

Vom Siedeln mit Silas bis Bodystyling

Neues VHS-Programm für das erste Halbjahr 2026 liegt aus

BURGWEDEL (r/bs). Das neue Kursmagazin der vhs Hannover Land ist erschienen. Unter dem Schwerpunkt „Zukunftsorte“ lädt die Volkshochschule als lebendiger Treffpunkt zum Lernen und als Ort für persönliches Wachstum in die fünf Kommunen Burgwedel, Garbsen, Neustadt a. Rbge., Wedemark und Wunstorf ein.

Im ersten Halbjahr 2026 bietet die vhs Hannover Land wieder eine bunte Mischung aus Kursen, Workshops, Weiterbildungen und Bildungsurlauben. Das Programm umfasst Präsenz- und Onlineformate für Alltag, Beruf, Kreativität, Sprachen, Gesundheit und gesellschaftlich relevante Themen.

Ein besonderer Blick gilt dem Titelbild: Es stammt von Verena Meyer, die das Bild im Rahmen eine Titelbild-Wettbewerbs eingereicht hat. Es wurde in Mixed-Media-Technik gestaltet und zeigt das Zusammenspiel von Natur und Technik als Zukunftsort.

KULTUR & KREATIVITÄT

In Neustadt startet am 24. Februar „Kreatives Mosaiken – Im Reich der Formen und Farben“, bei dem die Teilnehmenden die Grundlagen der Mosaikgestaltung erlernen und farbige Stein und Glasstücke zu individuellen Kunstwerken zusammensetzen (Kurs-Nr. 261KH0003). In der Wedemark können Interessierte am 30. Mai beim „Nature Journaling – Grundlagen“ lernen, ihre Beobachtungen aus der Na-



Die stellvertretende vhs-Geschäftsführerin Ina Tatje (links) lädt herzlich ein, durch das vielfältige Kursprogramm zu stöbern, dessen Titelbild von der Neustädter Künstlerin Verena Meyer (rechts) gestaltet wurde. Foto: vhs Hannover Land

tur schriftlich und künstlerisch festzuhalten und dabei die Achtsamkeit zu stärken (261KG0004). In Burgwedel sorgt ab dem 24. Januar einmal im Monat „Siedeln mit Silas – Offener Spielertreff“ für gesellige Stunden, in denen gespielt und neue Spielpartner*innen kennengelernt werden können (261KP0011).

GESUNDHEIT FÖRDERN

In Garbsen lernen Teilnehmende ab dem 29. Januar im Kurs „Die Kraft des Atems“ durch gezielte Atemübungen, Stress abzu-

bauen und ihre körperliche sowie mentale Leistungsfähigkeit zu steigern (261GE7312). Neustadt bietet ab dem 11. April „Ayurveda – indische Naturheil- und Gesundheitskunde“ für kraftvolle und natürliche Wege zu Gesundheit und Vitalität (261GY4103). Wunstorf führt ab dem 15. Januar mit „Hula-Hoop Fitness für Anfänger“ ein spielerisches Fitnessformat ein, das Koordination, Rumpfstabilität und Ausdauer trainiert (261GF2315). In der Wedemark richtet sich „Bodystyling – Kräftigung der Muskulatur“ ab dem 12. Januar an Menschen, die

ihre Muskulatur besonders in den Problemzonen straffen wollen (261GF0624).

SPRACHE VERBINDET

Die Wedemark bietet am 21. Februar den Tageskurs „Dänisch und Hygge: Sprache und Kultur“, in dem nicht nur erste Sätze auf Dänisch erlernt werden, sondern auch gemeinsam gegessen wird – hygge eben (261SW3104). Garbsen führt mit „Englisch für Anfänger (A1)“ ab dem 6. Januar die Teilnehmenden in die Grundlagen der englischen Sprache ein (261SE1102), während sich Burgwedel ab dem 16. Januar mit „Französisch für Anfänger (A1)“ an alle Frankreich-Urlauber und Neueinsteiger wendet (261SF1122).

MENSCH UND GESELLSCHAFT

Burgwedel bietet am 10. Februar den Abendkurs „Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung – Rechtzeitig selbst bestimmen“ und erklärt darin rechtliche Grundlagen und unterstützt beim Erstellen individueller Vorsorgedokumente (261LG5001).

Schließlich erhalten Interessierte in der Wedemark im Kurs „Immobilienverkauf Schritt für Schritt: So verkaufen Sie Ihr Haus erfolgreich“ eine praktische Anleitung von der Wertermittlung bis zur Vertragsunterzeichnung, um den Immobilienverkauf souverän zu meistern (261LG2014).

BILDUNGSURLAUBE

Für 2026 sind bereits 35 Bildungsurlaube aus unterschiedlichen Fachbereichen geplant – weitere folgen im Laufe des Jahres. Zwar soll das niedersächsische Bildungsurlaubsgesetz 2026 reformiert werden, aber alle im Heft und auf der Website online ausgewiesenen Angebote sind anerkannt und können deshalb wie geplant stattfinden.

DIGITAL UND VOR ORT

Ergänzend zu den Präsenzangeboten in allen fünf Kommunen setzt die vhs Hannover Land auf Online-Formate – darunter der „DigitalDienstag“ mit kompakten Einführungen zu aktuellen Themen. Hybride Formate mit neuer Technik schaffen zusätzliche Flexibilität.

Das neue Kursmagazin „vhs kompakt 1/2026“ mit fast 700 Kursen liegt bereits an zahlreichen Auslageorten in Burgwedel, Garbsen, Neustadt a. Rbge., in der Wedemark und in Wunstorf aus. Alle Angebote sind auch online verfügbar. Im Laufe des Semesters werden weitere Angebote hinzukommen, die jeweils tagesaktuell im Internet präsentiert werden. Ein Blick auf die Website der vhs Hannover Land lohnt sich also immer.

Weitere Informationen und Online-Buchungen sind möglich unter www.vhs-hannoverland.de, telefonisch unter (05032) 90144-22 oder per E-Mail an info@vhs-hannoverland.de.

Jubiläum mit Krapfen im Ziel

BURGWEDEL (r/bs). Der SV Burgwedel lädt am 31. Dezember 2025 zum 40. Burgwedeler Silvesterlauf ein und feiert das Jubiläum mit einer besonderen Belohnung: Alle Starterinnen und Starter erwartet im Zieleinlauf ein Krapfen.

Traditionell werden wieder zwei Laufstrecken angeboten: 5,3 Kilometer und 10 Kilometer mit Start um 12 Uhr. Für die jungen Läuferinnen und Läufer gibt es eine kostenfreie 2-Kilometer-Runde mit versetztem Start um 12.45 Uhr – nach dem überwiegenden Teil der Zieleinläufe, damit die Kinder ordentlich angefeuert werden können.

Die Laufstrecke führt, wie im Vorjahr, direkt vom Sportplatz Großburgwedel in die Feldmark zum Wendepunkt und zurück zum Sportplatz mit Abschlussrunde im Stadion. Beim 10-Kilometer-Lauf ist die Strecke zwei-

mal zu absolvieren. Die Kinder laufen nicht in die Feldmark, sondern nur eine Runde um die Sportanlagen und die Pestalozzistiftung.

Im Anschluss an den Lauf besteht die Möglichkeit, bei Bratwurst, Tee sowie kühlen und warmen Getränken gemütlich beisammensitzen und das sportliche neue Jahr zu planen. Vor Ort stehen Dusch- und Umkleidemöglichkeiten zur Verfügung. Die Startunterlagen können am Silvestertag ab 10 Uhr vor Ort abgeholt werden. Nachmeldungen sind noch bis 11.15 Uhr möglich (Nachmeldegebühr: 3 Euro). Auch Zuschauer sind herzlich willkommen, um die Läuferinnen und Läufer anzufeuern.

Weitere Informationen und Anmeldung unter: www.sv-burgwedel.de/triathlon/burgwedeler-silvesterlauf



Traditionell werden wieder zwei Laufstrecken angeboten: 5,3 Kilometer und 10 Kilometer. Foto: privat

Gesundheit

ANZEIGE

NEU

Neuer „Gute Nacht Drink“ macht Einschlafen zum Genuss

18 Grad im Schlafzimmer, kein spätes Abendessen oder noch ein paar Seiten lesen – es gibt viele Tipps, die das Einschlafen fördern sollen. Trotzdem wälzen sich Millionen Nacht für Nacht im Bett. Doch was in anderen Ländern längst ein Mega-Trend ist, gibt es jetzt auch bei uns: Einen natürlichen Schlaf-Drink, der das Einschlafen so einfach und lecker macht wie nie.

Das Licht ist aus, der Körper müde, aber der Schlaf will einfach nicht kommen. Verzweifelt probieren viele alles Mögliche aus – von Tee bis Tabletten, oft ohne nachhaltigen Erfolg.

Warum Routinen so gut tun

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Rituale Sicherheit geben und Stress senken. Schon kleine Rituale am Abend aktivieren das „Entspannungs- und Nervensystem“. So entsteht eine Brücke vom Denken zur Ruhe. Doch neben Routinen braucht unser Körper auch die richtigen Nährstoffe, um zu entspannen. Mit dem neuen Baldriparan Gute Nacht Drink fällt es noch leichter, den Tag loszulassen. Es ist



ein Abendritual, das Schlaf und Genuss miteinander verbindet.

Der Premium-Einschlafbegleiter

Getragen wird der neue Abendmoment von einer innovativen Kombination bewährter Inhaltsstoffe. Melatonin, das zentrale Schlafhormon, verkürzt nachweislich die Einschlafzeit und hilft so, schneller zur Ruhe zu kommen. Vitamin B6 trägt zu einer normalen psychischen Funk-

tion sowie zu einem normalen Nervensystem bei. Zugleich ist es entscheidend für die Bildung des Glückshormons Serotonin, der Vorstufe von Melatonin. Gleich doppelt gut: für ein entspannen-

des Gefühl am Abend und einen belebenden Morgen.

Auch Glycin spielt eine wichtige Rolle: Studien zeigen, dass es die Schlafqualität bei Personen mit chronisch schlechtem Schlaf fördern und die Erholung nach Belastung verbessern kann.^{1,2} Es unterstützt den Schlaf auf natürliche Weise, ohne die Schlafarchitektur zu stören oder am nächsten Tag zu ermüden.³ So unterstützt es den Schlaf auf sanfte, natürliche Weise – für erholsame Nächte und neue Energie am Tag.

70 Jahre Schlafexpertise in einer Tasse

Wenn es um erholsame Nächte geht, gilt Baldriparan seit über 70 Jahren als Spezialist. Ihre pharmazeutische Expertise stecken die Schlafspezialisten nun in

ein Glas: den Baldriparan Gute Nacht Drink. Statt hastig eine Kapsel zu schlucken, schenkt er einen genussvollen Moment und ein kleines Ritual, auf das man sich nach einem langen Tag freut.

Der Baldriparan Gute Nacht Drink ist eine wohlschmeckende Tasse voller Abendruhe. Einfach das Pulver – mit natürlichem Vanillegeschmack – kurz vor dem Schlafengehen als milde Ergänzung in Ihr Lieblingsgetränk einrühren, warm oder kalt genießen und sanft einschlafen.

Für Ihre Apotheke:

Baldriparan
Gute Nacht Drink
(PZN 20092398)

www.baldriparan.de



Baldriparan®

Gute Nacht Drink

