermittelt Kenntnisse der ungarischen Sprache auf dem Niveau A2+. In alltäglichen Gesprächssituationen und anhand kurzer Texte werden Wortschatz, Grammatik und landeskundliche Kenntnisse vermittelt.

### vhs.cloud-Kurs

Do, 03.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr  
10 Termine, 20 UE, donnerstags  
Katrin Schuchna, 70,00 €  
S262425001

.....

## Gebärdensprache

### Deutsche Gebärdensprache

Die Deutsche Gebärdensprache (DGS) ist die visuell-manuelle Sprache, in der gehörlose und schwerhörige Personen in Deutschland untereinander kommunizieren. Dieser Kurs richtet sich (natürlich neben Interessierten und Angehörigen) an Personen, welche in pädagogischen, medizinischen und sozialen Arbeitsfeldern tätig sind und diese Zusatzqualifikation erwerben möchten. In diesem Kurs werden Sie mit Grundlagen der Deutschen Gebärdensprache vertraut gemacht. Sie erhalten Informationen zur Spezifik und Methodik der nonverbalen zwischenmenschlichen Kommunikation und werden eingeführt in die Symbolik des Fingeralphabetes.

### Haldensleben, KVHS

Di, 08.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr  
10 Termine, 20 UE, dienstags  
Simone Wehrlein, 80,00 €  
N262428000

.....



### Anmelden

sollten Sie sich rechtzeitig, am besten bis eine Woche vor Kursbeginn: schriftlich, per E-Mail unter [kvhs@landkreis-boerde.de](mailto:kvhs@landkreis-boerde.de) oder ganz einfach online auf [kvhs.landkreis-boerde.de](http://kvhs.landkreis-boerde.de). So vermeiden Sie, dass der Kurs schon besetzt ist oder wegen zu geringer Teilnehmerzahl abgesagt werden muss.

# Gesundheit



**Saskia Leberecht**

Programmbereichsleitung Nord

Telefon: 03904 72407264

E-Mail: [saskia.leberecht@landkreis-boerde.de](mailto:saskia.leberecht@landkreis-boerde.de)

Web: [kvhs.landkreis-boerde.de](http://kvhs.landkreis-boerde.de)



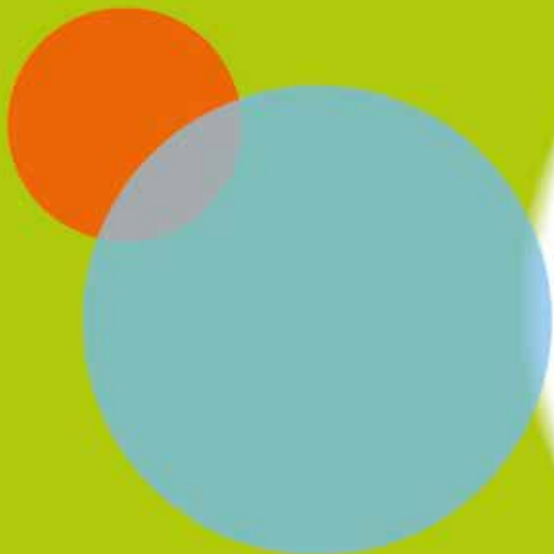
**Manuela Kohlheim**

Programmbereichsleitung Süd

Telefon: 03904 72407282

E-Mail: [manuela.kohlheim@landkreis-boerde.de](mailto:manuela.kohlheim@landkreis-boerde.de)

Web: [kvhs.landkreis-boerde.de](http://kvhs.landkreis-boerde.de)



Yoga

Zumba®

Gesundheitsförderung

Entspannung

Qigong

Fit für den Alltag

Bewegung

Ernährung

Stressbewältigung

Body fit

Bildungsurlaub

Prävention

Die Kreisvolkshochschule Börde versteht Gesundheit im Sinne der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ganzheitlich. Mit unseren Angeboten und Aktivitäten fördern wir eigenverantwortliches gesundheitsorientiertes Handeln der Teilnehmer im Zusammenspiel von psychischen, körperlichen, geistigen und sozialen Komponenten. Die Kurse werden durch qualifizierte Fachdozenten angeleitet.

Da gesellschaftliche Teilhabe und soziales Miteinander einen wichtigen Beitrag zu körperlicher und geistiger Gesundheit leisten und Bildung wie körperliche Aktivität einen entscheidenden Einfluss auf gesundheitliche Chancengleichheit haben, trägt die Kreisvolkshochschule Börde mit ihrem Gesundheitsprogramm ebenso wie mit ihrem Weiterbildungsangebot insgesamt maßgeblich zum Abbau sozialer Ungleichheit bei. Die gesundheitlichen Chancen aller werden erweitert.

**Mit unseren Angeboten im Bereich der Gesundheitsbildung verfolgen wir folgende Ziele:**

- Vertrauen in die eigene Gesundheits- und Handlungskompetenz stärken;
- körperliche, psychische, soziale und ökologische Faktoren verbinden;
- gesundheitserhaltende Ressourcen und Wohlbefinden fördern;
- Lernen mit allen Sinnen ermöglichen;
- sozialen, ethnischen, alters- und geschlechtsspezifischen Unterschieden von Lernerfahrungen gerecht werden;
- Gesundheit als kontinuierlichen Lernprozess begreifen und mit biographischen Erfahrungen verknüpfen (lebenslanges Lernen);
- Menschen mit ihren unterschiedlichen Belangen und Bedürfnissen in ihrem jeweiligen sozialen und ökologischen Umfeld berücksichtigen;
- die Selbstbestimmung von Menschen über ihre Gesundheit als kollektive Aufgabe fördern und individuellen Schuldzuweisungen oder jeglicher Bevormundung entgegensteuern.

### **Gesundheitspräventionskurse in der KVHS**

In unserem Gesundheitsangebot befinden sich auch Präventionskurse nach § 20 SGB V. Diese sind gekennzeichnet. Bitte erkundigen Sie sich dennoch vor Kursanmeldung bei Ihrer Krankenkasse, ob der jeweilige Kurs anerkannt ist.



**Entspannung und  
Stressbewältigung**

## Entspannung und Stressbewältigung

### Bildungsurlaub: Entspannt mit Lebensfreude durch den Tag - ganzheitliches Stressmanagement - vital und gelassen in Beruf und Alltag

In diesem Kurs möchte ich Sie enttäuschen und verwirren. In der Verwirrung werden die eigenen Muster erkannt und die Enttäuschung bringt Sie aus der Täuschung. Erkennen Sie das Hamsterad, welches sich von innen wie eine Karriereleiter anfühlt. Lläuft es im Beruf nicht so wie Sie denken - denken Sie anders! Sie erwarten Spiel, Spaß und Freude und dazwischen ein wenig Theorie und Praxis. Sie erfahren in dem Kurs eine Einführung in die Meditation - ganz entspannt so auch für Anfänger. Und jeder Tag hält eine Yogastunde in verschieden angepassten Leichtigkeitegraden bereit. Wir sprechen über „Sprach- und Denkhigiene“ sowie schönere und leichtere Verhaltensmuster mit vielen Denkanstößen für ein Leben in Gelassenheit und Leichtigkeit. Als Mensch, der Entspannung lebt und ausstrahlt, sind Sie ein Gewinn für Betrieb, Team, Freunde, Familie und für sich.

### Haldensleben, KVHS

Mo, 14.12.2026, 08:00 - 15:30 Uhr  
5 Termine, 40 UE, Montag bis Freitag  
Thomas Czyrnik, 200,00 €  
N262301001



### Oschersleben, KVHS

Mo, 07.12.2026, 08:00 - 15:30 Uhr  
5 Termine, 40 UE, Montag bis Freitag  
Thomas Czyrnik, 200,00 €  
S262301001



### Bildungsurlaub: Stressbewältigung und Resilienzförderung im Arbeitsalltag

Fühlen Sie sich häufig von Stress und hohen Anforderungen bestimmt? In diesem Bildungsurlaub erfahren Sie, wie Sie Ihre innere Balance stärken, gelassener mit Belastungen umgehen und Ihre persönliche Widerstandskraft nachhaltig fördern können. Gemeinsam erarbeiten wir Strategien für einen bewussteren und entspannteren Alltag – beruflich wie privat. Durch einfache Atem- und Entspannungstechniken, gezielte Reflexion Ihrer individuellen Stressmuster und praxisnahe Übungen lernen Sie, mit Herausforderungen souveräner umzugehen und Ihre Energie gezielt einzusetzen. Arbeitnehmer haben Anspruch auf eine Woche Bildungsurlaub. Nutzen Sie diese Möglichkeit, um Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu stärken und mit mehr Balance in den Arbeitsalltag zurückzukehren. Dieser Bildungsurlaub bietet Ihnen eine gelungene Mischung aus Theorie, Selbsterfahrung und praktischer Anwendung – für mehr Gelassenheit, innere Stärke und nachhaltige Zufriedenheit im Beruf und darüber hinaus.

### Ummendorf, Börde-Museum, Meyendorffstr. 4

Mo, 07.09.2026, 08:00 - 15:30 Uhr  
5 Termine, 40 UE, Montag bis Freitag  
Marianne Schwienhorst, 200,00 €  
S262301003



## TanzBalance - Bewegung und Entspannung

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die einen bewussten Ausgleich zu beruflichen und privaten Belastungen suchen. Durch angeleitete Bewegungsimpulse, Achtsamkeitsübungen und Entspannungsverfahren wird die Selbstregulation gestärkt und das körperliche sowie emotionale Wohlbefinden gefördert. Eine wohltuende Pause vom Alltag – stärkend, verbindend und befreiend.

### Wolmirstedt, KVHS

Mi, 30.09.2026, 17:00 - 18:30 Uhr  
8 Termine, 16 UE, Mittwoch  
Karolin Schulze, 68,00 €  
N262301000

.....

## Meditative Walderkundung

Unsere Yogatrainerin nimmt Sie mit auf ein etwas anderes Naturerlebnis. Erlernen Sie Entspannungs- und Meditationsübungen und erfahren Sie die Wirkung dieser in der freien Natur. Ein Entspannungserlebnis der besonderen Art erwartet Sie, wobei Sie wertvolle Techniken zur Stressbewältigung für Ihren (Berufs-)Alltag mitnehmen können. Treffpunkt ist der Parkplatz der Gaststätte „Alte Schmiede“ in Süplingen. Bei schlechtem Wetter wird der Termin verschoben.

### Süplingen, Gaststätte Alte Schmiede, Parkplatz

Sa, 12.09.2026, 10:00 - 13:00 Uhr  
1 Termin, 4 UE, Samstag  
Grit Borchers, 18,00 €  
N262301200

.....

## Entspannen. Loslassen. Malen.

Dieser Kurstag verbindet gezielte Entspannungsübungen mit dem kreativen Ansatz des intuitiven Malens. Durch Atem- und Achtsamkeitstechniken werden zunächst Ruhe und innere Gelassenheit gefördert. Anschließend eröffnet das freie Malen mit Farben und Formen einen Raum für persönlichen Ausdruck, ohne Leistungsdruck oder Bewertung. Die Teilnehmenden erhalten die Möglichkeit, Stress abzubauen, innere Balance zu stärken und neue Energie zu schöpfen. Vorkenntnisse im Malen sind nicht erforderlich. Benötigte Materialien, die beschafft werden müssen, werden vor Kursbeginn zeitnah bekannt gegeben.

### Haldensleben, KVHS

Sa, 14.11.2026, 10:00 - 13:00 Uhr  
1 Termin, 4 UE, Samstag  
Grit Borchers, 19,26 €  
N262301201

.....



### Bitte beachten Sie:

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung keine Nachricht von uns erhalten, erwarten wir Sie zu Kursbeginn. Wir benachrichtigen Sie nur bei Kursausfall oder Terminänderungen.

## Autogenes Training

Autogenes Training ist ein bewährtes Entspannungsverfahren. Im Kurs erlernen Sie schrittweise, sich mit Hilfe bestimmter Gedanken und Vorstellungen von körperlichen und seelischen Verspannungen zu lösen. Ergänzung sind Körperwahrnehmungsübungen, aktive Muskelentspannung und Kurzentspannungstechniken, die Sie zur Stressbewältigung für Ihren (Berufs-)Alltag mitnehmen können. Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung, eine eigene Matte, eine Decke und ein kleines Kissen mit.

### Haldensleben, KVHS

Di, 22.09.2026, 16:30 - 17:30 Uhr  
9 Termine, 12 UE, dienstags  
Doreen Werner-Hahn, 51,00 €  
N262301300

## Qigong

Mit vielfältiger Körperwahrnehmung, wohltuenden Bewegungs- und Entspannungsübungen aus dem Qigong lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Dehn-, Koordinations-, Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress 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 die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-)Alltags einsetzen können. Bitte bringen Sie eine Matte, eine Decke, bequeme Sportkleidung und dicke Socken mit.

## Qigong am Vormittag

### Wolmirstedt, KVHS

Mi, 16.09.2026, 10:00 - 11:30 Uhr  
10 Termine, 20 UE, mittwochs  
Ursula Kaiser-Haug, 90,00 €  
N262301400

Dieser Kurs ist als Präventionskurs anerkannt.

### Oschersleben, KVHS

Do, 03.09.2026, 10:15 - 11:15 Uhr  
10 Termine, 14 UE, donnerstags  
Sabine Schenke, 59,50 €  
S262301410

## Qigong am Nachmittag/Abend

### Haldensleben, KVHS

Di, 25.08.2026, 16:30 - 17:30 Uhr  
10 Termine, 14 UE, dienstags  
Cordula Speitel, 59,50 €  
N262301410

### Oschersleben, KVHS

Mo, 31.08.2026, 16:15 - 17:15 Uhr  
11 Termine, 15 UE, montags  
Rosemarie Hellmann, 63,75 €  
S262301400

### Oschersleben, KVHS

Mo, 31.08.2026, 17:30 - 18:30 Uhr  
11 Termine, 15 UE, montags  
Rosemarie Hellmann, 63,75 €  
S262301401

### Wolmirstedt, KVHS

Mo, 14.09.2026, 17:30 - 19:00 Uhr

10 Termine, 20 UE, montags

Ursula Kaiser-Haug, 90,00 €

N262301412

Dieser Kurs ist als Präventionskurs anerkannt.

### Hatha-Yoga

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen aus dem Hatha-Yoga lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Sie lernen die Grundprinzipien und Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen gestärkt und erweitert, die für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-)Alltags eingesetzt werden können. Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung, warme Socken sowie eine Decke mit.

### Hatha-Yoga am Vormittag

#### Haldensleben, KVHS

Di, 01.09.2026, 09:30 - 11:00 Uhr

12 Termine, 24 UE, dienstags

Grit Borchers, 108,00 €

N262301500

#### Haldensleben, KVHS

Di, 01.09.2026, 11:15 - 12:45 Uhr

12 Termine, 24 UE, dienstags

Grit Borchers, 108,00 €

N262301502

#### Haldensleben, KVHS

Do, 03.09.2026, 09:30 - 11:00 Uhr

12 Termine, 24 UE, donnerstags

Grit Borchers, 108,00 €

N262301504

#### Haldensleben, KVHS

Fr, 04.09.2026, 09:30 - 11:00 Uhr

12 Termine, 24 UE, freitags

Grit Borchers, 108,00 €

N262301506

#### Oschersleben, KVHS

Di, 18.08.2026, 10:15 - 11:45 Uhr

10 Termine, 20 UE, dienstags

Anett Milbradt, 90,00 €

S262301502

#### Wolmirstedt, KVHS

Di, 01.09.2026, 10:45 - 12:00 Uhr

12 Termine, 20 UE, dienstags

Heike Baborowski, 85,00 €

N262301508

## Hatha-Yoga am Nachmittag/Abend

### Haldensleben, KVHS

Mo, 24.08.2026, 15:00 - 16:30 Uhr  
12 Termine, 24 UE, montags  
Petra Wolff, 102,00 €  
N262301520

### Haldensleben, KVHS

Mo, 31.08.2026, 15:30 - 17:00 Uhr  
12 Termine, 24 UE, montags  
Grit Borchers, 108,00 €  
N262301522

### Haldensleben, KVHS

Mo, 24.08.2026, 16:45 - 18:15 Uhr  
12 Termine, 24 UE, montags  
Petra Wolff, 102,00 €  
N262301524

### Haldensleben, KVHS

Mo, 31.08.2026, 17:15 - 18:45 Uhr  
12 Termine, 24 UE, montags  
Grit Borchers, 108,00 €  
N262301526

### Haldensleben, KVHS

Di, 25.08.2026, 17:45 - 19:15 Uhr  
10 Termine, 20 UE, dienstags  
Cordula Speitel, 85,00 €  
N262301528

### Haldensleben, KVHS

Di, 08.09.2026, 17:45 - 19:15 Uhr  
10 Termine, 17 UE, dienstags  
Anja Krakow, 76,50 €  
N262301530

### Haldensleben, KVHS

Di, 25.08.2026, 19:15 - 20:45 Uhr  
12 Termine, 24 UE, dienstags  
Birgit Rausch, 102,00 €  
N262301532

### Haldensleben, KVHS

Mi, 02.09.2026, 16:45 - 18:15 Uhr  
12 Termine, 24 UE, mittwochs  
Grit Borchers, 108,00 €  
N262301534

### Haldensleben, KVHS

Mi, 02.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr  
12 Termine, 24 UE, mittwochs  
Grit Borchers, 108,00 €  
N262301536

### Haldensleben, KVHS

Do, 27.08.2026, 18:00 - 19:15 Uhr  
15 Termine, 25 UE, donnerstags  
Diana Tischer, 106,25 €  
N262301538

### Wolmirstedt, KVHS

Di, 25.08.2026, 17:15 - 18:45 Uhr  
12 Termine, 24 UE, dienstags  
Beatrix Mertens, 102,00 €  
N262301550

### Wolmirstedt, KVHS

Di, 25.08.2026, 19:00 - 20:30 Uhr  
12 Termine, 24 UE, dienstags  
Beatrix Mertens, 102,00 €  
N262301552

### **Wolmirstedt, KVHS**

Mi, 02.09.2026, 15:30 - 16:45 Uhr

12 Termine, 20 UE, mittwochs

Heike Baborowski, 85,00 €

N262301554

.....

### **Wanzleben, Sarresporthalle, Gymnastikraum**

Mi, 02.09.2026, 17:45 - 19:00 Uhr

12 Termine, 20 UE, mittwochs

Uta Knorreck, 90,00 €

S262301510

Dieser Kurs ist als Präventionskurs anerkannt.

.....

### **Wanzleben, Sarresporthalle, Gymnastikraum**

Mi, 02.09.2026, 19:15 - 20:15 Uhr

12 Termine, 16 UE, mittwochs

Uta Knorreck, 72,00 €

S262301511

Dieser Kurs ist als Präventionskurs anerkannt.

.....

## **Yoga für Rücken, Bauch und Beckenboden**

Der Kurs beinhaltet leichte und auch anspruchsvollere Yogaübungen. Die Übungen halten die Wirbelsäule geschmeidig, kräftigen die Rücken- und Bauchmuskulatur sowie den Beckenboden. Es werden auch theoretische Kenntnisse zu Körperformen und Körperhaltung vermittelt. Außerdem geht es um den Zusammenhang zwischen Rückenschmerzen und seelischem Befinden.

### **Oschersleben, KVHS**

Mo, 31.08.2026, 18:45 - 19:45 Uhr

11 Termine, 15 UE, montags

Sabine Schenke, 63,75 €

S262301530

.....

## **Lachyoga - für mehr Leichtigkeit und Lebensfreude**

Lachen ohne Grund? Klingt erst einmal ungewöhnlich - wirkt aber erstaunlich gut. Lachyoga ist eine einfache und wirkungsvolle Methode, um Stress loszulassen, die Stimmung aufzuhellen und neue Energie zu tanken - ganz ohne Witze. Nach einem achtsamen Ankommen erfahren Sie, wie und warum Lachyoga funktioniert - selbst dann, wenn einem gar nicht nach Lachen zumute ist. In der Gruppe entsteht ganz von selbst eine lockere, entspannte Atmosphäre. Die Übungen sind unkompliziert, überraschend wohltuend und bringen Leichtigkeit in den Alltag. Die Dozentin ist zertifizierte Lachtrainerin und Meditationslehrerin und lädt Sie herzlich zu einem belebenden Vormittag voller Lebensfreude ein.

### **Haldensleben, KVHS**

Sa, 07.11.2026, 10:00 - 12:15 Uhr

1 Termin, 3 UE, Samstag

Luise Pillinger, 15,00 €

N262301570

.....

## **Lachyoga - NEU**

Lachyoga (Hasya-Yoga) ist eine Methode, die grundloses Lachen mit tiefen Yoga-Atemübungen kombiniert, um Stress abzubauen, das Wohlbefinden zu steigern und das Immunsystem zu stärken. Initiiert durch künstliche Lachübungen in der Gruppe, wandelt sich dies meist schnell in echtes Lachen, da der Körper nicht zwischen simuliertem und natürlichem Lachen unterscheidet. Die Yogalachübungen sind eine Kombination aus Klatsch-, Dehn- und Atemübungen, verbunden mit pantomimischen Übungen, die zum Lachen anregen.

20 Minuten Lachen können so effektiv wie 40 Minuten Joggen sein, da es die Sauerstoffzufuhr (Gehirn, Körper) erhöht, Muskeln anspannt, Herzkreislauf stärkt und Endorphine freisetzt. Hilft gegen Winterblues, reduziert Stresshormone (Cortisol, Adrenalin), lindert Schmerzen und fördert die soziale Kompetenz. Lachyoga ist für jedes Alter geeignet.

### **Oschersleben, KVHS**

Do, 05.11.2026, 11:30 - 12:00 Uhr  
3 Termine, 2 UE, donnerstags  
Sabine Schenke, 8,50 €  
S262301501

### **Yoga im Kräutergarten**

Gesundheits- und Entspannungsyoga in freier Natur - hier geht es um Körperstellungen (Asanas), welche sowohl dynamisch als auch statisch ausgeübt werden. Damit geht es auch immer wieder um Atemtechniken, Meditationen und Entspannungen. Hatha-Yoga ist eine überaus wirksame Methode gegen Stress und zielt darauf ab, die Muskeln und Nerven des Körpers in Höchstform zu bringen, wobei jede Körperstellung eine positive Wirkung auf die unterschiedlichen Körperteile ausübt. Yoga in freier Natur hilft uns mehr in die Achtsamkeit für Körper, Geist und Seele zu kommen. Die Meditation findet im bewussten Gehen statt und zeigt uns eine neue Art der Wahrnehmung.

Bitte bringen Sie Ihre eigene Matte, ein Handtuch oder eine Decke und ein Getränk mit zum Kurs und erscheinen Sie bereits in Sportkleidung. Bei schlechtem Wetter entfällt der Termin und wird später nachgeholt.

### **Ummendorf, Börde-Museum, Meyendorffstr. 4**

Di, 18.08.2026, 17:00 - 18:00 Uhr  
6 Termine, 8 UE, dienstags  
Marianne Schwienhorst, 34,00 €  
S262301504

### **Yoga im Museum**

Gesundheits- und Entspannungsyoga - in diesem Kurs steht das Zusammenspiel von Körper, Atem und Geist im Mittelpunkt. Durch verschiedene Körperhaltungen (Asanas), die sowohl dynamisch als auch statisch ausgeführt werden, fördern wir Beweglichkeit, Kraft und innere Balance. Atemtechniken, Meditationen und Entspannungsübungen unterstützen dabei, Stress abzubauen und neue Energie zu tanken. Yoga ist eine bewährte Methode, um Muskeln und Nerven zu stärken und das Wohlbefinden ganzheitlich zu verbessern. Jede Übung wirkt positiv auf unterschiedliche Körperbereiche und trägt zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit im Alltag bei. Die Meditation erfolgt in achtsamer Bewegung und eröffnet neue Wege der Wahrnehmung und Selbstreflexion.

Bitte bringen Sie eine eigene Matte, ein Handtuch oder eine Decke sowie ein Getränk mit und erscheinen Sie bereits in bequemer Sportkleidung.

### **Ummendorf, Börde-Museum, Meyendorffstr. 4**

Mi, 07.10.2026, 16:00 - 17:00 Uhr  
10 Termine, 14 UE, mittwochs  
Marianne Schwienhorst, 59,50 €  
S262301505

## Online: Faszien-Yoga

Möchten Sie die Beweglichkeit verbessern und die Grundlagen des Hatha-Yoga kennen lernen? Dann ist diese Stunde genau das Richtige für Sie. Es werden verschiedene Atemübungen, Entspannungstechniken und Yogastellungen erlernt. Durch diese Einheit können Sie Ihren alltäglichen Stress abbauen und zur inneren Ruhe finden. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie, unabhängig von der Teilnehmerzahl. Sie bekommen vor Kursbeginn durch die Kreisvolkshochschule einen Zoom-Link zugesandt, der Ihnen den Zutritt zu dem Kurs ermöglicht.

### Online-Kurs

Mo, 28.09.2026, 19:00 - 20:00 Uhr  
12 Termine, 16 UE, montags  
Natalja Seel, 96,00 €  
N262301580

## Yoga-Pilates

Ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining, welches sich für ambitionierte Einsteiger eignet, aber vor allem Fortgeschrittenen eine schöne Herausforderung bietet. Mit einem abwechslungsreichen Mix aus Yoga- und Pilates-Übungen werden gezielt Kraft, Beweglichkeit und Balance verbessert, um den Nebenwirkungen von langem Sitzen entgegenzuwirken oder auch um ein sonst sehr lineares Krafttraining zu ergänzen.

### Haldensleben, KVHS

Mi, 12.08.2026, 18:00 - 19:00 Uhr  
15 Termine, 20 UE, mittwochs  
André Krippendorf, 85,00 €  
N262301600

### Haldensleben, KVHS

Mi, 12.08.2026, 19:15 - 20:15 Uhr  
15 Termine, 20 UE, mittwochs  
André Krippendorf, 85,00 €  
N262301602

### Haldensleben, KVHS

Do, 13.08.2026, 18:15 - 19:15 Uhr  
15 Termine, 20 UE, donnerstags  
André Krippendorf, 85,00 €  
N262301604

### Oschersleben, KVHS


Mo, 17.08.2026, 18:45 - 19:45 Uhr  
13 Termine, 18 UE, montags  
Gudrun Zahn, 76,50 €  
S262301600

### Oschersleben, KVHS

Di, 18.08.2026, 17:45 - 18:45 Uhr  
13 Termine, 18 UE, dienstags  
Gudrun Zahn, 76,50 €  
S262301601

### Oschersleben, KVHS

Do, 20.08.2026, 18:10 - 19:10 Uhr  
15 Termine, 20 UE, donnerstags  
Gudrun Zahn, 85,00 €  
S262301602



Sie haben Interesse als Dozent / Dozentin an der Kreisvolkshochschule Börde tätig zu werden? Dann melden Sie sich bei uns!



**Bewegung  
und Fitness**

## Bewegung und Fitness

### Pilates

Pilates ist ein intensives, ganzheitliches Trainingsprogramm, benannt nach seinem Begründer Joseph Pilates, das gleichermaßen aus Dehnungs- und Kräftigungsübungen besteht. Diese Kombination stärkt und formt die Muskeln und verhilft zu einer besseren Körperhaltung, einem strafferen Körper und mehr Beweglichkeit. Während des Trainings werden Bewegungsfluss und Atmung ganz bewusst verbunden. Bitte bringen Sie eine eigene Matte, bequeme Sportkleidung, warme Socken sowie eine Decke mit.

#### Oschersleben, KVHS

Mo, 17.08.2026, 17:30 - 18:30 Uhr  
13 Termine, 18 UE, montags  
Gudrun Zahn, 76,50 €  
S262302001

#### Oschersleben, KVHS

Di, 18.08.2026, 16:30 - 17:30 Uhr  
13 Termine, 18 UE, dienstags  
Gudrun Zahn, 76,50 €  
S262302002

#### Oschersleben, KVHS

Do, 20.08.2026, 17:00 - 18:00 Uhr  
15 Termine, 20 UE, donnerstags  
Gudrun Zahn, 85,00 €  
S262302003

## Herz aktiv - Ausdauertraining für Herz und Kreislauf

Mit kurzen Ausdauertrainingsphasen zur Kräftigung von Herz und Kreislauf lernen Sie Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Ergänzend zum Ausdauerprogramm erleben Sie wohltuende und herausfordernde Bewegungen mit verschiedenen Kleingeräten. Mit vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung, Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter Muskulatur lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung Ihrer Fitness, Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohltut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Berufs-/Familien-) Alltag erweitert.

#### Haldensleben, KVHS

Mi, 12.08.2026, 11:00 - 12:00 Uhr  
8 Termine, 10,7 UE, mittwochs  
Ulrich Schütte, 48,00 €  
N262302100

Dieser Kurs ist als Präventionskurs anerkannt.



#### Bitte beachten Sie:

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung keine Nachricht von uns erhalten, erwarten wir Sie zu Kursbeginn. Wir benachrichtigen Sie nur bei Kursausfall oder Terminänderungen.

## Rückenfit - Rückenkräftigung

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Gelenk- und rückerhaltende Körperhaltungen, rückerhaltende Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf beugen Bewegungsmangel und einseitiger Belastung des (Berufs-)Alltags vor. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Damit wird Ihre Gesundheit gestärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag werden erweitert.

### Haldensleben, KVHS

Do, 13.08.2026, 19:30 - 20:30 Uhr  
8 Termine, 10,7 UE, donnerstags  
Ulrich Schütte, 48,00 €  
N262302110

Dieser Kurs ist als Präventionskurs anerkannt.

### Oschersleben, KVHS

Mo, 31.08.2026, 09:00 - 10:00 Uhr  
12 Termine, 16 UE, montags  
Marita Gieschen, 72,00 €  
S262302104

Dieser Kurs ist als Präventionskurs anerkannt.

### Oschersleben, KVHS

Mi, 02.09.2026, 09:00 - 10:00 Uhr  
12 Termine, 16 UE, mittwochs  
Marita Gieschen, 72,00 €  
S262302105

Dieser Kurs ist als Präventionskurs anerkannt.

### Wolmirstedt, KVHS

Do, 08.10.2026, 10:30 - 11:30 Uhr  
10 Termine, 13,3 UE, donnerstags  
Reinhard Vogler, 60,00 €  
N262302102

Dieser Kurs ist als Präventionskurs anerkannt.

### Wolmirstedt, KVHS

Do, 03.09.2026, 17:30 - 18:30 Uhr  
12 Termine, 16 UE, donnerstags  
Detlef Planert, 72,00 €  
N262302112

Dieser Kurs ist als Präventionskurs anerkannt.

### Wanzleben, Sarresporthalle, Gymnastikraum

Di, 01.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr  
12 Termine, 16 UE, dienstags  
Monika Berg, 72,00 €  
S262302100

Dieser Kurs ist als Präventionskurs anerkannt.

### Wanzleben, Sarresporthalle, Gymnastikraum

Di, 01.09.2026, 19:00 - 20:00 Uhr  
12 Termine, 16 UE, dienstags  
Monika Berg, 72,00 €  
S262302101

Dieser Kurs ist als Präventionskurs anerkannt.

## Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen werden körperliche Leistungsfähigkeit, Fitness, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer verbessert. Sie lernen Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter Mus-

kulatur, Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten kennen, Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorzubeugen. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohltut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Arbeits-/Familien-)Alltag erweitert.

### **Wolmirstedt, KVHS**

Mi, 07.10.2026, 18:45 - 19:45 Uhr

10 Termine, 13,3 UE, mittwochs

Reinhard Vogler, 60,00 €

N262302122

Dieser Kurs ist als Präventionskurs anerkannt.

### **Wolmirstedt, KVHS**

Do, 03.09.2026, 18:45 - 19:45 Uhr

12 Termine, 16 UE, donnerstags

Detlef Planert, 72,00 €

N262302124

Dieser Kurs ist als Präventionskurs anerkannt.

### **Wolmirstedt, KVHS**

Fr, 09.10.2026, 17:00 - 18:00 Uhr

10 Termine, 13,3 UE, freitags

Reinhard Vogler, 60,00 €

N262302125

Dieser Kurs ist als Präventionskurs anerkannt.

### **Wanzleben, Sarresporthalle, Gymnastikraum**

Do, 27.08.2026, 19:30 - 20:30 Uhr

12 Termine, 16 UE, donnerstags

Cornelia Ulrich, 68,00 €

S262302120

## **Langhanteltraining – Ganzkörperkraft effizient aufbauen**

Das Training mit der Langhantel ist ideal, um Kraft und Muskulatur gezielt und effektiv zu entwickeln. Mit nur wenigen Übungen werden gleich mehrere große Muskelgruppen aktiviert – perfekt für alle, die in kurzer Zeit viel erreichen möchten. Ob für mehr Stabilität, eine bessere Haltung oder gesteigerte Leistungsfähigkeit: Langhanteltraining stärkt den gesamten Körper von Kopf bis Fuß. Regelmäßiges Training fördert zudem gesunde Gelenke, kräftige Knochen und einen starken Rücken. Für alle, die Spaß an vielseitiger Bewegung und sichtbaren Fortschritten haben!

### **Oschersleben, KVHS**

Mi, 19.08.2026, 18:00 - 19:00 Uhr

15 Termine, 20 UE, mittwochs

Gudrun Zahn, 85,00 €

S262302121

## **Step-Aerobic**

Steppen Sie sich fit! In diesem Kurs erlernen Sie grundlegende Schrittkombinationen und die ersten Choreographien. Alle Übungen erfolgen nach Musik und sind ideal zur Fettverbrennung und Konditionsverbesserung. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Steppbrett zum Kurs mit.

### **Wanzleben, Sarresporthalle, Gymnastikraum**

Do, 27.08.2026, 18:30 - 19:30 Uhr

12 Termine, 16 UE, donnerstags

Cornelia Ulrich, 68,00 €

S262302152

## BBP - Bauch-Beine-Po

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: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch.

### Oschersleben, KVHS

Do, 13.08.2026, 09:00 - 10:00 Uhr  
15 Termine, 20 UE, donnerstags  
Birgit Straubing, 85,00 €  
S262302160

## Gesundheitstraining Body fit

Dieses Ganzkörpertraining nach Musik dient der Verbesserung der eigenen Kondition und der Stärkung des gesamten Muskel- und Bewegungsapparates. Besonders die Muskelgruppen in den Bereichen Bauch, Beine, Po und Arme werden gezielt gestärkt. Ziele sind die Steigerung der eigenen Vitalität und die Straffung des Körpers. Abschließende Dehnungs- und Entspannungsübungen runden dieses Training ab.

### Haldensleben, KVHS

Mo, 07.09.2026, 18:30 - 19:30 Uhr  
12 Termine, 16 UE, montags  
Tanja Motscha, 68,00 €  
N262302130

### Haldensleben, KVHS

Mo, 07.09.2026, 19:45 - 20:45 Uhr  
12 Termine, 16 UE, montags  
Tanja Motscha, 68,00 €  
N262302132

### Haldensleben, KVHS

Mo, 31.08.2026, 19:00 - 20:00 Uhr  
12 Termine, 16 UE, montags  
Katja Koglin, 68,00 €  
N262302134

### Bregenstein, Beverspringhus, Gartenstr. 8

Do, 10.09.2026, 17:30 - 18:30 Uhr  
12 Termine, 16 UE, donnerstags  
Tanja Motscha, 72,00 €  
N262302135

## Online: Aktive Mittagspause leichter Rücken

Die „Aktive Mittagspause leichter Rücken“ ist ein 15-Minuten-Programm, das besonders für Menschen geeignet ist, die viel sitzen oder stehen, da dies oft zu Rückenschmerzen führen kann. Im Rahmen des Kurses lernen die Teilnehmer spezifische Übungen und Bewegungen, um die Wirbelsäule und den Rücken zu entlasten und zu stabilisieren. Dabei werden Techniken zur Verbesserung der Körperhaltung vermittelt. Die Teilnehmer lernen, wie sie ihre Muskeln durch Stretching und Entspannung lockern können, um Verspannungen und Schmerzen zu vermeiden. Die Übungen werden im Stehen und teilweise im Sitzen durchgeführt. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie, unabhängig von der Teilnehmerzahl. Sie bekommen vor Kursbeginn durch die Kreisvolkshochschule einen Zoom-Link zugesandt, der Ihnen den Zutritt zu dem Kurs ermöglicht.

### Online-Kurs

Mo, 28.09.2026, 12:15 - 12:30 Uhr

12 Termine, 4 UE, montags

Natalja Seel, 24,00 €

N262302145

.....

### Online: Rückenfit

Rückenfit ist eine Einheit zur Verbesserung der Rückengesundheit. Die meisten Übungen dienen der Vorbeugung oder Linderung von Rückenbeschwerden. Dieser Kurs kombiniert Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur mit Dehnung und Entspannungsübungen, um Verspannungen und Schmerzen zu lindern. Im Kurs werden verschiedene Massagetechniken mit Faszienrolle und Tennis-/Faszienball gezeigt. Darüber hinaus werden Übungen für die Bauchmuskeln eingebaut, um ein ausgewogenes Verhältnis zwischen den verschiedenen Muskelgruppen im Körper zu erreichen. Der Kurs richtet sich an Personen jedes Alters und Fitnesslevels. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie, unabhängig von der Teilnehmerzahl. Sie bekommen vor Kursbeginn durch die Kreisvolkshochschule einen Zoom-Link zugesandt, der Ihnen den Zutritt zu dem Kurs ermöglicht.

### Online-Kurs

Di, 29.09.2026, 19:00 - 19:45 Uhr

12 Termine, 12 UE, dienstags

Natalja Seel, 72,00 €

N262302146

.....

### Fatburner

Wer bei motivierender Musik so richtig ins Schwitzen geraten möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Dieser Kurs bietet ein intensives Herz-, Kreislauf- und Fettverbrennungstraining mit effektiven Straffungsübungen. Ein gezieltes Muskeltraining mittels eines funktionellen Workouts rundet die Stunde ab. Bitte mitbringen: Handtuch.

### Haldensleben, KVHS

Fr, 11.09.2026, 15:00 - 16:00 Uhr

10 Termine, 14 UE, freitags

Nina Mally, 59,50 €

N262302150

.....

### Ganzheitliches Körper- und Rücken- training

Dieser Kurs beinhaltet neben wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen zur Stärkung des Rückens auch ein vielfältiges Training für den gesamten Muskel- und Bewegungsapparat. Mit abwechslungsreichen Kräftigungs-, Dehnungs-, Koordinations- und Lockerungsübungen lernen Sie Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden und Muskelverspannungen vorzubeugen. Damit wird Ihre Gesundheit gestärkt und die Ressourcen für den Alltag werden erweitert. Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit Ihrem Arzt sinnvoll.

### Oschersleben, KVHS

Di, 11.08.2026, 09:00 - 10:00 Uhr

15 Termine, 20 UE, dienstags

Birgit Straubing, 85,00 €

S262302162

.....

### **Oschersleben, KVHS**

Di, 11.08.2026, 17:45 - 18:45 Uhr  
15 Termine, 20 UE, dienstags  
Birgit Straubing, 59,50 €  
S262302163

.....

### **Wolmirstedt, KVHS**

Di, 01.09.2026, 09:30 - 10:30 Uhr  
12 Termine, 16 UE, dienstags  
Heike Baborowski, 68,00 €  
N262302166

.....

### **Fit-Mix**

Fit-Mix ist ein dynamisches Ganzkörpertraining, das gezielt Cardio- und Kraftausdauerübungen kombiniert. Das abwechslungsreiche Training stärkt das Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur und sorgt gleichzeitig für neue Energie und Ausgeglichenheit. Die Übungen können individuell angepasst werden, sodass alle Fitnesslevels - von Einsteiger bis Fortgeschrittene - willkommen sind.

### **Haldensleben, KVHS**

Do, 20.08.2026, 16:45 - 18:00 Uhr  
15 Termine, 25 UE, donnerstags  
Katrin Daul, 106,25 €  
N262302168

.....

### **Zumba®**

Zumba® ist die Fitnesssportart aus den USA. Es wird getanzt und gleichzeitig trainiert. Die Tanzschritte sind leicht zu erlernen und jeder kann sofort mitmachen. Zumba ist Aerobic gepaart mit Latino-Musik wie Salsa, Samba, Merengue, Cuba, Calypso, Regaeton und Hiphop. Die Kursleiter sind zugelassene Zumba-Trainer.

### **Haldensleben, Johann-Heinrich-Pestalozzi-Schule, Sporthalle, Maschenpromenade 4**

Mi, 09.09.2026, 17:45 - 19:00 Uhr  
10 Termine, 14 UE, mittwochs  
Sara König, 59,50 €  
N262302200

.....

### **Wolmirstedt, Gymnasium, Sporthalle, Schwimmbadstraße 1**

Mo, 17.08.2026, 18:30 - 19:30 Uhr  
12 Termine, 16 UE, montags  
Jana Borchardt, 68,00 €  
N262302202

.....

### **Flechtingen, Haus der Jugend und Vereine, Sportplatzweg 1**

Do, 10.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr  
12 Termine, 16 UE, donnerstags  
Sara König, 72,00 €  
N262302206

.....

### **Flechtingen, Haus der Jugend und Vereine, Sportplatzweg 1**

Do, 10.09.2026, 19:15 - 20:15 Uhr  
12 Termine, 16 UE, donnerstags  
Sara König, 72,00 €  
N262302208

.....

## Zumba Gold®

Zumba Gold® ist perfekt für aktive ältere Erwachsene, die nach einem passenden Zumba®-Kurs suchen, der die beliebten Original-Bewegungen mit geringerer Intensität anbietet. Der Kurs enthält einfache Zumba®-Choreographien, die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination konzentrieren. Die Kursleiterin ist zugelassene Zumba Gold®-Trainee.

## Haldensleben, Sporthalle Dammühlenweg, Dammühlenweg 21

Di, 18.08.2026, 17:30 - 18:30 Uhr  
12 Termine, 16 UE, dienstags  
Monia Georgius, 72,00 €  
N262302240

## Aqua-Power

Aqua-Power ist eine Form der Aqua-Fitness. Es ist ein ganzheitliches Training im Wasser, das alle konditionellen und koordinativen Fähigkeiten anspricht. Aqua-Power nutzt den natürlichen Wasserwiderstand und den Auftrieb; kombiniert mit Trainingsgeräten und Musik ist diese Form der Aqua-Fitness sehr effektiv, zeiteffizient und gelenkschonend.

Das intensive Training ist für Personen jedes Alters und jeder Fitness-Stufe geeignet. Es werden neben Kondition und Koordination auch Beweglichkeit und Muskelkraft trainiert.

Das Training findet im Nichtschwimmerbecken statt. Bitte mitbringen: 10 € Pfand für das Armband, welches für Einlass und Spind gilt.

## Oschersleben, BEWOS Badezentrum

Di, 08.09.2026, 18:30 - 19:30 Uhr  
12 Termine, 16 UE, dienstags  
Wolfgang Werner, 88,00 €  
S262302301

## Aqua-Jogging

Aqua-Jogging im tiefen Wasser trainiert Ausdauer, Kraft und Koordination und ist trotz der Bewegungsintensität ein schonendes Training für den ganzen Körper. Der natürliche Auftrieb und die entspannende Wirkung des Wassers werden genutzt, um Sehnen, Bänder, die Wirbelsäule und die Gelenke zu entlasten. Beim Training wird der Stoffwechsel angeregt, die Beweglichkeit verbessert, die Atemmuskulatur und das Herz-Kreislauf-System werden gestärkt.

Materialien wie Aquajogginggürtel, Auftriebsschuhe, Wassernudeln und Wasserhandeln sind vorhanden und werden in dieses abwechslungsreiche Ganzkörpertraining eingebaut. Bitte mitbringen: 10 € Pfand für das Armband, welches für Einlass und Spind gilt.

Teilnahmevoraussetzung: Schwimmer

## Oschersleben, BEWOS Badezentrum

Di, 08.09.2026, 19:30 - 20:30 Uhr  
12 Termine, 16 UE, dienstags  
Wolfgang Werner, 88,00 €  
S262302302

## Kräftigende Aqua-Fit-Gymnastik

Aqua-Gymnastik trainiert Ausdauer, Kraft und Koordination und ist ein schonendes Training für den ganzen Körper. Materialien wie Aquajogginggürtel, Auftriebsschuhe, Wassernudeln und Wasserhanteln sind vorhanden und werden in dieses abwechslungsreiche Ganzkörpertraining eingebaut. Das Training findet im Tiefwasserbecken statt. Teilnahmevoraussetzung: Schwimmer.

### Haldensleben, Rolli-Bad, Waldring 117

Mo, 24.08.2026, 15:00 - 16:00 Uhr  
12 Termine, 16 UE, montags  
Reimund Woschny, 184,00 €  
N262302300

### Haldensleben, Rolli-Bad, Waldring 117

Mi, 26.08.2026, 18:00 - 19:00 Uhr  
12 Termine, 16 UE, mittwochs  
Doreen Werner-Hahn, 184,00 €  
N262302302

### Haldensleben, Rolli-Bad, Waldring 117

Do, 08.10.2026, 18:00 - 19:00 Uhr  
8 Termine, 10,7 UE, donnerstags  
Reinhard Vogler, 122,70 €  
N262302304  
Dieser Kurs ist als Präventionskurs anerkannt.

### Haldensleben, Rolli-Bad, Waldring 117

Do, 08.10.2026, 19:00 - 20:00 Uhr  
8 Termine, 10,7 UE, donnerstags  
Reinhard Vogler, 122,70 €  
N262302305  
Dieser Kurs ist als Präventionskurs anerkannt.

### Haldensleben, Rolli-Bad, Waldring 117

Do, 08.10.2026, 20:00 - 21:00 Uhr  
8 Termine, 10,7 UE, donnerstags  
Reinhard Vogler, 122,70 €  
N262302306  
Dieser Kurs ist als Präventionskurs anerkannt.

### Haldensleben, Rolli-Bad, Waldring 117

Fr, 28.08.2026, 18:30 - 19:30 Uhr  
12 Termine, 16 UE, freitags  
Reimund Woschny, 184,00 €  
N262302307

## Bogenschießen - NEU

In diesem Kurs werden die Grundlagen des Bogenschießens geübt. Dabei geht es nicht um sportliche Leistungen, Perfektion und Erfolg, sondern um das Erlebnis mit Pfeil und Bogen, Selbsterfahrung, Wahrnehmung und persönliche Entwicklung. Sportliche Betätigung ist ein wichtiger Beitrag zur Gesundheit. Bogenschießen besteht aus klar definierten Handlungsabläufen und verbindet Sport, Spaß und Spiel. Menschen mit ersten Erfahrungen im Bogenschießen können hier ebenso teilnehmen wie Interessierte, die einsteigen möchten. Dieser Kurs kann ab einem Alter von 8 Jahren besucht werden. Sportbekleidung und feste Schuhe sind mitzubringen. Die Sportgeräte werden gestellt.

### Ebendorf, Sportplatz

Fr, 18.09.2026, 15:00 - 18:00 Uhr  
3 Termin, 12 UE, freitags  
Thomas Beringer, 32,00 €  
N262302500

## Faszination Pferd - Reiten für Erwachsene

Erfüllen Sie sich einen langgehegten Wunsch! Lassen Sie sich von unserer erfahrenen Reitlehrerin behutsam in den Umgang mit dem Partner Pferd, den Reitsport und seine Regeln einführen. Sie lernen, wie die Pferde geputzt, gesattelt, geführt und geritten werden. Körperliche Fähigkeiten wie Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Motorik werden dabei geschult. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Helm (gern auch Fahrradhelm), Getränk.

### Haldensleben, Reiterhof König, Bülstringer Straße 106 a

So, 04.10.2026, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 4 UE, Sonntag

Elvira König, 17,00 €

N262302905

.....



#### Bitte beachten Sie:

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung keine Nachricht von uns erhalten, erwarten wir Sie zu Kursbeginn. Wir benachrichtigen Sie nur bei Kursausfall oder Terminänderungen.

## Gesundheitspflege

### Ätherische Öle und ihre Anwendung

In diesem Kurs erfahren Sie Wissenswertes zum Thema Aromatherapie. Erlernen Sie, welche Wirkung Pflanzendüfte haben und wo diese zur Steigerung des Wohlbefindens eingesetzt werden können (z.B.: Bäder, Kompressen, Wickel, Inhalation, Massagen). Sie lernen die wichtigsten ätherischen Öle und deren Einsatzmöglichkeiten kennen. Es werden Grundlagen behandelt wie: Definition der ätherischen Öle, Geschichte der Aromatherapie, Qualität, Anwendungsmöglichkeiten und Sicherheitshinweise. Sie haben an diesem Abend die Möglichkeit, die duftende Wirkung von ätherischen Ölen zu erleben.

Unkosten in Höhe von 5,00 € für Schnuppertropfen sind bei der Dozentin vor Ort zu entrichten.

### Haldensleben, KVHS

Mi, 01.07.2026, 17:30 - 20:30 Uhr

1 Termin, 4 UE, Mittwoch

Kerstin Weinrich, 20,00 €

N261304000

.....

### Haldensleben, KVHS

Mi, 04.11.2026, 17:30 - 20:30 Uhr

1 Termin, 4 UE, Mittwoch

Kerstin Weinrich, 20,00 €

N262304001

.....

# Kreativlabor



Essen und Trinken/  
Ernährung

## Essen und Trinken/Ernährung

### Basenfastenwochenende

Das Basenfasten ist eine milde Fastenform, bei der man sich nur von rein basischen Lebensmitteln (Gemüse, Obst, Pilze, diverse Nüsse und Öle) ernährt. Und obwohl man sich dabei satt essen darf, kommt es zu einem gründlichen Reinigungs- und Entschlackungseffekt. Das Basenfasten wirkt der Übersäuerung des Körpers durch unsere ungesunde Ernährung mit zu viel Zucker, Fleisch und Getreide entgegen. Der basischen Ernährung werden viele Erfolge bei diversen Leiden von Arthrose bis Diabetes zugeschrieben. Durch den völligen Verzicht auf säurebildende und belastende Lebensmittel können die eingelagerte Stoffwechselschlacken gelöst und ausgeschieden werden. Neben dem Kochen und Essen bewegen wir uns zu Yoga, Qigong und Spaziergängen in der Natur und entspannen uns. Für die Lebensmittel ist ein Betrag zwischen 10 und 15 Euro pro Teilnehmer beim Termin zu entrichten (2 Tage Frühstück, Mittag und Abendessen und Tees).

### Wulferstedt, Praxis Natürlich gesund, Poststr. 166

Sa, 14.11.2026, 08:30 - 18:00 Uhr

So, 15.11.2026, 08:30 – 18:00 Uhr

2 Termine, 24 UE, Samstag und Sonntag

Sabine Schenke, 96,00 €

S262305010



## Gesundheit neu denken – Mikronährstoffe & die Kraft der Supplemente - NEU

Möchten Sie sich im Alltag vitaler, ausgeglichener und leistungsfähiger fühlen? In dieser dreiteiligen Vortragsreihe erfahren Sie fundiert und praxisnah, wie Mikronährstoffe und gezielte Supplementierung Ihre Gesundheit nachhaltig unterstützen können. Im ersten Modul erhalten Sie einen verständlichen Überblick über die Bedeutung von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen als Basis eines funktionierenden Stoffwechsels. Sie lernen, wie eine optimale Nährstoffversorgung zu mehr Energie, einem stabilen Immunsystem und gesteigertem Wohlbefinden beitragen kann.

Das zweite Modul widmet sich dem Thema Stoffwechsel, sanfte Entgiftung und Gewichtsregulation. Sie bekommen Einblicke in moderne Ansätze von Stoffwechselkuren und erfahren, wie diese individuell und alltagstauglich umgesetzt werden können. Persönliche Erfahrungsberichte der Referierenden machen die Inhalte besonders greifbar.

Im dritten Modul steht die individuelle Analyse im Mittelpunkt: Mithilfe einer Multi-Frequenz-Impedanzmessung wird Ihr Körper differenziert betrachtet. Diese ermöglicht wertvolle Rückschlüsse auf Ihren aktuellen Gesundheitszustand und kann als Grundlage für eine gezielte Optimierung Ihrer Nährstoffversorgung dienen. Die Module können unabhängig voneinander besucht werden.

### Modul 1: Mikronährstoffe – Basis Ihres Körpers Oschersleben, KVHS

Di, 15.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, 2 UE, Dienstag

Stefanie Schmolke, 8,00 €

S262305011



## **Modul 2: Stoffwechsellkur – Entgiftung & Gewichtsreduktion**

### **Oschersleben, KVHS**

Di, 22.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, 2 UE, Dienstag

Stefanie Schmolke, 8,00 €

S262305012

.....

## **Modul 3: Multi-Frequenz-Impedanzmessung (Messung optional: 49 €)**

### **Oschersleben, KVHS**

Di, 06.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, 2 UE, Dienstag

Stefanie Schmolke, 8,00 €

S262305013

.....

## **Ayurvedische Küche im September - für Erdung und Stabilität**

Wenn es draußen kühler und windiger wird, braucht der Körper Wärme und Stabilität. Der Herbst ist die Zeit des Vata-Doshas - leicht, trocken und beweglich - und genau das darf in der ayurvedischen Küche jetzt ausgeglichen werden. In diesem Kurs werden wärmende, nährnde Gerichte mit Wurzelgemüse, Gewürzen und gesunden Ölen gekocht. Für mehr Erdung, innere Ruhe und ein starkes Immunsystem in der Übergangszeit. Der Kurs beinhaltet neben dem gemeinsamen Kochen auch eine kurze Einführung in die Grundlagen der ayurvedischen Ernährung - angepasst an die jeweilige Jahres- und Tageszeit. So kann das Erlernte direkt in den Alltag integriert werden - einfach, genussvoll und typgerecht. Die Dozentin ist zertifizierte Ayurveda-Therapeutin. Die anteiligen Kosten für die Lebensmittel (max. 20,00 €) werden vor Ort erhoben und persönlich beim Dozenten abgerechnet.

## **Haldensleben, Berufsbildende Schulen, Neuwaldensleber Str. 46 f**

Mi, 09.09.2026, 17:00 - 20:45 Uhr

1 Termin, 5 UE, Mittwoch

Jessica Tscheppik, 21,40 €

N262305000

.....

## **Ayurvedische Küche im Winter - für Wärme und Stärkung**

In der kalten Jahreszeit sehnt sich der Körper nach Geborgenheit, Wärme und Substanz. Der Winter aktiviert Kapha und teilweise auch Vata - deshalb liegt der Fokus in diesem Kurs auf kräftigenden, sättigenden und gleichzeitig leicht verdaulichen Speisen. Es werden nährnde Gerichte mit wärmenden Gewürzen, Hülsenfrüchten und Getreide gekocht - ideal, um gestärkt und ausgeglichen durch den Winter zu gehen. Der Kurs beinhaltet neben dem gemeinsamen Kochen auch eine kurze Einführung in die Grundlagen der ayurvedischen Ernährung - angepasst an die jeweilige Jahres- und Tageszeit. So kann das Erlernte direkt in den Alltag integriert werden - einfach, genussvoll und typgerecht. Die Dozentin ist zertifizierte Ayurveda-Therapeutin. Die anteiligen Kosten für die Lebensmittel (max. 20,00 €) werden vor Ort erhoben und persönlich beim Dozenten abgerechnet.

## **Haldensleben, Berufsbildende Schulen, Neuwaldensleber Str. 46 f**

Mi, 04.11.2026, 17:00 - 20:45 Uhr

1 Termin, 5 UE, Mittwoch

Jessica Tscheppik, 21,40 €

N262305001

.....

## Brotback-Kurs: Sauerteigbrot backen

In diesem Kurs lernen Sie Brot ohne Hefe zu backen. Die Dozentin zeigt Schritt für Schritt alle Vorgänge für den erfolgreichen Backprozess. Sie erfahren Wissenswertes über Mehle, Sauerteig und Fermentierung. Sie bekommen für zuhause ein Starter-Set und ein Brot zum Fertigbacken mit. Zusätzlich werden ayurvedische Brotaufstriche angefertigt.

Die anteiligen Kosten für die Lebensmittel (25,00 €) werden in bar vor Ort erhoben und persönlich bei der Dozentin abgerechnet.

### Haldensleben, Berufsbildende Schulen, Neuhaldensleber Str. 46 f

Mi, 02.09.2026, 17:00 - 21:30 Uhr  
1 Termin, 6 UE, Mittwoch  
Kerstin Weinrich, 32,10 €  
N262305002

## Indische Küche

Entdecken Sie die Welt der indischen Gewürze! An diesem Abend bereiten Sie mit anderen Gleichgesinnten ein köstliches indisches Dinner aus verschiedenen Gängen sowie einen passenden Erfrischungstrunk. Die Kursleiterin ist Inderin und bringt viele interessante Rezepte sowie Wissenswertes über die indische Kultur mit. Der Kostenbeitrag für Lebensmittel i. H. v. 15,00 EUR pro Person ist am Veranstaltungsabend in bar zu begleichen.

Dieses Angebot kann bei der KVHS auch als geschlossene Gruppenveranstaltung gebucht werden.

Mitzubringen: Getränke nach persönlichem Geschmack, für die eventuelle Mitnahme von Überbleibseln bitte entsprechende Gefäße mitbringen; ggf. Schürze.

### Oschersleben, KVHS

Fr, 28.08.2026, 17:00 - 20:00 Uhr  
1 Termin, 4 UE, Freitag  
Jennifer Lindup, 17,12 €  
S262305001

### Oschersleben, KVHS

Fr, 25.09.2026, 17:00 - 20:00 Uhr  
1 Termin, 4 UE, Freitag  
Jennifer Lindup, 17,12 €  
S262305002

### Oschersleben, KVHS

Fr, 16.10.2026, 17:00 - 20:00 Uhr  
1 Termin, 4 UE, Freitag  
Jennifer Lindup, 17,12 €  
S262305003

### Oschersleben, KVHS

Fr, 20.11.2026, 17:00 - 20:00 Uhr  
1 Termin, 4 UE, Freitag  
Jennifer Lindup, 17,12 €  
S262305004

### Oschersleben, KVHS

Fr, 11.12.2026, 17:00 - 20:00 Uhr  
1 Termin, 4 UE, Freitag  
Jennifer Lindup, 17,12 €  
S262305005

## Asiatische Küche

An diesem Abend werden Gerichte der asiatischen Küche zubereitet. Der Dozent ist ausgebildeter Koch. Die anteiligen Kosten für die Lebensmittel (max. 15,00 €) werden vor Ort erhoben und persönlich beim Dozenten abgerechnet.


### Haldensleben, Berufsbildende Schulen, Neuhaldensleber Str. 46 f

Mi, 16.09.2026, 17:00 - 20:00 Uhr

1 Termin, 4 UE, Mittwoch

Nihal Alexander Dalpadado Costapatabendige,  
14,98 €

N262305003



## Kulinarischer Herbst

An diesem Abend werden regionale und saisonale Herbstgerichte zubereitet. Der Dozent ist ausgebildeter Koch. Die anteiligen Kosten für die Lebensmittel (max. 15,00 €) werden vor Ort erhoben und persönlich beim Dozenten abgerechnet.


### Haldensleben, Berufsbildende Schulen, Neuhaldensleber Str. 46 f

Mi, 07.10.2026, 17:00 - 20:00 Uhr

1 Termin, 4 UE, Mittwoch

Nihal Alexander Dalpadado Costapatabendige,  
14,98 €

N262305004



## Weihnachtsmenü

Dieser Kochabend steht ganz unter dem weihnachtlichen Motto. Kochen Sie gemeinsam mit dem Dozenten ein Weihnachtsmenü, das einen kulinarischen Vorgeschmack gibt auf die kommende Adventszeit und das Weihnachtsfest. Der Dozent ist ausgebildeter Koch. Die anteiligen Kosten für die Lebensmittel (max. 15,00 €) werden vor Ort erhoben und persönlich beim Dozenten abgerechnet.


### Haldensleben, Berufsbildende Schulen, Neuhaldensleber Str. 46 f

Mi, 11.11.2026, 17:00 - 20:00 Uhr

1 Termin, 4 UE, Mittwoch

Nihal Alexander Dalpadado Costapatabendige,  
14,98 €

N262305005



## Online-Vortrag: Trink dich fit

Dieses Angebot richtet sich an Teilnehmer, die mehr Energie, Leistungsfähigkeit und Leichtigkeit im Alltag möchten. In diesem Online-Workshop erfahren Sie, wie viel Flüssigkeit der Körper wirklich braucht und welche Getränke optimal unterstützen. Dabei wird gezeigt, wie man spielerisch mehr trinkt, ganz ohne Druck aufzubauen, und wie gesunde Trinkgewohnheiten zur täglichen Routine werden. Der Vortrag hat eine Durchführungsgarantie, unabhängig von der Teilnehmerzahl. Sie bekommen vor Kursbeginn durch die Kreisvolkshochschule einen Zoom-Link zugesandt, der Ihnen den Zutritt zu dem Kurs ermöglicht.

### Online-Kurs

Di, 10.11.2026, 19:00 - 21:30 Uhr  
1 Termin, 3,3 UE, Dienstag  
Annkatrin Seidler, 25,00 €  
N262305100

.....

### Online-Vortrag: Protein Power - Mehr Stärke für den Körper

Proteine sind nicht nur etwas für Sportler, sie sind Grundlage für Muskeln, Haut, Haare, Hormone und vieles mehr. Auch wenn man Gewicht verlieren möchte, sollte man diesem Thema unbedingt Aufmerksamkeit schenken. Dieser Online Vortrag gibt Aufschluss darüber, wie viel Eiweiß der Körper wirklich braucht und welche pflanzlichen und tierischen Proteinquellen es gibt. Abgerundet wird der Abend mit Tipps, um Proteine alltagstauglich einzubauen und leckeren Kombinationen für mehr Energie im Alltag. Der Vortrag hat eine Durchführungsgarantie, unabhängig von der Teilnehmerzahl. Sie bekommen vor Kursbeginn durch die Kreisvolkshochschule einen Zoom-Link zugesandt, der Ihnen den Zutritt zu dem Kurs ermöglicht.

### Online-Kurs

Do, 22.10.2026, 19:00 - 21:30 Uhr  
1 Termin, 3,3 UE, Donnerstag  
Annkatrin Seidler, 25,00 €  
N262305101

.....

### Online-Vortrag: Weniger Zucker - Mehr Power

Dieser Vortrag richtet sich an Teilnehmende, die Heißhunger loswerden, ihr Energielevel stabilisieren und die Gesundheit verbessern möchten, ohne zu verzichten. Sie erfahren, warum man so gerne zu Zucker greift und wie man Zuckerfallen im Alltag erkennt. Es werden gesunde und leckere Alternativen aufgezeigt und Strategien präsentiert, um den Zuckerkonsum langfristig zu reduzieren. Der Vortrag hat eine Durchführungsgarantie, unabhängig von der Teilnehmerzahl. Sie bekommen vor Kursbeginn durch die Kreisvolkshochschule einen Zoom-Link zugesandt, der Ihnen den Zutritt zu dem Kurs ermöglicht.

### Online-Kurs

Di, 22.09.2026, 19:00 - 21:30 Uhr  
1 Termin, 3,3 UE, Dienstag  
Annkatrin Seidler, 25,00 €  
N262305102

.....



### Anmelden

sollten Sie sich rechtzeitig, am besten bis eine Woche vor Kursbeginn: schriftlich, per E-Mail unter [kvhs@landkreis-boerde.de](mailto:kvhs@landkreis-boerde.de) oder ganz einfach online auf [kvhs.landkreis-boerde.de](http://kvhs.landkreis-boerde.de). So vermeiden Sie, dass der Kurs schon besetzt ist oder wegen zu geringer Teilnehmerzahl abgesagt werden muss.

## Hormonfrei stark: Wie Ernährung die Wechseljahre erleichtert

Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Schlafprobleme – die Wechseljahre bringen für viele Frauen spürbare Veränderungen mit sich.

Doch wussten Sie, dass die richtige Ernährung einen großen Unterschied machen kann? In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Lebensmittel Ihren Hormonhaushalt unterstützen, wie Sie Beschwerden gezielt lindern können und warum bestimmte Nährstoffe in dieser Lebensphase besonders wichtig sind. Von pflanzlichen Östrogenen über Kalzium bis hin zu entzündungshemmenden Superfoods – wir zeigen Ihnen praxisnah, wie ein genussvoller Speiseplan aussehen kann, der Ihren Körper in der Mitte des Lebens stärkt.

### Haldensleben, KVHS

Mo, 23.11.2026, 17:00 - 18:30 Uhr

1 Termin, 2 UE, Montag

Astrid Kriege-Steffen, 8,50 €

N262305103

.....



#### Bitte beachten Sie:

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung keine Nachricht von uns erhalten, erwarten wir Sie zu Kursbeginn. Wir benachrichtigen Sie nur bei Kursausfall oder Terminänderungen.

## Gesundheit und Psyche

### Vom Vorsatz zur Gewohnheit - Ziele nachhaltig umsetzen

Sie haben Ziele und gute Vorsätze – aber die Umsetzung will einfach nicht gelingen? Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit tun, ein Projekt angehen oder eine Gewohnheit verändern, fallen jedoch immer wieder in alte Muster zurück? In diesem Kurs lernen Sie, Ihren inneren „Schweinehund“ besser zu verstehen und wie Sie ihn auf Ihre Seite holen. Sie erfahren, wie Sie klare, realistische Ziele formulieren und diese nachhaltig in Ihren Alltag integrieren können. Mit praktischen Übungen, Selbsttests und alltagstauglichen Strategien gewinnen Sie Einblicke in Ihre eigenen Denk- und Verhaltensmuster. So lernen Sie, mit Ihrer Psyche statt gegen sie zu arbeiten und neue (gesunde) Gewohnheiten erfolgreich zu etablieren.

Empfehlung: Nutzen Sie die Reihe "Gesunder Darm, starkes Ich - Vom Wissen zur Umsetzung" zur Etablierung gesunder Routinen.

### Wolmirstedt, KVHS

Mi, 02.09.2026, 17:30 - 19:00 Uhr

1 Termin, 2 UE, Mittwoch

Karolin Schulze, 8,50 €

N262306000

.....

## Gesunder Darm, starkes Ich - Vom Wissen zur Umsetzung

Unser Darm ist weit mehr als ein Verdauungsorgan. Er beeinflusst unser Immunsystem, unsere Energie und unser gesamtes Wohlbefinden. In dieser Vortragsreihe erhalten Sie fundiertes Wissen von den Grundlagen zur Darmgesundheit über individuelle Besonderheiten bis hin zur Verbindung von Darm und Psyche, ganzheitlich und praxisnah vermittelt. Im Mittelpunkt steht dabei die Umsetzung: Sie erhalten einfache, alltagstaugliche Impulse und die Möglichkeit, durch Selbsterfahrung und Austausch gesunde Routinen nachhaltig in Ihr Leben zu integrieren. Zwischen den Terminen bleibt Raum, eigene Erfahrungen zu sammeln und Veränderungen wahrzunehmen. So entsteht ein Prozess, der Sie dabei unterstützt, dranzubleiben und Ihre innere Balance sowie Ihre Gesundheit langfristig zu stärken. Empfehlung: Nutzen Sie den Termin "Vom Vorsatz zur Gewohnheit - Ziele nachhaltig umsetzen" am 02.09.2026.

Folgende Inhalte erwarten Sie in dieser Vortragsreihe:

### 1. Der Darm als Schlüssel zur Gesundheit - Einfache Impulse für den Tag

In diesem interaktiven Vortrag erfahren Sie leicht verständlich, warum der Darm für unsere Gesundheit so wichtig ist, wie Darm und Gehirn miteinander kommunizieren und welche einfachen Ernährungs- und Lebensstilimpulse Sie im Alltag unterstützen können.

### 2. Der Darm und die eigene Grundnatur - Was passt wirklich zu mir?

Lernen Sie in diesem Vortrag, wie Ihre individuelle Natur Ihre Verdauung, Ihre Energie und Ihr Wohlbefinden beeinflusst und welche Ernährungs- und Lebensgewohnheiten wirklich zu Ihnen passen.

### 3. Weniger Stress, mehr Balance: Wie Darm und mentale Gesundheit sich gegenseitig stärken können

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie durch Ernährung, Lebensstil und kleine Routinen Ihre Darmgesundheit und Psyche stärken können.

### Wolmirstedt, KVHS

Mi, 16.09.2026, 17:30 - 19:00 Uhr

3 Termine, 6 UE, mittwochs

(Termine: 16.09., 21.10., 02.12.)

Karolin Schulze, 25,50 €

N262306001



Sie haben Interesse als Dozent / Dozentin an der Kreisvolkshochschule Börde tätig zu werden? Dann melden Sie sich bei uns!

## Online-Vortrag: Gelassen und souverän im stressigen Alltag

Stress ist laut WHO „die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts“. Wir alle kennen den alltäglichen Zeitdruck und unseren inneren Kritiker, welcher uns oft zusätzlich selbst unter Druck setzt. Unser Körper zeigt uns mit Verspannungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Verdauungs- und Schlafstörungen ziemlich deutlich unseren Stress. Doch es gibt viel, was wir tun können, um uns davon nachhaltig zu befreien. Wir können lernen unser Stresslevel zu senken, souverän mit Stress umzugehen und ihn effektiv abzubauen. Dieser Vortrag zeigt Ihnen, dass nachhaltiges Stressmanagement weit über Entspannung hinausgeht und wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen können. Der Vortrag hat eine Durchführungsgarantie, unabhängig von der Teilnehmerzahl. Sie bekommen vor Kursbeginn durch die Kreisvolkshochschule einen Zoom-Link zugesandt, der Ihnen den Zutritt zu dem Kurs ermöglicht.

### Online-Kurs

Mo, 14.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr  
1 Termin, 2 UE, Montag  
Steve Windisch, 9,00 €  
N262306006

## Online-Vortrag: Glück beginnt im Kopf

Wir alle wünschen uns, glücklich zu sein. Die Glücksforschung zeigt, dass unsere Gedankenwelt unser Glücksempfinden maßgeblich beeinflusst. Glücklich zu sein ist keine Glückssache - sondern das Ergebnis einer bewussten inneren Haltung und tagtäglicher Entscheidungen. Dieser Vortrag lädt ein, diese Formel zu entschlüsseln und die Macht der inneren Einstellung zu nutzen, um sich ein erfülltes Leben zu gestalten - ohne ständig äußerem Glück nachzujagen. Der Vortrag hat eine Durchführungsgarantie, unabhängig von der Teilnehmerzahl. Sie bekommen vor Kursbeginn durch die Kreisvolkshochschule einen Zoom-Link zugesandt, der Ihnen den Zutritt zu dem Kurs ermöglicht.

### Online-Kurs

Mo, 21.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr  
1 Termin, 2 UE, Montag  
Steve Windisch, 9,00 €  
N262306007



### Anmelden

sollten Sie sich rechtzeitig, am besten bis eine Woche vor Kursbeginn: schriftlich, per E-Mail unter [kvhs@landkreis-boerde.de](mailto:kvhs@landkreis-boerde.de) oder ganz einfach online auf [kvhs.landkreis-boerde.de](http://kvhs.landkreis-boerde.de). So vermeiden Sie, dass der Kurs schon besetzt ist oder wegen zu geringer Teilnehmerzahl abgesagt werden muss.

## Online-Vortrag: Gesundheit beginnt im Kopf

Unser Denken und unsere Emotionen beeinflussen unsere körperliche Gesundheit weit mehr, als vielen bewusst ist. Stress kann uns schwächen, während eine positive innere Haltung Heilungsprozesse unterstützt. In diesem Vortrag geht es darum, wie unsere Gedanken unseren Körper steuern und wie wir das gezielt nutzen können, um gesünder und widerstandsfähiger zu werden. Mit inspirierenden Erkenntnissen und praktischen Impulsen wird gezeigt, wie wir nicht nur auf Krankheit reagieren, sondern aktiv unsere Gesundheit fördern. Der Vortrag hat eine Durchführungsgarantie, unabhängig von der Teilnehmerzahl. Sie bekommen vor Kursbeginn durch die Kreisvolkshochschule einen Zoom-Link zugesandt, der Ihnen den Zutritt zu dem Kurs ermöglicht.

### Online-Kurs

Mo, 09.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, 2 UE, Montag

Steve Windisch, 9,00 €

N262306008

.....

## Online-Vortrag: Innere Balance trotz vollem Alltag - die 3 Säulen der Selbstfürsorge

In unserem hektischen Alltag bleibt oft wenig Zeit für uns selbst. Genau hier kommt die Selbstfürsorge ins Spiel. Sie ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben und hilft uns, für unser Wohlbefinden selbst zu sorgen. Doch wie können wir uns selbst zur Priorität machen, anstatt es allen recht zu machen und uns immer hintenanzustellen? In diesem Vortrag entdecken wir die drei Säulen der Selbstfürsorge und lernen, wie wir auch in einem vollen Alltag und ohne schlechtes Gewissen für uns selbst eintreten – um ausreichend für unsere innere Balance sorgen zu können. Der Vortrag hat eine Durchführungsgarantie, unabhängig von der Teilnehmerzahl. Sie bekommen vor Kursbeginn durch die Kreisvolkshochschule einen Zoom-Link zugesandt, der Ihnen den Zutritt zu dem Kurs ermöglicht.

### Online-Kurs

Mo, 02.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, 2 UE, Montag

Steve Windisch, 9,00 €

N262306009

.....



### Bitte beachten Sie:

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung keine Nachricht von uns erhalten, erwarten wir Sie zu Kursbeginn. Wir benachrichtigen Sie nur bei Kursausfall oder Terminänderungen.

## Online-Vortrag: Mental stark dank Resilienz - auch in schwierigen Situationen

In herausfordernden Situationen brauchen wir vor allem psychische Widerstandskraft. Sie hilft uns gelassen und souverän zu sein, mutig und entschlossen für unsere Bedürfnisse einzustehen und dabei mental stark und zuversichtlich zu bleiben. Wie schaffen es manche Menschen, sich einfach nicht unterkriegen zu lassen und Herausforderungen souverän zu meistern? Die Forschung hat beeindruckende Erkenntnisse, welche Faktoren unsere Resilienz direkt beeinflussen. Dieser Vortrag zeigt Ihnen diese Schutzfaktoren auf und wie es uns allen möglich ist, diese zu erlernen, zu stärken und zu trainieren. Der Vortrag hat eine Durchführungsgarantie, unabhängig von der Teilnehmerzahl. Sie bekommen vor Kursbeginn durch die Kreisvolkshochschule einen Zoom-Link zugesandt, der Ihnen den Zutritt zu dem Kurs ermöglicht.

### Online-Kurs

Do, 24.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr  
1 Termin, 2 UE, Donnerstag  
Steve Windisch, 9,00 €  
N262306010

## Online-Vortrag: Erfolg beginnt im Kopf

Wir alle wünschen uns, mit dem, was wir tun, erfolgreich zu sein. Unser äußerer Erfolg wird dabei durch unsere innere Haltung entscheidend mitbestimmt. Aber wie können wir mutig und selbstbewusst durchs Leben gehen, ohne unseren Selbstzweifeln das Feld zu überlassen? Dieser Vortrag zeigt, wie so ein „Erfolgs-Mindset“ aussieht und wie wir es gezielt aufbauen können. So gehen

wir unsere Herausforderungen selbstsicher, zuversichtlich und motiviert an. So können wir auch ambitionierte Ziele erreichen, weil wir es uns einerseits erlauben, groß zu denken, und andererseits in den entscheidenden Momenten dranzubleiben und nicht aufzugeben. Dieser Vortrag hat eine Durchführungsgarantie, unabhängig von der Teilnehmerzahl. Sie bekommen vor Kursbeginn durch die Kreisvolkshochschule einen Zoom-Link zugesandt, der Ihnen den Zutritt zu dem Kurs ermöglicht.

### Online-Kurs

Mo, 26.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr  
1 Termin, 2 UE, Montag  
Steve Windisch, 9,00 €  
N262306011

## Angebote für Kinder

### Kinderyoga (ab 3 Jahren)

Kinderyoga macht Spaß, stärkt das Körpergefühl und unterstützt Kinder spielerisch in ihrer Entwicklung. Durch kindgerechte Übungen, Atemspiele, Musik und Fantasiereisen finden schon die Kleinsten ab drei Jahren zu mehr Ruhe, Kraft und Selbstvertrauen. Besonders das Kundalini Yoga fördert Konzentration, Kreativität und emotionale Balance. Auch für Schulkinder ist Yoga eine wunderbare Möglichkeit, nach dem Trubel des Alltags abzuschalten, Stress loszulassen und wieder in ihre Mitte zu kommen – mit Bewegung, Achtsamkeit und ganz viel Freude.

### **Wolmirstedt, KVHS**

Do, 24.09.2026, 16:00 - 17:00 Uhr  
9 Termine, 12 UE, donnerstags  
Julia Wichner-Singer, 51,00 €  
N262301572

.....

### **ZUMBA® Kids**

Dieser Kurs ist für Mädchen und Jungs im Alter von 7 bis 11 Jahren. Die Kinder erhalten hier die Möglichkeit, sich körperlich zu betätigen und zu ihrer Lieblingsmusik zu tanzen. Der Kurs enthält kinderfreundliche Choreographien, die sich nach Original Zumba®-Choreos richten. Bewegung, Spaß und Gemeinschaft sind hier das Motto! Die Kursleiterin ist ausgebildete ZUMBA® Kids-Trainerin.

### **Haldensleben, Sporthalle Dammühlenweg, Dammühlenweg 21**

Di, 18.08.2026, 16:30 - 17:15 Uhr  
12 Termine, 12 UE, dienstags  
Monia Georgius, 54,00 €  
N262302250

.....

### **Zumbini®**

Zumbini® bringt Musik, Bewegung und ganz viel Spaß für Kinder von 0 bis 4 Jahren – gemeinsam mit Mama, Papa oder einer anderen Betreuungsperson. In jeder Stunde wird gesungen, getanzt und gelacht, es wird mit einfachen Instrumenten gespielt und neue Rhythmen werden entdeckt. Dabei steht das gemeinsame Erleben im Mittelpunkt. Alle nehmen aktiv teil – genau so, wie es den Möglichkeiten und Bedürfnissen entspricht. Die Dozentin ist ausgebildete Zumbini®-Trainerin. Der Preis gilt für das Kind und eine Begleitperson.

### **Haldensleben, Sporthalle Dammühlenweg, Dammühlenweg 21**

Fr, 28.08.2026, 17:00 - 18:00 Uhr  
10 Termine, 14 UE, freitags  
Anja Deutschmann, 63,00 €  
N262302260

.....

### **Wolmirstedt, KVHS**

Fr, 28.08.2026, 15:00 - 16:00 Uhr  
10 Termine, 14 UE, freitags  
Anja Deutschmann, 59,50 €  
N262302261

.....

### **Pony-Spaß für Kleinkinder (4-8 Jahre)**

Dieser Nachmittag auf dem Reiterhof führt in die Welt des Pferdesports ein. Eine ausgebildete Reitlehrerin stellt den Kindern vor, was zum Reitsport und auch zur Pferdepflege gehört. Dabei werden die soziale Kompetenz und die sensomotorische Entwicklung unterstützt. Neben dem Führen, Putzen und Striegeln kommt auch der Spaß nicht zu kurz. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Helm (gern auch Fahrradhelm), Getränk.

### **Haldensleben, Reiterhof König, Bülstringer Straße 106 a**

So, 11.10.2026, 10:00 - 12:00 Uhr  
1 Termin, 2,7 UE, Sonntag  
Elvira König, 11,35 €  
N262302900

.....

### **Haldensleben, Reiterhof König, Bülstringer Straße 106 a**

So, 18.10.2026, 10:00 - 12:00 Uhr  
1 Termin, 2,7 UE, Sonntag  
Elvira König, 11,35 €  
N262302901

.....

## Voltigieren für Grundschul Kinder

Das Turnen auf dem Pferd ist ein idealer Einstieg für die Kinder in die Welt des Pferdesports. Trainiert werden dabei Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Wenn Ihr Kind Pferde liebt und einen großen Bewegungsdrang hat, kann Voltigieren der richtige Sport sein. Der Respekt vor dem Lebewesen Pferd wird dabei ganz natürlich mit vermittelt. Die Dozentin ist ausgebildete Reitlehrerin. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Helm (gern auch Fahrradhelm), Getränk.

### Haldensleben, Reiterhof König, Bülstringer Straße 106 a

Sa, 10.10.2026, 15:00 - 17:00 Uhr  
1 Termin, 2,7 UE, Samstag  
Elvira König, 11,35 €  
N262302902

## Longenreiten (8-12 Jahre)

Das Reiten an der Longe ist ein wichtiger Bestandteil des Kinderreitunterrichts, der dem Erlernen des Sitzens, der Balance und des Gleichgewichts dient. Der Reiter bekommt so ein Gefühl für die Bewegung des Pferdes. Vor und nach der Reitstunde werden Aufgaben wie Putzen, Satteln und Führen vermittelt. Die Dozentin ist ausgebildete Reitlehrerin. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Helm (gern auch Fahrradhelm), Getränk.

### Haldensleben, Reiterhof König, Bülstringer Straße 106 a

Sa, 17.10.2026, 15:00 - 17:00 Uhr  
1 Termin, 2,7 UE, Samstag  
Elvira König, 11,35 €  
N262302903

## Ferientag auf dem Reiterhof

Dieser Ferientag auf dem Reiterhof führt in die Welt des Pferdesports ein. Eine ausgebildete Reitlehrerin stellt den Kindern vor, was zum Reitsport und auch zur Pferdepflege gehört. Ihr Kind lernt, wie Pferde geputzt, gesattelt, geführt und geritten werden. Dieser Kurs ist für Kinder ohne Vorkenntnisse und eignet sich besonders für Kinder im Grundschulalter. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Helm (gern auch Fahrradhelm), Getränk, Mittagsnack/Brotbox.

### Haldensleben, Reiterhof König, Bülstringer Straße 106 a

Mo, 19.10.2026, 09:00 - 15:00 Uhr  
1 Termin, 8 UE, Montag  
Elvira König, 34,00 €  
N262302904

# Arbeit & Beruf // EDV



**Uwe Küchenhoff**  
Programmbereichsleitung



**Telefon:** 03904 72407263

**E-Mail:** [uwe.kuechenhoff@landkreis-boerde.de](mailto:uwe.kuechenhoff@landkreis-boerde.de)

**Web:** [kvhs.landkreis-boerde.de](http://kvhs.landkreis-boerde.de)

## IT-Grundkompetenzen

PC-Einsteigerkurse

**Smartphone- und Tablet-Kurse**

Textverarbeitung

**VHS-Cloud**

**Tabellenkalkulation**

Bildbearbeitung

**Bildungsurlaub/Bildungstage**

**PC-Seniorenkurse**

**Xpert Business LernNetz**

Online-Kurse

Präsentation

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Im Zuge des demografischen Wandels und der rasanten technischen Entwicklungen steigt der Bedarf an gut ausgebildeten Menschen stetig.

Gesellschaftliche Teilhabe durch Erwerb, Besitz und Ausbau von digitalen Grundkompetenzen endet aber ebenso wenig mit dem Ausscheiden aus dem Berufsleben wie das lebenslange Lernen überhaupt. Daher richten sich die Kursangebote der Kreisvolkshochschule nicht nur an die berufstätige Bevölkerung, sondern eben auch an ältere Menschen, die genauso vor den digitalen Herausforderungen unserer Zeit stehen.

Die von uns eingesetzten Dozentinnen und Dozenten verfügen über eine langjährige Erfahrung als Kursleitung in diesem Programmbereich. Sie besitzen nicht nur die notwendige Fachkenntnis, sondern auch die entsprechenden methodisch-didaktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten für die Arbeit in der Erwachsenenbildung.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, welcher der richtige Kurs für Sie ist oder Sie ein Weiterbildungsangebot vermissen, nehmen Sie Kontakt mit uns auf und nutzen Sie die Möglichkeit, sich beraten zu lassen. Ihr Ansprechpartner für diesen Programmbereich ist:

Uwe Küchenhoff, Tel 03904 72407263, E-Mail: [uwe.kuechenhoff@landkreis-boerde.de](mailto:uwe.kuechenhoff@landkreis-boerde.de) (für alle Standorte der KVHS im Landkreis Börde).

Eröffne anderen Perspektiven.

HORIZONT ERWEITERER

Werde Kursleiter\*in  
[www.vhs-kurse-leiten.de](http://www.vhs-kurse-leiten.de)

vhs  
Kreisvolkshochschule Börde



**Grundlagenkurse,  
Office-Anwendungen**

## PC-Einsteiger- und Grundlagenkurse

### PC-Einsteigerkurs kompakt

Dieser Kurs richtet sich an Interessenten, die bisher nur sehr wenig oder gar nicht mit einem Computer gearbeitet haben und nun grundlegende, systematische und beruflich oder privat verwertbare Kenntnisse und Fertigkeiten im Umgang mit dem Computer und seinen wichtigsten Programmen erwerben möchten.

Inhaltliche Schwerpunkte, die behandelt werden, sind:

- Aufbau/Komponenten eines typischen Computer-Systems
- Benutzeroberfläche des Betriebssystems Windows - grundlegende Bedienung (START-Menü, Desktop, Apps suchen und starten/beenden, Arbeiten mit Fenstern)
- Windows-Anmeldung: Benutzerkonten (lokales Konto, Microsoft-Konto)
- Datenträger, Ordner und Dateien mit dem Explorer verwalten (erstellen, kopieren, verschieben, umbenennen und löschen)
- Übersicht über wichtige Anwenderprogramme (Apps) wie beispielsweise Word oder WordPad; Unterschiede zwischen Windows-Apps und Desktop-Apps
- Einblick in die Nutzungsmöglichkeiten des Internets und seiner Dienste wie www und E-Mail

### Haldensleben, KVHS

Mo, 07.12.2026, 17:00 - 21:00 Uhr  
5 Termine, 25 UE, Montag bis Freitag  
Martina Hinz, 87,50 €  
N262501102

### Wolmirstedt, KVHS

Di, 08.09.2026, 18:00 - 21:00 Uhr  
8 Termine, 32 UE, dienstags und donnerstags  
Jörg Prellberg, 112,00 €  
N262501103

### Sicherer Umgang mit Computer und Laptop

Sie sind seit kurzem Besitzer eines neuen Laptops, Notebooks oder Windows-Tablets und fühlen sich noch unsicher bei der Nutzung des Gerätes, oder Sie besitzen ein solches Gerät schon längere Zeit, stoßen aber doch immer wieder bei der Nutzung Ihres Computers auf Fragen und Probleme? Dann ist dieser Kurs genau der richtige. Sie lernen hier die wichtigsten Komponenten der Geräte kennen, angefangen vom Tastaturfeld über das Touchpad zur Mausbedienung bis zu den Anschlussmöglichkeiten für externe Geräte. Weiterhin beschäftigen Sie sich mit dem Betriebssystem Windows und seiner Benutzeroberfläche. Sie lernen verschiedene Apps kennen, erfahren, wie man diese auf dem Gerät einrichtet oder auch wieder entfernt. Sie nutzen das Internet, rufen Webseiten auf und lernen, wie man sich im Internet zurechtfindet. Hierbei lernen Sie an zahlreichen Beispielen auch die Kommunikation per E-Mail.

### Haldensleben, KVHS

Mo, 28.09.2026, 09:00 - 12:15 Uhr  
5 Termine, 20 UE, montags  
Joachim Preine, 70,00 €  
N262501601

## Erste Schritte in Word und Excel

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer ohne oder mit geringen Kenntnissen in Word und Excel. Inhalte des Kurses:

- Texte erfassen, bearbeiten, speichern, drucken
- Texte formatieren (Zeichen- und Absatzformate, Seitenlayout)
- grundlegender Aufbau eines Kalkulationsprogramms und Funktionsprinzips der Tabellenkalkulation
- Planen und Anlegen einfacher Kalkulationstabellen in Excel
- Entwickeln und Eingeben von Formeln
- Einsatz einfacher Funktionen und Berechnungen

Grundkenntnisse und -fertigkeiten im Umgang mit dem PC werden vorausgesetzt.

### Wolmirstedt, KVHS

Di, 03.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

8 Termine, 32 UE, dienstags und donnerstags

Jörg Prellberg, 112,00 €

N262501130

.....

## Lernen mit Muße - Kurse (nicht nur) für Ältere

### Computer-AG

Sie besitzen einen PC oder Laptop, ein Tablet oder Smartphone und nutzen diese Geräte auch schon häufig. Trotzdem ergeben sich im Umgang damit immer wieder Fragen oder Probleme, zu denen Sie nach Lösungen suchen bzw. professionelle Hilfe benötigen. Dann besuchen Sie doch eine unserer

Computer-AGs. Hier treffen sich einmal im Monat Gleichgesinnte, um sich unter fachkundiger Leitung Hilfe und Tipps zu gemeinsam ausgewählten Themen aus den Bereichen Computer-Technik, Betriebssysteme (Windows bzw. Android) und Programme/Apps zu holen. Weitere Themenbereiche, die immer wieder Fragen und Probleme aufwerfen, sind auch E-Mail & Internet, digitale Bild- und Videobearbeitung oder auch Computer- und Datensicherheit. Beim ersten Treff werden zunächst die Themenbereiche festgelegt, die im Semester behandelt werden sollen. Natürlich ist es auch möglich, kurzfristig aktuelle Themen aufzugreifen. Ziel ist es, dass Sie Ihre individuellen Kenntnisse und Fertigkeiten, Ihre digitalen Kompetenzen weiter ausbauen und festigen.

Interessenten ohne Vorkenntnisse oder mit nur sehr wenig Erfahrung im Umgang mit Computern wird empfohlen, zunächst einen der o.g. Anfängerkurse zu besuchen.

### Haldensleben, KVHS

Mi, 26.08.2026, 09:00 - 12:00 Uhr

4 Termine, 16 UE, mittwochs 1 x monatlich

(Termine: 26.08.2026, 30.09.2026, 28.10.2026, 25.11.2026)

Joachim Preine, 48,00 €

N262501650

.....

### Haldensleben, KVHS

Mi, 19.08.2026, 09:00 - 12:00 Uhr

4 Termine, 16 UE, mittwochs 1x monatlich

(Termine: 19.08.2026, 23.09.2026, 21.10.2026, 18.11.2026)

Joachim Preine, 48,00 €

N262501651

.....

### Oschersleben, KVHS

Fr, 25.09.2026, 08:15 - 11:45 Uhr  
4 Termine, 19 UE, freitags 1 x monatlich  
(Termine: 25.09.2026, 30.10.2026, 27.11.2026,  
11.12.2026)  
Werner Schmidt, 57,00 €  
S262501651

.....

## Office-Anwendungen (Word, Excel, Outlook)

### Bildungsurlaub: Word, Excel und PowerPoint im täglichen Einsatz

Sie haben bereits erste Erfahrungen im Umgang mit dem PC gesammelt und möchten nun lernen, wie man verschiedene Alltagsaufgaben mit Standard-Anwendungsprogrammen wie Word, Excel oder PowerPoint effektiv erledigen kann. Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Hier lernen Sie in praktischen Übungen, wie Sie

- mit Word Texte schreiben, bearbeiten und gestalten,
- mit Excel Tabellen erstellen und gestalten, Formeln eingeben und damit Berechnungen durchführen,
- mit PowerPoint ansprechende Präsentationen erstellen und gestalten,
- mit den Programmen erstellte Texte, Tabellen oder Präsentationen speichern, wiederfinden und verwalten

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse (z.B. aus dem PC-Anfängerkurs)

### Haldensleben, KVHS

Mo, 09.11.2026, 09:00 - 15:45 Uhr  
5 Termine, 40 UE, Montag bis Freitag  
Joachim Preine, 140,00 €  
N262501120

.....

## Bildungsurlaub: MS Office – Einsatz im Büroalltag

Effizient arbeiten mit Word, Excel, PowerPoint & Outlook - in diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Sie die wichtigsten Programme des Microsoft Office-Pakets gezielt und effektiv im Büroalltag einsetzen. Ob Textverarbeitung mit Word, Tabellenkalkulation mit Excel, Präsentationen mit PowerPoint oder E-Mail-Management mit Outlook – Sie erhalten fundiertes Wissen und zahlreiche Tipps für den professionellen Umgang mit den Anwendungen.

### Kursinhalte:

Microsoft Word: Formatieren, Serienbriefe, Vorlagen und Dokumentgestaltung  
Microsoft Excel: Tabellen erstellen, Formeln und Funktionen, Diagramme, einfache Auswertungen  
Microsoft PowerPoint: Präsentationen gestalten, Folienlayouts, Animationen und Medienintegration  
Microsoft Outlook: E-Mails organisieren, Kalender verwalten, Aufgaben und Kontakte effizient nutzen

### Zielgruppe:

Der Kurs richtet sich an Berufstätige, die ihre Office-Kenntnisse erweitern oder auffrischen möchten – ideal für den Einsatz im Büro, Homeoffice oder in der Verwaltung.

EDV-Grundkenntnisse in MS Office, Umgang mit Ordnern und Dateien im Rahmen eines Einsteigerkurses werden vorausgesetzt.

### **Oschersleben, KVHS**

Mo, 28.09.2026, 09:00 - 15:45 Uhr  
5 Termine, 40 UE, Montag bis Freitag  
Werner Schmidt, 140,00 €  
S262501110

### **Bildungstag: Excel - Formeln und Funktionen richtig einsetzen**

Wer in Excel-Tabellen Berechnungen durchführen möchte, kommt um den Einsatz von Formeln und Funktionen nicht herum. Oft reichen aber die vier Grundrechenoperationen nicht aus, wenn insbesondere komplexe Berechnungen erforderlich sind. Dann wird der Einsatz von Funktionen notwendig. An diesem Kurstag lernen Sie, wie Sie Formeln entwickeln und in eine Excel-Tabelle eingeben. In zahlreichen praktischen Beispielen soll hier die Verwendung von einigen wichtigen Funktionen erlernt und geübt werden. Schwerpunkte sind:

- Formeln entwickeln und eingeben
- Fehler in Formeln finden und analysieren
- Formeln mit relativen und absoluten Bezügen
- Funktionsarten und allgemeiner Aufbau einer Funktion
- Beispiele wie SUMME, RUNDEN, ANZAHL, WENN, SUMMEWENN, ZÄHLENWENN, SVERWEIS, WVERWEIS oder Funktionen von Datum und Uhrzeit
- Funktionen mit und ohne Hilfe des Assistenten verwenden

Grundkenntnisse in Excel werden vorausgesetzt.

### **Haldensleben, KVHS**

Di, 24.11.2026, 08:30 - 16:30 Uhr  
1 Termin, 10 UE, Dienstag  
Joachim Preine, 35,00 €  
N262501412

### **Oschersleben, KVHS**

Di, 13.10.2026, 08:30 - 16:30 Uhr  
1 Termine, 10 UE, Dienstag  
Werner Schmidt, 35,00 €  
S262501401

### **Bildungstag: Excel Aufbaukurs**

Der Kurs dient der Vertiefung und Erweiterung des bereits erworbenen Wissens und Könnens in der Arbeit mit Excel. Inhalte des Kurses:

- relative und absolute Bezüge, Arbeiten mit Namen
- Funktionen, Bedingungen, Funktions-Verschachtelungen
- besondere Formatierungen (bedingte Formatierung, Gültigkeitskriterien)
- Tabellenblätter und Mappen durch Formeln und Funktionen miteinander verknüpfen
- Filterfunktionen in Listen
- professionelle Präsentation von Ergebnissen durch anschauliche Diagramme

Grundkenntnisse der Tabellenkalkulation (wie etwa aus dem Excel-Grundkurs) werden vorausgesetzt.

### **Oschersleben, KVHS**

Di, 03.11.2026, 08:30 - 16:30 Uhr  
1 Termine, 10 UE, Dienstag  
Werner Schmidt, 35,00 €  
S262501402

## Grafik und Bildbearbeitung

### Online: Canva von A bis Z: Designs, Videos und Social Media

Canva bietet vielseitige Möglichkeiten zur Erstellung professioneller Inhalte für Social Media und Marketing. Dabei werden nicht nur die Grundlagen des Programms erklärt, sondern auch KI-gestützte Features eingesetzt, um Arbeitsabläufe zu optimieren. Zusätzlich wird ein strukturierter Social-Media-Plan erarbeitet, um Inhalte strategisch zu planen und effizient umzusetzen. Schwerpunkte sind:

- Grundkurs Canva
- Social Media Plan
- Videoerstellung
- Vorlagen erstellen
- Marke erstellen
- Projekte sortieren
- KI einsetzen

Voraussetzungen: Computer/Laptop mit Webcam und Mikro (Headset empfehlenswert), stabile Internetverbindung.

Verwendetes Videokonferenzsystem: Zoom (ein Zoom-Account ist nicht unbedingt notwendig), Teilnahme erfolgt über einen E-Mail-Link.

### Online-Kurs

Fr, 11.09.2026, 09:00 - 16:30 Uhr

1 Termin, 10 UE, Freitag

Robin Weniger, 125,00 €

N262501814



Gestalte das bunte Angebot.

Werde Kursleiter\*in  
www.vhs-kurse-leiten.de

vhs  
Volkshochschule  
Gießen



**KI-Werkstatt Reihe  
Herbst/Winter 2026**

Gemeinsam das Morgen gestalten. Egal, wie die Zukunft spielt: Du solltest nicht nur zuschauen, sondern auch den Takt angeben. Unsere Kurse bereiten dich darauf vor.

## Digitale Kompetenzen/Künstliche Intelligenz/Future Skills

### Online: KI-Werkstatt Alltag - Zeit sparen im echten Leben - NEU

Künstliche Intelligenz klingt nach Zukunft – dabei kann sie Ihnen schon morgen den Alltag erleichtern. In dieser KI-Werkstatt erleben Sie live, wie Sie E-Mails, Planungen und Recherchen in einem Bruchteil der Zeit erledigen. Kein Vorwissen nötig, kein Technik-Studium erforderlich. Sie bringen eine Aufgabe mit, die Sie nervt – und nehmen eine Lösung mit nach Hause. Im Sinne des DVV-Jahresthemas „Gemeinsam das Morgen gestalten“ zeigt dieser Kurs, wie digitale Teilhabe ganz praktisch funktioniert.

Lernziele: 3 konkrete Alltagsaufgaben mit KI schneller erledigen, sichere Nutzung von ChatGPT und einem Bildtool Erkennen, wo KI hilft – und wo nicht

#### Online-Kurs

Mo, 21.09.2026, 17:30 - 20:00 Uhr

1 Termin, 3 UE, Montag

Arno Schimmelpfennig, 24,00 €

S262501901

.....

### Online: KI-Werkstatt Sicherheit - digitale Selbstverteidigung 2.0 - NEU

Fake-Mails, die täuschen. Anrufe, die Stimmen imitieren. KI macht Betrug gefährlicher – aber auch erkennbarer, wenn man weiß wie. In dieser KI-Werkstatt lernen Sie einen einfachen 5-Schritte-Check, mit dem Sie künftig Phishing, Deepfakes und falsche Nachrichten zuverlässig entlarven. Live-Demos zeigen, wie Betrüger vorgehen – und wie Sie sich schützen. Digitale Teilhabe bedeutet auch digitale Sicherheit.

Lernziele: 5-Schritte-Check gegen Phishing und Betrug anwenden, deepfakes und KI-generierte Inhalte erkennen, sichere Passwörter und Zwei-Faktor-Authentifizierung einrichten

#### Online-Kurs

Mo, 05.10.2026, 17:30 - 20:00 Uhr

1 Termin, 3 UE, Montag

Arno Schimmelpfennig, 24,00 €

S262501902

.....



#### Anmelden

sollten Sie sich rechtzeitig, am besten bis eine Woche vor Kursbeginn: schriftlich, per E-Mail unter [kvhs@landkreis-boerde.de](mailto:kvhs@landkreis-boerde.de) oder ganz einfach online auf [kvhs.landkreis-boerde.de](http://kvhs.landkreis-boerde.de). So vermeiden Sie, dass der Kurs schon besetzt ist oder wegen zu geringer Teilnehmerzahl abgesagt werden muss.

## Online: KI-Werkstatt Ehrenamt - mehr schaffen im Verein - NEU

Sie schreiben Protokolle, formulieren Einladungen, pflegen die Vereins-Website oder den Social-Media-Auftritt? KI kann Ihnen dabei helfen – nicht als Ersatz, sondern als fleißiger Assistent. In dieser KI-Werkstatt erstellen wir gemeinsam ein Vereinsprotokoll, eine Einladung und einen Social-Media-Post – alles live, alles zum Mitnehmen. Dieser Kurs zählt direkt auf das DVV-Jahresthema ein: Ehrenamt stärken durch digitale Werkzeuge.

Lernziele: Protokolle und Einladungen per KI in Minuten erstellen, Social-Media-Posts für den Verein generieren, Datenschutz im Vereinskontext beachten

### Online-Kurs

Mo, 19.10.2026, 17:30 - 20:00 Uhr

1 Termin, 3 UE, Montag

Arno Schimmelpfennig, 24,00 €

S262501903

.....

## Online: KI-Werkstatt Gesundheit - KI als Gesundheitsassistent - NEU

Arztbriefe voller Fachwörter? Beipackzettel, die mehr Angst als Klarheit schaffen? KI kann Ihnen helfen, medizinische Texte zu verstehen – ohne selbst Arzt zu sein. In dieser KI-Werkstatt zeigen wir live, wie Sie mit ChatGPT Arztbriefe übersetzen, Medikamenten-Wechselwirkungen prüfen und einen persönlichen Gesundheitsplan erstellen. Wichtig: KI ersetzt keinen Arzt – aber sie macht Sie mündiger.

Lernziele: Arztbriefe und Befunde per KI verständlich übersetzen, Medikamenten-Informationen und Wechselwirkungen prüfen, Symptom-Tagebuch mit KI führen, Grenzen erkennen: Wann zum Arzt, wann reicht KI?

### Online-Kurs


Mo, 16.11.2026, 17:30 - 20:00 Uhr

1 Termin, 3 UE, Montag

Arno Schimmelpfennig, 24,00 €

S262501904

.....



Sie haben Interesse als Dozent / Dozentin an der Kreisvolkshochschule Börde tätig zu werden? Dann melden Sie sich bei uns!

## Online: KI-Werkstatt Kreativ - Fotos, Texte und Geschenke mit KI - NEU

KI kann mehr als Texte schreiben – sie kann auch Bilder erzeugen, Fotobücher gestalten und Gedichte verfassen. In dieser KI-Werkstatt erstellen wir gemeinsam Grußkarten mit KI-Bildern, schreiben persönliche Texte für Einladungen und entdecken, wie KI Ihre Fotos in kleine Kunstwerke verwandelt. Kreativität braucht kein Talent – nur die richtigen Werkzeuge.

Lernziele: Bilder mit KI generieren (DALL-E, Canva KI), Persönliche Texte (Gedichte, Einladungen, Danksagungen) mit KI verfassen, Fotos bearbeiten und Collagen erstellen, Geschenkideen mit KI entwickeln

### Online-Kurs

Mo, 30.11.2026, 17:30 - 20:00 Uhr

1 Termin, 3 UE, Montag

Arno Schimmelpfennig, 24,00 €

S262501905

.....

## Online: KI-Werkstatt Souverän - Verstehen, entscheiden, handeln - NEU

Sie haben KI schon ausprobiert – aber wissen Sie auch, was erlaubt ist? Was die KI mit Ihren Daten macht? Und wo die Grenzen liegen? Dieser Kurs macht Sie souverän: Sie lernen die wichtigsten Regeln des AI Act kennen (ohne Juristendeutsch), verstehen Urheberrecht und Datenschutz bei der KI-Nutzung und können künftig fundierte Entscheidungen treffen. Als DIN-Beirat für KI-Standards bringt Ihr Dozent die Perspektive derer mit, die diese Regeln mitgestalten.

Lernziele:

AI Act: Was gilt ab 2026 für Sie persönlich?

Urheberrecht: Wem gehört, was die KI erzeugt?

Datenschutz: Welche Daten dürfen Sie eingeben?

Entscheidungshilfe: Wann KI nutzen, wann nicht?

### Online-Kurs

Mo, 18.01.2027, 17:30 - 20:00 Uhr

1 Termin, 3 UE, Montag

Arno Schimmelpfennig, 24,00 €

S271501900

.....



# Kultur // Kreativ



**Dr. Ioannis Panteleon**  
Programmbereichsleitung



**Telefon:** 03904 72407284

**E-Mail:** [ioannis.panteleon@landkreis-boerde.de](mailto:ioannis.panteleon@landkreis-boerde.de)

**Web:** [kvhs.landkreis-boerde.de](http://kvhs.landkreis-boerde.de)



## Nähen

**Tanzen**

**Töpfern**

Gitarren-Liedbegleitung

Korbflechten

**textiles Gestalten**

Fotografie

Line Dance

**Linoldruck**

**Acrylmalerei**

Theaterpraxis

**Patchwork**

Kulturelle Bildung ist ein zentraler Bestandteil der allgemeinen Bildung. Im Vordergrund stehen die Förderung der Wahrnehmung von und das Verständnis für kulturelle und gesellschaftliche Ereignisse und Erscheinungsformen, das Wissen um künstlerische Ausdrucks- und Gestaltungsmöglichkeiten sowie die Vermittlung gestalterischer Kompetenzen. Diese Kurse werden von qualifizierten Fachdozenten durchgeführt.

Mit dem Bildungsangebot im Bereich der kulturellen Bildung werden folgende Ziele verfolgt:

- Lernbedürfnissen der Teilnehmenden zu entsprechen,
- zielgruppengerechte (alters-, geschlechts-, lernerfahrungs- und herkunftsspezifisch) sowie ressourcenorientierte Lern- und Lehrmethoden vorzuhalten,
- komplexes Lernen (mit allen Sinnen) zu ermöglichen,
- gestalterische Fähigkeiten zu fördern und das Vertrauen in eigene künstlerische und handwerkliche Perspektiven und Fähigkeiten zu stärken,
- zur Auseinandersetzung mit Kunst, Kultur, Tradition und Moderne im gesellschaftlichen Kontext anzuregen und für verschiedene Formen künstlerischen Ausdrucks zu sensibilisieren,
- kulturelle, kommunikative und mediale Kompetenzen zu erweitern,
- für soziokulturelle und interkulturelle Lebenszusammenhänge zu sensibilisieren.

Eröffne anderen Perspektiven.

HORIZONT ERWEITERER

Werde Kursleiter\*in  
[www.vhs-kurse-leiten.de](http://www.vhs-kurse-leiten.de)

vhs  
Kommunikation  
Bücherei



**Malen und  
Drucktechniken**

## Malen/Drucktechniken

### Kreatives Zeichnen mit Stiften

Dieser Kurs soll vordergründig das Zeichnen von der „Pike auf“ vermitteln. Neben Bildkomposition und Raumaufteilung werden auch Aspekte des Naturstudiums, des Portraits, des figürlichen Gestaltens sowie der Erzeugung von Illusionen dreidimensionaler Raumtiefe und perspektivische Übungen vermittelt. Mitzubringen sind grafiktaugliche Stifte wie Graphit-, Kohle-, Rötel- oder Sepiastifte und entsprechendes Papier. Der Dozent berät gerne vor der Anschaffung.

#### Haldensleben, KVHS

Mo, 31.08.2026, 17:00 - 19:30 Uhr  
6 Termine, 18 UE, montags  
Piet Letz, 63,00 €  
N262207009

.....

#### Haldensleben, KVHS

Mo, 12.10.2026, 17:00 - 19:30 Uhr  
7 Termine, 21 UE, montags  
Piet Letz, 73,50 €  
N262207010

.....

## Malerei

In diesem Kurs sollen Grundlagen für die Arbeit mit wasserverdünnbaren Farben vermittelt werden. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Mitzubringen: Malgründe (Leinwand) oder Malpappen, ab Format 40 x 50 cm oder hochwertiges Aquarellpapier um die 250 g/qm; Flach- und Spitzpinsel ab Größe 8 mm bis 14 mm oder 16 mm mit weichen Borsten; Plastegefäße, Gläser, Joghurtbecher oder Ähnliches; Acryl-, Aquarell- oder Temperafarben. Der Dozent kann auf Nachfrage bei der Anschaffung der Materialien beraten.

#### Haldensleben, KVHS

Di, 01.09.2026, 18:00 - 20:15 Uhr  
6 Termine, 18 UE, dienstags  
Piet Letz, 63,00 €  
N262207005

.....

#### Haldensleben, KVHS

Di, 13.10.2026, 18:00 - 20:15 Uhr  
7 Termine, 21 UE, dienstags  
Piet Letz, 73,50 €  
N262207006

.....

#### Wolmirstedt, KVHS

Mi, 02.09.2026, 18:00 - 20:15 Uhr  
6 Termine, 18 UE, mittwochs  
Piet Letz, 63,00 €  
N262207007

.....

#### Wolmirstedt, KVHS

Mi, 14.10.2026, 18:00 - 20:15 Uhr  
7 Termine, 21 UE, mittwochs  
Piet Letz, 73,50 €  
N262207008

.....

## Urban Sketching – Freihandzeichnen vor Ort

In der ersten Stunde Treffen in der KVHS für einen Crashkurs Perspektive, bei dem grundlegende Begriffe wie Horizont, Fluchtpunkte, Zentral- und Über-Eck-Perspektive erklärt werden und erste praktische Übungen stattfinden. Danach und an den folgenden Kurstagen werden interessante Motive im Oschersleber Stadtbild aufgesucht. Dort unterstützt der Dozent jeweils beim Einstieg: 1. Motivsuche, 2. Einpassen des Motivs ins Blatt, 3. Einzeichnen des Horizonts, 4. Fluchtpunkte finden, 5. Hauptvertikale zur Eintragung der Proportionen einzeichnen. Handouts machen das jeweilige Ta-

gesthema nachvollziehbar. Mitzubringen: Skizzenbuch oder Skizzenblock, nicht zu harte Bleistifte, Spitzer, Radiergummi. Wenn das Anlegen von Schatten gewünscht wird: kleiner Aquarellkasten, Pinsel und Wasserbehälter oder Marker-Stifte in verschiedenen Helligkeiten. Klappstuhl oder Rucksack mit Hocker („Anglerstuhl“), um sich frei vor dem Motiv positionieren zu können.

### Oschersleben, KVHS

Di, 25.08.2026, 16:00 - 19:00 Uhr

4 Termine, 16 UE, dienstags

Arno Hartmann, 59,92 €

S262207001



## Literatur

### Weihnachtsgeschichten am Kamin

Raus aus dem Weihnachtsstress und zurück zur gemütlichen Besinnung auf das Fest. Während im Kaminofen das Holz knistert und wohlige Wärme verbreitet, werden lustige und besinnliche Geschichten gelesen. Dazu gibt es warmen Tee, evtl. auch etwas Punsch, Mandarinen und etwas gesundes, selbst gebackenes Weihnachtsgebäck. In gemütlicher Runde zusammensitzen und wie in alten Zeiten Geschichten lauschen und die Phantasie selbst Bilder erzeugen lassen ohne Leinwand, Handy oder Fernseher.

#### **Wulferstedt, Praxis Natürlich gesund, Poststr. 166**

Do, 17.12.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, 2 UE, Donnerstag

Sabine Schenke, 8,33 €

S262202001

.....

## Fotografie

### Fotokurs: Auf Motivsuche

Bäume, Sträucher, Wiesen und Gebäude sollen unser Thema sein. Es geht in diesem Kurs um unseren Bildausschnitt, also das, was am Ende das Bild ausmacht. Nach einer kurzen theoretischen Einführung begeben wir uns auf die fotografische Suche nach dem besten Motiv. Eine Woche später besprechen wir die Ergebnisse in der KVHS. Fotoenthusiasten und Lernende mit Spiegelreflex- bis Handykamera sind hier gut aufgehoben. Bitte zum Kurs die Kamera und/ oder das Handy und, sofern vorhanden, ein Stativ und eine Sonnenblende für das Objektiv sowie die Bedienungsanleitung für die Kamera mitbringen. Zum zweiten Kurstermin bitte die Fotos vom Spaziergang digital mitbringen. Kursunterlagen gibt es dann gratis dazu.

#### **Haldensleben, KVHS**


Di, 08.09.2026, 17:00 - 18:30 Uhr

2 Termine, 4 UE, dienstags

Reiner Lorenz, 14,98 €

N262211001

.....



Sie haben Interesse als Dozent / Dozentin an der Kreisvolkshochschule Börde tätig zu werden? Dann melden Sie sich bei uns!



**Plastisches  
Gestalten**

## Plastisches Gestalten

### Töpfern

Gestalten und Formen mit Ton kann zu einer neuen und schönen Erfahrung werden. Erlernen Sie den Umgang mit dem Material Ton und Grundtechniken im Aufbau keramischer Gefäße. Modellieren Sie im Kurs nach eigenen Vorstellungen unter fachlicher Anleitung Schalen, Blumentöpfe, Plastiken und vieles mehr mit unterschiedlichen Oberflächengestaltungen. Brenn- und Materialkosten sind nicht in der Kursgebühr enthalten und werden direkt vor Ort mit der Dozentin abgerechnet. Mitzubringen: Leinentuch, Teigrolle (Holz), Schürze, ggf. Töpfermesser.

#### Oschersleben, KVHS

Mi, 26.08.2026, 14:45 - 17:00 Uhr  
6 Termine, 18 UE, mittwochs  
Dorothea Weber, 67,41 €  
S262208001

#### Oschersleben, KVHS

Mi, 07.10.2026, 14:45 - 17:00 Uhr  
6 Termine, 18 UE, mittwochs  
Dorothea Weber, 67,41 €  
S262208002

## Kreativabend auf Burg Ummendorf: Adventskränze binden

Wir laden Sie herzlich zu einem Kreativabend der besonderen Art ein. In den historischen Gemäuern der Burg Ummendorf und bei weihnachtlichem Ambiente erlernen Sie die Technik des Kranzbindens aus Tannengrün. Unter Anleitung unserer Dozentin können Sie sich in dem Handwerk probieren und eigene Kränze binden. Die Materialpauschale für das Grün, die Binde- und Klebmaterialien beträgt 15,00 EUR. Diese sind vor Ort in bar zu entrichten. Die Dekorationsmaterialien für die Gestaltung Ihres individuellen Weihnachtskranzes (u.a. Kerzen, Kerzenteller, Bänder, Sterne, Figuren) müssten mitgebracht werden.

Dieser Kreativabend ist ein Kooperationskurs des Börde-Museums Burg Ummendorf und der KVHS. Die Dozentin ist Agrartechnikerin und Mitarbeiterin für die Außenanlagen und den Kräutergarten des Bördemuseums.

#### Ummendorf, Börde-Museum, Meyendorffstr. 4

Mi, 25.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr  
1 Termin, 4 UE, Mittwoch  
Renate Maibach, 14,98 €  
S262208000



**Textiles  
Gestalten**

## Textiles Gestalten

### Erste Schritte mit der Nähmaschine

In diesem Kurs machen Sie sich mit Ihrer Nähmaschine vertraut und erhalten Tipps zur Pflege und Wartung. Sie erlernen den Umgang mit der Nähmaschine, erwerben grundlegende Kenntnisse und fertigen unkomplizierte Nähprojekte an. Eigene Ideen können mit der Kursleiterin abgesprochen werden. Dieser Kurs setzt keine Nähkenntnisse voraus. Teilnahme ab einem Alter von 12 Jahren. Mitzubringen: Nähmaschine nebst Zubehör, Schreibzeug, Packpapier, Zentimetermaß, Nadeln (Steck-, Handnäh- und Nähmaschinennadeln), Garne, Schere, Stoffe und Stoffreste für die ersten Nähversuche.

#### Haldensleben, KVHS

Sa, 12.09.2026, 10:00 - 15:15 Uhr  
1 Termin, 7 UE, Samstag  
Anja Kauf, 24,50 €  
N262209002

#### Haldensleben, KVHS


Sa, 21.11.2026, 10:00 - 15:15 Uhr  
1 Termin, 7 UE, Samstag  
Anja Kauf, 24,50 €  
N262209003

## Hauche Stoffresten neues Leben ein

Beim Schneiden fallen Unmengen an Stoffresten an, die leider meistens im Müll landen. In diesem Kurs lernen Sie, was aus den Resten Sinnvolles gezaubert werden kann. Es entstehen erstaunliche und kreative Stücke. Mitzubringen: Nähmaschine nebst Zubehör, Schreibzeug, Packpapier, Zentimetermaß, Nadeln (Steck-, Handnäh- und Nähmaschinennadeln), Garne, Schere und natürlich Stoffreste.

#### Haldensleben, KVHS

Sa, 17.10.2026, 10:00 - 15:15 Uhr  
1 Termin, 7 UE, Samstag  
Anja Kauf, 26,22 €  
N262209004



**Anmelden**

sollten Sie sich rechtzeitig, am besten bis eine Woche vor Kursbeginn: schriftlich, per E-Mail unter [kvhs@landkreis-boerde.de](mailto:kvhs@landkreis-boerde.de) oder ganz einfach online auf [kvhs.landkreis-boerde.de](http://kvhs.landkreis-boerde.de). So vermeiden Sie, dass der Kurs schon besetzt ist oder wegen zu geringer Teilnehmerzahl abgesagt werden muss.

## Nähen: Lichthäuser

In diesem Kurs wird das einfache Malen mit der Nähmaschine vermittelt. Am Ende entstehen weihnachtliche/herbstliche Lichthäuser in verschiedenen Größen. Bitte mitbringen: Die eigene Nähmaschine, Reste von weißem/hellem Stoff (alte Bettwäsche/Tischtücher) und bunte Reste aus Baumwolle. Sowie Bleistift, Papierschere, Stoffschere, Lineal, weißes und schwarzes Nähgarn und sonstiges Nähzubehör.

### Haldensleben, KVHS

Sa, 17.10.2026, 09:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 5,3 UE, Samstag

Andrea Pasemann, 33,71 €

N262209001

.....



## Nähmaschinen-Führerschein

In diesem Kompaktkurs werden Sie kompetent auf das Führen Ihrer eigenen Nähmaschine vorbereitet: Sie lernen sie von der Pike auf kennen - Technik und Maschinenkunde gehören ebenso dazu wie Kurven, zickzack oder rückwärts nähen. So entsteht als Abschlussprojekt z.B. eine kleine Tasche für Utensilien, von Ihnen selbst genäht! Materialkosten i.H.v. ca. 7 EUR werden direkt mit der Dozentin abgerechnet. Bitte folgendes Arbeitsmaterial mitbringen: Nähmaschine mit Gebrauchsanleitung und Zubehör, Nähgarn (möglichst in guter Qualität), Trickmarker oder Schneiderkreide, Handmaß oder kleines Lineal, Stecknadeln, Nähnadeln, Stoffschere, Nahttrenner, Notizblock und Stift.

### Wanzleben, Börde Gymnasium, Raßbachplatz 4

Mo, 14.09.2026, 17:00 - 20:00 Uhr

2 Termine, 8 UE, Montag und Dienstag

Ulrike Grote, 28,00 €

S262209003

.....

### Wanzleben, Börde Gymnasium, Raßbachplatz 4

Mo, 12.10.2026, 17:00 - 20:00 Uhr

2 Termine, 8 UE, Montag und Dienstag

Ulrike Grote, 28,00 €

S262209004

.....

## Patchwork: Sandwich-Technik

Die Sandwichtechnik kann immer da eingesetzt werden, wo zwei spiegelbildliche Flächen aneinanderstoßen. Achtung: Der Begriff „Sandwich“ bezieht sich hier auf zwei Stoffe der Quiltobenseite (re auf re) und eine Lage Papier für das Zusammensetzen des Quilttops. Nicht gemeint sind die drei Lagen Rückseite, Volumenvlies und Quilttop bei der Fertigstellung eines Quilts. Das Papier dient hierbei als "Näh- und Schneidvorlage". Genäht und geschnitten wird auf den vorgezeichneten Linien. So gelingen auch Anfängerinnen akkurate Blöcke. Die Sandwichtechnik ist nicht neu, aber nur wenig bekannt. Sie bietet den großen Vorteil, dass komplizierte Berechnungen beim Zuschnitt der einzelnen Stoffteile entfallen. Teilnehmerinnen bekommen eine Näh- und Schneidvorlage für einen Block ihrer Wahl als pdf-Datei. Die Arbeitsschritte sind dann: Ausdrucken, Sandwich aus zwei Lagen Stoff und der ausgedruckten Näh- und Schneidvorlage machen, Nähen, Schneiden, Zusammensetzen. Beim Zusammensetzen der Untereinheiten lernen wir, perfekte Nahtkreuzungen zu nähen. Im Laufe des Kurses kommen dann auf Wunsch weitere Näh- und Schneidvorlagen hinzu für verschiedene Variationen des Ohio-Stars oder andere Blöcke. Die genähten Blöcke können weiter verarbeitet werden zu Kissenplatten, Läufern, Deckchen, Babydecken, Wandbehängen usw. Dieses Kursthema richtet sich an Personen mit zumindest etwas Näh-erfahrung. Patchwork-Neulinge sind ganz herzlich willkommen! Der Umgang mit Rollschneider und Lineal, das Zusammensetzen und Quilten sowie das Nähen der Randeinfassung werden Schritt für Schritt vermittelt.

## Wanzleben, Börde Gymnasium, Raßbachplatz 4

Do, 10.09.2026, 18:30 - 20:45 Uhr

6 Termine, 18 UE, donnerstags

Ulrike Grote, 67,41 €

S262209001



## Patchwork: Hohlsterne

Noch rechtzeitig vor Weihnachten nähren wir in diesem Kurs kleine Deckchen oder Läufer mit großen Sternen. Die Stoffteile werden im 60°-Winkel präzise zugeschnitten und zusammengesetzt. Wer mag, kann sich an eingesetzten Ecken üben (Y-Naht). Oder diese Stellen werden durch eine zusätzliche Naht entschärft. Der Umgang mit Rollschneider und Schneidelineal wird vermittelt. Wir erstellen ein Sandwich aus Rückseite, Volumenvlies und Oberseite. Zum Quilten werden verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt, sowohl mit Füßchen oder Freihand. Zuletzt kommt noch das Binding (der seitliche Abschluss) dran und fertig ist ein besonderes Schmuckstück für die Weihnachtszeit! Patchwork-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber der Umgang mit der eigenen Nähmaschine sollte bekannt sein. Für Anfängerinnen wird ein einfacherer weihnachtlicher Block mit quadratischen Modulen angeboten.

### Wanzleben, Börde Gymnasium, Raßbachplatz 4

Do, 05.11.2026, 18:30 - 20:45 Uhr

5 Termine, 15 UE, donnerstags

Ulrike Grote, 56,18 €

S262209002



### Bitte beachten Sie:

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung keine Nachricht von uns erhalten, erwarten wir Sie zu Kursbeginn. Wir benachrichtigen Sie nur bei Kursausfall oder Terminänderungen.

## Weihnachtliches Nassfilzen - Wichtel, Sterne, Tannenbäume

Tauchen Sie ein in die kreative Welt des Filzens und gestalten Sie stimmungsvolle Dekorationen für die Advents- und Weihnachtszeit. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Nass- und Trockenfilzens kennen und setzen Ihre eigenen Ideen in individuelle Werkstücke um. Ob kleine Wichtel, funkelnde Sterne oder dekorative Tannenbäume – Schritt für Schritt entstehen einzigartige Unikate, die sich wunderbar als Baumschmuck, Fensterdekoration oder liebevolles Geschenk eignen. Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger\*innen als auch an Fortgeschrittene. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – Freude am kreativen Arbeiten genügt. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und gestalten Sie Ihre ganz persönliche Weihnachtsdekoration! Die Materialkosten für Filzwolle in verschiedenen Farben betragen ca. 15 € und werden vor Ort in bar bezahlt. Bitte bringen Sie zwei bis drei alte Handtücher sowie – falls vorhanden – eine Stoffschere mit.

### **Oschersleben, KVHS**

Sa, 21.11.2026, 10:00 - 14:30 Uhr

1 Termin, 6 UE, Samstag

Kathrin Fahrenbruch, 28,89 €

S262209007





**Tanzen**

## Tanz

### Grundkurs: Discofox und Standard

In diesem Tanzkurs für Paare erlernen Sie die Grundschrirte von Discofox und Standardtänzen. Tanzlehrerin Galina Peters zeigt Ihnen, wie Sie Schritt für Schritt, Drehung für Drehung zum harmonischen Tanzpaar werden und dabei auch Ausdauer, Muskulatur und Rhythmusgefühl trainieren. Wer keinen Partner hat, kann auch gerne Tochter, Sohn, Freundin oder Freund mitbringen.

#### Haldensleben, KVHS

Do, 05.11.2026, 16:45 - 17:45 Uhr

6 Termine, 8 UE, donnerstags

Galina Peters, 36,00 €

N262205000

.....

### Aufbaukurs: Discofox und Standard

In diesem Tanzkurs für Paare erweitern Sie Ihre Tanzgrundkenntnisse im Discofox und in den Standardtänzen. Trainiert werden dabei auch Ausdauer, Muskulatur und Rhythmusgefühl. Wer keinen Partner hat, kann auch gerne Tochter, Sohn, Freundin oder Freund mitbringen.

#### Haldensleben, KVHS

Do, 27.08.2026, 16:45 - 17:45 Uhr

7 Termine, 9,3 UE, donnerstags

Galina Peters, 42,00 €

N262205001

.....

## Tanz für Paare

Sie haben freitags noch nichts vor und wollen etwas für Ihren Körper tun? Besuchen Sie doch unseren Tanzkurs und trainieren Sie ganz nebenbei Herz, Kreislauf und Gedächtnis. Tanzen Sie entspannt ins Wochenende. Sie lernen Gesellschaftstänze von Standard bis Latein sowie Discofox. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch Wiedereinsteiger geeignet.

### Oschersleben, Europaschule, Burgbreite 2

Fr, 04.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

10 Termine, 20 UE, freitags

Christiane Jacobs, 70,00 €

S262205000

.....

### Line Dance für Anfänger

Line Dance wird zu unterschiedlichen Rhythmen neben- und hintereinander getanzt. Für jeden Musikgeschmack ist etwas dabei, von New Country bis Rock. Es sind festgelegte, sich wiederholende Schrittfolgen, die leicht zu erlernen sind. Ein Vorteil ist, dass man keinen festen Partner braucht, sondern als Einzelner in der Gruppe tanzen kann. Dies macht sehr viel Spaß, verbessert die geistige und körperliche Beweglichkeit und trainiert Ausdauer und Rhythmusgefühl. Dieser Kurs ist für Anfänger konzipiert. Bitte mitbringen: saubere Wechselschuhe (leicht rutschig, keine Turnschuhe).

#### Haldensleben, KVHS

Fr, 11.09.2026, 15:15 - 16:15 Uhr

11 Termine, 15 UE, freitags

Christian Budik, 60,00 €

N262205003

.....

## Line Dance für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für Fortgeschrittene konzipiert. Bitte mitbringen: Haldensleben: saubere Wechselschuhe (leicht rutschig, keine Turnschuhe); Oschersleben: Turnschuhe, Getränk

### Haldensleben, KVHS

Fr, 11.09.2026, 16:30 - 17:30 Uhr  
11 Termine, 15 UE, freitags  
Christian Budik, 60,00 €  
N262205005

.....

### Oschersleben, KVHS

Di, 11.08.2026, 19:00 - 20:30 Uhr  
15 Termine, 30 UE, dienstags  
Birgit Straubing, 105,00 €  
S262205005

.....

### Oschersleben, KVHS

Do, 13.08.2026, 10:00 - 11:00 Uhr  
15 Termine, 20 UE, donnerstags  
Birgit Straubing, 70,00 €  
S262205006

.....

### Oschersleben, KVHS

Do, 13.08.2026, 18:30 - 20:00 Uhr  
15 Termine, 30 UE, donnerstags  
Birgit Straubing, 105,00 €  
S262205007

.....

## Musik

### Gitarren-Liedbegleitung für Einsteiger

Es ist schon lange Ihr Wunsch, Lieder auf der Gitarre begleiten zu können? Dann ist dies der richtige Einsteigerkurs. Denn Gitarre spielen lernen geht auch ohne Noten! Hier lernen Sie die Grundlagen der Liedbegleitung auf der Gitarre, erlernen die gebräuchlichsten und einfachsten Gitarrengriffe und erste rhythmische Schlagmuster und das ganz ohne Notenkenntnisse. Je nach Wunsch können eigene Lieblingslieder auf der Gitarre erarbeitet werden. Bitte die eigene funktionstüchtige (mit neuen Saiten bezogene) Gitarre mitbringen. Der Dozent kann ggf. bei der Anschaffung einer geeigneten Gitarre beraten. Zzgl. 5,00 € für Unterrichtsmaterial, die beim Dozenten abgerechnet werden.

### Haldensleben, KVHS

Mi, 19.08.2026, 18:30 - 20:00 Uhr  
6 Termine, 12 UE, mittwochs  
Klaus Heinrich, 42,00 €  
N262213004

.....



Sie haben Interesse als Dozent / Dozentin an der Kreisvolkshochschule Börde tätig zu werden? Dann melden Sie sich bei uns!

## Gitarren-Liedbegleitung für Fortgeschrittene

Sie beherrschen bereits Grundlagen der Liedbegleitung auf der Gitarre sowie die gebräuchlichsten Griffe und rhythmischen Schlagmuster? Sie wollen weiter das Gitarrespielen ohne Noten vertiefen und neue Griffe dazulernen? Hier lernen Sie weiterhin ohne Noten die Liedbegleitung auf der Gitarre. Bitte eigene Gitarre mitbringen. Zzgl. 5,00 € für Unterrichtsmaterial, die beim Dozenten abgerechnet werden.

### Haldensleben, KVHS

Mi, 19.08.2026, 17:00 - 18:30 Uhr

6 Termine, 12 UE, mittwochs

Klaus Heinrich, 42,00 €

N262213005



Eröffne anderen Perspektiven.

HORIZONT ERWEITERER

Werde Kursleiter\*in  
[www.vhs-kurse-leiten.de](http://www.vhs-kurse-leiten.de)

vhs  
Kursleiter\*innen  
Bücherei

# Politik // Gesellschaft // Umwelt



**Manuela Kohlheim**

Programmbereichsleitung

Telefon: 03904 72407282

E-Mail: [manuela.kohlheim@landkreis-boerde.de](mailto:manuela.kohlheim@landkreis-boerde.de)

Web: [kvhs.landkreis-boerde.de](http://kvhs.landkreis-boerde.de)



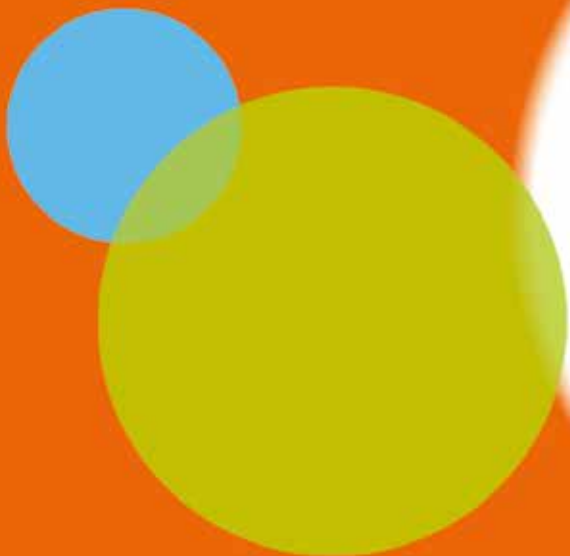
**Doreen Lefèvre**

Programmbereichsleitung Integration, Deutsch als Fremdsprache

Telefon: 03904 72407265

E-Mail: [doreen.lefevre@landkreis-boerde.de](mailto:doreen.lefevre@landkreis-boerde.de)

Web: [kvhs.landkreis-boerde.de](http://kvhs.landkreis-boerde.de)



**Umweltbildung**

Psychologie <sup>Deutschprüfungen</sup>

**Integration**

**Nachhaltigkeit**

Recht und Verbraucherverfragen <sup>Einbürgerung</sup>

politische Bildung

Pädagogik <sup>Erziehung</sup>

**Länderkunde**

Deutsch als Fremdsprache



**Integration, Deutsch  
als Fremdsprache**

## Integration, Deutsch als Fremdsprache

Lernziele des Programmbereichs Integration sind:

- der Erwerb der deutschen Sprache
- die berufliche und soziale Eingliederung
- die Förderung der Vielfalt der Kulturen
- die Förderung der Interkulturalität
- die Förderung des gemeinsamen Lernens und
- die Förderung der gesellschaftlichen Eingliederung sowie
- der Erwerb von Kenntnissen zur Erlangung der deutschen Staatsbürgerschaft

## Integrationskurse

Ihre Ansprechpartnerin für alle Standorte:

Doreen Lefèvre, Tel. 03904 72407265,  
E-Mail: [doreen.lefevre@landkreis-boerde.de](mailto:doreen.lefevre@landkreis-boerde.de)

Sprechzeiten rund um die Integrationskurse:

### **Haldensleben**

Montag und Donnerstag von 13.00 bis 15.00 Uhr

### **Oschersleben**

Dienstag von 10.00 bis 13.00 Uhr

### **Wolmirstedt**

Mittwoch von 11.00 bis 14.00 Uhr

Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Termin!  
Weitere Zeiten sind nach Absprache möglich.

Die Kreisvolkshochschule Börde bietet an den Standorten Haldensleben, Oschersleben und Wolmirstedt laufend neue Integrationskurse an. Nähere Informationen zu den aktuell laufenden bzw. in Kürze geplanten Integrationskursen finden Sie auf unserer Internetseite [kvhs.landkreis-boerde.de](http://kvhs.landkreis-boerde.de) im Programmbereich „Sprachen“ unter „Deutsch als Fremdsprache“.

Sie können mit einem Berechtigungsschein der Ausländerbehörde oder des Jobcenters an einem Integrationskurs teilnehmen. Für Teilnehmer mit einem Berechtigungsschein vom Jobcenter ist die Teilnahme am Kurs kostenlos, Teilnehmer mit einem Berechtigungsschein von der Ausländerbehörde müssen die Hälfte der Kursgebühr selbst zahlen. Aktuell beträgt die Zuzahlung 2,29 € pro Unterrichtsstunde. Wenn Sie Leistungen wie Grundsicherung, Wohngeld oder Kinderzuschlag beziehen, können Sie einen Antrag auf Befreiung von der Zuzahlung stellen. Wenn der Antrag positiv beschieden wird, ist die Teilnahme für Sie kostenlos. Wir prüfen Ihre individuellen Voraussetzungen und teilen Ihnen dann die Höhe der Kursgebühr mit.

Wenn nicht alle Plätze durch Teilnehmer mit Berechtigungsschein belegt sind, ist die Teilnahme am Integrationskurs auch als Selbstzahler ohne Berechtigungsschein möglich. Wir beraten Sie gern.

Ein allgemeiner Integrationskurs umfasst 700 Unterrichtsstunden (Ustd) und ist folgendermaßen aufgebaut:

Basissprachkurs			Aufbausprachkurs			Orientierungskurs
1. Modul	2. Modul	3. Modul	4. Modul	5. Modul	6. Modul	7. Modul
100 Ustd	100 Ustd	100 Ustd	100 Ustd	100 Ustd	100 Ustd	100 Ustd (Geschichte, Kultur, Rechtsordnung)
					Ziel: Deutsch- Test für Zuwanderer	Ziel: Test „Leben in Deutschland“
300 Ustd			300 Ustd			100 Ustd

Neben den allgemeinen Integrationskursen bieten wir auch Integrationskurse mit Alphabetisierung an. In diesen Kursen lernen Sie bis zu 1000 Stunden. Teilnehmer von Alphabetisierungskursen, die nach Absolvierung aller Unterrichtsstunden noch nicht das Niveau B1 erreicht haben, können außerdem bis zu 300 Unterrichtsstunden wiederholen. Bei entsprechender Nachfrage ist auch die Durchführung von Zweitschriftlernerkursen und Kursen für gering Literalisierte möglich.

Anmeldungen zum Kurs können jederzeit erfolgen. Wir führen einen Einstufungstest mit Ihnen durch und entscheiden dann, an welchem Kurstyp und ab welchem Modul Sie am Kurs teilnehmen.

Ziel des allgemeinen Integrationskurses ist, dass Sie nach 600 Stunden Sprachunterricht den Deutsch-Test für Zuwanderer ablegen und das Niveau B1 erreichen. Im Orientierungskurs, der sich an den Sprachkurs anschließt, werden Kenntnisse über die Geschichte, Kultur und Rechtsordnung in Deutschland vermittelt. Er schließt mit dem Test „Leben in Deutschland“ ab. Der Test kann unter bestimmten Bedingungen den Einbürgerungstest ersetzen.

Wenn Sie den Deutsch-Test für Zuwanderer auf dem Niveau B1 und den Abschlusstest zum Orientierungskurs („Leben in Deutschland“) bestehen, erhalten Sie das Zertifikat Integrationskurs.

Unsere hauptamtlichen Mitarbeiter/innen im Bereich Integration:

### Haldensleben



Doreen Lefèvre,  
Programmbereichsleiterin  
und Dozentin



Jana Wlodech de Rivera,  
Dozentin



Mariya Zabolotnaya,  
Dozentin

### Oschersleben



Dr. Atanas Damianov,  
Dozent

### Wolmirstedt



Christine Kurzhals,  
Dozentin

## Prüfungen

### telc-Prüfungen

Sie können in der Kreisvolkshochschule Börde Deutschprüfungen der telc gGmbH auf den Niveaustufen A1, A2, B1 und B2 ablegen. Die Anmeldung zu diesen Prüfungen ist persönlich und bis spätestens 3 Wochen vor dem jeweiligen Prüfungstermin nötig. Eine vorherige Teilnahme am Integrationskurs ist nicht erforderlich. Für die Prüfungen auf den Niveaustufen B1 und B2 sind folgende Termine in Haldensleben geplant:

18.09.2026	B1
16.10.2026	B1 und B2
13.11.2026	B1
11.12.2026	B1 und B2

Prüfungen auf den Niveaustufen A1 und A2 finden nach individueller Absprache statt. Bitte kontaktieren Sie uns.

### Deutsch-Test für Zuwanderer (g.a.s.t., A2-B1)

Das Sprachniveau B1 kann ebenfalls durch eine erfolgreiche Teilnahme am Deutsch-Test für Zuwanderer bescheinigt werden. Dieser Test findet am Ende eines Integrationskurses statt. Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass Sie über eine Teilnahmeberechtigung für den Integrationskurs verfügen oder mindestens ein Modul in einem

Integrationskurs besucht haben. Wenn Sie den Kurs nicht bei uns besucht haben, benötigen wir darüber schriftliche Nachweise. Über Testtermine können Sie sich auf unserer Internetseite informieren. Wenn Sie die Voraussetzungen erfüllen und freie Plätze vorhanden sind, sind Anmeldungen zum Deutsch-Test für Zuwanderer ausschließlich persönlich und bis spätestens 4 Wochen vor dem Testtermin möglich.

### Test „Leben in Deutschland“

Am Ende eines jeden Orientierungskurses findet ein Test „Leben in Deutschland“ statt. Der Test ersetzt unter bestimmten Voraussetzungen den Einbürgerungstest. Am Test können auch Personen teilnehmen, die nicht den Orientierungskurs besucht haben. Eine Anmeldung ist nur persönlich möglich und muss spätestens 3 Wochen vor dem Testtermin erfolgen. Informationen über die Termine finden Sie auf unserer Internetseite.

### Deutsch für Fortgeschrittene

Ihre Ansprechpartnerin:

Doreen Lefèvre, Tel. 03904 72407265,  
E-Mail: [doreen.lefevre@landkreis-boerde.de](mailto:doreen.lefevre@landkreis-boerde.de)

## Berufsbezogene Sprachförderung gemäß §45a Aufenthaltsgesetz

An den Standorten Haldensleben, Oschersleben und Wolmirstedt können gemäß §45a Aufenthaltsgesetz Kurse zur berufsbezogenen Sprachförderung mit dem Zielniveau B2 angeboten werden. Wer an diesen Kursen teilnimmt, entscheiden die Arbeitsagenturen und Jobcenter. Prinzipiell sind die Kurse offen für Deutsche mit Migrationshintergrund, EU-Bürger und Zuwanderer aus Drittstaaten. Auch die Teilnahme Beschäftigter ist möglich. In diesem Fall ist ab einer bestimmten Einkommensgrenze ein Kostenbeitrag zum Kurs in Höhe von 2,56 € pro Unterrichtsstunde zu zahlen. Der Kostenbeitrag kann auch vom Arbeitgeber übernommen werden.

Grundvoraussetzung für die Teilnahme an B2-Kursen sind Deutschkenntnisse auf dem Sprachniveau B1 nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Ziel ist das Erreichen des Niveaus B2 in 400 oder 500 Unterrichtsstunden.

## Einbürgerung

Ihre Ansprechpartnerin:

Doreen Lefèvre, Tel. 03904 72407265,  
E-Mail: [doreen.lefevre@landkreis-boerde.de](mailto:doreen.lefevre@landkreis-boerde.de)

## Einbürgerungstest

Das erfolgreiche Bestehen des Einbürgerungstests ist eine der Voraussetzungen für den Erwerb der deutschen Staatsbürgerschaft. Für die Teilnahme am Test ist unbedingt eine persönliche Anmeldung bis spätestens 4 Wochen vor dem Testtermin erforderlich. Weitere Termine sind nach Absprache möglich.

### Haldensleben, KVHS

Do, 03.09.2026, 13:00 - 14:00 Uhr  
1 Termin, 1,3 UE, Donnerstag  
Doreen Lefèvre, 25,00 €  
N262100001

### Haldensleben, KVHS

Do, 22.10.2026, 13:00 - 14:00 Uhr  
1 Termin, 1,3 UE, Donnerstag  
Doreen Lefèvre, 25,00 €  
N262100002

### Haldensleben, KVHS

Do, 03.12.2026, 13:00 - 14:00 Uhr  
1 Termin, 1,3 UE, Donnerstag  
Doreen Lefèvre, 25,00 €  
N262100003

### Oschersleben, KVHS

Di, 25.08.2026, 14:00 - 15:00 Uhr  
1 Termin, 1,3 UE, Dienstag  
Doreen Lefèvre, 25,00 €  
S262100001

### **Oschersleben, KVHS**

Di, 06.10.2026, 14:00 - 15:00 Uhr  
1 Termin, 1,3 UE, Dienstag  
Doreen Lefèvre, 25,00 €  
S262100002

.....

### **Oschersleben, KVHS**

Di, 08.12.2026, 14:00 - 15:00 Uhr  
1 Termin, 1,3 UE, Dienstag  
Doreen Lefèvre, 25,00 €  
S262100003

.....

### **Wolmirstedt, KVHS**

Mi, 26.08.2026, 14:30 - 15:30 Uhr  
1 Termin, 1,3 UE, Mittwoch  
Doreen Lefèvre, 25,00 €  
N262100011

.....

### **Wolmirstedt, KVHS**

Mi, 11.11.2026, 14:30 - 15:30 Uhr  
1 Termin, 1,3 UE, Mittwoch  
Doreen Lefèvre, 25,00 €  
N262100012

.....

**Gestalte das bunte Angebot.**

**FARB MIT MISCH ERIN**

Werde Kursleiter\*in  
[www.vhs-kurse-leiten.de](http://www.vhs-kurse-leiten.de)

**vhs**  
Volkshochschule  
Wolmirstedt

The logo for 'vhs' is displayed in a bold, blue, lowercase sans-serif font. To the right of the letters are several colorful bubbles in shades of blue, yellow, red, and orange, some with smaller dots nearby, creating a dynamic and modern feel.

**vhs**

**Recht und  
Verbraucherfragen**

## Recht und Verbraucherfragen

### Steueränderungsgesetz 2025 - Was ist für die Vereinsarbeit seit dem 01.01. wichtig?

In dieser Veranstaltung wird ein Überblick über vereinsrelevante Änderungen des Steuerrechts gegeben und an Hand von praktischen Beispielen werden die Auswirkungen und Chancen für die Vereinsarbeit dargestellt.

#### Haldensleben, KVHS

Mi, 16.09.2026, 17:30 - 19:00 Uhr

1 Termin, 2 UE, Mittwoch

Tanja Motscha, 8,00 €

N262102000

.....

### Vereinsfinanzen im eingetragenen Verein - Wie geht das?

Thema dieses Termins sind die Vereinsfinanzen in ehrenamtlichen Vereinen. Es wird ein Überblick über die Finanzberichte, deren Einsatzbereiche und Aussagekräfte für die Vereinsarbeit gegeben.

#### Haldensleben, KVHS

Mi, 07.10.2026, 17:30 - 19:00 Uhr

1 Termin, 2 UE, Mittwoch

Tanja Motscha, 8,00 €

N262102001

.....

### Verein als Arbeitgeber - Was gilt es zu beachten?

Auch ehrenamtliche Vereine können Arbeitgeber sein. Oft ergeben sich durch die hybriden Strukturen (Ehrenamt, Hauptamt) im Verein Unsicherheiten. Thema dieses Termins ist die Darstellung sozialversicherungsrechtlicher Anstellungsverhältnisse, ehrenamtlicher Einsatzmöglichkeiten im Verein und wichtiger sozial- und lohnsteuerrechtlicher Vorgaben.

#### Haldensleben, KVHS

Mi, 11.11.2026, 17:30 - 19:00 Uhr

1 Termin, 2 UE, Mittwoch

Tanja Motscha, 8,00 €

N262102002

.....

### Umsatzsteuer im Verein

Vereine sind grundsätzlich auch umsatzsteuerpflichtig. Thema dieser Veranstaltung ist die Darstellung der Umsatzsteuerpflicht, der Umsatzsteuerbefreiungen sowie möglicher Freibeträge unter Berücksichtigung der entsprechenden steuerrechtlichen Vereinsbereiche (ideeller Vereinsbereich, Vermögensverwaltung, Zweckbetrieb, wirtschaftlicher Geschäftsbetrieb).

#### Haldensleben, KVHS

Mi, 02.12.2026, 17:30 - 19:00 Uhr

1 Termin, 2 UE, Mittwoch

Tanja Motscha, 8,00 €

N262102003

.....

## Raus aus den Schulden - Erste Schritte in ein finanziell freieres Leben

Schulden können belasten und überfordern – doch es gibt Wege heraus. Dieser Kurs bietet eine verständliche und unterstützende Einführung in das Thema Entschuldung. Sie erhalten einen Überblick über Ihre finanzielle Situation, lernen erste Schritte zur Stabilisierung kennen und erfahren, welche Möglichkeiten es gibt, Schulden zu ordnen und abzubauen. Praxisnah, wertschätzend und ohne Druck – mit Raum für Fragen und Austausch.

### Haldensleben, KVHS

Mo, 14.09.2026, 17:00 - 18:30 Uhr

4 Termin, 8 UE, montags

Katrin Berger, 32,00 €

N262103003

.....

## Einfach mit Geld umgehen - alltags-tauglich und verständlich

Viele Menschen wünschen sich mehr Überblick über ihre Finanzen, wissen aber nicht, wo sie anfangen sollen. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Ihre Einnahmen und Ausgaben strukturieren, ein einfaches Budget erstellen und einen entspannteren Umgang mit Geld entwickeln. Praxisnah, verständlich und ohne Fachjargon – mit Raum für Austausch und individuelle Fragen.

### Haldensleben, KVHS

Mo, 09.11.2026, 17:00 - 18:30 Uhr

4 Termin, 8 UE, montags

Katrin Berger, 32,00 €

N262103004

.....

## Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Was passiert, wenn man durch Krankheit oder Unfall plötzlich nicht mehr selbst entscheiden kann? In dieser Abendveranstaltung erfahren Interessierte fundierte Informationen zu zentralen Fragen des Betreuungsrechts. Im Fokus stehen die Vorsorgevollmacht zur Vermeidung einer gerichtlichen Betreuung sowie die Patientenverfügung mit konkreten Festlegungen zu medizinischen Maßnahmen. Die Referentin, eine Fachanwältin für Familien- und Erbrecht, erläutert praxisnah, wie rechtzeitig getroffene Regelungen Selbstbestimmung und Sicherheit für Betroffene und Angehörige schaffen.

### Haldensleben, KVHS

Do, 26.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

1 Termin, 2 UE, Donnerstag

Claudia Rost, 10,00 €

N262103001

.....

## Alles rund ums Erben und Vererben

Erben und Vererben wirft viele Fragen auf – diese Veranstaltung bietet fundierte Orientierung rund um das Erbrecht. Im Fokus stehen die gesetzliche Erbfolge, die Rechte von Ehegatten sowie Pflichtteilsansprüche. Zudem erfahren die Teilnehmenden, worauf es beim Inhalt und bei der Form eines rechtssicheren Testaments ankommt. Die Referentin, eine erfahrene Fachanwältin für Familien- und Erbrecht, vermittelt komplexe Themen verständlich und praxisnah.

### Haldensleben, KVHS

Do, 12.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

1 Termin, 2 UE, Donnerstag

Claudia Rost, 10,00 €

N262103002

.....

### Einstieg in die elektronische Patientenakte (ePa)

Was ist eine ePa? Habe ich so etwas auch? Wie bekomme ich Zugang zu meiner persönlichen ePa? Was muss ich tun, wenn ich sie nicht möchte? Die digitale Patientenakte - ein Schritt der Digitalisierung im Gesundheitswesen. Für alle Beteiligten ein Novum, das es zu verstehen gilt. Der Vortrag klärt auf und hilft im Umgang mit der elektronischen Patientenakte. Dies ist ein kostenloses Angebot der Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt e.V.

### Haldensleben, KVHS

Mi, 16.09.2026, 15:00 - 16:30 Uhr

1 Termin, 2 UE, Mittwoch

Josefine Pönicke, kostenlos

N262103100

.....

### Online: Der Finanzkompass: Geld verstehen & Vermögen aufbauen

Wie funktioniert unser Geldsystem eigentlich – und wie trifft man kluge finanzielle Entscheidungen für die Zukunft? In diesem praxisorientierten Kurs erhalten Sie ein verständliches Grundlagenwissen über Geld, Geldpolitik und erfolgreichen Vermögensaufbau. Ergänzend lernen Sie, wie Versicherungen als wichtiger Bestandteil der eigenen finanziellen Sicherheit strategisch eingesetzt werden. Themenschwerpunkte des Vortrags:

- Das moderne Geldsystem verstehen: Ursprung und Entwicklung von Geld: von historischer Basis über Giralgeld bis Zentralbankgeld; Einfluss der EZB-Geldpolitik auf Wirtschaft und Finanzmärkte; Inflation & Deflation: Ursachen, Folgen und Strategien zum Schutz der Kaufkraft
- Wissenschaftlich fundierter Vermögensaufbau: Haushaltsplanung: Sparquote, Liquiditätsmanagement und Finanzstruktur; Gute vs. schlechte Schulden: Risiken erkennen und steuern; Systematisches Investieren: Portfolioaufbau, Diversifikation, ETFs und langfristige Rendite
- Versicherungen – Schutz vor finanziellen Risiken: Wesentliche Versicherungen für Unternehmen und Mitarbeiter – und welche entbehrlich sind; Überversicherung vermeiden und optimale Absicherung erreichen; Risikomanagement als integraler Bestandteil einer nachhaltigen Finanzstrategie

Ziel des Kurses: Die Teilnehmer entwickeln ein ganzheitliches Finanzverständnis – von der Funktionsweise des Geldsystems über den Vermögensaufbau bis hin zur Risikoabsicherung. So sind Unternehmen und Mitarbeiter in der Lage, fundierte finanzielle Entscheidungen zu treffen und langfristig Werte zu sichern.

### Online-Kurs

Fr, 18.09.2026, 18:00 - 20:00 Uhr

1 Termin, 3 UE, Freitag

Kevin Böhm, 24,00 €

S262102000

.....



**Umweltbildung,  
Bildung für nachhaltige  
Entwicklung**

## Umweltbildung/globales Lernen/Bildung für nachhaltige Entwicklung

### Erneuerbare Energien verstehen und nutzen – Chancen für den Alltag - NEU

Wer blickt noch durch im Dschungel der Fachbegriffe und täglichen Meldungen rund um erneuerbare Energien? Dieser Kurs bringt Licht ins Dunkel: Verständlich und praxisnah werden zentrale Begriffe erklärt und Zusammenhänge aufgezeigt. Dabei steht nicht nur das Wissen im Vordergrund, sondern vor allem die Frage: Welche konkreten Möglichkeiten habe ich selbst, um Energie zu sparen und meine monatlichen Kosten zu senken? Gemeinsam erkunden wir den Weg von der eigenen Energieerzeugung bis hin zur effizienten Nutzung für Strom und Wärme im Haushalt. Ein besonderer Fokus liegt auf praktischen Erfahrungen: Mit

einem Experimentierkoffer „Erneuerbare Energien“ können die Teilnehmenden selbst aktiv werden, ausprobieren und die Funktionsweise hautnah erleben. Ergänzend gibt ein kurzer Exkurs Einblicke in regionale Projekte und Ziele zur Nutzung vor Ort erzeugter Energie. Sie erfahren, wie solche Vorhaben umgesetzt werden und welche Möglichkeiten es gibt, sich daran zu beteiligen. Ein Kurs für alle, die die Energiewende besser verstehen, aktiv mitgestalten und gleichzeitig ihren eigenen Energieverbrauch optimieren möchten.

#### Oschersleben, KVHS

Di, 22.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, 2 UE, Dienstag

Thomas Neumann, 8,00 €

S262104002



#### Oschersleben, KVHS

Di, 10.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, 2 UE, Dienstag

Thomas Neumann, 8,00 €

S262104003



Eröffne anderen  
Perspektiven.



Werde  
Kursleiter\*in  
[www.vhs-kurse-leiten.de](http://www.vhs-kurse-leiten.de)



Werde Teil des



Landkreis  
Börde

Ausbildung zum:

- › Notfallsanitäter (m/w/d)
- › Straßenwärter (m/w/d)
- › Verwaltungsfachangestellte (m/w/d)

Duales Studium:

- › Öffentliche Verwaltung
- › Verwaltungsökonomie
- › Bauingenieurwesen

[landkreis-boerde.de/karriere](http://landkreis-boerde.de/karriere)



## ***talentCAMPus***

### **ein ganztägiges Ferienangebot für Kinder und Jugendliche im Alter von 9 bis 16 Jahren**

Der *talentCAMPus* ist ein Projekt des Deutschen Volkshochschulverbandes im Rahmen des Programms „Kultur macht stark. Bündnisse für Bildung“ des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF). Hierbei werden standardisierte und freie Angebote der kulturellen Bildung miteinander kombiniert und die Kinder und Jugendlichen so in ihren kulturellen, interkulturellen, sprachlichen und sozialen Kompetenzen gefördert. Das Projekt wird finanziell gefördert aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF).

- Leistungsumfang:** 40 Ustd. an 5 Tagen in den Ferien, Montag bis Freitag, 8.30 – 16.00 Uhr, inkl. kostenlose Verpflegung
- Kosten:** kostenfrei, da aus Fördermitteln finanziert
- Themen/Termine:** Die Kurse befinden sich in der Planungsphase. Bitte nehmen Sie Kontakt mit dem Ansprechpartner auf.
- Ansprechpartner:** **Dr. Ioannis Panteleon**, Tel. 03904 72407284;  
E-Mail: [ioannis-andreas.panteleon@landkreis-boerde.de](mailto:ioannis-andreas.panteleon@landkreis-boerde.de)



## Allgemeine Teilnahmebedingungen

### Allgemeines

Die Kreisvolkshochschule Börde ist eine kommunale Bildungseinrichtung in Trägerschaft des Landkreises Börde. Die Kreisvolkshochschule (KVHS) ist bemüht, das angebotene Programm ohne Einschränkungen durchzuführen. Zusätzliche Veranstaltungen werden in der örtlichen Presse bekannt gegeben. Bei mangelnder Beteiligung, Ausfall eines Kursleiters oder aus anderen Gründen kann die Kreisvolkshochschule vom Vertrag zurücktreten. In diesen Fällen werden bereits geleistete Zahlungen anteilig erstattet. Weitergehende Ansprüche an die Kreisvolkshochschule sind ausgeschlossen.

### Teilnahme

Die Teilnahme an den Bildungsveranstaltungen der Kreisvolkshochschule steht jedem offen. Veranstaltungen werden in der Regel nur bei einer Mindestbeteiligung von 10 bzw. 7 Teilnehmern durchgeführt.

### Anmeldungen

Die Anmeldungen werden generell nur in schriftlicher Form entgegengenommen. Das kann persönlich in den Geschäfts- bzw. Nebenstellen der KVHS, per Postkarte, Fax, E-Mail oder Internetbuchung geschehen. Eine vollständige Anmeldung beinhaltet den Namen, die Anschrift und Telefonnummer des Teilnehmers sowie die Kursnummer und den Kurstitel. Sie muss mindestens 5 Tage vor Veranstaltungsbeginn vorliegen.

Die Anmeldung ist verbindlich. Es erfolgt keine besondere Bestätigung durch die KVHS für den Kursbeginn. Wir informieren nur, wenn der Kurs ausfällt oder der Beginn verschoben wird. Das heißt: Erhalten Sie von uns keine Nachricht, kommen Sie bitte zum angegebenen ersten Kurstermin. Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Teilnahmegebühren. Bei begrenzten Teilnehmerzahlen erfolgt die Platzvergabe nach dem Eingangsdatum der Anmeldung.

### Abmeldung

Die Abmeldung durch den Teilnehmer muss generell in schriftlicher Form mindestens 5 Tage vor Veranstaltungsbeginn (Posteingang) in der KVHS vorliegen.

Geschieht dies nicht, ist die volle Teilnahmegebühr zu entrichten!

Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung. Abmeldungen bei den Kursleitern sind nicht möglich.

### Teilnahmebestätigung

Nach regelmäßiger Teilnahme an Kursen (mindestens 80%) wird auf Wunsch eine Teilnahmebestätigung ausgestellt. Teilnahmebestätigungen werden per Post nur verschickt, wenn Sie uns einen ausreichend frankierten und mit Ihrer Adresse beschrifteten Rückumschlag zusenden.

### Teilnahmegebühren

Die Teilnahmegebühren richten sich nach der vom Kreistag beschlossenen Gebührensatzung vom 01.09.2020. Sie kann in den Geschäfts- und Nebenstellen der KVHS eingesehen werden.

### Gebührenermäßigung

Empfänger von Sozialleistungen nach dem SGB II und SGB XII erhalten auf schriftlichen Antrag eine Ermäßigung von 25%. Der Antrag muss vor Kursbeginn an der KVHS eingereicht werden, die entsprechenden Nachweise sind dabei vorzulegen. Ermäßigungen können erst ab einer Gebühr von 20,00 € gewährt werden.

### Gebührenerstattung

In begründeten Ausnahmefällen (z.B. Wohnort- oder Arbeitsortwechsel, längere Krankheit) ist unter Vorlage entsprechender Nachweise eine volle oder teilweise Erstattung der Gebühr auf schriftlichen Antrag möglich. Der Erstattungsanspruch ist innerhalb eines Monats nach Ende der Bildungsveranstaltung schriftlich geltend zu machen.

### Versicherungsschutz

Es wird Versicherungsschutz gemäß den Versicherungsbestimmungen des Landkreises Börde gewährt. Eine darüber hinaus gehende Haftung kann nicht übernommen werden. Nähere Auskünfte erteilen die Mitarbeiter der KVHS.

## Kulturelle Einrichtungen



Neben der Kreisvolkshochschule Börde gibt es die folgenden weiteren kulturellen Einrichtungen in Trägerschaft des Landkreises Börde

<b>Kreismusikschule Wolmirstedt/Haldensleben</b>	Schwimmbadstraße 2 a 39326 Wolmirstedt Tel.: 039201 21716 E-Mail: musikschule-wms@landkreis-boerde.de Web: <a href="https://musikschule-wms.landkreis-boerde.de/">https://musikschule-wms.landkreis-boerde.de/</a>
<b>Musikschule „Kurt Masur“ Oschersleben</b>	Halberstädter Straße 1 39387 Oschersleben (Bode) Tel.: 03949 3553 E-Mail: musikschule-oc@landkreis-boerde.de Web: <a href="https://www.musikschule-oschersleben.de/">https://www.musikschule-oschersleben.de/</a>
<b>Museum Haldensleben</b>	Breiter Gang 39340 Haldensleben Tel.: 03904 2710 E-Mail: museumhaldensleben@landkreis-boerde.de Web: <a href="http://www.museumhaldensleben.de">http://www.museumhaldensleben.de</a>
<b>Museum Wolmirstedt</b>	Schlossdomäne 4 39326 Wolmirstedt Tel.: 039201 21363 E-Mail: museumwolmirstedt@landkreis-boerde.de Web: <a href="https://museumwolmirstedt.landkreis-boerde.de/">https://museumwolmirstedt.landkreis-boerde.de/</a>
<b>Börde-Museum Burg Ummendorf</b>	Meyendorffstraße 4 39365 Ummendorf Tel.: 039409 522 E-Mail: boerde-museum@landkreis-boerde.de Web: <a href="https://boerde-museum.landkreis-boerde.de/">https://boerde-museum.landkreis-boerde.de/</a>
<b>Technisches Denkmal Ziegelei Hundisburg</b>	Jacob-Bührer-Straße 2 39343 Haldensleben OT Hundisburg Tel.: 03904 42835 E-Mail: verwaltung@ziegelei-hundisburg.de Web: <a href="https://www.ziegelei-hundisburg.de/">https://www.ziegelei-hundisburg.de/</a>
<b>Kreis- und Stadtarchiv Haldensleben</b>	Bülstringer Straße 30 39340 Haldensleben Tel.: 03904 40169 E-Mail: archiv@landkreis-boerde.de Web: <a href="https://www.landkreis-boerde.de">https://www.landkreis-boerde.de</a>
<b>Stadt- und Kreisbibliothek Haldensleben</b>	Gerikestraße 3 a 39340 Haldensleben Tel.: 03904 49530 E-Mail: bibliothek@haldensleben.de Web: <a href="https://www.haldensleben.de/Kultur-Tourismus/Stadt-und-Kreisbibliothek/">https://www.haldensleben.de/Kultur-Tourismus/Stadt-und-Kreisbibliothek/</a>

## Kalender-Übersicht zweites Halbjahr 2026

	Juli	August
Montag	6 13 20 27	3 10 17 24 31
Dienstag	7 14 21 28	4 11 18 25
Mittwoch	1 8 15 22 29	5 12 19 26
Donnerstag	2 9 16 23 30	6 13 20 27
Freitag	3 10 17 24 31	7 14 21 28
Samstag	4 11 18 25	1 8 15 22 29
<b>Sonntag</b>	<b>5 12 19 26</b>	<b>2 9 16 23 30</b>
<u>Woche</u>	<u>27 28 29 30 31</u>	<u>31 32 33 34 35 36</u>
	September	Oktober
Montag	7 14 21 28	5 12 19 26
Dienstag	1 8 15 22 29	6 13 20 27
Mittwoch	2 9 16 23 30	7 14 21 28
Donnerstag	3 10 17 24	1 8 15 22 29
Freitag	4 11 18 25	2 9 16 23 30
Samstag	5 12 19 26	<b>3 10 17 24 31</b>
<b>Sonntag</b>	<b>6 13 20 27</b>	<b>4 11 18 25</b>
<u>Woche</u>	<u>36 37 38 39 40</u>	<u>40 41 42 43 44</u>
	November	Dezember
Montag	2 9 16 23 30	7 14 21 28
Dienstag	3 10 17 24	1 8 15 22 29
Mittwoch	4 11 18 25	2 9 16 23 30
Donnerstag	5 12 19 26	3 10 17 24 <b>31</b>
Freitag	6 13 20 27	4 11 18 <b>25</b>
Samstag	7 14 21 28	5 12 19 <b>26</b>
<b>Sonntag</b>	<b>1 8 15 22 29</b>	<b>6 13 20 27</b>
<u>Woche</u>	<u>44 45 46 47 48 49</u>	<u>49 50 51 52 53</u>



## Verbindliche Anmeldung für eine Bildungsveranstaltung der Kreisvolkshochschule Börde

**Bitte senden Sie diese Anmeldung an die Kreisvolkshochschule Börde**

- Warmsdorfer Str. 20, 39340 **Haldensleben**,  
Fax: 03904 724057260 *oder*
- Burgbreite 3, 39387 **Oschersleben**,  
Fax 03904 724057260 *oder*
- per **E-Mail** an: kvhs@landkreis-boerde.de

**Kursdaten** (bitte ausfüllen):

Kurs-Nr.:	
Kurstitel:	
Beginn, Dauer:	
Kursort:	
Gebühr:	

**Ihre Daten** (bitte ausfüllen):

Name	
Vorname	
Straße	
PLZ Wohnort	
Telefon	
Tel.-Mobil	
E-Mail- Adresse	
Geburts- datum	

Datum

Unterschrift (bei Personen  
unter 18 Jahren gesetzl. Vertreter)

*Mit meiner Unterschrift stimme ich der Verarbeitung meiner personengebundenen Daten zum Zweck der KVHS-Kursverwaltung, Kursabrechnung und Kursstatistik zu.*

### Wichtige Hinweise (bitte beachten):

**Diese Anmeldung ist verbindlich** und verpflichtet Sie zur Zahlung der Teilnehmergebühren entsprechend der gültigen Gebührensatzung der Kreisvolkshochschule.

**Es erfolgt keine besondere Bestätigung für den Kursbeginn.** Wir informieren nur, wenn der Kurs ausfällt oder der Beginn verschoben wurde. Das heißt: Erhalten Sie von uns keine Nachricht, kommen Sie bitte zum angegebenen ersten Kurstermin.

**Abmeldungen müssen bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn der Kreisvolkshochschule schriftlich vorliegen.** Beim Kursleiter sind keine Abmeldungen möglich. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.







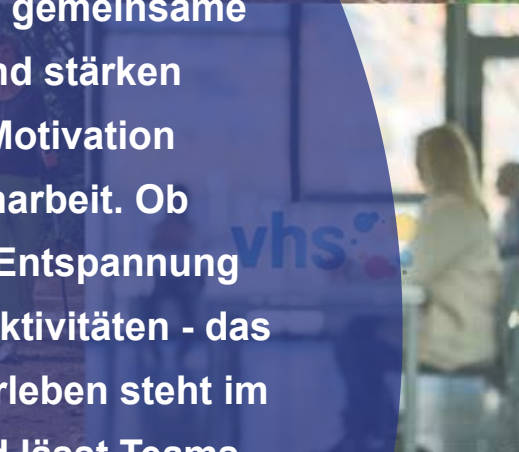






## Teamevents Impulse für starke Zusammenarbeit

Teamevents fördern Vertrauen, Austausch und gemeinsame Erfahrungen und stärken so nachhaltig Motivation und Zusammenarbeit. Ob Teambuilding, Entspannung oder kreative Aktivitäten - das gemeinsame Erleben steht im Mittelpunkt und lässt Teams enger zusammenwachsen. Wir bieten individuelle Teamevents aus einem breiten Angebot - sprechen Sie uns an!





# Ihre Immobilienprofis

**Verkaufen Sie keine  
Immobilie, bevor Sie mit  
uns gesprochen haben.**

Telefon: 03949 911-2051  
E-Mail: [immobiliencenter@ksk-boerde.de](mailto:immobiliencenter@ksk-boerde.de)  
Online: [www.ksk-boerde.de/immo](http://www.ksk-boerde.de/immo)



Kreissparkasse Börde