

Vielfalt in den Bildungsurlauben

Salzgitters VHS will bei Kursen im Frühjahr vor allem die mentale Gesundheit stärken

Salzgitter. „VHS: Hier lebt die Vielfalt“: Unter diesem Motto lädt die Volkshochschule (VHS) der Stadt zu neuen und bewährten Bildungsurlauben im neuen Jahr ein. Interessierte können sich auf Sprachen, Gehirntraining, Tabellenkalkulation mit Excel, Selbstmanagement und vieles mehr freuen. Anmeldungen für die Kurse im ersten Halbjahr 2025 sind möglich.

„Raus aus dem Hamsterrad – Selbstmanagement im Einklang mit sich und seiner Umwelt“, nennt sich ein Kurs im Frühjahr. Als Vorbild gilt der Bambus, denn dieser gilt als widerstandsfähigste Pflanze der Welt. Sie wächst extrem schnell und

lässt sich auch durch Barrieren nicht davon abhalten, ihre Wurzeln weiter zu treiben. Ihr Stamm wiegt sich im Sturm und bricht nicht. Bambus ist immergrün und schüttelt schwere Schneelast einfach ab.

Die Teilnehmenden lernen beispielsweise, trotz belastender Ereignisse die eigene Widerstandskraft zu trainieren, ihre Handlungsfähigkeiten zu erweitern, mit Herausforderungen des Alltags gelassener umzugehen und mit Energiespendern die Lebensqualität zu erhöhen. Der Unterricht findet von Montag, 24. März, bis Freitag, 28. März, jeweils von 9 bis 16.30 Uhr im Kniestedter Herrenhaus in Salzgitter-Bad statt,

die Teilnahme kostet 213 Euro. Anmeldeschluss für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen möchten, ist der 17. Februar 2025.

„Mentale Gesundheit in Job und Alltag durch aktives Gehirntraining“ steht von Montag, 31. März, bis Freitag, 4. April, jeweils von 8.30 bis 16 Uhr im Kniestedter Herrenhaus an. Denn schon mit wenigen Minuten täglichem Gehirntraining wird die geistige Fitness verbessert, schreibt die VHS. Die Menschen können sich besser konzentrieren, mehr merken, schneller reagieren und bleiben emotional stabiler im Job und im Alltag.

In diesem Kurs erhalten die

Teilnehmenden Einblick in die Funktionsweise des Gehirns und was das Denkvormögen beeinflusst. Sie erfahren, was konkret getan werden kann, um einen bestmöglichen Input und Output an Gehirnleistung zu erzielen. Die Teilnehmenden wenden Übungen an, die in anstrengenden Situationen ihr Stressempfinden positiv beeinflussen und für eine Balance sorgen. Der Bildungsurlaub kostet 213 Euro, Anmeldeschluss ist am 24. Februar.

Weitere Bildungsurlaube gibt es im zweiten Quartal. Bei den Sprachen sind es Englisch 1 für „falsche“ Anfängerinnen und Anfänger (vom 7. bis 11. April), Italienisch für Anfängerinnen und Anfänger (vom 7. bis 11. April), Französisch für „falsche“ Anfängerinnen und Anfänger (vom 7. bis 11. April), Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger (vom 7. bis 11. April), Englisch 2 A1 (vom 23. bis 27. Juni) und Französisch für Wiedereinsteiger/innen A2 (vom 23. bis 27. Juni).

Bei der Gesundheitsprävention bietet die VHS ein Mentaltraining (vom 5. bis 9. Mai) an und „Burn ist out! – Wege zu mehr Resilienz durch aktives Stressmanagement“ (vom 12.

bis 16. Mai). Für den Beruf stehen die Themen Tabellenkalkulation mit Excel (vom 12. bis 16. Mai), Wirtschaftsmediation und Bürgerbeteiligung – Ausbildung zum / zur Mediator/in (Modul 7) (vom 12. bis 16. Mai) sowie Webseiten – von der Planung bis zur Fertigstellung (vom 16. bis 20. Juni) auf dem Programm.

Es gibt auch Bildungsurlaub für Teilzeitbeschäftigte: „Fit bleiben in Alltag und Beruf, präventive Gesundheitsförderung“ heißt es vom 19. bis 23. Mai, „Achtsam im Beruf und Alltag, ein Weg zur Stressbewältigung“ vom 16. bis 20. Juni. Die ausführlichen Informationen rund um die neuen Bildungsurlaube finden sich auf der Internetseite www.vhs-salzgitter.de. Schriftliche Anmeldungen sind dort ebenfalls möglich. Wer Fragen zu den Bildungsurlauben hat, kann sich an die VHS wenden unter Telefon (05341) 839-3604 oder per E-mail an vhs@stadt.salzgitter.de.

Die Kurse können auch von Interessierten gebucht werden, die keinen Bildungsurlaub in Anspruch nehmen möchten. Die Anmeldung ist in diesem Fall bis kurz vor Kursbeginn möglich.

JETZT ONLINE: NEUE FOLGE, NEUER YOUTUBE-KANAL

GESUND GEHÖRT

**EUER VIDEOPODCAST
RUND UM DAS THEMA GESUNDHEIT**

ABNEHMEN – DAS PROBLEM

ARLETT DÜKER & DR. STEPHAN LÜCK



Jetzt auf unserem
neuen YouTube-Kanal
ansehen!

[www.youtube.com/
@gesundgehoert](http://www.youtube.com/@gesundgehoert)

Mehr Infos:
www.paz-online.de/gesundgehoert

powered by



ApoStore

Südstadt Apotheke



Kümmern sich um das Programm: Zu den Bildungsurlauben der Volkshochschule Salzgitter laden die pädagogischen Mitarbeiterinnen Paula Grüneberg (und Kerstin Breshler-Moser ein).

FOTO: STADT SALZGITTER

Anspruch auf eine Woche

In Niedersachsen haben Arbeitnehmende Anspruch auf eine Woche Bildungsurlaub pro Jahr, die sie zur Weiterbildung in vielfältigen Themenbereichen nutzen kön-

nen. Die Angebote der Volkshochschule Salzgitter können aber auch als Wochenintensivkurse von Interessierten ohne Bildungsurlaub gebucht werden.