

# AUSSENSTELLEN

- 133 Abbenrode
- 133 Baddeckenstedt
- 134 Börßum
- 135 Cremlingen
- 135 Dettum
- 135 Flöthe
- 136 Hedeper
- 136 Hornburg
- 136 Remlingen
- 137 Schandelah
- 138 Schladen
- 138 Schöppenstedt
- 140 Sickinge
- 142 Weddel
- 143 Winnigstedt

**Herzlich willkommen!**  
**15 Außenstellen im Landkreis laden Sie mit vielfältigen Kursen zum Mitmachen ein.**

**Vorweg gesagt:**

**Sie möchten sich anmelden?**

Bitte wenden Sie sich direkt an die jeweilige Außenstellenleitung oder an die Sachbearbeiterin Frau Eicke.

**Sie haben Fragen direkt zum Kurs?**

Bitte wenden Sie sich an den/die Dozent/in, sofern die Telefonnummer angegeben ist, oder an die Fachbereichsleitung Frau Flomm (bis Oktober 2017 Claudia Heiße (0 53 31) 84-835).

**Bildungsangebote im Landkreis**

Als Bildungszentrum des Landkreises Wolfenbüttel ist es uns ein ganz besonderes Anliegen, Bildungsangebote auch in den ländlichen Kreisen Wolfenbüttels durchzuführen. Alle Angebote des Programmhefts können prinzipiell auch vor Ort in unseren ländlichen Außenstellen angeboten und durchgeführt werden, vorausgesetzt, die Räumlichkeiten entsprechen den Anforderungen des jeweiligen Kurses.

**Sie haben einen Kurswunsch?**

Haben Sie einen Kurswunsch, den wir für Sie vor Ort umsetzen sollen? Wir freuen uns über Ihr Interesse! Sprechen Sie die jeweilige Außenstellenleitung vor Ort oder die Fachbereichsleitung an.

**Sind Sie qualifizierte/r Bildungsvermittler/in?**

Sind Sie Bildungsvermittler/in, u. a. in den Bereichen Gesundheit, EDV, Kunst und Gestalten? Wohnen Sie im Landkreis Wolfenbüttel und möchten vor Ort ein Kursangebot leiten? Wir sind gespannt auf Ihre Angebotsideen für unsere Außenstellen.



**Hinweis:**

Musikschule im Landkreis bietet

Musikalische Früherziehung  
in Sickinge und Westerlinde  
ab Oktober 2017  
Für Kinder ab 4 Jahren

Instrumentalangebote der Musikschule  
in Baddeckenstedt, Schöppenstedt und  
Sickinge. Weitere Angebote auf Anfrage.  
Weitere Informationen erteilt  
das Musikschulbüro  
Tel. (0 53 31) 84-140



Beratung: Sabine Flomm  
Tel. (0 53 31) 84-139 S.Flomm@lk-wf.de

Anmeldung: Daniela Eicke  
Tel. (0 53 31) 84-139 D.Eicke@lk-wf.de



**ABBENRODE**

Bitte im Bildungszentrum anmelden.

Dorfgemeinschaftshaus  
An den Eichen 2  
38126 Abbenrode

**Yoga**

Unser Alltag stellt immer höhere Anforderungen an uns, auf die viele Menschen mit körperlichen und seelischen Verspannungen reagieren. Mit Hilfe von Körperübungen, Atemtechnik und Meditation nehmen wir unseren Körper neu wahr, lernen bewusster zu atmen, unseren Geist zu beobachten und zur Ruhe kommen zu lassen. Körper, Geist und Seele können entspannen und wir werden gelassener und belastbarer im Alltag.

Bitte mitbringen: Decken und bequeme Kleidung

Birgit Ellermann, Yogalehrerin BDY/EYU  
Mi 17:30 - 19:00 Uhr

**Kurs B001**

16. Aug 2017 (15x) 30 Ustd.  
99,- €

**Kurs B001A**

10. Jan 2018 (21x) 42 Ustd.  
139,- €

**Power zum Feierabend**

Immer donnerstags gegen 18:45 Uhr treffen sich Frauen zwischen 30 und 60 Jahren mit einem gemeinsamen Interesse: Spaß an Bewegung nach vielfältiger Musik, bei der die Beine einfach nicht stillhalten können. Nach ausgiebiger Aufwärmphase für alle beanspruchten Muskelgruppen beginnt der Hauptteil mit oder ohne Gerät (u.a. Hanteln, Balloons, Physio-bänder, Sticks, Chiffontücher). Ob im ¾-Takt, nach Intervall-Musik, mit Hüftschwung oder eher in Kampfstellung, es gibt nur Arbeit für den Körper, der Kopf kann auf Pause schalten. Zum Schluss geht es dann auf die Matte - aber nicht zum Entspannen, sondern zum Kräftigen spezieller Muskelgruppen und zum Dehnen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und bequeme Sportkleidung, Getränke

Barbara Wiegand, Sportlehrerin  
Do 19:00 - 20:30 Uhr

**Kurs B002**

10. Aug 2017 (15x) 30 Ustd.  
99,- €

**Kurs B002A**

11. Jan 2018 (19x) 38 Ustd.  
126,- €

**BADDECKENSTEDT**

Bitte im Bildungszentrum anmelden.

Schule im Innerstetal  
Lichtenberger Straße 4  
38271 Baddeckenstedt

**Yoga**

Bitte mitbringen: Decke, Wollsocken, bequeme Kleidung

N.N.  
Di 19:30 - 21:00 Uhr

**Kurs B050**

15. Aug 2017 (14x) 28 Ustd.  
93,- €

**Kurs B050A**

9. Jan 2018 (17x) 34 Ustd.  
113,- €



Die VHS Wolfenbüttel beteiligt sich nicht mehr an der Gebührenerstattung der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20, SGB V. Ausführliche Hinweise hierzu finden Sie auf Seite 101.

## BÖRSSUM

NEU

### Außenstellenleitung:

**Daniela Schulte**  
Am Beek 20  
38315 Werlaburgdorf  
Tel. (0 53 35) 90 53 30  
daniela.schulte@freenet.de

### Bitte bei Daniela Schulte anmelden.

Oderwaldhalle Börßum  
Clubraum  
Blockshorenberg 2, 38312 Börßum

Grundschule Börßum  
Computerraum

Schulstraße 1, 38312 Börßum

## Einblicke in die Imkerei

Wollen Sie mehr über die Honigbiene erfahren? Warum ist die Honigbiene gefährdet? Wie können wir der Honigbiene helfen? Die Honigbiene übernimmt eine wichtige Funktion im Erhalt unserer gewohnten Kulturlandschaft.

Leider hat sich aber die Völkerzahl in den letzten Jahren auf Grund verschiedener Faktoren erheblich reduziert.

Wir geben Einblick in das faszinierende Leben und die Biologie der Biene. Werfen Sie mit uns auf dem Lehrbienenzug des Imkervereins Börßum einen Blick in das Bienenvolk und lassen Sie sich von der Faszination der Imkerei anstecken. Hier lernen Sie, wie Sie die heimische Honigbiene und andere Bestäuber unterstützen können. Natürlich darf auch der Honig nicht zu kurz kommen: Testen Sie unseren köstlichen heimischen Honig und erfahren Sie mehr über dieses Naturprodukt.

Ort: Oderwaldhalle

Thomas Kegler, Imkerverein Börßum  
Sa 10:00 - 15:00 Uhr  
je Kurs 28,- € inkl. Mittagessen

### Kurs B070

16. Sep 2017 (1x) 6 Ustd.

### Kurs B070A

21. Apr 2018 (1x) 6 Ustd.

## Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Sie möchten auf einfache Art entspannen und suchen eine Methode, die leicht überall anzuwenden ist? Die progressive Muskelrelaxation bietet Ihnen die Möglichkeit aktiv zu entspannen und somit ausgeglichener und leistungsfähiger zu sein. Das Wohlbefinden wird gesteigert und die innere Ruhe gefördert. In diesem Kurs lernen Sie das Anspannen und Entspannen der unterschiedlichen Muskelgruppen bis hin zur Vergegenwärtigung. Dieses Muskelentspannungstraining ist auch für die Menschen interessant, die durch andere Verfahren keinen Zugang zur systematischen Entspannung gefunden haben. Ein Phantasieereise rundet unser Treffen ab.

Ort: Oderwaldhalle

Bitte mitbringen: Warme Socken und bequeme Kleidung

Sandra Beikirch, Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Mo 18:00 - 19:30 Uhr  
je Kurs 53,- €

### Kurs B071

21. Aug 2017 (8x) 16 Ustd.

### Kurs B071A

22. Jan 2018 (8x) 16 Ustd.

## Autogenes Training, Grundstufe nach Schultz

Das Autogene Training ist eine der bekanntesten Formen der Selbstentspannung und beruht auf Autosuggestion. Mit Hilfe der Vorstellungskraft und positiver Formeln regen Sie gezielt Ihr vegetatives Nervensystem an. Nerven und Kreislauf werden positiv beeinflusst. Die Muskulatur lockert sich und Sie entspannen mental. So gestärkt können Sie auf Stress besser reagieren, Konzentration und Kraft kommen zurück.

Ort: Oderwaldhalle

Bitte mitbringen: Warme Socken, bequeme Kleidung, Decke und kleines Kissen.

Sandra Beikirch, Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Mo 19:45 - 21:15 Uhr  
je Kurs 53,- €

### Kurs B072

21. Aug 2017 (8x) 16 Ustd.

### Kurs B072A

22. Jan 2018 (8x) 16 Ustd.

## Windows-Office-Anwendungen mit Outlook

Das Microsoft Office Paket beinhaltet Anwendungen, also Programme, die Sie im Büro oder Zuhause benötigen. Egal ob es um Textdokumente, Tabellenkalkulationen, Emails oder Präsentationen geht - hier lernen Sie den sicheren Umgang damit. Themen gerne nach Absprache!

Ort: Grundschule Börßum

Rainer Naumann  
Mi 17:30 - 19:45 Uhr

### Kurs B073

20. Sept. 2017 (8x) 24 Ustd.  
99,- €

### Kurs B073A

14. Feb. 2018 (8x) 24 Ustd.  
99,- €

## Malen in der Natur - Malexkursion Wochenendkurs



In dem Kurs wollen wir malend die Welt erkunden. Geplant ist ein Spaziergang in der Region mit der Möglichkeit, die umgebende Landschaft zu skizzieren. Dabei geht es anfangs um die Auswahl des Bildausschnitts, das Erfassen von Proportionen, sowie die schnelle Umsetzung des Wesentlichen. Anschließend wird, neben dem Mischen der Farben, in die Grundtechnik der Ölmalerei eingeführt und die Teilnehmer fertigen ein kleines Ölbild an. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Der Treffpunkt wird noch bekannt gegeben. Weitere Infos: Bildungszentrum in der Harzstraße 2-5  
Tel: (0 53 31) 84-150.

Bitte mitbringen: Skizzenblock, Radiergummi, Bleistift 4B, flache, langstielige Borstenpinsel in unterschiedlichen Breiten, Pappteller als Palette, altes Tuch, Klappstuhl.

Zusätzlich 10 € Materialkosten für Leinwand 40 x 50 cm und Ölfarbe: Zitronengelb, Titanweiß, Echtlischrot, Krapplack, Coelinblau, Preußischblau

### Kurs 4209

Claudia Reimann, Bildende Künstlerin und Beate Haupt, Freischaffende Künstlerin  
Bei schlechtem Wetter: Oderwaldhalle, Clubraum  
26. + 27. Aug 2017  
Sa und So 10:00 - 16:00 Uhr  
92,- €

**CREMLINGEN**

**Außenstellenleitung:**  
**Meike Reimann**  
 Ostdeutsche Straße 3  
 38162 Cremlingen  
 Tel. (0 53 06) 94 14 47  
 m-mreimann@t-online.de

**Bitte bei Frau Reimann anmelden.**

Kath. Kirchengemeinde Hl. Kreuz  
 Hauptstraße 14, 38162 Cremlingen  
 Ev. Kirchengemeinde Cremlingen  
 Tiefe Straße 2, 38162 Cremlingen

**Yoga**

Yoga kommt den Bedürfnissen des heutigen Menschen entgegen, in hektischen Zeiten zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Körper, Geist und Seele profitieren von diesem ganzheitlichen System aus aktivem Körpertraining mit Atem- und Entspannungstechniken.

Ort: Kath. Kirchengemeinde Hl. Kreuz  
 Hauptstr. 14, 38162 Cremlingen

Bitte mitbringen: Decke, Wollsocken, bequeme Kleidung

Anke Lange, Yogalehrerin  
 Mo 17:45 - 19:15 Uhr

**Kurs B100**  
 7. Aug 2017 (16x) 32 Ustd.  
 106,- €

**Kurs B100A**  
 8. Jan 2018 (18x) 36 Ustd.  
 119,- €

Mo 19:30 - 21:00 Uhr

**Kurs B101**  
 7. Aug 2017 (16x) 32 Ustd.  
 106,- €

**Kurs B101A**  
 8. Jan 2018 (18x) 36 Ustd.  
 119,- €

**Yoga am Mittwoch**

Ort: Ev. Kirchengemeinde Cremligen,  
 Tiefe Straße 2, 38162 Cremlingen

Bitte mitbringen: Decke, Wollsocken, bequeme Kleidung

Joachim Gerecke, Yogalehrer BDY/ EYU  
 Mi 17:30 - 19:00 Uhr

je Kurs: 66,- €

**Kurs B102**  
 30. Aug 2017 (10x) 20 Ustd.

**Kurs B102A**  
 17. Jan 2018 (10x) 20 Ustd.

**Kurs B102B**  
 11. Apr 2018 (10x) 20 Ustd.

**Aktiv im Alter**

**DETTUM**

**Bitte im Bildungszentrum anmelden.**

Grundschule Dettum  
 Kirchenallee 13  
 38173 Dettum

**Fitness für den starken gesunden Rücken**

Die Alltagsbeweglichkeit soll positiv beeinflusst werden durch funktionelle Gymnastik, durch Übungen und Spiele zur Verbesserung der Koordination und durch das Erlernen von Entspannungstechniken. Neue Teilnehmende sind willkommen!

Bitte mitbringen: Turnschuhe, bequeme Sportkleidung

Aileen Gaube, Sporttherapeutin  
 Mo 14:15 - 15:15 Uhr

**Kurs B150**  
 14. Aug 2017 (16x) 21,33 Ustd.  
 70,- €

**Kurs B150A**  
 8. Jan 2018 (10x) 13,33 Ustd.  
 44,- €

**Kurs B150B**  
 9. Apr 2018 (9x) 12 Ustd.  
 40,- €

**FLÖTHE**

**Bitte im Bildungszentrum anmelden.**

Nils Holloh  
 Oderwaldstr. 55  
 38312 Groß Flöthe

**Schmieden lernen**

Wer die Faszination des Feuers und des Schmiedens erleben will, bringt am besten **feste Schuhe sowie alte Arbeitskleidung** mit. Lederschürzen und Schutzbrillen werden gestellt. Ein kräftiges Mittagessen und eine Kaffeepause gehören ebenso wie das Material zum Kursangebot dazu.

Alle Kurse Sa/So 9:00 - 18:00 Uhr.  
 Bei Nils Holloh, Messermacher und Museumspädagoge.  
 Kursort: Oderwaldstr. 55,  
 38312 Groß Flöthe

**Messerschmieden**

Der Messerschmiedekurs bietet die Gelegenheit, eine individuelle Klinge zu schmieden, die dann mit einem Griff aus Holz, Hirschhorn oder einem anderen Material versehen wird.

Bitte mitbringen: feste Schuhe sowie alte Arbeitskleidung

**Kurs B330**  
 19./20. Aug 2017 (2x) 22 Ustd.  
 200,- € inkl. Mittagessen und Material

**Beilschmieden**

Ein handliches Beil zur Holzbearbeitung, zum Jagen oder für ein historisches Hobby kann im Beilschmiedekurs hergestellt werden. Die Kunst des Feuerschweißens wird in diesem Kurs durch das Zusammenfügen von Eisen und Stahl beim Schmieden der Beilklinge erlernt.

Nach dem Einpassen und Bearbeiten eines Holzstieles ist am zweiten Tag ein gebrauchsfähiges Beil fertig.

Bitte mitbringen: feste Schuhe sowie alte Arbeitskleidung

**Kurs B331**  
 2./3. Sep 2017 (2x) 22 Ustd.  
 200,- € inkl. Mittagessen und Material

## HEDEPER

### Außenstellenleitung:

**Gudrun Fandre**  
Schölke 2  
38322 Hedeper  
Tel. 05336/ 1040  
gudrun.fandre@gmx.de

### Bitte bei Frau Fandre anmelden.

Alte Schule  
Lange Str. 5, 38322 Hedeper

## HORNBURG

### Außenstellenleitung:

**Daniela Schulte**  
Am Beek 20  
38315 Werlaburgdorf  
Tel. 05335/ 905330  
daniela.schulte@freenet.de

### Bitte bei Frau Schulte anmelden.

Clemens-Schule Hornburg  
Königsberger Str. 2a  
38315 Hornburg  
Eingang: Braunschweiger Straße

## REMLINGEN

### Außenstellenleitung:

**Angelika Kuntze**  
Bismarckstr. 1  
38329 Wittmar  
Tel. 05337/ 1247  
angelika.kuntze@htp-tel.de

### Bitte bei Frau Kuntze anmelden.

Haupt- und Realschule Remlingen  
Schöppenstedter Str. 44  
38319 Remlingen

## Yoga am Montag

Yoga kommt den Bedürfnissen des heutigen Menschen entgegen, in hektischen Zeiten zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Körper, Geist und Seele profitieren von diesem ganzheitlichen System aus aktivem Körpertraining mit Atem- und Entspannungstechniken.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Wollsocken, bequeme Kleidung

Andrea Schröder, Yogalehrerin  
Mo 17:30 - 19:00 Uhr

### Kurs B350

14. Aug 2017 (15x) 30 Ustd.  
99,- €

### Kurs B350A

8. Jan 2018 (18x) 36 Ustd.  
119,- €

Mo 19:30 - 21:00 Uhr

### Kurs B351

14. Aug 2017 (15x) 30 Ustd.  
99,- €

### Kurs B351A

8. Jan 2018 (18x) 36 Ustd.  
119,- €

## Yoga für Frauen

Yoga ist ein Weg zum gesunden Leben durch bewusste Körperarbeit. Mit bewusst geführten, für jedermann leicht erlernbaren Yogaübungen können wir unser körperliches und seelisches Gleichgewicht wiedererlangen und bewahren, sodass uns noch mehr Kraft und Energie zur Bewältigung unseres Alltags zur Verfügung steht. Mit Hilfe von zusätzlichen Atem-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen können wir unsere Nervenkraft systematisch aufbauen und stärken.

Bitte mitbringen: zwei Wolldecken, bequeme Kleidung, warme Socken

Renate Meyer, Yogalehrerin  
Di 18:15 - 19:45 Uhr

### Kurs B560

5. Sep 2017 (12x) 24 Ustd.  
79,- €

### Kurs B560A

16. Jan 2018 (18x) 36 Ustd.  
119,- €

## Herzhafte Herbstküche

Wintergemüse wie Rosenkohl, Weißkohl, Wirsing und Steckrüben bietet alles, was in der dunklen Jahreszeit gebraucht wird: frische Farben, neue Geschmacksvariationen und wichtige Vitamine. Erfahren Sie, wie mit diesen regionalen Lebensmitteln pffiffige Gerichte hergestellt werden können und freuen Sie sich auf einen Abend mit ausgefallenen Rezepten.

Angelika Kuntze,  
Hauswirtschaftsmeisterin  
Do 17:30 - 21:15 Uhr

### Kurs B400

9. Nov 2017 (1x) 5 Ustd.  
29,- € inkl. Lebensmittelumlage

## Kleine Geschenke aus der Küche

Selbsthergestellte Leckereien aus der heimischen Küche sind tolle Geschenke für Freunde, Familie oder auch Kollegen - ob süß, salzig, sauer oder flüssig! Liebevoll eingepackt eignen sie sich als individuelle Geschenke oder als kreatives Dankeschön für jede Gelegenheit. Es wird gemeinsam gekocht, verkostet und verpackt. So werden Sie am Ende des Kurses mehrere Geschenke fertig in den Händen halten.

Bitte mitbringen: diverse ausgewaschene Marmeladengläser und eine verschließbare Flasche!

Angelika Kuntze,  
Hauswirtschaftsmeisterin

je Kurs 29,- € inkl. Lebensmittelumlage

### Kurs B401

28. Nov 2017 (1x) 5 Ustd.  
Di 17:30 - 21:15 Uhr

### Kurs B401A

15. Mrz 2018 (1x) 5 Ustd.  
Do 17:30 - 21:15 Uhr



**Männer an den Herd!  
Herzhafte Herbstküche**

Wintergemüse wie Rosenkohl, Weißkohl, Wirsing und Steckrüben, bietet alles, was in der dunklen Jahreszeit gebraucht wird: frische Farben, neue Geschmacksvariationen und wichtige Vitamine. Erfahren Sie, wie mit diesen regionalen Lebensmitteln pfiffige Gerichte hergestellt werden können und freuen Sie sich auf einen Abend mit ausgefallenen Rezepten.

Angelika Kuntze,  
Hauswirtschaftsmeisterin  
Mi 17:30 - 21:15 Uhr

**Kurs B402**

25. Okt 2017 (1x) 5 Ustd.  
29,- €  
inkl. Lebensmittelumlage

**Gesunde Frühjahrsküche**

Frühlingsfrische und superleichte Gerichte mit viel Geschmack und Gesundheit dazu. Mit den vorgestellten neuen Rezepten kommen auch Gesundheitsbewusste voll auf ihre Kosten. Vom Süppchen bis zum Dessert ist alles vertreten.

Angelika Kuntze,  
Hauswirtschaftsmeisterin  
Di 17:30 - 21:15 Uhr

**Kurs B403**

13. Feb 2018 (1x) 5 Ustd.  
29,- € inkl. Lebensmittelumlage

**Männer an den Herd! Gesunde  
Frühjahrsküche**

Frühlingsfrisch und superleicht, viel Geschmack und Gesundheit dazu. Mit diesen neuen Rezeptvorschlägen kommen auch Gesundheitsbewusste voll auf ihre Kosten. Von der Suppe bis zum Dessert ist alles vertreten.

Angelika Kuntze,  
Hauswirtschaftsmeisterin  
Mi 17:30 - 21:15 Uhr

**Kurs B404**

21. Feb 2018 (1x) 5 Ustd.  
29,- € inkl. Lebensmittelumlage

**Drechseln und Holzarbeiten im  
Schulzentrum Remlingen**

Zu Beginn zeigen wir allen Einsteigern den sicheren Umgang mit der Holzdrehbank in Theorie und Praxis. Danach können Sie eigene Ideen umsetzen und z.B. mit dem Ovalmeißel Engelslocken erzeugen. Für jeden Teilnehmer steht eine Holzdrehbank zur Verfügung, und es sind Werkzeuge aller namhafter Hersteller vorhanden. Lars Golombek und Hans-Joachim Morawitz leiten an und unterstützen die Teilnehmenden bei der Arbeit. Auskunft erteilt der Kursleiter Tel. (0 53 31) 90 28 52 8. Die Vorberechnung für die Kurse findet am Fr, den 23. Februar um 16 Uhr im Schulzentrum Remlingen statt. Wer hier nicht kommen kann, melde sich bitte telefonisch beim Kursleiter.

Lars Golombek  
Fr 16:00 - 19:45 Uhr  
Sa 9:00 - 15:00 Uhr

Vorberechnung am 23. Februar 2018,  
Fr 16:00 Uhr  
je Kurs 48,- €  
zzg. 20,- € Materialkosten im Kurs

**Kurs B410**

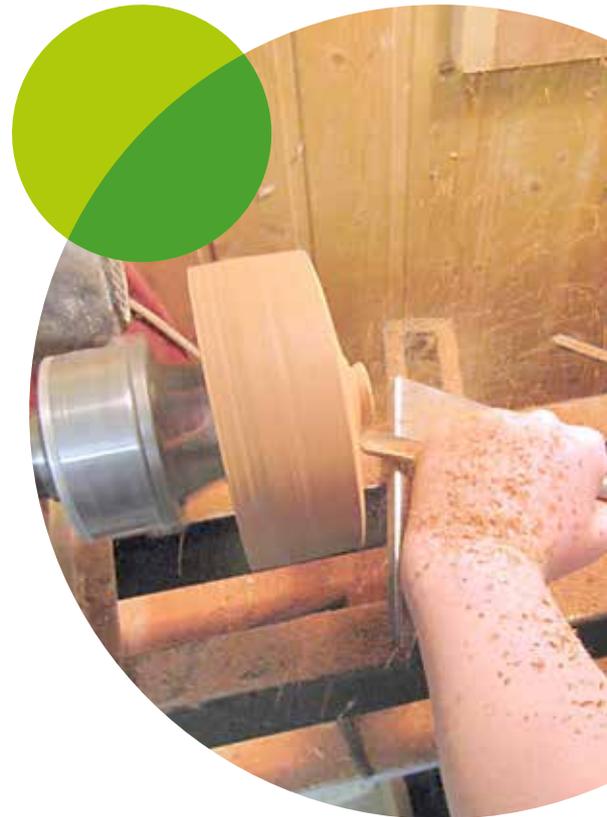
10./11. Nov 2017 (2x) 13 Ustd.

**Kurs B411**

2./3. Mrz 2018 (2x) 13 Ustd.

**Kurs B412**

9./10. Mrz 2018 (2x) 13 Ustd.



**SCHANDELAH**

Bitte im Bildungszentrum anmelden.

Ev.-luth. Kindertagesstätte  
Kleiberg 10  
38162 Schandelah

**Yoga**

Unser Alltag stellt immer höhere Anforderungen an uns, auf die viele Menschen mit körperlichen und seelischen Verspannungen reagieren. Mit Hilfe von Körperübungen, Atemtechnik und Meditation nehmen wir unseren Körper neu wahr, lernen bewusster zu atmen, unseren Geist zu beobachten und zur Ruhe kommen zu lassen. Körper, Geist und Seele können entspannen und wir werden gelassener und belastbarer im Alltag.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Wollsocken, bequeme Kleidung

Birgit Ellermann,  
Yogalehrerin BDY/EYU  
Mi 19:30 - 21:00 Uhr

**Kurs B500**

16. Aug 2017 (15x) 30 Ustd.  
99,- €

**Kurs B500A**

10. Jan 2018 (22x) 44 Ustd.  
145,- €

## AUSSENSTELLEN

### SCHLADEN

#### Außenstellenleitung:

**Daniela Schulte**  
Am Beek 20  
38315 Werlaburgdorf  
Tel. (0 53 35) 90 53 30  
daniela.schulte@freenet.de

#### Bitte bei Frau Schulte anmelden.

Werla-Schule in Schladen  
Franz- Kaufmann Str. 33  
38315 Schladen

### Französisch A2/B1



Für diesen Französischkurs benötigen Sie Vorkenntnisse auf dem Niveau A2/B1. In netter Atmosphäre arbeiten wir mit dem Lehrbuch „On y va!“ ab Lektion 1. Parallel lesen wir die Lektüre „Bienvenue en France - Wissenswertes über Frankreich“. Sprechen steht im Vordergrund.

Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen! Alors, venez nous voir!

Daniela Schulte  
Di 18:30 - 20:00 Uhr

#### Kurs B550

29. Aug 2017 (10x) 20 Ustd.  
64,- €

#### Kurs B550A

2. Jan 2018 (16x) 32 Ustd.  
103,- €

### Französisch A1/A2



Für diesen Französischkurs benötigen Sie nur ganz geringe Vorkenntnisse. In netter Atmosphäre arbeiten wir im Lehrwerk „Perspektives A1“ und lesen parallel kleine, einfache Lektüren. Außerdem sprechen wir viel und haben Spaß am Erlernen dieser romanischen Sprache. Auch die Geschichte Frankreichs und die Mentalität der Franzosen kommen nicht zu kurz. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen! Weitere Informationen erhalten Sie bei der Kursleiterin Daniela Schulte, Tel. (0 53 35) 90 53 30. Alors, venez nous voir!

Daniela Schulte  
Mi 18:30 - 20:00 Uhr  
je Kurs 64,- €

#### Kurs B551

30. Aug 2017 (10x) 20 Ustd.

#### Kurs B551A

10. Jan 2018 (16x) 32 Ustd.

### Yoga

Yoga ist eine uralte Methode, den Körper und den Geist fit zu halten.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und bequeme Kleidung.

Dr. Eduard Gambietz,  
Kommunikations- und  
Entspannungstrainer  
Di 18:30 - 20:00 Uhr

#### Kurs B552

5. Sept. (7x) 14 Ustd.  
46 €

#### Kurs B552A

Termine werden bekannt gegeben

### SCHÖPPENSTEDT

#### Außenstellenleitung:

**Klaus Soffke**  
Bruchweg 10  
38170 Schöppenstedt  
Tel. (0 53 32) 94 74 72  
k.soffke@lk-wf.de

#### Bitte bei Herrn Soffke anmelden.

Elm-Asse-Schule, Wallpforte 6  
38170 Schöppenstedt

Karis Webstube  
Berliner Ring 11  
38170 Schöppenstedt

### Yoga am Dienstag

Yoga ist eine jahrtausendealte Wissenschaft, eine Lebensgewohnheit, ein Bedürfnis. Es gibt acht verschiedene Körpersysteme, für die uns ca. 80 verschiedene Übungen zur Verfügung stehen und alle kommen zur Anwendung! Die dynamische Phase der Übungen fordert uns ganz, die Wirkung liegt aber in der statischen Phase. Darüber hinaus ist der Atem ein zentraler Aspekt im Yoga. Yoga wirkt ganzheitlich auf den Körper, den Geist und die Seele. Auch die Mondphasen werden mit entsprechenden Übungen im Kurs berücksichtigt.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, kleines Kissen, Decke, dicke Socken

Ulla Ziehn, Yogalehrerin  
Di 18:00 - 19:30 Uhr

#### Kurs B602

22. Aug 2017 (15x) 30 Ustd.  
99,- €

#### Kurs B602A

9. Jan 2018 (10x) 20 Ustd.  
66,- €

#### Kurs B602B

10. Apr 2018 (9x) 18 Ustd.  
60,- €

Die VHS Wolfenbüttel  
beteiligt sich nicht mehr an  
der Gebührenerstattung der  
gesetzlichen Krankenkassen  
nach § 20, SGB V. Ausführliche  
Hinweise hierzu finden Sie  
auf Seite 101.

## Yoga am Mittwoch

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, kleines Kissen, Decke, dicke Socken

Ulla Ziehn, Yogalehrerin  
Mi 17:30 - 19:00 Uhr

### Kurs B603

23. Aug 2017 (15x) 30 Ustd.  
99,- €

### Kurs B603A

10. Jan 2018 (10x) 20 Ustd.  
66,- €

### Kurs B603B

11. Apr 2018 (9x) 18 Ustd.  
60,- €

## Yoga am Mittwoch

Die Teilnehmenden des Yogakurses treffen sich seit mehreren Jahren, um Körper, Geist und Seele beim Yoga zu trainieren.

Neuanmeldungen sind nur im Rahmen frei werdender Plätze möglich!

Irene Merbitz-Flentje,  
Yogalehrerin (BYV)  
Mi 19:00 - 20:30 Uhr

### Kurs B604

9. Aug 2017 (16x) 32 Ustd.  
106,- €

### Kurs B604A

17. Jan 2018 (9x) 18 Ustd.  
60,- €

### Kurs B604C

4. Apr 2018 (12x) 24 Ustd.  
79,- €

## ÜBER DAS WEBEN

Seit jeher ist auf der ganzen Welt gewebt worden. Die Form war oft Symbol der verschiedenen Zeitabschnitte. Sitzt man am Webstuhl und schlägt die Fäden zusammen, führt man die Tradition fort, die die Rolle in der Entwicklung unserer Kultur gespielt hat. (...) Weben muss gelernt werden, ist aber keine Hexenkunst. Weben ist nicht nur eine besondere Produktionstechnik. Weben ist auch eine unvergleichbare Hilfe, die Hände zu üben, entwickelt den Sinn für Proportionen und Farben, ist ein Lehrgang in Geduld, Fleiß und Genauigkeit. Nicht weniger wichtig: Weben kann ein schönes, persönlich geprägtes Produkt ergeben. (...) Weben macht Spaß und bringt Bestätigung. Man sieht die Farben sich unter den Händen zu schönen Mustern formen, der Stoff wächst mit jedem Anschlag. Es wird zu Hause gemütlich, wenn der Webstuhl läuft.

(Karin Lie Kaurin - aus dem Norwegischen übersetzt)

### Weben mit dem Webstuhl mit vier Schäften Schnupperkurs

An webfertigen Webstühlen können Sie eine oder auch mehrere Webtechniken ausprobieren. Ideal für Anfänger, die sich von der Handweberei ein eigenes Bild machen und ein erstes eigenes Produkt anfertigen möchten. Auch für Geübte bietet dieser Kurs eine breite Palette von Möglichkeiten: Gewebeproben verschiedener Arten erstellen, neue Techniken erlernen, neue Ideen für die eigene Arbeit sammeln oder auch ein besonderes Webstück fertigstellen.

**Ort: Webwerkstatt Kari Bottke, Berliner Ring 11, 38170 Schöppenstedt**

Kari Bottke  
Sa 14:00 - 19:00 Uhr  
So 9:00 - 17:45 Uhr  
je Kurs 60,- €

zzgl. Materialkosten im Kurs

### Kurs B615

16./17. Sep 2017  
(2x) 18 Ustd.

### Kurs B615A

6./7. Jan 2018  
(2x) 18 Ustd.

### Weben mit dem Webstuhl mit vier Schäften für Anfänger und Fortgeschrittene

Verwirklichen Sie den Traum vom selbst gewebten Stück in Ihren Lieblingsfarben. Die gesamten Vorgänge des Handwebens von der Planung und Materialberechnung bis hin zur Fertigstellung werden besprochen und je nach Bedarf geübt. Die Palette der Produktmöglichkeiten ist ständig wachsend und reicht von Kleidung und anderen Gebrauchstextilien bis hin zur dekorativen Kunst. Als Webgeräte können eigene oder von der Vhs zur Verfügung gestellte Geräte genutzt werden.

**Ort: Webwerkstatt Kari Bottke, Berliner Ring 11, 38170 Schöppenstedt**

Kari Bottke  
je Kurs 106,- €  
zzgl. Materialkosten im Kurs

### Kurs B617

19. Sep 2017 (8x) 32 Ustd.  
Di 9:00 - 12:00 Uhr

### Kurs B617A

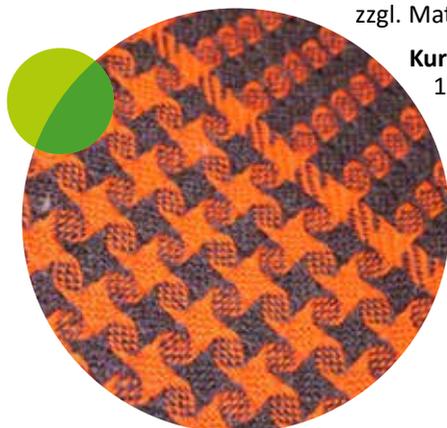
9. Jan 2018 (8x) 32 Ustd.  
Di 9:00 - 12:00 Uhr

### Kurs B618

19. Sep 2017 (8x) 32 Ustd.  
Di 19:00 - 22:00 Uhr

### Kurs B618A

9. Jan 2018 (8x) 32 Ustd.  
Di 19:00 - 22:00 Uhr





Susanne Beyer, Sprachkursleiterin  
Mi 19:00 - 20:30 Uhr

**Sherlock Holmes and the Sport of Kings (Refresher A1)**

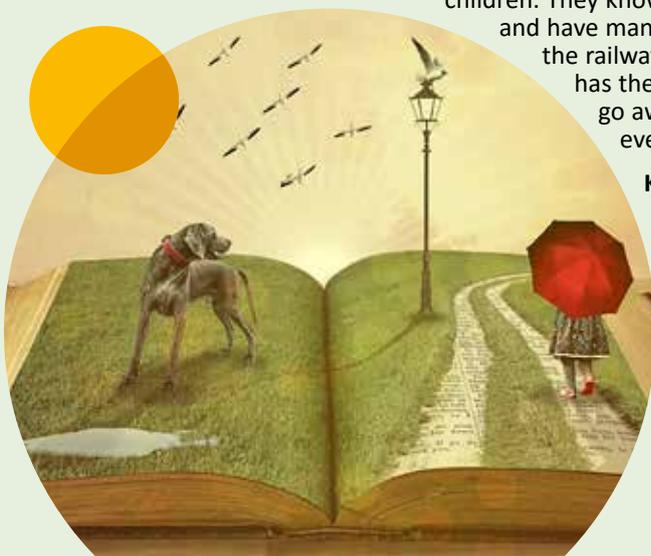
„Horseracing is the sport of kings - maybe because racehorses are very expensive animals. Silver Blaze is such a young horse and the winner of many races. One night he disappears, and someone kills his trainer. Who is the killer? And where is the horse? A case for Sherlock Holmes., the famous detective.“

**Kurs B620**  
13. Sep 2017 (10x) 20 Ustd.  
73,- €

**One-Way Ticket. Short Stories. (Refresher A1/A2)**

„One-Way Ticket“ is a collection of short stories about adventures on trains. Strange, wonderful and frightening things can happen on trains - and all of them happen in this book!

**Kurs B621**  
10. Jan 2018 (10x) 20 Ustd.  
73,- €



**Bookworms Club - Refresher - Kurse mit Lektüre.**

NEU

Lesen ist ein einfacher, effektiver und unterhaltsamer Weg, Sprachkenntnisse zu festigen und zu erweitern. Daher dreht sich in den Refresher-Kursen des Bookworms Club alles um jeweils ein Buch. Texte zum Hintergrund von Buch und Autor, Gespräche und Übungen ergänzen den Unterricht.

Die Bücher erhalten Sie über die Kursleiterin zu ca. 8,- €

Do 19:00 - 20:30 Uhr

**Elizabeth Gaskell: Cranford (Refresher B1)**

„Life in Cranford seems very quiet and peaceful. The ladies of Cranford make their visits, give parties, and worry about their maid-servants. But life is not always smooth. There are little arguments and jealousies, sudden deaths and unexpected marriages.... A delightful picture of English small-town life in the first half of the 19th century.“

**Kurs B622**  
14. Sep 2017 (10x) 20 Ustd.  
73,- €

**Edith Nesbit: The Railway Children (Refresher B1)**

„We have to leave our house in London,“ the mother said to her children. „We’re going to live in the country, in a little house near a railway line.“ And so Roberta, Peter and Phyllis become the railway children. They know all the trains and have many adventures on the railway line. But why has their father had to go away? And will he ever come back?

**Kurs B623**  
11. Jan 2018 (10x) 20 Ustd.  
73,- €

**SICKTE**

**Außenstellenleitung: Andrea Martin**  
Im Kamp 12, 38173 Sickinge  
Tel. (0 53 05) 20 99 12  
a.martin@sickte.de

**Bitte bei Frau Martin anmelden.**

Haupt- und Realschule Sickinge  
Schulweg 2, 38173 Sickinge

Kita St. Petri  
An der Wabe 16, 38173 Sickinge

**Spanisch für Anfänger A1**

NEU

Dieser Kurs eignet sich für Interessenten ohne Vorkenntnisse. In entspannter Atmosphäre und unter muttersprachlicher Leitung machen Sie einen Einstieg in die spanische Sprache.

Der Kurs findet in der Haupt- und Realschule Sickinge statt.

Luisell Valdespino Casas  
Do 18:00 - 19:30 Uhr

**Kurs B650**  
7. Sep 2017 (12x) 24 Ustd.  
113,- €  
Bei 5-6 Teilnehmenden gilt der Kleingruppenpreis in Höhe von 132,- €

**Kurs B650A**  
11. Jan 2018 (17x) 34 Ustd.  
160,- €  
Bei 5-6 Teilnehmenden gilt der Kleingruppenpreis in Höhe von 187,- €

**Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen A1**



Wir machen weiter!  
Dieser Kurs eignet sich für Interessenten mit Vorkenntnissen. In entspannter Atmosphäre und unter muttersprachlicher Leitung erlernen Sie die spanische Sprache.

Der Kurs findet in der Haupt- und Realschule Sickinge statt.

Luisell Valdespino Casas  
Do 19:30 - 21:00 Uhr

**Kurs B651**  
7. Sep 2017 (12x) 24 Ustd.  
113,- €  
Bei 5-6 Teilnehmenden gilt der Kleingruppenpreis in Höhe von 132,- €

**Kurs B651A**  
11. Jan 2018 (17x) 34 Ustd.  
160,- €  
Bei 5-6 Teilnehmenden gilt der Kleingruppenpreis in Höhe von 187,- €

## Patchwork

Annette Gutmann  
Weitere Informationen zu den Kursen  
bei der Kursleiterin,  
Tel.: (0 53 31) 77 66 7  
Die Kurse finden in der Haupt- und Re-  
alschule Sickte statt.

## Zerbrochene Kachel

Dabei werden in einer bestimmten  
Schneidetechnik unregelmäßige Qua-  
drate wie Puzzleteile zu einem neuen  
modernen Design zusammengefügt.

### Kurs B660

16./17. Sep 2017 (2x) 12 Ustd.  
Sa 12:00 - 17:30 Uhr  
So 9:00 - 13:30 Uhr  
39,- €

## Seminole-Patchwork

In den Everglades von Florida lebte  
der Indianerstamm der Seminolen, der  
eine vielseitige Streifentechnik entwi-  
ckelt hat. Die Technik erfordert prä-  
zises Arbeiten. Aber die Mühe lohnt  
sich, denn die entstandenen Muster  
und Borten lassen sich zu wunderschö-  
nen Gebrauchstextilien gestalten.

### Kurs B661

14./15. Okt 2017 (2x) 12 Ustd.  
Sa 12:00 - 17:30 Uhr  
So 9:00 - 13:30 Uhr  
39,- €

## Stimmungsvolle Weihnachten

Bringen Sie Advents- und Weihnachts-  
stimmung in Ihre Wohnung. Dieser  
Kurs bietet Ihnen eine Auswahl weih-  
nachtllicher Dekorationen. Der Engel,  
Schneemänner und andere Kleinig-  
keiten eignen sich zum Verschenken  
oder einfach zum selbst Behalten.  
Lassen Sie sich überraschen.

### Kurs B662

4./5. Nov 2017 (2x) 12 Ustd.  
Sa 12:00 - 17:30 Uhr  
So 9:00 - 13:30 Uhr  
39,- €

## Scrap-Quilts - Angriff auf die Restekiste

Das Spinnennetz ist ein altes Patch-  
workmuster bei dem man viele kleine  
und kleinste Reste verarbeiten kann.  
Neben dem Spinnennetz gibt es aber  
auch viele andere Scrap-Muster.

### Kurs B663

10./11. Feb 2018 (2x) 12 Ustd.  
Sa 12:00 - 17:30 Uhr  
So 9:00 - 13:30 Uhr  
39,- €

## Eine fröhliche Hühnerschar

Mal sind sie auf der Flucht, mal sitzen  
sie auf der Stange, witzige Hühner in  
vielen Varianten. Ländliches Flair be-  
zaubert die Wohnung, passend zum  
Frühlingsanfang und zur Osterzeit. In  
diesem Workshop patchen und appli-  
zieren wir kleine Wandbehänge, Tisch-  
sets und Geschenkideen rund ums  
Huhn. Lassen Sie sich überraschen.

### Kurs B664

10./11. Mrz 2018 (2x) 12 Ustd.  
Sa 12:00 - 17:30 Uhr  
So 9:00 - 13:30 Uhr  
39,- €

## Freies Schneiden

Alles in freier Schneidetechnik, ohne  
Lineal oder Schablone. Mit diesen  
Grundkenntnissen sind viele Variati-  
onen möglich. Ein Kurs gut geeignet  
auch für Anfänger/innen und allen die  
es probieren möchten.

### Kurs B665

14./15. Apr 2018 (2x) 12 Ustd.  
Sa 12:00 - 17:30 Uhr  
So 9:00 - 13:30 Uhr  
39,- €



## AUSSENSTELLEN



### Vom Wasser inspirieren lassen Aquarellmalen für Fortgeschrittene

Es werden Aquarelle in Lavur- und Lasurtechnik in verschiedenen Formaten gemalt, die sich thematisch im weitesten Sinn mit dem Element Wasser beschäftigen.

Beim Lavieren sollen durch die schnelle Malweise ohne Zwischentrocknung besondere Effekte entstehen.

Die gemalten Aquarellen werden in einer Ausstellung im Frühjahr 2018 im Herrenhaus Sickte präsentiert. Im Anschluss an den 2. Kursteil beginnt die Einrichtung einer Aquarellausstellung im Herrenhaus Sickte

Der Kurs findet in der Haupt- und Realschule Sickte statt.

Karin Seidel, Freischaffende Künstlerin  
Di 19:00 - 21:15 Uhr  
je Kurs 90,- € zzgl. Materialkosten im Kurs

**Kurs B670**  
17. Okt 2017 (10x) 30 Ustd.

**Kurs B670A**  
16. Jan 2018 (10x) 30 Ustd.

### Herzhafte Herbstküche - neue Rezepte!

Wintergemüse wie Rosenkohl, Weißkohl, Wirsing und Steckrüben bietet alles, was in der dunklen Jahreszeit gebraucht wird. Hier finden Sie eine Vielfalt an Rezeptvorschlägen: z.B. fantasievolle Salate und Vorspeisen, schmackhafte Hauptgerichte und verlockende Desserts.

Angelika Kuntze,  
Hauswirtschaftsmeisterin

**Kurs B680**  
7. Nov 2017 (1x) 5 Ustd.  
Di 17:30 - 21:15 Uhr  
29,- € inkl. Lebensmittelumlage

### Kleine Geschenke aus der Küche

Selbsthergestellte Leckereien aus der heimischen Küche sind tolle Geschenke für Freunde, Familie oder auch Kollegen. Ob süß, salzig, sauer oder flüssig. Liebevoll eingepackt eignen sie sich als individuelle Geschenke oder als kreatives Dankeschön für jede Gelegenheit. Es wird gemeinsam gekocht, verkostet und verpackt. So werden Sie am Ende des Kurses mehrere Geschenke fertig in den Händen halten. Bitte bringen sie diverse ausgewaschene Marmeladengläser und eine verschließbare Flasche mit!

Angelika Kuntze,  
Hauswirtschaftsmeisterin  
Di 17:30 - 21:15 Uhr  
je Kurs 29,- € inkl. Lebensmittelumlage

**Kurs B681**  
21. Nov 2017 (1x) 5 Ustd.

**Kurs B681A**  
13. Mrz 2018 (1x) 5 Ustd.

### Gesunde Frühjahrsküche

Frühlingsfrische und superleichte Gerichte mit viel Geschmack und Gesundheit dazu. Mit den vorgestellten neuen Rezepten kommen auch Gesundheitsbewusste voll auf ihre Kosten. Vom Süppchen bis zum Dessert ist alles vertreten.

Angelika Kuntze,  
Hauswirtschaftsmeisterin  
Di 17:30 - 21:15 Uhr

**Kurs B682**  
10. Apr 2018 (1x) 5 Ustd.  
29,- €  
inkl. Lebensmittelumlage

## WEDDEL

**Außenstellenleitung:**  
**Roger Kamp**  
Wanneweg 5  
38162 Cremlingen/Weddel  
Tel. (0 53 06) 55 00  
campino4@t-online.de

### Bitte bei Herrn Kamp anmelden.

Erich- Kästner-Schule  
Grundschule  
Wanneweg 5  
38162 Cremlingen/Weddel

Dorfgemeinschaftshaus Weddel  
Ahornallee 10  
38162 Cremlingen/Weddel

## Spanisch Auffrischkurs B1



De español y su nivel de conversación. Trabajamos con artículos de interés general de la prensa e internet así como con películas, videos y música del mundo hispanohablante. Y atendiendo tus deseos, hacemos repaso de la gramática. Nuevos participantes son cordialmente bienvenidos!

Ort : Erich-Kästner-Schule, Weddel

Lucia Montiel-Farny  
Di 18:00 - 19:30 Uhr

**Kurs B701**  
5. Sep 2017 (12x) 24 Ustd.  
99,- €

**Kurs B701A**  
9. Jan 2018 (18x) 36 Ustd.  
149,- €

