



## Rund um den Computer

### Kostenloser Office-Fitness-Check

Noch unschlüssig in der Kurswahl? Wo liegen Ihre Stärken und Schwächen in Windows und MS Office? Dieser kostenlose „Fitness-Check“ gibt Ihnen einen Überblick über Ihre Fähigkeiten im Umgang mit dem Computer. Sie erhalten unmittelbar nach dem „Check“ eine Auswertung über Ihr Ergebnis. Mit der Teilnahme am Office-Fitness-Check gehen Sie keine Verpflichtung über weiterführende Kursbesuche ein. Aufgrund der begrenzten Platzzahl ist eine Anmeldung erforderlich.

**Kurs-Nr. 51003**  
19:15 - 21:30 Uhr Michael Päßler

### Was Sie schon immer wissen wollten?

In diesem besonderen Kurs können Sie zu den unterschiedlichsten Themen sich anmelden. Im Zeitalter der Digitalisierung haben Sie bestimmt immer wieder neue Fragen. Vielleicht können wir einige gemeinsam klären und Ihnen kleine Hilfestellungen geben. Dieser Kurs besteht aus drei voneinander unabhängigen Abschnitten. Themen sind:

Von 17:00 - 17:45 Uhr  
„**Richtiges Recherchieren im Internet**“.

Von 17:45 - 18:30 Uhr heißt es  
„**Welches Smartphone brauche ich?**“ und

von 18:30 - 19:15 Uhr heißt es  
„**Welchen Laptop brauche ich?**“

**Kurs-Nr. 51004**  
17:00 - 19:15 Uhr Michael Päßler



### Einbürgerungstest für Deutsche

Würden Sie den Einbürgerungstest bestehen? Seit 2008 müssen Ausländer in Deutschland zur Einbürgerung einen Test von 33 Fragen über das Leben, die Gesetze in Deutschland und seine Geschichte absolvieren. Wir laden Sie herzlich ein, an einem Probetest teilzunehmen und Ihr (Un)Wissen zu testen.

**Kurs-Nr. 12011**  
17:30 - 19:15 Uhr Ewa Scheibler

## Sprachen international zum Reinschnuppern

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### Afrikaans

Für alle Neugierigen bietet dieser Schnupperkurs die Möglichkeit, mal in die südafrikanische Sprache hinein zu hören. Sie werden erste Worte sprechen und hören und ein wenig über die Kultur des Landes erfahren.

**Kurs-Nr. 45080**  
18:30 - 19:00 Uhr Shafiek Klein

### Französisch

Für alle Neugierigen bietet dieser Schnupperkurs die Möglichkeit, mal in die französische Sprache hinein zu hören. Sie werden erste Worte sprechen und hören und ein wenig über die Kultur des Landes erfahren.

**Kurs-Nr. 42160**  
21:00 - 21:30 Uhr Fabrice Tricault

### Spanisch

Für alle Neugierigen bietet dieser Schnupperkurs die Möglichkeit, mal in die spanische Sprache hinein zu hören. Sie werden erste Worte sprechen und hören und ein wenig über die Kultur des Landes erfahren.

**Kurs-Nr. 43012**  
19:00 - 19:30 Uhr  
Rosa Rodriguez de Herfurtner

### Italienisch

Für alle Neugierigen bietet dieser Schnupperkurs die Möglichkeit, mal in die italienische Sprache hinein zu hören. Sie werden erste Worte sprechen und hören und ein wenig über die Kultur des Landes erfahren.

**Kurs-Nr. 45080**  
19:30 - 20:00 Uhr Sandra Orlando

### Arabisch

Für alle Neugierigen bietet dieser Schnupperkurs die Möglichkeit, mal in die arabische Sprache hinein zu hören. Sie werden erste Worte sprechen und hören und ein wenig über die Kultur des Landes erfahren.

**Kurs-Nr. 46418**  
20:00 - 20:30 Uhr Houcine Hanchi

### Russisch

Für alle Neugierigen bietet dieser Schnupperkurs die Möglichkeit, mal in die russische Sprache hinein zu hören. Sie werden erste Worte sprechen und hören und ein wenig über die Kultur des Landes erfahren.

**Kurs-Nr. 47234**  
17:30 - 18:00 Uhr Ludmilla Boger

### Chinesisch

Für alle Neugierigen bietet dieser Schnupperkurs die Möglichkeit, mal in die chinesische Sprache hinein zu hören. Sie werden erste Worte sprechen und hören und ein wenig über die Kultur des Landes erfahren.

**Kurs-Nr. 48213**  
18:00 - 18:30 Uhr Jiang Li

### Dänisch

Für alle Neugierigen bietet dieser Schnupperkurs die Möglichkeit, mal in die dänische Sprache hinein zu hören. Ich werde ein paar einfache Grundkenntnisse vermitteln, die beim nächsten Dänemark-Urlaub nützlich sein werden. Natürlich werden wir auch über Land und Leute und Urlaub in Dänemark sprechen.

**Kurs-Nr. 49003**  
17:00 - 17:30 Uhr Petra Strobach

# Lange Nacht der Volkshochschulen

100 Jahre Wissen teilen

*Feiern Sie mit!*





Am Freitag, den 20. September 2019 öffnen wir ab 16:30 Uhr in SZ-Lebenstedt, Thiestraße 26 a, unsere Türen zur Langen Nacht der Volkshochschulen.

Alle großen und kleinen Besucher sind herzlich eingeladen unsere bunte Auswahl an Schnupperangeboten quer durch unser Programm auszuprobieren. Die städtische Musikschule Salzgitter bietet kleine musikalische Highlights an.

Die Lange Nacht der Volkshochschulen ist Teil des Jubiläumsprogramms zum 100-jährigen Bestehen der Volkshochschulen in Deutschland und findet an diesem Tag bundesweit statt.

Alle Veranstaltungen sind **gebührenfrei**. Für die reibungslose Organisation, ist es unbedingt notwendig, dass Sie sich persönlich, telefonisch, per E-Mail oder Internet anmelden!

### Kultur und Gestalten

#### 100 Jahre VHS: Zeitzeugen-Portraits

Die Volkshochschulen werden 100 Jahre alt. Lassen Sie sich als Zeitzeugen dieses Ereignisses von unseren Experten der VHS-Foto-AG Atelier 70 fotografisch festhalten. Gegen ein kleines Entgelt können Sie Ihr Bild ausgedruckt mit nach Hause nehmen.

**Kurs-Nr. 25005**

17:00 - 20:00 Uhr  
Sebastian Wamsiedler u. a.



### Gesundheit

#### Gesunde Kleinigkeiten

Gemeinsam werden wir schmackhafte Kleinigkeiten herstellen, z. B. einen gesunden Smoothie, selbstgemachte Aufstriche und verschiedene Dips für kleine Scheiben Vollkornbrot oder Brötchen.

**Kurs-Nr. 35004**

18:00 - 20:15 Uhr Sabine Stotz

#### Zucker, Bewegung und ein Gesundheitsprogramm

MiMi-Gesundheitsmediatorinnen und -mediatoren stellen ihre Arbeit vor und informieren über verschiedene Aspekte der Gesundheitsvorsorge. Sie klären mit Ihnen, z. B. diese Fragen: Wie hoch ist der Zuckergehalt in unseren Lebensmitteln? Wie lange können Sie mit dem Seil springen? Was hat Zucker mit Bewegung zu tun? Wie hoch ist Ihr Diabetes-Risiko? Kennen Sie das MiMi-Gesundheitsprogramm? Lernen Sie mehrsprachiges Gesundheitsprogramm kennen und klären Sie die Fragen ggf. auf Arabisch, Kurdisch oder auf Türkisch.

**Kurs-Nr. 34005**

16:30 - 18:45 Uhr

#### Smovey – Fit mit Schwung

Durch gezielte Übungen mit Schwungringen wird Ihr Körper aktiviert. Schnuppern Sie in diesen Workshop und lernen Sie ein Bewegungsprogramm kennen, durch das Sie mit Spaß fit werden. Smovey ist für jedes Alter geeignet. Sie benötigen dafür keine Vorkenntnisse. Lassen Sie sich überraschen.

**Kurs-Nr. 32108**

19:00 - 21:15 Uhr Elisabeth Weiß

#### Bewegungsspiele – früher

Huckekasten, Reifenwerfen, Klickern, Gummitwist und mehr - viele Spiele und Beschäftigungen sind heutzutage fast in Vergessenheit geraten. Doch Sie werden feststellen: „Das haben wir auch gespielt! Und es hat Spaß gemacht!“

**Kinder sind ebenfalls eingeladen.**

**Kurs-Nr. 32002**

17:00 - 19:15 Uhr  
Sylvia Fiedler, Kinderbeauftragte

#### Yoga, Lachen & mehr

Wollten Sie schon immer mal zum Yoga? Oder möchten Sie mal richtig ausgelassen lachen? Hier können Sie Lachyoga, klassische Yogaübungen, Bewegung und Entspannung ausprobieren. Diese kleinen Workshops stehen Ihnen dazu zur Verfügung:

- Was ist Lach-Yoga? Probieren Sie es aus!
- Lach-Yoga für mehr Energie
- Lach-Yoga für Seele und Körper
- Yoga-Übungen für einen starken Rücken
- Yoga-Übungen für Entspannung und innere Ruhe
- Yoga-Übungen für den Alltag

Sie haben die Wahl, an allen oder nur an einzelnen Workshops teilzunehmen.

**Kurs-Nr. 31200**

17:00 - 19:15 Uhr Nadine Becker

### OASE – Junge Volkshochschule

#### Lieblingsspiele – Malen und Gewinnen (ab 6 Jahren)

Unter dem Motto „Spiele – früher und heute“ kannst du Bilder malen und zeigen, wie du gerne spielen möchtest und was dir dabei wichtig ist. Dabei gibt es auch etwas zu gewinnen. Verlost wird eine kostenfreie Teilnahme an einem Kurs deiner Wahl aus dem VHS Bereich „Junge VHS - OASE“!

**Kurs-Nr. 90235**

16:30 - 20:00 Uhr Kristina Wojna

#### talentCAMPus kennen lernen (9 – 15 Jahre)

Das Konzept des talentCAMPus ist ein Beitrag des Deutschen Volkshochschul-Verbands zum Programm „Kultur macht stark. Bündnisse für Bildung“ des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF).

talentCAMPus ist ein kostenloses Ferienprogramm.

Wolltest Du schon immer einmal wissen, was da so alles gemacht wird? Ob Mandala anmalen, Leinwand gestalten, Steine mit Handlettering gestalten - probiere es einfach einmal aus. Heute zeigen wir euch verschiedene kreative Techniken. Habt einfach Spaß!

**Kurs-Nr. 90205**

16:30 - 18:45 Uhr Melanie Schöckel



### Kostenfreie Jubiläumsangebote

Für die reibungslose Organisation, ist es unbedingt notwendig, dass Sie sich

- persönlich
- telefonisch
- per E-Mail oder
- Internet

anmelden.



Städtische Volkshochschule  
Salzgitter  
Thiestraße 26 a  
38226 Salzgitter

Tel.: 05341 / 839-3604  
Fax: 05341 / 839-4940  
vhs@stadt.salzgitter.de



Von Kultur bis Beruf.