

# Fit bleiben im Alltag

**Bildungsurlaub** mit der Volkshochschule Salzgitter: Es gibt noch freie Plätze

**Salzgitter.** Die Volkshochschule (VHS) der Stadt hat freie Plätze in neuen und bewährten Bildungsurlauben rund um die Gesundheit und Gesundheitsprävention. „Energie für Beruf und Alltag tanken“ heißt es von Montag, 11. November, bis Freitag, 15. November, jeweils von 9 bis 12.30 Uhr in der Volkshochschule in Lebenstedt. Die Teilnahme kostet 93 Euro.

Um den vielfältigen Anforderungen im Beruf und Alltag gerecht zu werden, sind ausreichend Energie und die Fähigkeit, sich zu entspannen, eine wichtige Voraussetzung. Bewusst Ruhepunkte zu setzen und Entspannungspausen einzulegen eröffnet einen Zugang zu den inneren Ressourcen. In dieser Woche lernen die Teilnehmenden Methoden der Körperwahrnehmung und gesundheitsfördernde Verfahren, die zu einer entspannten Atmosphäre am Arbeitsplatz und in der Freizeit beitragen. Neben unterschiedlichen Feldenkrais-Übungen werden Hin-



Gesundheitsförderung, Prävention und bewusste Ernährung: Die pädagogische Mitarbeiterin Paula Grüneberg weiß mehr über die Bildungsangebote der Volkshochschule Salzgitter.

FOTO: STADT SALZGITTER

tergrundwissen und neue Erkenntnisse praxisnah vermittelt.

Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub (für Teilzeitkräfte) nutzen wollen, ist am 7. Oktober. Der Kurs kann auch als Wochenintensivkurs von denjenigen gebucht werden, die keinen Bil-

dungsurlaub in Anspruch nehmen möchten. Das ist bei der Anmeldung anzugeben.

„Fit bleiben im Alltag und Beruf“ lautet der Titel für den Lehrgang von Montag, 25. November, bis Freitag, 29. November, jeweils von 9 bis 12.15 Uhr im Kniestedter Herrenhaus in Salzgitter-Bad. Auf dem Plan steht eine „präventive Gesundheitsförderung durch bewusste Ernährung und achtsame Lebensweise“. Der Kurs kostet 98 Euro.

Ein gesundes Körpergewicht zu erreichen und zu halten, stellt für viele Menschen eine große Herausforderung dar. In diesem Bildungsurlaub lernen die Teilnehmenden die Grundlagen einer gesunden Ernährungs- und Lebensweise kennen, die dabei helfen können, Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Herzproblemen oder Gelenkschmerzen vorzubeugen. Weiterhin betrachten die Teilnehmenden die individuellen Gewohnheiten und suchen gemeinsam nach Strategien zur Umstellung auf

einen bewusst gesünderen Lebensstil. Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub (für Teilzeitkräfte) nutzen wollen, ist am 21. Oktober. Der Kurs kann auch als Wochenintensivkurs von Menschen gebucht werden, die keinen Bildungsurlaub in Anspruch nehmen möchten.

Die ausführlichen Informationen rund um die neuen Bildungsurlaube finden sich auf der

Internetseite der Volkshochschule. Schriftliche Anmeldungen sind dort ebenfalls möglich. Darüber hinaus folgen im November weitere Bildungsurlaube rund um das Thema Balance und Gesundheit, für die sich Interessierte noch anmelden können. Wer Fragen hat, kann sich an die Volkshochschule per E-Mail an [vhs@stadt.salzgitter.de](mailto:vhs@stadt.salzgitter.de) oder unter Telefon (05341) 839-3604 wenden.

## Excel richtig kennenlernen

Um den „Xpert Europäischen ComputerPass“ geht es in einem als Bildungsurlaub anerkannten Wochenintensivkurs vom 11. bis 15. November im Kniestedter Herrenhaus in Salzgitter-Bad immer von 8.30 bis 15.30 Uhr. Die Teilnahme kostet 212 Euro (inkl. Lehrbuch). Dieser Angebot richtet sich an Interessierte, die bereits Grundkenntnisse in Excel haben. Sie können Daten eingeben und auch einfache Berechnungen ausführen - möchten aber nun Excel auch intensiver anwenden. Tabellen gestalten, verschachtelte Verknüpfungen, Funktionen und Präsentationsgrafiken. Nach Abschluss dieses Kurses können die Teilnehmenden an der Xpert-Prüfung „Tabellenkalkulation Excel“ teilnehmen. Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen wollen, ist der 7. Oktober.

## Interessen bündeln und ausgleichen

Der Braunschweiger Regionalverband ist vor allem bei der Energie- und Verkehrswende gefordert

**Salzgitter.** Die wichtige Rolle des Braunschweiger Regionalverbandes bei der Energie- und Verkehrswende stand im Mittelpunkt beim Abend der Region, zu dem Verbandsvorsitzender Detlef Tanke und Verbandsdirektor Ralf Sygusch auf den Burgberg bei Lichtenberg eingeladen hatten. Mehr als 220 Gäste aus Politik, Wirtschaft, Wissenschaft und Gesellschaft genossen die weite Aussicht in die Region. Als Ehrengast lobte Niedersachsens Ministerpräsident Stephan Weil die gute Zusammenarbeit zwischen Land und Regionalverband. Der steigende Anspruch an ein regionales Management zeigen gerade bei

der Energie- und Verkehrswende, „wie wichtig eine Institution ist, die verschiedene Interessen in der Region aus den Kommunen, der Politik, Wirtschaft, Wissenschaft und Gesellschaft bündelt und zum Ausgleich bringt.“

Falko Mohrs, Minister für Wissenschaft und Kultur, ist in der Region zu Hause. „Für die Wettbewerbsfähigkeit der Region ist eine starke Wissenschaft unverzichtbar. Der Regionalverband dient den Hochschulen und Forschungseinrichtungen dabei als ein zentraler Ansprech- und Kooperationspartner auf kommunaler Ebene“, betonte er. Dank der engen Verzahnung einer dynami-



Treffen auf dem Burgberg (von oben): Bürgermeister Stefan Klein, Minister Falko Mohrs Ministerpräsident Stephan Weil, Regionalverbandsdirektor Ralf Sygusch, Regionalverbandsvorsitzender Detlef Tanke und Wirtschaftsminister Olaf Lies.

FOTO: MARCUS WENDT

schon akademischen Forschungslandschaft und eines leistungsfähigen Wirtschaftsstandorts gelinge es Südniedersachsen, viele Innovationen im Bereich der Nachhaltigkeit voranzutreiben. Falko Mohrs nannte neue Recyclingverfahren, eine umweltschonende Fahrzeugproduktion oder eine klima-bezogene Wasserwirtschaft.

Ein Highlight für den Regionalverband war dieses Jahr die Inbetriebnahme des zweiten Gleises auf der Weddeler Schleife, der Bahnstrecke zwischen den Oberzentren Braunschweig und Wolfsburg. „Endlich können wir den Fahrgästen montags bis freitags

den Halbstundentakt anbieten, auf den wir so lange hingearbeitet haben“, freut sich Detlef Tanke. Der Regionalverband entwickle die Mobilität in der Region stetig weiter und setzt auch den ÖPNV im ländlichen Raum zum Beispiel mit On-Demand-Angeboten in den Blickpunkt.

Der Verbandsvorsitzende wies auch drauf hin, dass die Zeiten für den Öffentlichen Nahverkehr schwieriger und herausfordernder werden. „Der ÖPNV - insbesondere der Busverkehr - ist strukturell unterfinanziert. Eine erfolgreiche Verkehrswende ist auf eine ausreichende Finanzierung durch die öffentliche Hand angewiesen.“

SOLAR ENERGIE - HEIZUNG - KLIMA - ENERGIE BERATUNG - PROJEKTMANAGEMENT

# ACURIA SOLAR

KONTAKTIEREN SIE UNS!  
**05341-12222**

MEHR INFORMATIONEN AUF  
**ACURIA-SOLAR.DE**

LIVE

## BREAKING NEWS

Acuria Solar und SC Gitter 1929 e.V.  
Gemeinsam in eine nachhaltige Zukunft!

Mit voller Energie und strahlendem Elan: Acuria Solar wird ab dem 01. Oktober 2024 für die kommenden fünf Jahre Hauptsponsor des SC Gitter e.V.!

Gemeinsam setzen wir auf nachhaltige Entwicklung, fördern die Talente von morgen und stärken die Vereinsstruktur von innen heraus.

Acuria Solar bringt nicht nur Sonnenkraft aufs Spielfeld, sondern auch frischen Wind in die Zukunft unseres Vereins.

Wir freuen uns auf eine erfolgreiche Partnerschaft, die unser Wachstum und unseren Weg zu einem grüneren und stärkeren SC Gitter unterstützt!

**Gemeinsam. Nachhaltig. Stark.**