

Das neue Semester beginnt: VHS - Kursprogramm Frühjahr / Sommer 2025

VHS Thiestraße

47231 Russisch für Anfänger/innen A1
Mi., 05.02. - 11.06.2025, 20:15 - 21:45 Uhr

45064 Italienisch für Anfänger/innen A1
Mo., 10.02. - 23.06.2025, 16:30 - 18:00 Uhr

46325 Türkisch 1 für Anfänger/innen A1
Mo., 10.02. - 16.06.2025, 18:30 - 20:00 Uhr

13501 Mein Gewicht, meine Mutter und ich
Do., 06.02.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

**16033 Gorillas, Toiletten und Klima retten:
Zwei Jahre auf der Überholspur**
Di., 18.02.2025, 18:30 - 20:30 Uhr

**13522 Auf den Hund gekommen –
artgerechte Ausstattung und Ernährung**
Mo., 28.04.2025, 17:00 - 19:15 Uhr

24011 Congas, Rhythmen der Karibik
Sa., 15.02.2025, 14:30 - 17:30 Uhr

27020 Nähkurs für Anfänger/innen
Fr., 21.02.2025 - 21.03.2025, 15:00 - 18:00 Uhr

27187 Sticken leicht gemacht
Sa., 05.04.2025, 10:00 - 13:15 Uhr

31105 Qigong in Thiede
Mi, 12.02. - 02.04.2025, 17:00 - 18:30 Uhr

32020 Pilates with Props
Mi., 26.02. - 02.04.2025, 18:30 - 19:30 Uhr

31114 Qigong – Entschleunigung
Do, 13.02. - 03.04.2025, 10:30 - 12:00 Uhr

31268 Hatha-Yoga - Pawanuktasanas
Mi, 26.02. - 02.04.2025, 19:45 - 20:45 Uhr

**50150 Clever planen, smart sparen: Dein
Start in die Zukunft**
Fr, 25.04.2025, 16:00 - 19:00 Uhr
Sa., 26.04.2025, 10:00 - 13:00 Uhr

51227 PC Campus Digitales Wissen
Mo. - Mi., 24.02. - 26.02.2025, 09:00 - 11:30 Uhr

51210 Umgang mit dem Computer - Teil 1
Mo. - Mi., 03.03. - 05.03.2025, 09:00 - 11:30
Uhr

**51237 Entscheidungshilfen beim Kauf eines
Smartphones**
Mi., 19.02.2025, 18:00 - 20:15 Uhr

**51241 Mein neues Smartphone (Android)
nach dem Kauf einrichten**
Mi., 26.02. + 12.03.2025, 18:00 - 20:15 Uhr

51234 Individuelles Computercoaching
Termine nach Vereinbarung

**90050 „Stark auch ohne Muckis“ (5 - 11
Jahre)**
Sa. + So., 01.+ 02.03.2025, 10:00 - 12:00 Uhr

**90110 Yoga für kleine Entdecker (ab 6
Jahren)**
So., 02.03.2025, 11:00 - 13:00 Uhr

92027 Französischtraining (7. / 8. Klasse)
Mo., 24.02. - 12.05.2025, 14:30 - 16:00 Uhr

VHS Kniestedter Herrenhaus

41845 Business English A2
Mo., 10.02. - 16.06.2025, 18:45 - 20:15 Uhr

47100 Kroatisch 1 für Anfänger/innen A1
Mi., 26.02. - 25.06.2025, 18:30 - 20:00 Uhr

**48188 Niederländisch 1 für Anfänger/innen
A1**
Sa. + So., 29./30.03.2024, 14:00 - 17:00 Uhr

**51238 Entscheidungshilfen beim Kauf eines
Smartphones**
Mi., 12.03.2025, 18:00 - 20:15 Uhr

14021 VHS für alle: Traumhaft lecker
Fr., 28.03. - 23.05.2025, 17:00 - 20:00 Uhr

**25057A Smartphone-Fotografie 1: Von der
Theorie zur Praxis**
Di., 13.05.2025 - 27.05.2025, 18:00 - 20:30 Uhr

**23300 Steinbildhauerei im Garten des
Herrenhauses**
Fr., 22.08.2025, 15:00 - 19:00 Uhr, Sa., 23.08. +
So., 24.08.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

60704 Lesen und Schreiben für Erwachsene
Di., 11.02. - 26.08.2025, 09:00 - 11:15 Uhr

**31070 Autogenes Training und mehr -
Entspannung für Körper und Geist**
Mo, 03.03. - 03.04.2025, 16:15 - 17:45 Uhr

33010 Selbstverteidigung für Frauen
Sa. + So., 08. + 09.03.2025, 10:30 - 15:45 Uhr

35020 Ayurvedische Küche
Di, 11.03.2025, 17:00 - 20:45 Uhr

**90060 Selbstverteidigung für Kinder und
Erwachsene ab 12 Jahren**
Mo. + Do., 10.02. - 05.05.2025, 18:00 - 19:30
Uhr

**90320 Geht nicht, gibt's nicht! – Kochen für
Teenies (12 - 16 Jahre)**
So., 29.06.2025, 11:00 - 14:00 Uhr

**90220 Verwöhnmomente zum Verschenken
oder selbst genießen (ab 10 Jahren)**
Sa., 08.02.2025, 10:00 - 12:15 Uhr

**50525 Jetzt verstehe ich Dich/Sie besser -
Kommunikation!**
Sa, 08.02.2025, 9:00 - 15:30 Uhr

**50515 Einladung zum Glückhsein - das
Mentaltraining für Ihren "inneren
Schweinehund"**
Sa., 15.03.2025, 10:00 - 16:30 Uhr

**50815 BU Raus aus dem Hamsterrad –
Selbstmanagement im Einklang mit sich
und seiner Umwelt**
Mo, 24.03. - 28.03.2025, 9:00 - 16:30 Uhr



Online-Kurse zu Hause

**80421 Online - Deutsch - für die Pflege /
Altenpflege B2 - Teil 2**
Di.+ Do., 11.02. - 24.06.2025, 19:00 - 21:15 Uhr

42171 Französisch für Anfänger/innen A1
Mi., 15.02. - 18.06.2025, 16:15 - 17:45 Uhr

**18007 KI im Alltag – Ihr digitaler Assistent
für mehr Lebensqualität**
Mi., 12.03.2025, 19:00 - 21:15 Uhr

17027 SCHUFA
Mo., 12.05.2025, 20:30 - 22:00 Uhr

**50002 Lohn und Gehalt 1 und weitere Xpert
Business - Kurse**
Di. + Do., 04.03. - 12.06.2025, 18:30 - 20:30
Uhr

**50120 Professionell bewerben I –
Bewerbungsunterlagen**
Sa., 29.03.2025, 13:00 - 16:15 Uhr

**50110 Computerschreiben mit 10 Fingern für
Jedermann /-frau**
Mo., 16.06. - 27.06.2025, 17:30 - 20:00 Uhr

51813 Word Grundlagen
Do., 06.02. - 13.02.2025, 18:00 - 21:15 Uhr

51817 Excel Grundlagen
Di., 04.03. - 11.03.2025, 18:00 - 21:15 Uhr

**51826 Canva-Workshop: Entdecke die Welt
der Kreativität**
Fr., 07.03.2025, 15:00 - 18:00 Uhr

**51810 Zoom Professionelles Auftreten und
volle Zoom-Nutzung**
Mo., 17.03.2025, 13:30 - 15:00 Uhr

**51804 Künstliche Intelligenz (KI) gekonnt im
Alltag und Beruf einsetzen**
Mo., 31.03.2025, 15:30 - 17:00 Uhr

**90502 Online Bewerbung zur richtigen
Ausbildungsstelle (für alle zukünftigen
Azubis)**
Di., 11.03.2025, 17:00 - 19:00 Uhr

**90070 KIDSSAFE-Kinderschutztraining für
Schüler/innen (1. - 6. Klasse)**
Ab 06.03.2025 Zeit frei wählbar

