

Neue Kurse – jetzt buchen!

www.kvhs-peine.de

3. Reihe (v. l.): Eva Kazmierczak (Programmbereich Gesundheit und Ernährung), Rosa Daumlechner (Deutschkurse), Ingrid Knobbe (Programmbereich Kultur und Beruf & Digitales).
2. Reihe (v. l.): Kerstin Wassmann (Programmbereich Pädagogik und Familie), Sarah Korn (Sprachförderung), Andreas Teichmann (Verwaltungsleitung).
1. Reihe (v. l.): Stefanie Laurion (Leiterin kvhs Peine), Knut Arnold (Programmbereich Sprachen).
Foto: kvhs Peine



Gesundheit als Schlüssel zum Wohlbefinden

Mit großer Freude kündigt die Kreisvolkshochschule Peine (kvhs Peine) den Beginn des Herbstsemesters 2024 an, das mit einer Vielzahl von Bildungsangeboten sowie neuen und spannenden Bewegungsangeboten aufwartet. Im Hinblick auf die zunehmenden Herausforderungen im Alltag wird die Bedeutung der individuellen Gesundheitskompetenz immer wichtiger. Leiterin Stefanie Laurion hebt hervor: „Wir sehen, wie wichtig es ist, dass Menschen selbst die Verantwortung für ihre Gesundheit übernehmen können. Mit unseren Gesundheitskursen möchten wir sie dabei unterstützen.“

Die Programmbereichsleiterin Eva Kazmierczak freut sich: „Es erwartet Sie eine breite Palette von Kursen, die für alle

Altersgruppen und Fitnesslevels geeignet sind. Von klassischen Bewegungskursen über entspannendes Yoga bis hin zu dynamischen Tanzworkshops – es ist für jeden Geschmack etwas dabei.“

Weitere Herbst-Highlights

Die Vielzahl der Kurse ist spannend und abwechslungsreich: Zum Beispiel der neue Kurs „Lifedance für Frauen“, der frei von Choreografie ist und für ein besseres Körpergefühl sorgt. Zudem hat die kvhs viele Familienkurse im Angebot. Darunter „Mama-Baby-Yoga“, „Eltern-Kind-Yoga“ oder „Entspannung für Familien“. Die Kurse fördern Beweglichkeit und Achtsamkeit sowie den Familienzusammenhalt. Für Bewegungsfreudige bietet der Kurs „Hoopfitness“ ein inten-

sives Workout mit dem Hula-Hoop-Reifen. Besonders spannend ist der Kurs „KAHA“. Diese in Peine exklusiv bei der kvhs vorgestellte Technik arbeitet mit Elementen des Yoga, ist mobilisierend und fordernd und dennoch in jedem Alter durchführbar.

In Vechelde gibt es ein neues und spannendes Angebot: Ab **16. September** findet immer **montags von 19.30 bis 20.45 Uhr** der Kurs „Viniyoga“ statt – eine maßgeschneiderte Herangehensweise an die Yoga-Praxis. Die Kursleiterin geht individuell auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten jedes Einzelnen ein – ideal für jedes Alter und Fitnessniveau.

Auch **Bildungsurlaube** an der kvhs – wie „**Mentaltraining**“ – widmen sich dem Thema Ge-

sundheitsprävention. „Unsere Bildungsurlaube bieten praktische Tipps und Strategien, wie man einen gesunden Lebensstil in den Alltag integrieren kann“ weiß Programmbe-

reichsleiterin Eva Kazmierczak. Und kvhs-Leiterin Stefanie Laurion ergänzt: „Wir bieten ein umfangreiches Bildungsangebot für alle Altersgruppen. Mit unseren Bewegungsangeboten möchten wir einen Beitrag zur Gesundheitsförderung und zum Wohlbefinden der Menschen in unserer Region leisten.“

Alle Kurse sind auf der Homepage der kvhs Peine zu finden. Wer einen **Ausdruck der aktuellen Kurse** wünscht, kann diesen gerne jederzeit in der Geschäftsstelle der kvhs Peine abholen.



www.kvhs-peine.de
Alle unsere Veranstaltungen finden Sie, wie gewohnt, auf unserer Website. Die Suche ist ganz einfach, probieren Sie es gern aus!

Yogalehrerin Alexandra Gorray bringt Bewegung in den Landkreis



Alexandra Gorray
Foto: kvhs Peine

Die erfahrene Kursleiterin **Alexandra Gorray** lädt ein, die körperliche Flexibilität zu verbessern und zugleich Spaß und Gemeinschaft zu erleben. Ihre über zehnjährige Yogapraxis bringt sie in jede Unterrichtsstunde ein. „Mein persönliches Anliegen ist es, Menschen zu motivieren und sie in Bewegung zu bringen“, betont Gorray.

Sie freut sich, dass die zentrale Prüfstelle Prävention sie dieses Jahr zertifiziert hat. Ab Septem-

ber bietet sie den zertifizierten Kurs „**Hatha Yoga**“ immer **montags von 18 bis 19.30 Uhr** in Peine an. Dieser Kurs kann von den gesetzlichen **Krankenkassen bis zu 80 Prozent bezuschusst** werden.

Neben diesem Kurs wird Alexandra Gorray ebenfalls immer **montags von 16.45 bis 17.30 Uhr** den Kurs „**Beckenbodentraining**“ anbieten. In Vechelde ist sie auch mit dem Kurs „**Yoga auf dem Stuhl**“ im-

mer **dienstags von 10.30 bis 11.15 Uhr** vertreten.

„Yoga liegt mir sehr am Herzen. Es hat mich durch die Höhen und Tiefen meines Lebens begleitet. Gerade in stressigen Zeiten wie diesen brauchen wir etwas, das uns zur Ruhe bringt und woraus wir Kraft schöpfen können. Mein Ziel ist es, den Menschen die positiven Effekte von Yoga und gezielter Bewegung näherzubringen“, sagt Gorray.

HIGHLIGHTKURSE HERBST 2024 NEU, ONLINE UND IN DEN GEMEINDEN

ERNÄHRUNG – Eva Kazmierczak

Selbstgemachtes Brot, Brötchen und Brotaufstriche.
Ein herrlicher Genuss.

T-9215P7 | Donnerstag, 26. September, 16.30 – 20 Uhr, Peine

Die Kunst des Pilzkochens. Eintauchen in die Welt der Pilze.
T-9268Y7 | Samstag, 28. September, 18 – 21.45 Uhr, Ilsede

Herbstliche Wohlfühlküche.
Köstliche Aromen und Gemütlichkeit.
T-9267I7 | Donnerstag, 24. Oktober, 18 – 21.45, Ilsede

Thanksgiving Dinner. Gewusst wie.
T-9254Y7 | Samstag, 16. November, 18 – 21.45 Uhr, Peine

MENSCH & GESELLSCHAFT / PFLEGE & BETREUUNG – Stefanie Laurion

Professionelle Distanz als Einsatzkraft. Für Ehrenamtliche.
T-5674Y5 | Samstag, 2. November, 9 – 15 Uhr, Peine

Entspannungsmix für Einsatzkräfte. Für Ehrenamtliche.
T-5675Y5 | Samstag, 30. November, 9 – 15 Uhr, Peine

Die Kurze Stunde der Frauen. Prof. Dr. Miriam Gebhardt.
T-1689O5 | Mittwoch, 6. November, 19.30 – 21 Uhr, online

Qualifizierung für Betreuungskräfte. Fünftägiger Bildungsurlaub.
T-9750X2 | ab Montag, 6. November, 18 – 21.45 Uhr, Peine

Versorgung von an Demenz erkrankten Menschen. 4 Samstage.
T-9751X2 | samstags, ab 1. Februar, 9.30 – 14.30 Uhr, Peine

SPRACHEN – Knut Arnold

Spanisch Club – Konversationskurs (Niveau A1/A2).
T-7634P3 | dienstags, ab 20. August, 18.30 – 20 Uhr, Peine

English B2 – Auffrischkurs Niveau B2.
T-7211P3 | mittwochs, ab 4. September, 18 – 19.30 Uhr, Peine

Thailändisch für den Einstieg
T-7833P3 | dienstags, ab 10. September, 18 – 19.30 Uhr, Peine

KULTUR, BERUF & DIGITALES – Ingrid Knobbe

Podcast leicht gemacht.
T-5481O2 | montags, ab 2. September, 17 – 20.15 Uhr, online

Der elektronische Spiegel: Menschliches Denken und KI
T-5911O2 | Samstag, 3. November, 19.30 – 21 Uhr, online

Fotokurs für Eltern. Kindheitserinnerungen festhalten.
T-8717Y2 | Sa/So, 7. und 8. September, 10 – 14 Uhr, Peine

Improvisationstheater. Geschichten zusammen darstellen.
T-8604Y2 | Samstag, 21. September, 10 – 17 Uhr, Vechelde

Margareten Spitze für Anfänger und Fortgeschrittene.
T-8305Y2 | Sa/So, 26. U. 27. Oktober, 10 – 17 Uhr, Peine

PÄDAGOGIK & FAMILIE – Kerstin Wassmann

Raus in die Natur – Spurenlesen und Waldabenteuer.
Für Familien.
T-2121Y8 | Sonntag, 17. November, 10.30 – 12 Uhr, Lengede

Raus in die Natur – Spurenlesen und Waldabenteuer.
Für Familien.
T-2122Y8 | Sonntag, 17. November, 14.30 – 16 Uhr, Vechelde

„Glückliche & entspannte Kinder – Regulation durch Yoga & Tanz“. Fortbildung für Pädagogische Fachkräfte (Krippe, Kita, Kindertagespflege).
T-2160P8 | Donnerstag, 5. September, 9 – 15 Uhr, Peine

