DAS PROGRAMM DER VOLKSHOCHSCHULE UND MUSIKSCHULE

2. SEMESTER 2022

vhs WILHELMSHAVEN

MUSIKSCHULE WILHELMSHAVEN

STADT WILHELMS HAVEN

LedScreen
Powered by Medienhaus

Ganz großes Kino für Ihre Werbung!

Die LED-Wand am ehem. Casa Grande

screen-medienhaus.de

Nietiedt

WIR SCHAFFEN WOHN(T)RÄUME!

NIETIEDT Innenausbau – Maler, Boden, Trockenbau und Raumgestaltung. Komplett aus einer Hand!

NIETIEDT MALERBETRIEBE
Zum Ölhafen 6 · 26384 Wilhelmshaven · Telefon 04421 3004-00
Telefax 04421 3004-0100 · info@nietiedt.com · www.nietiedt.com

Liebe Leserinnen und Leser*,

„Zusammen in Vielfalt. Nachhaltig. Vernetzt“, nicht nur das Jahresthema des Deutschen Volkshochschultages, sondern genau das spiegelt unsere Volkshochschule und Musikschule Wilhelmshaven gGmbH wider.

Zusammen vernetzt mit unseren Nachbarvolkshochschulen haben wir unser digitales Angebot innerhalb des eL4 Netzwerkes vielfältig erweitert – neu ist auch, dass wir innerhalb unserer Kursangebote Tablets zur Ausleihe anbieten können. Die Vielfalt spiegelt sich aber nicht nur in der Digitalisierung wider, sondern auch in unseren Präsenzkursen. Ein gutes Beispiel hierfür ist unser Semestertitelfoto was unsere Theatergruppe „Wildwuchs“ zeigt, die auch in der Pandemie ihre Spielfreude nicht verloren hat. Wir nehmen Sie mit in unser Herbstsemester, mit aktuellen Themen zur Nachhaltigkeit, zur politischen Lage, aber auch zu historischen Hintergründen sowie Angeboten für Familien, Gourmetliebhaber, Reisefreunde, Gesundheits- und Sportbegeisterte oder Berufsfortbilder. Einen ersten Einblick erhalten Sie bereits auf dieser Seite.

Kennen Sie schon unsere Rubrik „Außer der Reihe“? Diese finden Sie ausschließlich online unter www.vhs-whv.de, hier stellen wir Angebote vor, welche außer der Reihe im laufenden Semester ganz spontan noch aufgenommen und vorgestellt werden. Einblicke zum Alltag der Volkshochschule und Musikschule finden Sie mit Bildern auf Facebook und Instagram.

Für das gesamte Team der Volkshochschule und Musikschule Wilhelmshaven,
Ines Mierau, Geschäftsführerin

Vom Flüchtling Zum Herzchirurgen
Vortrag und Diskussion
Seite 21

Sprache Lernen
z. B. Deutsch, Englisch, Spanisch
- ein breites Angebot
Seite 101

Das schwarze Schaf
Vortrag
Seite 37

Bewerbungshomepage
Onlineseminar
Seite 130

Goldener Oktober
Blütezeit statt Ruhestand
Seite 61

Im Dezember... „Heute backe ich!“
Ein Kurs für kleine Bäcker
Seite 169

Lesen, Schreiben, Rechnen
Schulabchlüsse, Zweiter Bildungsweg
Seite 165

Wir machen Musik
Blechblasinstrumente für Kinder
Seite 12

Social Media
VHS_Wilhelmshaven

www.vhs-whv.de

*Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

INHALTSVERZEICHNIS

MUSIKSCHULE WILHELMSHAVEN

Einführung 08
Elementarbereich 08
Instrumental- und Vokalunterricht 09
Zusätzliche Angebote 10
Kurse und Workshops 12
Förderverein 15

1 POLITIK, GESELLSCHAFT, UMWELT

Rund um Wilhelmshaven 18
Aktuelle Politik und Zeitgeschehen 18
Vorträge mit der Wilhelmshavener Zeitung 20
Geschichte 22
Zusammenleben und Gesellschaft 22
Alltagswissen - Wirtschaft und Recht 23
Philosophie 24
Psychologie und Persönlichkeit 24
Kommunikation und Rhetorik 26
Ehrenamt 26
Bundesfreiwilligendienst 27
Natur und Umwelt 28
Astronomie 28
Wissen rund um den Hund 29
Bildreportagen 30

2 KULTUR GESTALTEN

Studienfahrten und Studienreisen 34
Vorträge, Seminare und Einzelveranstaltungen 36
VHS-Filmclub 39
Literatur und Kreatives Schreiben 40
Theater 42
Fotografie 45
Malen, Zeichnen und Schriften 47
Plastisches Gestalten und Werken 50
Handarbeiten und Textiles Gestalten 53
Tanz und Musik 55
Spiele 57

3 GESUNDHEIT

Bildungsurlaube 60
Besondere Angebote - Outdoor 62
Vorträge und Seminare 64
Ernährung / Kräuterkunde / Küche 70
Fastenkurse 79
Inselkurse 80
Bewegung / Fitness 84
Tanzen 90
Entspannung 91

4 SPRACHEN

Deutsch als Fremdsprache 102
Englisch 109
Niederländisch 111
Schwedisch 113
Dänisch 114
Norwegisch 114
Neugriechisch 115
Französisch 115
Spanisch 116
Portugiesisch 118
Italienisch 118
Russisch 119
Polnisch 120
Kroatisch 120
Tschechisch 120
Türkisch 120
Arabisch 121

5 ARBEIT / BERUF

Dozent*innenfortbildungen 124
Anleitung für Onlineseminare 125
Berufliche Qualifizierungen 125
Pädagogische Qualifizierungen 134
Gesundheitsberufe 136
Kaufmännische Berufe 139
Computer und Anwendungen 144
Grafik und Fotografie 152
Smartphone und Tablet 155
Zertifikatslehrgänge 158

6 GRUNDBILDUNG

Lesen und Schreiben für Erwachsene 165
Lesen, Schreiben und Rechnen (Speziell für Menschen mit Behinderungen) 165
Schulabschlüsse / Zweiter Bildungsweg 165

8 JUNGE VHS

Kids kreativ 168
Digitalisierung / EDV 168
Schach 169
Frisches aus der Küche 169
Schwimmen 170
Selbstbehauptung 171
Artistik 171
Sprachen 172

i SONSTIGES

Impressum 06
Dozent*Innenfortbildungen 173
Zertifikatslehrgänge 175
Beirat 175
Staffelgebühren 176
Bildungsfonds 176
Projekte 177
Vorträge / Einzelveranstaltungen 178
Studienreisen / Tagesfahrten 179
Online-Kurse 180
Bildungsurlaube 181
Stichwortverzeichnis 182
Anmeldeformulare 183
Anfahrtsskizze 187
Hygiene-Regeln 188
AGB und Datenschutz 189

Ankündigungen, Neuigkeiten und Informationen finden Sie auf unserer Homepage und unseren Social-Media-Kanälen.

IHRE ANSPRECHPARTNER*INNEN:

GESCHÄFTSFÜHRUNG

INES MIERAU
Geschäftsführerin
Projekte, Firmenschulungen
ines.mierau@vhs-whv.de
Zimmer 215, Telefon 16 40 14

HENRY FAUERBACH
Leiter Personal- und Rechnungswesen
henry.fauerbach@vhs-whv.de
Zimmer 226, Telefon 16 40 15

NADINE KOLZAU
Assistentin der Geschäftsführerin,
Personal, Öffentlichkeitsarbeit,
Ausbilderin
nadine.kolzau@vhs-whv.de
Zimmer 217, Telefon 16 40 04

ANMELDUNG UND INFORMATION

VHS HOTLINE 04421 164000

OLAF GABRIEL-JÜRGENS
Programmassistenz
olaf.gabriel_juergens@vhs-whv.de
Zimmer 216, Telefon 16 40 01

MAIKE GRÜN
Programmassistenz
maike.gruen@vhs-whv.de
Zimmer 107, Telefon 16 40 13

NICOLE PREUß
Programmassistenz
nicole.preuss@vhs-whv.de
Zimmer 107, Telefon 16 40 21

SONJA SCHÄFER
Programmassistenz
sonja.schaefer@vhs-whv.de
Zimmer 211, Telefon 16 40 18

NADIN THOMßEN
Programmassistenz
nadin.thomssen@vhs-whv.de
Zimmer 216, Telefon 16 40 02

PROGRAMMBEREICHSLEITUNG

DIANA BOGDANSKI
Kultur, Gestalten und Fremdsprachen
Qualitätsmanagementbeauftragte
diana.bogdanski@vhs-whv.de
Zimmer 224, Telefon 16 40 07

VERONIKA BOUMANN
Deutsch als Fremdsprache,
Schulabschlüsse, (SEK II)
veronika.boumann@vhs-whv.de
Zimmer 225, Telefon 16 40 11

TIM TJETTMERS
Politik, Gesellschaft, Umwelt,
junge vhs, Grundbildung,
Schulabschlüsse (SEK I),
Päd. Qualifizierungen,
Qualitätsmanagementbeauftragter
tim.tjettmers@vhs-whv.de
Zimmer 223, Telefon 16 40 12

N.N.
Gesundheit, EDV, Arbeit und Beruf,
Firmenschulungen, Bildungsberatung
Zimmer 09, Telefon 16 40 22

SERVICE-TEAM INTEGRATION / DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

ANMELDUNG INTEGRATION 04421 164008

ROSCHAN IBRAHIM
Beratung und Programmassistenz
roschan.ibrahim@vhs-whv.de
Zimmer 110, Telefon 16 40 08

TORBEN JÜRGENS
Beratung, Abrechnung
torben.juergens@vhs-whv.de
Zimmer 220, Telefon 16 40 19

ANGELA LÜCKE
Sachbearbeitung
angela.luecke@vhs-whv.de
Zimmer 110, Telefon 16 4008

POSTANSCHRIFT:
Volkshochschule
& Musikschule
Wilhelmshaven gGmbH
Virchowstraße 29
26382 Wilhelmshaven

VHS-HOTLINE
04421 16-4000

INFORMATION UND ANMELDUNG:
Telefon: 04421 16-4000
Fax: 04421 16-4099
E-Mail: info@vhs-whv.de
Internet: www.vhs-whv.de

ÖFFNUNGSZEITEN:
Vormittags:
Mo. bis Fr. von 8.30 bis 12.30 Uhr

Nachmittags:
Mo. bis Do. von 14.00 bis 16.30 Uhr

RECHNUNGSWESEN / PROJEKTE

ELKE REHMANN
Sachbearbeiterin
elke.rehmann@vhs-whv.de
Zimmer 105, Telefon 16 40 06

RECHNUNGSWESEN VHS / KASSE

HEIKE HARMS
Sachbearbeiterin
heike.harms@vhs-whv.de
Zimmer 220, Telefon 16 40 05

Djahida El-Ali
Sachbearbeiterin
djahida.el-ali@vhs-whv.de
Zimmer 220, Telefon 16 40 20

AUSZUBILDENDE

SENA ATRIS
Auszubildende
sena.atris@vhs-whv.de
Zimmer 219, Telefon 16 40 09

NOURA HNEINI
Auszubildende
noura.hneini@vhs-whv.de
Zimmer 219, Telefon 16 40 09

XENIA LUDWIG
Auszubildende
xenia.ludwig@vhs-whv.de
Zimmer 219, Telefon 16 40 09

PROJEKTENTWICKLUNG

SYBILLE INDORF
Projektentwicklung und Koordination
sybille.indorf@vhs-wilhelmshaven.de
Telefon 16 40 57

SVEN PIEPER
Projektentwicklung, Presse
sven.pieper@vhs-wilhelmshaven.de
Telefon 16 40 81

GEBÄUDE UND TECHNIK

FRANK JANSSEN
Leiter Gebäude und Technik
hausmeister@vhs-wilhelmshaven.de
Zimmer 004, Telefon 0176 11 16 40 22

STEFFEN OTTO
Hausmeister
hausmeister@vhs-wilhelmshaven.de
Zimmer 004, Telefon 0176 11 16 40 92

RUDOLF FALL
Hausmeister
hausmeister@vhs-wilhelmshaven.de
Zimmer 004, Telefon 0176 11 16 40 34

Friedrich Köhn
Hausmeisterassistent
hausmeister@vhs-wilhelmshaven.de
Zimmer 004, Telefon 0176 11 16 40 64

IMPRESSUM

V.i.S.d.P.: Ines Mierau
Volkshochschule & Musikschule
Wilhelmshaven gGmbH
Virchowstraße 29
26382 Wilhelmshaven
E-Mail: ines.mierau@vhs-whv.de@vhs-whv.de
Telefon: 04421 16 40 14

Gestaltung und Konzeption:
Medienhaus Wilhelmshaven
www.medienhaus-whv.de
Gestaltung und Layout: Fabienne Hollje
Konzeption und Betreuung: Inga Bernsau

Druck:
Brune-Mettcker Druck und Verlags GmbH

Wir sind Kooperationspartner der
VHS Wilhelmshaven:

LANDESBÜHNE
www.landesbuehne-nord.de

BILDNACHWEISE

Bei mehreren Bildern auf einer Seite wird der Urheber des oberen Bildes zuerst genannt:
S. 1, 4: (Veronika Boumann & Ines Mierau): Foto- und Bilderwerk - www.bilderwerk.org
S. 6: A. Gerdes
S. 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15: Musikschule Wilhelmshaven
S. 13: unten - Daisy Daisy – Fotolia
S. 17: Andreas Biedendieck; Klaus Kirmis
S. 18: A. Krebs auf Pixabay
S. 20: Peggy und Marco Lachmann-Anke auf Pixabay
S. 21: Wilhelmshavener Zeitung
S. 22: Tumisu, 123rf
S. 23: Jackf, 123rf; Nattanan Kanchanaprat auf Pixabay
S. 24: sitthinan, 123rf
S. 25: racorn, 123rf; fotogestoeber, 123rf
S. 26: alphaspirit, 123rf, dmvasilenko77, 123rf
S. 27: nestea06, 123rf; lightfieldstudios, 123rf
S. 28: dolgachov, 123rf; Mr_niceshoot auf Pixabay
S. 29: Evgeni Tcherkasski auf Pixabay
S. 30: annaav, 123rf; Ralf Schmidt
S. 31: Thomas Koschmieder; Klaus Kirmis
S. 32: Ralph Volkland
S. 33: Angelika Heinich; Michael Edwards auf Pixabay
S. 34: Martin Wein
S. 36: Terri Cnudde auf Pixabay
S. 37: Pixabay
S. 38: Klaus Kirmis
S. 39: Museum Barberini, 2020 – Sammlung Monet Bordighera Italien
S. 40: igorovsyannykov auf pixabay; 123RF
S. 41: Pixabay; Braetschit auf Pixabay
S. 42: Ines Mierau
S. 43: Pixabay
S. 44: Volker Beinhorn
S. 45: Peter Riege auf Pixabay; Geld Altmann auf Pixabay
S. 46: Ralf Schmidt; Martina_Bulkova auf Pixabay
S. 47: Kranich17 auf Pixabay
S. 48: pixel2013 auf Pixabay
S. 49: Schlenger
S. 50: Pixabay
S. 51: Peter Bodensee auf Pixabay
S. 52: Ralphs Fotos auf Pixabay; dezay, 123rf
S. 53: Demiahl
S. 54: 123RF
S. 55: Shutterstock
S. 56: Shutterstock, Rattodisabina, 123rf
S. 57: dassel auf Pixabay; anncapictures auf pixabay
S. 59: Lasse Lübben, etiamos, 123rf
S. 60: fotogestoeber, 123rf
S. 61: Jill Wellingston auf Pixabay
S. 62: Congerdesign auf Pixabay
S. 63: Kate Lukianova auf Pixabay
S. 64: andreypopov, 123rf
S. 65: smileus, 123rf
S. 66: klimkin auf Pixabay; peterschreibermedia, 123rf
S. 67: adiruch, 123rf
S. 68: sergeyp, 123rf; sonyakamoz, 123rf
S. 69: filmfoto, 123rf; dolgachov, 123rf
S. 70: kotkoa, 123rf; alexraths, 123rf
S. 71: Andreas Semmer; chamillewhite, 123rf
S. 72: foodamore, 123rf
S. 73: foodamore, 123rf
S. 74: lenyvavsha, 123rf
S. 75: igordutina, 123rf
S. 76: margoullioat, 123rf
S. 77: dolphytv, 123rf
S. 79: fizkes, 123rf; Jill Wellington auf Pixabay
S. 80: mj23, 123rf; Mona El Falaky auf Pixabay
S. 81: Maren Bentjen
S. 82: Jill Wellington auf Pixabay; Mohamed Hassan auf Pixabay
S. 83: ha11ok auf Pixabay; Eva Gruendemann, 123rf
S. 84: Pixabay, undrey, 123rf
S. 85: vadymvdrobot,123rf; Peggy und Marco Lachmann-Anke auf Pixabay
S. 86: piksel, 123rf; dolgachov, 123rf
S. 87: dolgachov, 123rf
S. 88: romastudio, 123rf
S. 89: blasbike, 123rf; nomadsoul; 123rf
S. 90: Pexels auf Pixabay
S. 91: lenikovaleva, 123rf
S. 92: evgenyatamanenko, 123rf; andreypopov, 123rf
S. 93: pakommay, 123rf
S. 94: scusi, 123rf
S. 96: zdenkam, 123rf
S. 97: adrenalinapura, 123rf; Karin Henrich
S. 98: wal 172619 auf Pixabay
S. 99: suju-foto auf Pixabay
S. 100: Andrew Dabioch; iakovenko, 123rf
S. 101: Dr. Zusana Finger
S. 102-107: Freepik.com
S. 104: Vilmos Gynöngyösi
S. 109: gustavofrazao, 123rf; Derek Murray auf Pixabay
S. 110: hbieser auf Pixabay
S. 111: Umisen auf Pixabay
S. 112: Markus Christ auf Pixabay
S. 113: Juraj Varga auf Pixabay
S. 114: Patrik Houstecky auf Pixabay; Kerstin Riemer auf Pixabay
S. 115: Jill Wellington auf Pixabay
S. 116: DELF ian kelsall auf Pixabay; Michel Bertolotti auf Pixabay
S. 117: Peter H. auf Pixabay
S. 118: Javier alamo auf Pixabay; sosinda auf Pixabay
S. 119: step-sventlana auf Pixabay
S. 120: PublicDomainPictures auf Pixabay; Dubrovnik Flip Flipovic auf Pixabay
S. 121: Monca Volpin auf Pixabay; Engin Akyurt auf Pixabay
S. 123: Markus Junghans; rawpixel, 123rf
S. 124: passatic, 123 rf
S. 125: Alexandra Koch auf Pixabay; simpleline, 123rf
S. 126: wavebreakmediamirco, 123rf
S. 128: natalia 7, 123rf; demitrydemidovich, 123rf
S. 129: yanadjana, 123rf
S. 130: tumisu auf Pixabay
S. 131: fizkes, 123rf
S. 132: belchonock, 123rf; Gerd Altmann auf Pixabay
S. 134: stockbroker, 123rf
S. 135: halfpoint, 123rf; wavebreakmediamirco, 123rf
S. 136: rangizz, 123rf
S. 138: bialasiewicz, 123rf; jovanmandic, 123rf
S. 139: dolgachov, 123rf
S. 141: Andiry Popov, 123rf; marhiiaf13 auf Pixabay
S. 142: freedomtumz, 123rf
S. 144: rawpixel, 123rf
S. 145: leaf, 123rf
S. 146: zoradim, 123rf
S. 147: mikos, 123rf; rawpixel, 123rf
S. 148: Sasirin Pamai, 123rf
S. 149: andreypopov, 123rf; mukphotos, 123rf
S. 150: undrey, 123rf; tumisu auf Pixabay
S. 151: sidelnikov, 123rf
S. 152: ipopba, 123rf; rawpixel, 123rf
S. 153: scyther5, 123rf
S. 154: tevarak11, 123rf
S. 155: mikos, 123rf
S. 156: rawpixel, 123rf; Gerd Altmann auf Pixabay
S. 159: pexels.com
S. 161: Yuri Arcurs - www.arcurs.com
S. 163: Sveda Schmidt; stockbroker, 123rf
S. 164: Sumala Chidchoi, 123rf
S. 165: badmanproduction, 123rf; rawpixel, 123rf
S. 166: rawpixel, 123rf
S. 167: Peter Lewald; wavebreakmediamirco, 123rf
S. 168: dolgachov, 123rf
S. 169: Pexels.com; petro, 123rf
S. 170: famveldman, 123rf
S. 171: vamavaphoto, 123rf; serrnovik, 123rf
S. 172: abstract412, 123rf; zinkevych, 123rf
S. 173: freepik.com
S. 174: Brooke Cagle, Unsplash

MUSIKSCHULE
WILHELMSHAVEN

INHALT	SEITE
Einführung	08
Elementarbereich	08
Instrumental- und Vokalunterricht	09
Zusätzliche Angebote	10
Kurse und Workshops	12
Förderverein	15

50 Jahre
1972 - 2022
MUSIKSCHULE

Musikschule Wilhelmshaven
Zedeliusstraße 1 (BBS1 - Heppens)
26384 Wilhelmshaven

Sprechzeiten Verwaltung
Montag - Mittwoch: 8.30 - 13.30 Uhr
Donnerstag: 8.30 - 12.30 und 13.30 - 16.30 Uhr
Freitag: 8.30 - 12.30 Uhr

Telefon 04421 16 40 28
Fax 04421 16 40 98

Während der Schulferien geschlossen.

musikschule@wilhelmshaven.de
musikschule-wilhelmshaven.de

Katharina Sapozhnikov
Musikschulleiterin

Maike Fauerbach
Verwaltungsmitarbeiterin

EINFÜHRUNG

Die im Verband deutscher Musikschulen (VdM) zusammengeschlossenen Schulen sind gemeinnützige Einrichtungen der Musikalischen Bildung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene und erfüllen einen öffentlichen Bildungsauftrag. Sie bieten eine Musikalische Früherziehung/Grundausbildung, geben qualifizierten Instrumental- und Vokalunterricht und ermöglichen das gemeinsame Musizieren in Orchestern, Chören und Ensembles. Dabei arbeiten sie u.a. auch mit Kindergärten, Schulen und anderen Institutionen zusammen (z.B. Musikalisierungsprojekte „Wir machen die Musik“, Bläser- und Streicherklassen, Rock-/Pop-Projekte etc.).

Aktuelle Kurse und Workshops ergänzen das ständige Unterrichtsangebot.
Mit zahlreichen eigenen Veranstaltungen, in Zusammenarbeit mit anderen Institutionen oder durch Beteiligungen an Fremdveranstaltungen, bereichern Musikschulen das kulturelle Angebot ihrer Stadt.

Mitglied im VdM Verband deutscher Musikschulen

ELEMENTARBEREICH

Musik für die Kleinsten von 5 - 18 Monaten in Begleitung eines Erwachsenen, Simone Hörter

In diesem Kurs sind alle Mütter oder Väter mit ihren 5 - 18 Monate alten Kindern angesprochen. Im Babyalter erspüren Kinder die Musik vor allem über die Körpererfahrung und über Bewegungen. Kniereiter, Körpererfahrungsspiele, Fingerspiele, Wiegenlieder, Tänze und das Spielen auf Orff-Instrumenten lassen die Babys Musik in ihrer großen Vielfalt am ganzen Körper gemeinsam mit ihren Eltern erfahren. Zudem werden viele musikalische Spielanregungen für zu Hause gegeben. (45 Min./Woche; 20 EUR/Monat)

Musikgarten für 1 ½- bis 3-Jährige in Begleitung eines Erwachsenen, Simone Hörter

In diesem Kurs können 1½- bis 3-jährige Kinder erste Erfahrungen im Umgang mit Musik sammeln. Zusammen mit einer erwachsenen Begleitperson sollen sie die Möglichkeit haben, einfache Kinderlieder zu singen, Bewegungsspiele zu erleben und einfache Orff-Instrumente (Trommeln, Rasseln etc.) kennen zu lernen. Das Heranführen an die Musik soll vor allem Spaß machen und gleichzeitig vielfältige Erfahrungen ermöglichen. So werden „nebenbei“ Übungen im Bereich der Wahrnehmung, der Motorik und des sozialen Lernens angeboten - und das alles in musikalischer Verbindung!
(45 Min./Woche; 20 EUR/Monat)

Musikalische Früherziehung für 4-Jährige, Simone Hörter / Kateryna Kanke

In diesem einjährigen Kurs erforschen 4-jährige Kinder die Musikwelt. Dabei wird die Musikalität und Kreativität des Kindes geweckt und gefördert. Bewegungslieder fördern das Rhythmusempfinden und die Klangerfahrung aber auch die eigene Körpermotorik. Auf dem Orff-Instrumentarium werden Gedichte und kleinere Geschichten vertont. Musik hören und die Instrumentenvorstellung sowie das Ausprobieren der Instrumente runden die ganzheitlichen Musikerfahrungen ab. Auch grafische Notationen und Noten werden am Ende des Kurses auf spielerische Weise kennengelernt. Nach Abschluss des Kurses kann Ihr Kind in den Vokal- oder Instrumentalunterricht überwechseln.
(80 Min./Woche; 25 EUR/Monat)

Cajon für 5 bis 6-Jährige, Simone Hörter

Trommeln in der Gruppe macht Spaß und sorgt bei Kindern für ein unvergessliches Gemeinschaftserlebnis, das verbindet. Es setzt voraus, dass sie aufeinander hören, sich abstimmen und Rücksicht nehmen. In einem 45-minütigen Kurs lernen wir das Instrument kennen und einfache Rhythmen, die mit lustigen Merksätzen eingeübt werden, zudem gibt es zwischendurch immer auch Bewegungsspiele mit den Cajon. Dieser Kurs eignet sich für alle Kinder, die Lust am Musizieren haben, und für die, die Schlagzeuger werden wollen, aber noch zu klein sind und es nicht mehr abwarten können.
(45 Min./Woche; 20 EUR/Monat)

Für Kinder im Vor- und Grundschulalter bieten wir außerdem auch den Kinderchor an!

TAG DER OFFENEN TÜR
Samstag, 21.1.2023,
von 11 - 16 Uhr
in den Räumen der Musikschule.

Aktuelles entnehmen Sie bitte der Tagespresse.

INSTRUMENTAL- UND VOKALUNTERRICHT

Die Musikschule bietet für ihren Instrumental- und Vokalunterricht die folgenden Möglichkeiten an: (Änderungen vorbehalten)

Einzelunterricht	30 Min./Wo.	(56 EUR/Monat)
Einzelunterricht	40 Min./Wo.	(69 EUR/Monat)
Einzelunterricht	50 Min./Wo.	(83 EUR/Monat)
Einzelunterricht	60 Min./Wo.	(99 EUR/Monat)
2er-Gruppe	40 Min./Wo.	(39 EUR/Monat)
2er-Gruppe	50 Min./Wo.	(49 EUR/Monat)
2er-Gruppe	60 Min./Wo.	(56 EUR/Monat)
Gruppe ab 3 Schüler/innen		(33 EUR/Monat)

Anmerkung: Für Erwachsene ab dem 21. Lebensjahr gilt ein Aufschlag von 30% auf die o.g. Entgelte (ausgenommen sind Schüler*innen, Student*innen, Auszubildende, Absolvent*innen eines sozialen/kulturellen Jahres, Absolvent*innen des Bundesfreiwilligendienstes und Teilnehmende von Leistungen nach dem dritten Sozialgesetzbuch SGB III). Nachweise sind mit der Anmeldung einzureichen. Nachträgliche Ermäßigungen werden nicht gewährt.
Im Elementar-, Gruppen- und Einzelunterricht gewährt die Musikschule gestaffelte Mehrfächer- bzw. Geschwister-Ermäßigungen (15% bei zwei Entgelten, 20 % bei drei Entgelten, 30 % bei vier Entgelten, 40 % ab fünf Entgelten). Ermäßigungen aus sozialen Gründen sind möglich (Auskünfte erteilt die Musikschulverwaltung).

Blasinstrumente

Blockflöte: Martin Friedl, Rüdiger Pachschwöll, Ulrich von Treichel

Querflöte: Moon-Hee Kim, Rüdiger Pachschwöll

Klarinette: Sebastian Kulenkampff

Saxophon: Sebastian Kulenkampff, Oleg Stele

Fagott: Rüdiger Pachschwöll

Trompete: Jan Bunte, Hector Company

Posaune: Hector Company

Euphonium, Tuba: Hector Company

Instrumentenleihe
Im Rahmen ihrer Möglichkeiten kann die Musikschule in einigen Fächern Instrumente an ihre Schüler*innen verleihen, im Ausnahmefall auch an andere Personen. Bitte wenden Sie sich bei Bedarf an die Schulleitung.
Die Instrumentenmiete beträgt z.Zt. 10 EUR/Monat (Änderungen vorbehalten).

Tasteninstrumente

Klavier: Michael Fechner, Friederike Menke, Svitlana Semrau, Olha Syniavska

Keyboard: Lutz Bröcker, Michael Fechner

Saiteninstrumente

Violine, Viola: Birgit Engel, Anton Rusnak, Katharina Sapozhnikov

Violoncello: Yevgeny Sapozhnikov

Gitarre: Lutz Bröcker, Fernando Olivas, Ralf Lübke, Michael Otto

Rock/Pop/Jazz

E-Gitarre: Fernando Olivas, Ralf Lübke, Michael Otto

E-Bass: Fernando Olivas, Michael Otto

Schlagzeug: Oliver Schelling

Gesang

Stimmbildung: Carly Power

Gesang, Kinderchor: Carly Power

Geragogik

Musikgeragogik: Friederike Menke

ZUSÄTZLICHE ANGEBOTE

Ensemble- und Ergänzungsfächer stellen ein zusätzliches Angebot dar. So sollen z.B. Kammermusik und Orchester den Schüler*innen die Möglichkeit geben, das stille (Übungs-) Kämmerlein zu verlassen und Erfahrungen im Zusammenspiel mit anderen zu sammeln. Dazu gehört auch das Erfolgserlebnis eines Auftrittes beim jährlichen Musikschulkonzert und den Konzerten der Gymnasien.

Das Kleine Streichorchester

Das Kleine Streichorchester der Musikschule ermöglicht Kindern, die bereits ein Streichinstrument spielen, erste Erfahrungen im Zusammenspiel. Im gemeinsamen Musizieren und aufeinander Hören werden soziale Fähigkeiten ausgebildet und die Fertigkeiten im Umgang mit dem eigenen Instrument intensiviert. Durch regelmäßige Auftritte wird das Spielen vor Publikum geübt. Im Kleinen Streichorchester lernen die Kinder die Grundlagen des Ensemblespiels, was sie später befähigt, auch in anderen Orchestern musizieren zu können. Herzlich willkommen sind alle Kinder, auch wenn sie nicht Schüler*innen der Musikschule sind. Interessent*innen können gerne an einer unverbindlichen Probe teilnehmen (bitte Voranmeldung bei der Schulleitung, Tel.: 164028).

Yevgeny Sapozhnikov
dienstags 16.45 – 17.45 Uhr
Musikschule, Zedeliusstraße 1
monatlich 10 EUR
für Schüler*innen der Musikschule 5 EUR

Das Jugendsinfonieorchester

Das Jugendsinfonieorchester erarbeitet vielseitige Programme aus dem Bereich der klassischen Orchesterliteratur, aber auch Stücke z.B. aus der Filmmusik und tritt regelmäßig bei Konzerten in Wilhelmshaven und der Umgebung auf. Begegnungen und Austausch mit anderen jungen Musiker*innen und Probenfahrten ermöglichen den Jugendlichen einmalige Erlebnisse rund um die Musik.

Marcus Prieser
donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr
Musikschule, Zedeliusstraße 1
monatlich 10 EUR
für Schüler*innen der Musikschulen 5 EUR

Der Kinderchor

Der Kinderchor trifft sich einmal pro Woche zur Stimmbildung und zum Erarbeiten kleinerer Musikstücke und Lieder, die auch regelmäßig auf die Bühne gebracht werden. Über Verstärkung durch weitere singbegeisterte Kinder würde der Chor sich freuen. Angesprochen sind Kinder im Vor- und Grundschulalter, egal, ob sie bereits ein Instrument spielen, musikalische Vorkenntnisse haben oder nicht. Neuanmeldungen sind grundsätzlich jederzeit willkommen. Interessierte Kinder können gerne zunächst unverbindlich „hineinschnuppern“ (bitte Voranmeldung bei der Schulleitung, Tel.: 164028).

Carly Power
donnerstags, 16.00 - 17.00 Uhr, monatlich 5 EUR

Der Kammerchor der Musikschule

Das abwechslungsreiche Repertoire des Kammerchores, der seit 1997 besteht, spannt einen Bogen vom 16. Jahrhundert bis hin zu modernen Pop-Arrangements. Neue Sänger*innen sind herzlich willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Interessent*innen können gerne an einer unverbindlichen Probe teilnehmen (bitte Voranmeldung bei der Schulleitung, Tel.: 164028).

Susanne Knoche-Pirsich
dienstags 17.00 – 18.30 Uhr
Musikschule, Zedeliusstraße 1
monatlich 12 EUR
für Schüler*innen der Musikschule
7 EUR

Das neue Wilhelmshavener Sinfonieorchester (NWS)

Das NWS erarbeitet seit 1991 regelmäßig anspruchsvolle Programme und gab bisher Konzerte sowohl in Wilhelmshaven und Umgebung als auch in Oldenburg und den Niederlanden. Gern konzertiert das Orchester mit jungen Hochschulabsolvent*innen, die am Anfang ihrer Solistenkarriere stehen, doch waren auch bereits international anerkannte Ensembles bzw. Solist*innen wie das Clemente-Trio, der Klarinettist Karl Leister oder der Cellist Alexander Baillie zu Gast beim NWS. Fortgeschrittene Spieler*innen, vor allem Streicher*innen, sind stets willkommen.
Homepage: neues-wilhelmshavener-sinfonieorchester.de

Marcus Prieser
donnerstags, 20.00 - 22.00 Uhr
Musikschule, Zedeliusstraße 1

Das Blasorchester

Das Blasorchester der Musikschule bietet allen interessierten Blech- und Holzblasinstrumentalist*innen die Möglichkeit des gemeinsamen Musizierens. Dabei liegt der Schwerpunkt auf sinfonischer Blasmusik aus Klassik, Rock und Pop. Das Blasorchester steht allen Schüler*innen offen, die bereits über die Grundkenntnisse des Instruments verfügen und den normalen Tonumfang beherrschen. Über die regelmäßigen Proben hinaus, besteht mit dem Blasorchester die Möglichkeit, das gemeinsame Musizieren in einem Orchester zu erlernen und Auftrittserfahrung zu sammeln.
Interessent*innen können gerne an einer unverbindlichen Probe teilnehmen (bitte Voranmeldung bei der Schulleitung Tel.: 164028)

Hector Company
freitags 18.00 – 19.30 Uhr
Musikschule, Zedeliusstraße 1
monatlich 10 EUR
für Schüler*innen der Musikschule
5 EUR

Die Band der Musikschule

Die Musikschule bietet interessierten Musiker*innen die Chance, Erfahrungen im gemeinsamen Bandspiel und in der kontinuierlichen wöchentlichen Probenarbeit zu sammeln. Es steht allen jungen und älteren Gitarrist*innen, Bassist*innen, Schlagzeuger*innen, Keyboarder*innen und Sänger*innen offen, sich für die Musikschulband anzumelden. Ebenso herzlich willkommen sind interessierte Jugendliche, die nicht Schüler*innen der Musikschule sind. Regelmäßige Auftritte bei Musikschulveranstaltungen ermöglichen es, zusätzlich Auftrittserfahrung zu sammeln. Interessent*innen können gerne an einer unverbindlichen Probe teilnehmen (bitte Voranmeldung bei der Schulleitung, Tel.: 164028)

Fernando Olivas
dienstags, 18.45 – 20.15 Uhr
Musikschule, Zedeliusstraße 1
monatlich 10 EUR
für Schüler*innen der Musikschule
5 EUR

Kammermusik - „Rent-a-teacher“

Sie spielen schon länger ein Instrument und wollen nun nicht mehr immer nur alleine im stillen Kämmerlein musizieren - es fehlen Ihnen aber die geeigneten Mitspieler? Sie machen bereits Kammermusik, wollen aber professionell angeleitet werden? Die Musikschule bietet Ihnen die Vermittlung von Kammermusik-Partner*innen an, darüber hinaus aber auch die Erarbeitung von Kammermusikwerken zusammen mit einem/r Dozent*in. Dieses Angebot richtet sich ebenso an einzelne Instrumentalist*innen, die endlich einmal eine Sonate mit Klavierbegleitung spielen möchten, wie an das schon bestehende Streichquartett, das eine Intensiv-Probephase absolvieren möchte oder Spieler*innen, die auf diesem Wege andere Mitspieler*innen erst noch finden wollen.

Termin nach Absprache. 36 EUR je Kammermusikstunde à 45 Minuten (d.h. 2 Spieler*innen bezahlen je 18 EUR usw.)

Informationen zu den AGB´s und der An- und Abmeldung finden Sie auf Seite 191.

Schnupperstunde und Kurz-Abo

Kennen Sie das? Man möchte eigentlich schon lange ein Instrument spielen, traut sich aber nicht so recht heran, möchte sich auch nicht gleich so festlegen. Oder: man hat als Kind Instrumentalunterricht gehabt und würde nun als Erwachsene*r gerne wieder spielen, fühlt sich aber „eingerostet“... Sollte es Ihnen so oder ähnlich ergehen, dann könnte die Schnupperstunde bzw. das Kurz-Abo das Richtige für Sie sein. Übrigens: Dieses Angebot ist vielleicht auch eine schöne Geschenkidee für einen netten Menschen, dem Sie eine Freude machen möchten.
Geschenkgutscheine erhalten Sie bei der Musikschulverwaltung.
Schnupperstunde à 40 Minuten: 17 EUR (für Erwachsene ab Vollendung des 21. Lebensjahres 22EUR)
Kurz-Abos mit 2 bis 6 UStd à 40 Minuten: 15 EUR/UStd. bis zu drei Instrumente können im Rahmen eines Kurz-Abos ausprobiert werden (für Erwachsene ab Vollendung des 21. Lebensjahres 20 EUR).

Anmeldeformulare bei der Schulleitung oder der Verwaltung und im Internet. Anmeldung jederzeit möglich.

KURSE UND WORKSHOPS

In unserem Kursbereich bieten wir Ihnen Veranstaltungen von begrenzter Dauer, die ein fest umrissenes Thema behandeln und/oder sich gut zum “Schnuppern” bzw. Wiedereinsteigen eignen.

Blechblasinstrumente für Kinder (ab 9 Jahre)

Wenn Sie schon lange einmal ein Blechblasinstrument ausprobieren wollten sind Sie hier genau richtig. Erste Klangerlebnisse auf Trompete, Posaune, Euphonium und Tuba und eine Einführung in die Spiel- sowie Atemtechnik runden den Workshop ab. Instrumente können ausgeliehen werden. Bitte bei der Anmeldung angeben.

7021 Samstag, 10.09.2022
10.00 – 11.30 Uhr oder 17.00 – 18.30 Uhr
Anmeldeschluss: 02.09.2022

7022 Samstag, 8.10.2022
10.00 – 11.30 Uhr oder 17.00 – 18.30 Uhr
Anmeldeschluss: 30.09.2022

Hector Company
Musikschule, Zedeliusstraße 1
kostenloses Schnupperangebot, 2 Ustd.

7023 Notenlernen für Erwachsene

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene, die das Notenlesen erlernen oder festigen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und es gibt keine Altersbegrenzung nach oben. Jede*r ist herzlich willkommen!

Friedericke Menke
montags, 18.15 – 19.15 Uhr,
ab 19.09.2022
8 Termine
Anmeldeschluss: 12.09.2022
Musikschule, Zedeliusstraße 1
64 EUR, 10,67 Ustd.

7024 Gitarre für Erwachsene
Mit diesem Workshop sollen alle Erwachsenen angesprochen werden, die gerne einmal (wieder) Gitarre „schnuppern“ möchten. Haben Sie eine Gitarre in der Ecke stehen? Trauen Sie sich - es sind keine Vorkenntnisse erforderlich! Mitgebracht werden sollen bitte eine (Konzert-) Gitarre und etwas zum Schreiben.

Michael Otto
Samstag, 24.09.2022,
11.00-13.00 und 14.00 – 16.00 Uhr
Anmeldeschluss: 16.09.2022
Musikschule, Zedeliusstraße 1
32 EUR, 5,33 Ustd.

7025 Atonale Improvisation auf der Blockflöte (Fortgeschrittene)
Wir sammeln gemeinsam unterschiedlichste Klangmöglichkeiten auf der Blockflöte, planen ein lockeres Verlaufskonzept und führen abschließend unser „einmaliges“, ganz dem Augenblick geschuldetes akustisches Ausdrucksbild ohne Publikum im Foyer der Musikschule auf.
Wir spielen Blockflöten vom Sopran bis zum Bass.

Ulrich von Treichel
Samstag, 24.09.2022
17.00 bis 18.30 Uhr
Anmeldeschluss: 16.9.2022
Musikschule, Zedeliusstraße 1
12 EUR, 2 Ustd.

7026 Gitarre für Kinder (8-10 Jahre)
„Gitarre spielen macht Spaß“ - mit diesem Leitgedanken wurde dieser Workshop eingerichtet, der Kindern zwischen 6 und 8 Jahren die Möglichkeit gibt, dieses tolle und beliebte Instrument einmal kennen zu lernen. Die Gitarre wird spielend erforscht, wobei gleichzeitig gitarrenspezifische Themenbereiche wie z.B. „Grundhaltung des Instrumentes“, „Klänge und Geräusche“ und „grundlegende Anschlagstechniken“ vermittelt werden. Leihinstrumente (1/2 und 3/4 Größe) können für diesen Workshop nach Voranmeldung zur Verfügung gestellt werden.

Michael Otto
Samstag, 08.10.2022,
11.00 – 12.30 und 13.30 - 15.00 Uhr
Anmeldeschluss: 30.09.2022
Musikschule, Zedeliusstraße 1
28 EUR, 4,67 Ustd.

7027 5 Töne in zwei Stunden? Blockflöte für Kinder von 6 bis 8 Jahren
Du bist gerade in die Schule gekommen und möchtest lernen, wie man die ersten Töne auf der Blockflöte spielt? Ich bring´s dir bei!
Dann mal los: ein Instrument aus dem Musikschulschrank hervorgezaubert und der erste Versuch: Die linke Hand nach oben, Daumenloch und Griffloch für den Zeigefinger gleichzeitig schließen und zuhalten. Kommt jetzt ein schöner Ton?

Ulrich von Treichel
Samstag, 15.10.2022
15.00 – 16.30 Uhr
Anmeldeschluss: 07.10.2022
Musikschule, Zedeliusstraße 1
12 EUR, 2 Ustd.

7028 Weihnachtslieder mit der Ukulele (Anfänger*innen)
Das kleine viersaitige gitarrenähnliche Zupfinstrument aus Hawaii ist leicht zu erlernen, und vielseitig einsetzbar. So eignet es sich besonders zur Begleitung von Laternen- oder Weihnachtsliedern und könnte bald das neue Lieblingsinstrument werden.
Mit nur wenigen Griffen kann man viele Weihnachtslieder begleiten.
In diesem Kurs werden leichte Begleitrhythmen und Zupftechniken zur Liedbegleitung erlernt.
Dieser Workshop ist als Weiterbildung anerkannt.

Simone Hörter
Montags, ab 07.11.2022
17.30 – 18.30 Uhr, 6 Termine
Anmeldeschluss: 01.11.2022
Raum 312, Schellingstraße 19
54 EUR, 8 Ustd.

7029 E-Gitarre

Dieser Workshop richtet sich an Erwachsene, die einen (Wieder-)Einstieg in die Welt der E-Gitarre suchen. Haben Sie eine E-Gitarre in der Ecke stehen? Trauen Sie sich! Vorkenntnisse auf der akustischen (Konzert-) Gitarre sind von Vorteil aber nicht Voraussetzung. Mitgebracht werden sollen bitte eine E-Gitarre und etwas zum Schreiben. Auf Anfrage können Instrumente verliehen werden (bitte bei der Anmeldung mit angeben).

Michael Otto
Samstag, 12.11.2022,
11.00 – 13.00 und 14.00 – 16.00 Uhr
Anmeldeschluss: 04.11.2022
Musikschule, Zedeliusstraße 1
32 EUR, 5,33 Ustd.

7030 Blockflöte für Wiedereinsteiger

Wir blasen den Staub von unseren Instrumenten und üben uns gemeinsam in einfachen Klängen und improvisierten Melodien. Vom Bass bis zur Sopranblockflöte sind alle Lagen und Spieler*innen herzlich willkommen!
Gerne dürfen Sie auch Ihre Noten „von früher“ mitbringen.

Ulrich von Treichel
Samstag, 12.11.2022
17.00 – 18.30 Uhr
Anmeldeschluss: 4.11.2022
Musikschule, Zedeliusstraße 1
12 EUR, 2 Ustd.

7031 Cello Combo Probenwochenende

Das Cello kann nicht nur wunderschöne, getragene Melodien zaubern, sondern auch rockig klingen, oder gar den Rhythmus zu Popmusik spielen. Vor allem eignet es sich aber, um mit anderen zusammenzuspielen. Dies können junge und fortgeschrittene Cello-Schüler*innen in einem Intensiv-Workshop gemeinsam erleben. Der Workshop wird mit einem Werkstattkonzert beendet.

Yevgeny Sapozhnikov
Freitag, 18.11.2022
15.00 – 16.15 und 16.45 – 18.00 Uhr
Samstag, 19.11.2022
9.00 - 10.30 und 11.00 - 12.30 Uhr
15.00 – 16.15 und 16.45 – 18.00 Uhr
Sonntag, 20.11.2022
9.00 - 10.30 und 11.00 - 12.30 Uhr
16.00 Uhr, Werkstattkonzert
Anmeldeschluss: 28.10.2023
Musikschule, Zedeliusstraße 1
55 EUR, 17,33 Ustd.

7032 Mit der Ukulele gemeinsam musizieren

Jeder wie er kann!

Sie haben eine Ukulele zuhause und möchten sich gerne mit anderen austauschen und gemeinsam musizieren? Melodiespiel wird zur Mehrstimmigkeit in der Gruppe, Lieder begleiten und dazu singen, einfach zusammen Spaß haben, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Simone Hörter
Dienstags, ab 10.1.2023,
18.35 – 19.35 Uhr, 7 Termine
Anmeldeschluss: 19.12.2023
Raum 312, Schellingstraße 19
56 EUR, 9,33 Ustd.

Musiktherapie
Zu einer festen Einrichtung ist der Bereich der Musiktherapie an der Musikschule geworden. Die musiktherapeutischen Maßnahmen (einzeln oder in Gruppen) – für die übrigens keine instrumentalen Vorkenntnisse benötigt werden – finden nicht nur unter dem Dach der Musikschule statt, sondern werden in Zusammenarbeit mit interessierten anderen Institutionen (z.B. den Behindertenwerkstätten der GPS oder der Hafenschule) auch in deren Räumen durchgeführt. Sprechen Sie uns bei Interesse bitte an. Wir beraten Sie gern. (Musikschule, Telefon 16 40 28).

7033 Gitarre für Kinder (6-8 Jahre)

„Gitarre spielen macht Spaß“ - mit diesem Leitgedanken wurde dieser Workshop eingerichtet, der Kindern zwischen 6 und 8 Jahren die Möglichkeit gibt, dieses tolle und beliebte Instrument einmal kennen zu lernen. Die Gitarre wird spielend erforscht, wobei gleichzeitig gitarrenspezifische Themenbereiche wie z.B. „Grundhaltung des Instrumentes“, „Klänge und Geräusche“ und „grundlegende Anschlagstechniken“ vermittelt werden. Leihinstrumente (1/2 und 3/4 Größe) können für diesen Workshop nach Voranmeldung zur Verfügung gestellt werden.

Michael Otto
Samstag, 28.01.2023,
11.00 – 12.30 und 13.30 – 15.00 Uhr
Anmeldeschluss: 20.01.2023
Musikschule, Zedeliusstraße 1
28 EUR, 4,67 Ustd.

7034 Einführung in die Musiktherapie

Musiktherapeut und Entspannungspädagoge Lutz Bröcker bietet diesen Einführungskurs für Vertreter*innen interessierter Institutionen an. Durch praktische Beispiele sollen die verschiedenen, über das reine Instrumentalspiel hinausgehenden – auch tiefenpsychologischen – Möglichkeiten der Musik mit ihren ganz eigenen heilenden und fördernden Kräften erfahrbar gemacht und verdeutlicht werden. Angesprochen sind Interessent*innen aus Schulen, Kindergärten, Psychiatrie, Reha usw., die sich über die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten von Musiktherapie informieren möchten.

Lutz Bröcker
Termin n.V.
Musikschule, Zedeliusstraße 1,
40 EUR, 1 UStd.

FÖRDERVEREIN

Die Musikschule Wilhelmshaven prägt das Leben in unserer Stadt außerordentlich positiv. Immer wieder erfreut sich die Öffentlichkeit an zahlreichen regelmäßigen Vorspielen und Konzerten. Die Stadt Wilhelmshaven verfügt damit über ein hervorragendes „Instrument“, um unsere Kinder effektiv zu fördern. Doch durch Musikschulgebühren, städtischen Zuschuss und viel zusätzliches Engagement der Lehrkräfte kann nicht alles immer gedeckt werden. Der Förderverein der Musikschule Wilhelmshaven unterstützt darum die gute Sache ideell und materiell, u. a. durch finanzielle Unterstützung von Projekten und Hilfe bei der Beschaffung fehlender Instrumente. Mit einer einmaligen Spende oder einem moderaten Jahresbeitrag von 15 EUR können auch Sie diese Arbeit fördern. Es würde uns freuen, Sie bald zu den Mitgliedern des Fördervereins der Musikschule Wilhelmshaven zählen zu dürfen. Bitte kontaktieren Sie uns über die Musikschule für weitere Informationen.

Spendenkonto:
Sparkasse Wilhelmshaven
IBAN: DE47 2825 0110 0002 1017 80
BIC: BRLADE21WHV

Kontakt:
Förderverein der Musikschule Wilhelmshaven e.V.
Zedeliusstraße 1
26384 Wilhelmshaven

Besuchen Sie uns auch auf Facebook!

facebook.com/MusikschuleWilhelmshaven

vhs
vhs to go!
Mobile Kurssuche mit der vhsApp
oder www.volkshochschule.de
Kostenlos erhältlich in den App-Stores
Erhältlich im
App Store
ANDROID APP ON
Google play
© Foto: Antonio Guillem/shutterstock.com

INHALT **SEITE**

Rund um Wilhelmshaven	18
Aktuelle Politik und Zeitgeschehen	18
Vorträge mit der Wilhelmshavener Zeitung	20
Geschichte	22
Zusammenleben und Gesellschaft	22
Alltagswissen - Wirtschaft und Recht	23
Philosophie	24
Psychologie und Persönlichkeit	24
Kommunikation und Rhetorik	26
Ehrenamt	26
Bundesfreiwilligendienst	27
Natur und Umwelt	28
Astronomie	28
Wissen rund um den Hund	29
Bildreportagen	30

DOZENTENPORTRAIT
Andreas Biedendieck

Seit wann sind Sie Dozent bei der Volkshochschule Wilhelmshaven und welche Kurse bieten Sie an?
Ich bin seit 2010 an der VHS Wilhelmshaven als Dozent für Rhetorik-Veranstaltungen tätig.

Welche Ausbildung / welches Studium haben Sie abgeschlossen?
Ich habe mein Studium der Sozialwissenschaften als Diplom-Sozialwirt abgeschlossen.

Welche Bedeutung hat die Erwachsenenbildung an den Volkshochschulen für Sie?
Die Erwachsenenbildung an einer Volkshochschule bereichert jeden einzelnen ganz individuell. Es bietet die Chance, sowohl berufliche, als auch private Interessen auf unterschiedlichste Weise zu verbinden und mit neuen Kenntnissen und Sichtweisen zu bereichern. Jede und jeder findet hier das für sie/ihn wünschenswerte Fortbildungs-programm.

Haben Sie selbst schon einen VHS-Kurs besucht?
Ja natürlich. Im Studium die EDV-Kurse und im Alter einen Sprachkurs(Niederländisch).

Beratung:
Tim Tjettmers
Telefon 16 40 12

Anmeldung:
Telefon 16 40 00

RUND UM WILHELMSHAVEN

1051 Spaziergang durch die Geschichte Wilhelmshavens

Wilhelmshaven ist eine der wenigen deutschen Stadtgründungen des 19. Jahrhunderts. Am Anfang stand Preußens Streben nach Seemacht. Der Spaziergang startet am VHS Gebäude und führt die Teilnehmer*innen zu wichtigen Plätzen der Wilhelmshavener Erinnerungskultur.

Holger Goritzka
Mittwoch, 14.09.2022, 16.30 - 18.45 Uhr
Anmeldeschluss: 13.09.2022
Treffpunkt VHS, Virchowstraße 29
10 EUR

1062 Geschichtlicher Spaziergang über den Südstrand zur Schleuseninsel

Der große Hafen, die Kaiser Wilhelm Brücke, der Nassauhafen und die Schleuseninsel sind Orte, die eng mit der Wilhelmshavener Hafenbaugeschichte verbunden sind. Der Spaziergang führt zu diesen Orten und berücksichtigt dabei auch die touristische Entwicklung und die Geschichte des Badewesens rund um den Südstrand.

Holger Goritzka
Mittwoch, 21.09.2022, 16.30 - 18.45 Uhr
Anmeldeschluss: 20.09.2022
Treffpunkt: Fahrradunterstand KW-Brücke auf der Südstrandseite
10 EUR

1071 Radio-Workshop für Erwachsene ab 16 Jahre

Radio selber machen - der Sendeführerschein

Die Vielfalt ist Programm: Im Bürgerfunk bei Radio Jade können alle auf Sendung gehen. Voraussetzung dafür ist der "Sendeführerschein", bei dem es um die Grundlagen geht: Technik, Moderation, Sendungsplanung und -gestaltung, rechtliche Rahmenbedingungen. Natürlich gibt es auch ganz praktische Übungen, so dass man nach einer gemeinsamen Probesendung gut vorbereitet selbst on air gehen kann.

Moderatorenteam von Radio Jade
Samstag, 17.09.2022, 10.00 - 14.00 Uhr und
Samstag, 24.09.2022, 10.00 - 14.00 Uhr
Radio Jade, Peterstraße 50
Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos
In Kooperation mit Radio Jade

1072 Willkommen im Stadtarchiv - Ein Blick hinter die Kulissen

Wer auf der Suche nach Informationen über die lokale Geschichte seiner Familie, seines Elternhauses oder seiner Straße ist, wird zweifelsohne im Stadtarchiv Wilhelmshaven Antworten auf seine Fragen finden. Aus mehr als 150 Jahren Wilhelmshavener Stadtgeschichte stammen die Akten, Karteien, Karten, Plakate, Fotos, Publikationen und Zeitungen, die von jeder/jedem eingesehen und genutzt werden können. Doch wie funktioniert das eigentlich? Wie plant man einen Archivbesuch? Wie kommt man an die gesuchten Informationen? Und ganz grundsätzlich: Was macht so ein Stadtarchiv eigentlich? Wie wird es zum Wissensspeicher und Identitätsstifter einer ganzen Kommune? Die Veranstaltung will diesen Fragen nachgehen und auch bei einem Rundgang durch die normalerweise für die Öffentlichkeit gesperrten Magazinräume Einblicke in die Arbeit und Bestände des Stadtarchivs geben.

Dr. Wiebke Janssen
Montag, 07.11.2022, 16.00 - 18.15 Uhr
Stadtarchiv Wilhelmshaven, Bremer Straße 78
Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos
In Kooperation mit dem Stadtarchiv Wilhelmshaven

AKTUELLE POLITIK UND ZEITGESCHEHEN

Politischer Gesprächskreis

Bei politischen Talkshows dürfen Sie nicht mitdiskutieren - kommen Sie zu uns, hier ist Ihre Meinung gefragt! Die Diskussionsveranstaltung richtet sich an alle, die sich für die Kommunalpolitik und das Weltgeschehen interessieren und sich austauschen möchten. Auch Themen der Landes- und Bundespolitik, wie auch grundsätzliche politische Fragestellungen haben hier ihren Platz. Bleiben Sie am aktuellen Geschehen dran und reden Sie mit! Die Teilnehmenden entscheiden gemeinsam über Auswahl und Reihenfolge der Themen sowie über die Art der Gruppenarbeit. Vorausgesetzt werden keine besonderen Kenntnisse, lediglich die Lust an der Debatte und die Bereitschaft, sich mit anderen Positionen und Argumenten auseinanderzusetzen.

1101 Jürgen Rode
mittwochs, ab 14.09.2022, 10.00 - 11.30 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
32 EUR, 8 Termine, 16 UStd.

1102 Jürgen Rode
mittwochs, ab 30.11.2022, 10.00 - 11.30 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
28 EUR, 7 Termine, 14 UStd.

1103 Putins Krieg in der Ukraine - eine sicherheitspolitische Zeitenwende?

Mit dem russischen Angriff auf die Ukraine hat sich die sicherheitspolitische Situation grundlegend geändert. Dabei wurde die Bedeutung der NATO als Verteidigungsbündnis politisch wieder stärker in den Fokus gerückt. Da die Ukraine kein Mitglied der NATO ist, greift das Bündnis zwar nicht militärisch auf ukrainischem Boden ein. Das NATO-Bündnis verurteilte aber den Angriff Russlands, unterstützt die verhängten Sanktionen gegenüber Russland, löste seine Verteidigungspläne aus und erhöhte den Schutz der Ostflanke massiv. Perspektivisch plant die NATO wegen des Kriegsausbruchs eine generelle Aufstockung aller Streitkräfte und die Verstärkung der Cyberabwehr. Mit einem Sondervermögen von 100 Milliarden Euro soll auch der Zustand der Bundeswehr deutlich verbessert werden. Martin Wiemann, Jugendoffizier der Bundeswehr, ordnet in seinem Vortrag die aktuellen Entwicklungen ein, erörtert die sicherheitspolitische Lage und die Rolle von NATO und UN sowie die Auswirkungen auf die Bundeswehr auch hier vor Ort am größten Marinestandort Deutschlands.

Martin Wiemann
Donnerstag, 06.10.2022, 18.30 - 20.45 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
Der Besuch ist kostenlos
In Kooperation mit dem Jugendoffizier Wilhelmshaven

1104 Krieg in der Ukraine: Angriff mitten in Europa

Vortrag und Diskussion

Gut 30 Jahre nach der Unabhängigkeit der Ukraine startete Russland einen Krieg gegen die ehemalige Sowjetrepublik. Die Krise zwischen den Nachbarländern begann 2004 mit der friedlich verlaufenen "Orangenen Revolution" und verschärfte sich 2014 während der "Euromaidan Revolution", in deren Folge sich zwei Gebiete im Osten von der Ukraine abspalteten und die Krim durch Russland okkupiert wurde.
Der Vortrag wird auf die aktuelle Situation, die Ursachen des Konfliktes und auf die wirtschaftlichen Rahmenbedingungen eingehen. Welche Chancen bestehen im gesamteuropäischen Interesse, diesen Konflikt zu beenden? Manfred Cybalski ist seit 2001 im Aus- und Aufbau deutsch-ukrainischer Wirtschaftsbeziehungen tätig und besuchte seitdem vielfach die Ukraine.

Manfred Cybalski
Donnerstag, 13.10.2022, 18.30 - 20.45 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
5 EUR bei vorheriger Anmeldung
6 EUR ohne Anmeldung
Barzahlung an der Abendkasse
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

1105 Argumentationstraining gegen Stammtischparolen

Diskriminierung, Ausgrenzung und Rassismus begegnen uns fast tagtäglich in der Schule, auf der Straße, am Arbeitsplatz, auf der Familienfeier oder in der Disko. Jeder kennt Situationen, in denen Menschen, nur weil sie aus einem anderen Land kommen oder anders aussehen, mit platten Parolen und ausgrenzenden, diskriminierenden Sprüchen beschimpft werden. Wir wollen einschreiten, aber uns fehlen sprichwörtlich die Worte. Argumentationstrainings gegen Stammtischparolen sind eine seit mehr als zwanzig Jahren bewährte und etablierte Möglichkeit, um sich mit diskriminierenden Parolen auseinanderzusetzen und das Einschreiten dagegen zu erlernen. Zertifizierte Trainer*innen führen durch einen strukturierten und abwechslungsreichen Workshop, in welchem sich die Teilnehmenden Wissen über Vorurteile, Stammtischparolen und dahinterliegende Mechanismen aneignen. Ein Austausch über Hürden, Ängste und Erwartungen leitet über zur gemeinsamen Erarbeitung von Techniken und Strategien, um schlagfertig Parolen zu kontern. Das Training lehnt sich dabei an die KonterBUNT-App an, mit der die Teilnehmenden später auf dem Smartphone oder Tablet Reaktionsmöglichkeiten ausprobieren können. Die Trainer*innen sind ausgebildet durch die Nds. Landeszentrale für politische Bildung.

Tim Tjettmers
Samstag, 05.11.2022, 9.00 - 16.00 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
Der Besuch ist kostenlos
In Zusammenarbeit mit der Landeszentrale für politische Bildung.

1106 Kampf der globalen Systemrivalen - Diktatorische und demokratische Staatsmächte

Workshop

Es formiert sich gerade eine unerwartet neue globale Blockbildung jenseits des Kalten Krieges. Bedrohlich wirkt die Aufteilung der Welt in autoritäre und demokratische Systeme. Die aufstrebende Wirtschaftsmacht China treibt mit ihrem Seidenstraßen-Projekt ihre weltweite Einflussnahme voran. Russlands fatale Größenfantasien geben ein Lehrbeispiel nach dem anderen, wie Machtstreben Werte des Zusammenlebens mit Füßen tritt. Die Vereinigten Staaten wollen sich die Weltdominanz nicht von diesen diktatorischen Systemen streitig machen lassen. Europa erkennt langsam, worum es in Zukunft eigentlich gehen könnte. Die jeweils propagierten politischen Fortschrittverständnisse zwischen Diktatur und Demokratie verfolgen sehr unterschiedliche gesellschaftliche Lebensmodelle. Mit welchem hat unsere Welt eher die Chance zu überleben? Ein Vergleich fordert die Vitalität westlichen Freiheitsverständnisses fundamental heraus.

Günter Graumann
Sonntag, 06.11.2022, 9.30 - 14.00 Uhr
Anmeldeschluss: 28.10.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 15 EUR; 5-6 TN 22 EUR

1107 Von Moldawien nach Transnistrien Unterwegs im unbekannten Osten Europas

Bildreportage

Seit dem russischen Angriff auf die Ukraine rücken auch deren Nachbarländer in den Fokus der Weltöffentlichkeit. Eines davon ist die Republik Moldau. Moldawien, so die umgangssprachliche Bezeichnung, besteht als eigenständiger Staat seit dem Zerfall der Sowjetunion. Die Ukraine und Moldau haben gemeinsam, dass sich einzelne ihrer Landesteile unabhängig erklärt haben. Im Falle der Republik Moldau ist das Transnistrien. Bernd G. Schmitz berichtet von seiner 2019 unternommenen Moldawien-Reise, zu der auch eine Exkursion in den von keinem Land der Welt anerkannten De-facto-Staat am Ostufer des Dnister gehörte - mit Bildern von lieblichen Landschaften, kulturell interessanten Plätzen und einem der größten Weinkeller der Welt. Ergänzend dazu gibt es kurze Informationen zur älteren und jüngeren Geschichte des Landes.

Bernd G. Schmitz
Montag, 07.11.2022, 18.30 - 20.45 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
5 EUR bei vorheriger Anmeldung
6 EUR ohne Anmeldung
Barzahlung an der Abendkasse
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

1108 Das Baltikum - Estland, Lettland, Litauen Europas Nordost - Flanke im politischen Brennpunkt

Vortrag und Diskussion

Riga, alte Hansestadt und Partnerstadt Bremens, gehört mit den beiden anderen Hauptstädten Vilnius und Tallinn zu den aufstrebenden Metropolen in den baltischen Staaten. Im Sozialismus führten die Länder viele Jahre ein eher kümmerliches Dasein als benachteiligte Sowjet-Republiken, doch seit dem Beitritt zur Europäischen Union hoffen die Bürger auf bessere Zeiten.
Das Verhältnis zum großen Nachbarn Russland bleibt gespannt, denn die großen russisch sprechenden Minderheiten wollen sich nur bedingt assimilieren. Nach Putins Einmarsch in die Ukraine geht auch im Baltikum die Angst vor den Machtgelüsten des großen Nachbarn um.
Dieser Vortrag will die Geschichte, Kultur und die besondere politische Lage der baltischen Länder erklären.

Dr. Hans-Joachim Schepker
Mittwoch, 23.11.2022, 18.30 - 20.45 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
5 EUR bei vorheriger Anmeldung
6 EUR ohne Anmeldung
Barzahlung an der Abendkasse
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

1109 Geht alles wie von selbst? Chancen und Grenzen der Digitalisierung

Seminar

Der "flotte Fortschrittsaufruf", endlich die Digitalisierung unserer Gesellschaft voranzubringen, ist ein zweischneidiges Schwert und sollte immer wieder in seinen positiven Chancen und negativen Folgen abgewogen werden. Das Seminar will zu einem realistischen Umgang mit den "neuen Segnungen" des Digitalen und zu einer ethischen Reflektion seiner Grundlagen anregen. Erörtert werden die Entwicklung der digitalen Revolution, ihr Auftreten als digitaler Kapitalismus, KI, digitale Utopien (Transhumanismus), negative Auswüchse wie Big Data, Totalvernetzung usw. Dem zunehmend verkünstlichenden Realitätsverständnis werden ein Verganzheitlichendes gegenübergestellt und Alternativen angedacht.

Günter Graumann
Sonntag, 08.01.2023, 9.30 - 14.00 Uhr
Anmeldeschluss: 16.12.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 15 EUR; 5-6 TN 22 EUR;

LESUNGEN UND VORTRÄGE MIT DER WILHELMSHAVENER ZEITUNG

1171 Der Todespfleger - Warum konnte Niels Högel zum größten Serienmörder der deutschen Nachkriegsgeschichte werden?

Klinikum Delmenhorst im Juni 2005: Auf der Intensivstation hat die Spätschicht begonnen. Krankenpfleger Niels Högel tritt in das Zimmer eines komatösen Patienten und spritzt ihm unerlaubt ein Medikament. Kurz darauf ist der Patient tot. Und ihm folgen weitere. Hinweise auf die Machenschaften des »Todespflegers« gab es frühzeitig, doch erst ein Jahrzehnt später wird das verheerende Ausmaß seiner Taten deutlich. Nachweislich hatte Högel 91 Menschen in zwei deutschen Krankenhäusern ermordet, wofür er 2019 zu lebenslänglicher Haft verurteilt wurde. Die preisgekrönten Journalisten Karsten Krogmann und Marco Seng waren hautnah an den Ermittlungen beteiligt und rollen den Fall in ihrem Buch nun von vorn auf. Sie entlarven ein trügerisches System aus strengen Hierarchien, Abhängigkeiten und Profitgier und das Versagen der Ermittlungsbehörden. Nur der Courage weniger ist es zu verdanken, dass Högel schließlich überführt werden konnte. Mit überraschenden und teilweise schockierenden Wendungen lassen Krogmann und Seng bisher unbekannte Fakten zur Mordserie einfließen, verdichten die verschiedenen Handlungsstränge zu einer fesselnden Kriminalhandlung – und liefern ein Psychogramm des skrupellosesten Serientäters der deutschen Nachkriegsgeschichte.

Karsten Krogmann, Marco Seng
Mittwoch, 21.09.2022, 18.30 - 20.45 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
12 EUR bei vorheriger Anmeldung
14 EUR ohne Anmeldung
2 EUR Ermäßigung mit der WZ Abo-Card
Barzahlung an der Abendkasse
In Kooperation mit der Wilhelmshavener Zeitung

1172 Afrika! Rückblicke in die Zukunft eines Kontinents

Vortrag und Diskussion

Seit 1980 versucht der mehrfach preisgekrönte Afrika-Korrespondent des SPIEGEL einen Kontinent zu verstehen, in dem Europa dreimal Platz finden würde. Ein Kontinent mit 1,3 Milliarden Einwohnern, von denen 60 Prozent jünger als 25 Jahre sind. Ein Kontinent, bestehend aus 55 Staaten, Tausenden von großen Völkern und kleinen Ethnien, Kulturen und Religionen mit über 2000 verschiedenen Sprachen. Themen des Vortrags sind u.a.: Die Rückkehr der großen Autokraten, die gleichzeitig auch große Reformer mit wirtschaftlichen Erfolgen sein können; der dramatisch wachsende Einfluss Chinas, der bereits zu den ersten Widerständen gegen einen "neuen Kolonialismus" führt; unermesslicher Reichtum an Rohstoffen; die Angst Europas vor einer großen afrikanischen Flüchtlingswelle; die Neuausrichtung der europäischen Entwicklungszusammenarbeit, die Auswirkungen des Krieges in der Ukraine. Der große Afrikakenner setzt sich im Rahmen seiner Lesung auch mit unserem eigenen rassistischen Erbe auseinander. Grill meint: Das kolonialistische Herrenmenschentum prägt nach wie vor unser Denken.

Bartholomäus Grill
Mittwoch, 05.10.2022, 18.30 - 20.45 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
12 EUR bei vorheriger Anmeldung
14 EUR ohne Anmeldung
2 EUR Ermäßigung mit der WZ Abo-Card
Barzahlung an der Abendkasse
In Kooperation mit der Wilhelmshavener Zeitung

1173 Vom Flüchtling zum Herzchirurgen. Dr. Umes über Rassismus und das Geschäft mit der Gesundheit

Vortrag und Diskussion

Ende der 1990er Jahre stand Umeswaran Arunagirinathan, genannt „Dr. Umes“, in seinem Geburtsland Sri Lanka am Straßenrand und verkaufte Obst. Heute schiebt der 42-Jährige Herzchirurg Schichten im Bremer Klinikum Links der Weser - und er schreibt Bücher. In dem Spiegel-Bestseller „Der verlorene Patient“ kritisiert er das deutsche Gesundheitssystem. Krankenhäuser und Praxen haben sich in den letzten Jahren mehr und mehr zu Wirtschaftsunternehmen entwickelt – zum Nachteil der Patienten und des Personals. Das System ist strikt auf Gewinn ausgerichtet, gleichzeitig ist eine enorme Verschwendung an menschlichen und materiellen Ressourcen zu beobachten. Dr. Umes beschreibt die Missstände und zeigt auf, was sich ändern muss – damit das Wohl der Patienten im Mittelpunkt steht, nicht der Profit.
In seinem neusten Buch „Grundfarbe Deutsch“ beschreibt er anhand seiner Biografie pointiert, mit welchen Schwierigkeiten farbige Menschen zu kämpfen haben. Doch er sieht sich nicht als Opfer, sondern als Streiter für ein Zusammenleben, in dem das Gemeinsame die Hauptrolle spielt: die Grundfarbe Deutsch eben. Dazu gehören die deutsche Sprache, die Freiheit zur Selbstentfaltung, Gleichberechtigung und einiges mehr. Es ist das, was diese Gesellschaft für die Deutschen aller Hautfarben ausmacht.

Dr.med. Umes Arunagirinathan
Donnerstag, 17.11.2022, 18.30 - 20.45 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
12 EUR bei vorheriger Anmeldung
14 EUR ohne Anmeldung
2 EUR Ermäßigung mit der WZ Abo-Card
Barzahlung an der Abendkasse
In Kooperation mit der Wilhelmshavener Zeitung

1174 Darknet. Waffen, Drogen, Whistleblower. Wie die digitale Unterwelt funktioniert.

Ein 19-Jähriger, der vom elterlichen Wohnzimmer aus knapp eine Tonne Drogen verkauft … Whistleblower, die im Schutz der Anonymität brisante Informationen übermitteln … politische Kollektive, die ihre Plattform vor dem Zugriff von Behörden schützen wollen. Wie sieht das Darknet aus, das für viele Menschen so beängstigend wie anziehend ist? Ist es gut, böse oder irgendetwas dazwischen? Und lohnt sich ein Besuch? Der Journalist Stefan Mey hat sich in die Tiefen des Darknets begeben. Schnell wurde ihm klar, wie viele der kursierenden Informationen Mythen sind und wie wenig an wirklichem Wissen existiert. Es hat ihn gereizt, diesem schwer zu erkundenden Ort seine Geheimnisse zu entlocken. Mey hat sich in intensiven Recherchen ein eigenes Bild gemacht, er hat Dutzende wissenschaftlicher Darknet-Studien nach verwertbaren Ergebnissen durchforstet und über abhörsichere Kanäle das Gespräch mit Leuten "da draußen" gesucht.

Stefan Mey
Donnerstag, 19.01.2023, 18.30 - 20.45 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
12 EUR bei vorheriger Anmeldung
14 EUR ohne Anmeldung
2 EUR Ermäßigung mit der WZ Abo-Card
Barzahlung an der Abendkasse
In Kooperation mit der Wilhelmshavener Zeitung

GESCHICHTE

1201 Die Kelten - Vorfahren Europas - Spurensuche in unserer Kultur

Vortrag

Viele Jahrhunderte prägte keltische Kultur das Leben Europas vom Schwarzen Meer bis Irland. Viel bedeutender als die Germanen prägten sie das Kulturleben in Deutschland in vorchristlicher Zeit. Ihre egalitäre Form des Zusammenlebens ohne übergeordnete Herrschaft hatte lange Bestand, bis sie schicksalhaft mit dem römischen Reich kollidierte. Doch die Kelten sind nicht nur archäologisch interessant, viel keltisches Erbgut findet sich in den heutigen Völkern Europas, in religiösen Denkweisen, den Ortsnamen, Schmuck und Ornamentik.
Die Kelten haben uns viel überliefert, wir müssen es nur entdecken.

Dr. Hans-Joachim Schepker
Mittwoch, 01.02.2023, 18.30 - 20.45 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
5 EUR bei vorheriger Anmeldung
6 EUR ohne Anmeldung
Barzahlung an der Abendkasse
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

ZUSAMMENLEBEN UND GESELLSCHAFT

1301 Einbruchsschutz - Falscher Polizist - Enkeltrick

Informationsveranstaltung und Diskussion

Verein zur Förderung kommunaler Prävention in Wilhelmshaven e.V.

Alle vier Minuten geschieht ein Einbruch. Einbrecher*innen überwinden mit einem Schraubendreher in wenigen Sekunden ungesicherte Fenster und Türen und rauben Geld, Wertgegenstände, Erinnerungsstücke und unser Sicherheitsgefühl. Da sie nicht wissen, wo Wertgegenstände abzugreifen sind, interessieren sich die Täter*innen grundsätzlich für jedes Haus und jede Wohnung. Katja Reents vom Präventionsteam der Polizeiinspektion Wilhelmshaven-Friesland, sowie Vanessa Bartelt, Geschäftsführerin des VKP, erklären, was man über Einbruchschutz wissen sollte - von der Sicherheitstechnik zum richtigen Verhalten. In dem 1,5-stündigen Vortrag werden weiterhin betrügerische Tricks von ungewollten Besucher*innen vorgestellt und darüber informiert, wie man sich vor dem "Enkeltrick" oder dem "Falschen Polizisten" an der Haustür schützen kann.

Vanessa Bartelt, Katja Reents
Mittwoch, 09.11.2022, 11.00 - 12.30 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos
In Kooperation mit dem Verein zur Förderung kommunaler Prävention in Wilhelmshaven

1302 Wie lange musst/willst Du denn noch? Vorbereitung auf den Ruhestand

Workshop für Frauen

In diesem Workshop setzen Sie sich mit dem Übergang in den anstehenden Ruhestand auseinander. Gemeinsam mit anderen Frauen nahe am Ruhestand betrachten Sie berufliche Erfahrungen und Erfolge sowie die wichtigsten Säulen Ihres Lebens, ergründen Ihre privaten und beruflichen Lebensmotive, um Abschied und Neuanfang zu gestalten.

Ellen Seehausen, Petra Heiler-Klene
Samstag, 12.11.2022, 9.00 - 17.00 Uhr
Anmeldeschluss: 04.11.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 20 EUR; 5-6 TN 29 EUR

ALLTAGSWISSEN - WIRTSCHAFT UND RECHT

1401 Das Erbrecht

Dieser Kurs beantwortet Fragen zum Thema Erbrecht, wie z. B. die gesetzliche Erbfolge, Testament, Testamentsformen, Erbengemeinschaft, Verfügungsrecht über den Nachlass und der Erbschein. Außerdem werden die Testamentseröffnung, das Vermächtnis, die Auflage, Erbausschlagung, Besonderheiten bei Bankkonten, Verträge zugunsten Dritter und die Erbschaftssteuer besprochen. Bei Bedarf kann auch das Landwirtschaftserbrecht mit der Höfe-Ordnung angesprochen werden.

Dieter Wemken
Samstag, 08.10.2022, 9.00 - 14.00 Uhr
Anmeldeschluss: 30.09.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 15 EUR; 5-6 TN 22 EUR

1402 Das 1 x 1 der Geldanlage in Zeiten niedriger Zinsen

Die Zinsen für Anleger*innen befinden sich im Keller. Wer ausschließlich in Tages- und Festgeld investiert, kann damit kaum noch sein Geld vermehren. Höchste Zeit also, sich mit alternativen Anlagemöglichkeiten zu beschäftigen.
Folgende Themen und Fragen werden behandelt:

- Sparverhalten der Deutschen
- Möglichkeiten der Geldanlage
- Mit Aktien, Anleihen und Investmentfonds zur erfolgreichen Anlagestrategie
- Welche Risiken gilt es, bei der Geldanlage zu beachten?
- Vermögen erhalten und aufbauen

Der Niedersächsische Anlegerclub (NDAC) ist eine der größten Anlegergemeinschaften Norddeutschland und vermittelt seit mehr als 20 Jahren Wissen rund um das Thema Geldanlage. Ziel des NDAC ist es, die Bevölkerung in Sachen Geldanlage zu bilden.

Carsten Witt
Donnerstag, 13.10.2022, 18.00 - 20.15 Uhr
Anmeldeschluss: 07.10.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 8 EUR; 5-6 TN 11 EUR

1403 Wohnen im Alter in der eigenen Immobilie - Nießbrauch und mehr

Seminar

Immer häufiger denken ältere Menschen über einen Teilverkauf oder sogar über einen kompletten Verkauf Ihrer Immobilie nach, möchten aber unter Umständen noch in Ihrer Immobilie wohnen bleiben. Doch wie kann das funktionieren? Kann ich wirklich mein Haus vererben oder verkaufen und trotzdem wohnen bleiben? Wie unterscheiden sich Nießbrauch und Wohnrecht? Wer gibt mir die Garantie, dass alles klappt? Was ist, wenn ich gepflegt werden muss? Darf mein*e Partner*in wohnen bleiben, wenn ich nicht mehr da bin? Wer hilft mir als Ansprechpartner*in? Diese und ähnliche Fragen stehen im Mittelpunkt der Veranstaltung.

Volker Windhorst
Dienstag, 08.11.2022, 18.30 - 20.45 Uhr
Anmeldeschluss: 03.11.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 8 EUR; 5-6 TN 11 EUR

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Es kommt meist unerwartet: ein Unfall, eine Krankheit, Komplikationen bei einer Operation. Man fällt ins Koma, kann nichts mehr entscheiden - außer, es wurde vorgesorgt: Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung oder Patientenverfügung sichern die Selbstbestimmung, wenn man sich nicht mehr äußern kann. Sie beziehen sich auf medizinische Maßnahmen wie ärztliche Heileingriffe und können beispielsweise lebensverlängernden Maßnahmen widersprechen. Fallbeispiele und Fragen der Teilnehmer*innen stehen im Mittelpunkt. Entsprechende Formulare werden ausgehändigt.

1404 Olaf Schröder
Mittwoch, 09.11.2022, 18.00 - 21.00 Uhr
Anmeldeschluss: 04.11.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 10 EUR; 5-6 TN 15 EUR

1405 Olaf Schröder
Mittwoch, 18.01.2023, 18.00 - 21.00 Uhr
Anmeldeschluss: 13.01.2023
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 10 EUR; 5-6 TN 15 EUR

Onlineseminar: Klug Investieren. Vermögensaufbau und - erhalt leicht gemacht

Der erste Schritt ist immer der Schwerste. Das ist auch beim Vermögensaufbau und - erhalt so, wenn wir Geld selbst anlegen möchten. Ist aber dieser erste Schritt getan, stellt sich ziemlich schnell Freude ein und der Erfolg. Hierfür erhalten Sie im Seminar einen Überblick über die relevantesten Kapitalanlageprodukte für Privatanleger. Lassen Sie uns den ersten Schritt gemeinsam gehen. Der Referent ist studierter Betriebswirtschaftler und hat jahrelang für einen Versicherungskonzern im Bereich Bilanzierung von Kapitalanlagen gearbeitet. Derzeit arbeitet er als Consultant für Finanzdienstleistungen und Versicherungswirtschaft in der Schweiz.

1406 Thomas Bock
Montag, 14.11.2022, 18.30 - 21.00 Uhr
online, 15 EUR
Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung Ihre E-Mailadresse mit.

1407 Thomas Bock
Montag, 19.12.2022, 18.30 - 21.00 Uhr
online, 15 EUR
Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung Ihre E-Mailadresse mit.

PHILOSOPHIE

1501 Philosophisches Kolloquium

Es gibt Themen und Fragen, die keine Lösung, zumindest keine schnelle oder einfache haben. Sie gehen über den Bereich des einzelnen Menschen weit hinaus. In diesem Kolloquium sollen Grundfragen diskutiert werden, die viele Menschen beschäftigen. Nach einer Einführung in die jeweilige Fragestellung wird über Liebe, Gesundheit, Schicksal, Religion, Glaube, Macht, Gleichberechtigung, Globalisierung, Erinnerung, Kultur, Ästhetik, Geschichte und vieles mehr diskutiert.

Günter Graumann
montags, ab 12.09.2022, 11.00 - 12.30 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 40 EUR; 5-6 TN 58 EUR
8 Termine, 16 UStd.
Der Kurs findet 14-tägig statt.

1502 Lebensphilosophie - Aktualität einer philosophischen Strömung

Ähnlich wie die antike Lebenskunst gab es bei uns im ausgehenden 18. Jahrhundert eine kulturelle Strömung, die Ratschläge des praktischen Handelns für eine gute Lebensführung zusammentrug und in Aphorismen verdichtete. Ende des 19. Jahrhunderts kam die philosophische Strömung der Lebensphilosophie, die sich früh gegen die einseitige Betonung der Rationalität und ihre Ausprägungen in technischem Fortschritt, Industrialisierung und moderner Wirtschaft wandte. Sie setzte auf eine ganzheitliche Betrachtungsweise von Mensch und Kultur, in der Intuition, Kreativität, Gefühl, Triebe, Wille und die erfahrene Lebenspraxis stärker zum Zuge kommen. Heute gibt es, ausgehend vom Lebensbegriff, eine zunehmende Strömung, die die umfassenden Werte des Lebens in Verbindung mit dem ökologischen Zusammenleben einfordert. Im Seminar werden wir auf Spurensuche nach erfüllenden Lebensgrößen mit Zukunft gehen - bis hin zur eigenen Lebensvorstellung.

Günter Graumann
Sonntag, 25.09.2022, 9.15 - 13.00 Uhr
Anmeldeschluss: 16.09.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 16 EUR; 5-6 TN 21 EUR

PSYCHOLOGIE UND PERSÖNLICHKEIT

1601 Bevor der Kragen platzt ..... Den Zündstoff im Miteinander entschärfen

Workshop

Oftmals sind es schon die kleinen Dinge, die uns innerlich auf die Palme bringen können, wie zum Beispiel eine merkwürdige Bemerkung des/r Kollegen/in, eine Unachtsamkeit der/s Partner/in oder eine schnippische Bemerkung des Kindes. Mit wenigen Hintergrundinformationen lässt sich alltäglicher Zündstoff im Miteinander entschärfen, werden auftauchende Missverständnisse erkannt und beseitigt. In dieser Veranstaltung wird eine erlernbare Gesprächshaltung in den Blick gerückt, bei der beide Seiten genügend Raum bekommen und am Ende alle gewinnen. Außerdem wird ein "Erste-Hilfe-Koffer" in Konfliktsituationen vorgestellt, den sich jede/r mitnehmen kann. Die Referentin ist ausgebildete Mediatorin nach den Richtlinien des Bundesverbandes Mediation e.V. Sie steht über diese Veranstaltung hinaus auch Paaren und Eltern gerne für Einzeltermine zur Verfügung (nach Absprache).

Eva-Maria Ritter
Freitag, 23.09.2022, 16.00 - 18.15 Uhr
Anmeldeschluss: 16.09.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
11 EUR

1602 Kraft und Wirkung von Gedanken

Workshop

Wieso erlebe ich immer wieder etwas, was ich absolut nicht erleben möchte? Wie man denkt - so ist man. Gedanken formen den Charakter. Die geistige und körperliche Gesundheit hängt von der Qualität der Gedanken ab. Die Art, wie ich mich selbst sehe und meinen Geist benutze, ist die Basis einer guten Beziehung zu mir selbst und zu anderen. Größtmögliche Zufriedenheit und Glück kann man aus den eigenen Gedanken schöpfen. Dazu ist es erforderlich, negative Gedankenmuster zu erkennen, zu eliminieren und durch positive Konditionierungen zu ersetzen. In einem praxisbezogenen Workshop werde Methoden erlernt, wie wir zu Hause, am Arbeitsplatz und in Beziehungen eine positive Einstellung erzielen und den Alltag positiv erleben können.

Heinz Gronewold
Samstag, 08.10.2022, 10.00 - 17.00 Uhr
Anmeldeschluss: 30.09.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 20 EUR; 5-6 TN 29 EUR;

1603 Wie die Gedanken endlich Ruhe finden

Die Entdeckung der inneren Schalter

Endlich wieder abschalten können, besser schlafen, auch im starken Stress gelassen bleiben und zuversichtlich nach vorne schauen können. Erleben Sie, wie Sie Ihre drei inneren Schalter Druck, Ängste, Grübeln und Pessimismus sofort unterbrechen können - und Ruhe in die Gedanken bringen. Über sie finden wir Zugang zu unseren Potentialen, zur Liebe, zum Selbsterkennen und problemlösenden Bewusstsein. Alles wird leichter, wenn wir auch mitten im Alltag unsere Gedanken beruhigen können: Die inneren Schalter wirken so stark, weil sie den Ventralen Vagus aktivieren. Dieser Teil des Nervensystems ist, vereinfacht ausgedrückt, für die positiven Seiten des Lebens zuständig, für Regeneration, Resilienz und Heilungsprozesse. Für soziale Offenheit und innere Kohärenz.

Peter Bergholz
Sonntag, 09.10.2022, 10.00 - 16.00 Uhr
Anmeldeschluss: 30.09.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 58 EUR; 5-6 TN 138 EUR

1604 Wandlungen persönlicher Lebensenergie: Vom Stressdruck über die innere Balance

Workshop

Bei den vielfältigen Alltagserfordernissen kommt es immer wieder zu Überlastungssituationen. Werden wir dann auch noch von unerwarteten Problemen überrascht, kann es zu Einbrüchen im eigenen Energiehaushalt kommen. Woher so schnell wieder Spannkraft und Energie gewinnen? Wie funktioniert das eigentlich mit unserer inneren Energie? Jeder Mensch hat normalerweise genügend Lebensenergie zur Verfügung. Dieser Energiefluss ist bei positiven und negativen Ereignissen ständig im Wandel, wird moduliert und transformiert. Im Workshop lernen die Teilnehmenden kennen, nach welchen Gesetzmäßigkeiten unsere "energetischen Prozesse" verlaufen und wie wir aus der inneren Balance heraus "frische Energien" gewinnen können, die uns widerstandsfähig machen zur Bewältigung neuer Herausforderungen.

Günter Graumann
Sonntag, 20.11.2022, 9.30 - 14.00 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 15 EUR, 5-6 TN 22 EUR

1605 Lebensprinzip Achtsamkeit

Persönlichkeitseigenschaften und Fähigkeiten, die wir im Umgang mit eigenen und fremden Gefühlen nutzen, werden auch als Emotionale Intelligenz bezeichnet. Die Wahrnehmung ist ein uns vertrautes aber weithin unterschätztes und in seinem Potenzial unausgeschöpftes Instrument. Häufig kommt es allein durch mangelnde Wahrnehmung zu Missverständnissen, Fehlinterpretationen, falschen Urteilen und sogar zu falschen Handlungen. Durch die Schulung der achtsamen Wahrnehmung und der Empathie können wir unser Selbstbewusstsein und unsere Motivation in der Begegnung mit anderen Menschen überprüfen und verändern. Achtsamkeit bedeutet, den gegenwärtigen Augenblick bewusst und ohne Bewertung wahrzunehmen und daraus handeln zu können. Ziel des Seminars ist es, unsere gewohnten Verhaltensweisen und Strukturen im Umgang mit innerem und äußerem Stress zu erkennen, um künftig herausfordernden Situationen mit Ruhe, Klarheit und Gelassenheit zu begegnen. Achtsamkeitsübungen werden auch Gegenstand des Seminars sein.

Heinz Gronewold
Samstag, 26.11.2022, 10.00 - 17.00 Uhr
Anmeldeschluss: 18.11.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 20 EUR; 5-6 TN 29 EUR;

1606 Lebenslange Persönlichkeitsbildung - über eigenmotiviertes Lernen

Gesellschaftliche Flexibilität erfordert lebenslanges Lernen. Doch hektischer Alltag und mangelnde Selbstauseinandersetzung bringen auf Dauer keine gereifte Persönlichkeit hervor! Wie kann das Ideal der "Life-Work-Learn-Balance“ für unser Leben nutzbar gemacht werden? Wie findet Identitätsbildung in Zeiten der "Patchwork Identität" statt? Was ist für MICH Bildung und lebenslanges Lernen? Ist ganzheitliche Persönlichkeitsbildung noch möglich und wünschenswert? Schlüsselqualifikation für alle Lernherausforderungen ist hierbei die "Selbstlernkompetenz": Selbstmotivation, eigenständige Zielsetzung, Auswahl geeigneter Lernstrategien, Feedback usw. Dieses Seminar vermittelt den Teilnehmenden theoretische Inputs, welche durch Praxisübungen vertieft und eingeübt werden.

Günter Graumann
Sonntag, 22.01.2023, 9.30 - 14.00 Uhr
Anmeldeschluss: 13.01.2023
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 15 EUR; 5-6 TN 22 EUR

KOMMUNIKATION UND RETHORIK

1651 Rhetorik für Anfänger

Workshop

Allein vor fremdem Publikum eine Rede halten - wem zittern bei diesem Gedanken nicht schon die Knie? Ansprechendes und überzeugendes Reden will gelernt sein und es ist lernbar. Dieses Seminar wendet sich an alle, die ihr Redetalent wecken und das freie Reden trainieren wollen. Viele praktische Übungen und die Unterstützung durch die Videotechnik helfen, die eigenen Schwächen und Stärken zu erkennen. Durch die Übungen lernen wir, uns mit der Körpersprache auseinander zu setzen und sie natürlich und verstärkend einzusetzen. Aber auch Struktur und Aufbau der Rede tragen dazu bei, die Zuhörer*innen zu überzeugen und zu gewinnen.

Andreas Biedendieck
Samstag, 05.11.2022, 9.00 - 16.00 Uhr
Anmeldeschluss: 28.10.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 20 EUR; 5-6 TN 29 EUR

1652 Rhetorik für Fortgeschrittene

Workshop

"Wenn ich zuhöre, bin ICH im Vorteil, wenn ich rede, sind es die ANDEREN." (arabisches Sprichwort) Toleranz, Freundlichkeit und Objektivität sind Ideale des Umgangs miteinander. Dies gilt auch, oder besonders, in der Rhetorik. Die Rhetorik ist die Kunst der Beredsamkeit und schon seit der Antike als Disziplin bekannt. Wie bewirkt man freundlich, aber bestimmt, seine Meinung durchzusetzen? Wie setzt man sich in einem Streitgespräch durch und wie verhält man sich, wenn andere reden? Diese und andere Fragen rund um den Bereich Rhetorik sind Thema des zweitägigen Seminars.

Andreas Biedendieck
Samstag, 11.02.2023 und Sonntag, 12.02.2023
jeweils von 9.00 - 16.00 Uhr
Anmeldeschluss: 03.02.2023
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 40 EUR; 5-6 TN 58 EUR

EHRENAMT

1701 Ehrenamtstag

Am 18.09.2022 wird der "Ehrenamtstag" stattfinden, der im und rund um das Pumpwerk ein vielfältiges Angebot von und für Ehrenamtliche bereithält. In diesem Rahmen wird auch die 8. Ehrenamtsbörse stattfinden. Organisationen, Vereine und Einzelpersonen stellen sich und ihre Arbeit an Informationsständen vor und stehen den Besuchern als Gesprächspartner zur Verfügung. Ehrenamtlich Interessierte können sich über die verschiedenen Tätigkeitsfelder informieren und auf die Suche gehen nach dem für sie zugeschnittenen ehrenamtlichen Einsatzbereich.

Sonntag, 18.09.2022, 14.00 - 18.00 Uhr
Der Besuch dieser Veranstaltung ist kostenlos
Pumpwerk, Banter Deich 1a, Wilhelmshaven
In Zusammenarbeit mit Radio Jade und Freiwilligenagentur Wilhelmshaven.

RADIO JADE
UKW 87,8

1702I Menschen mit Demenz verstehen und begleiten

Informationsveranstaltung
Schulung für ehrenamtliche Helfer/innen in der Demenzbegleitung

Etwa 8 bis 13 Prozent aller Menschen über 65 Jahre leiden unter Demenz. Bei den über 90-Jährigen sind es sogar 40 Prozent. Unter dem Begriff Demenz kann der Verfall der geistigen Leistungsfähigkeit verstanden werden. Die Gedächtnisleistung und das Denkvermögen nehmen ab. Im Rahmen des Demenznetz Wilhelmshaven möchten wir im Frühjahr 2023 eine Schulung für ehrenamtliche Demenz-Begleiter*innen anbieten. Geschulte ehrenamtliche Begleiter*innen unterstützen die Menschen mit Demenz, schenken Zeit und Zuwendung, motivieren sie und fördern noch erhaltene Fähigkeiten. Sie unterstützen die Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen, damit sie wieder Lebensfreude erlangen können. Kursinhalte:

- Grundlagen: Was ist Demenz?
- Rechtliche Rahmenbedingungen für den Einsatz
- Beschäftigung in der Einzel- und Gruppenbetreuung
- Kommunikation: Wie begegne ich Menschen mit Demenz?
- Kenntnisse über die Situation pflegender Angehöriger
- Kenntnisse über Beratungsangebote vor Ort
- Selbstverständnis als Helfer*in

Interessenten*innen können sich unter 04421 - 16 4000 für die Informationsveranstaltung vormerken lassen.

Tim Tjettmers
Mittwoch, 02.11.2022, 17.00 - 18.00 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
Der Besuch ist kostenlos
In Kooperation mit dem Demenznetz Wilhelmshaven

DEMENZ NETZ WILHELMSHAVEN

BUNDESFREIWILLIGENDIENST

1781 Umgang mit Konflikten (im Schulalltag)

Seminar für den Bundesfreiwilligendienst

Schon während des BFD stellen sich häufig viele Fragen, wie mit Konflikten richtig umgegangen werden kann. Die Schwierigkeiten, vor denen Schule, Eltern, Jugendhilfe und nicht zuletzt die Schüler*innen stehen, äußern sich u.a. in einer Zunahme von Kindern mit sozial-emotionalen Verhaltensauffälligkeiten. Beobachtet werden steigende Aggressivität, Gewaltbereitschaft, allgemeine Rücksichtslosigkeit und mangelnder Respekt vor fremdem Eigentum. Auch in Grundschulen sind diese Verhaltensweisen zunehmend erkennbar. Anhand von praktischen Beispielen und Übungen werden die Konflikt- und Kommunikationskompetenzen der Teilnehmenden gestärkt und die Handlungsmöglichkeiten erweitert.

Marcus Gand
Montag, 10.10.2022 - Freitag, 14.10.2020, 13.30 – 19.00 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
300 EUR, 5 Termine, 30 UStd.
Inkl. Verpflegung

1782 Medienpädagogik - "Was zockst du?"

Seminar für den Bundesfreiwilligendienst

Wer in den 90ern noch mit einem Super-Nintendo oder einem Sega-Mega-Drive 8 bzw. 16 BIT Spiele spielte, kann sich heute über einen Spielerealismus freuen, der kaum noch Unterschiede zum realen Verständnis lässt. Auch eine Spielekonsole ist heute anders zu bewerten. Diese Geräte sind heute "Allrounder" und bieten eine Multimediaerfahrung, die vielen gar nicht bewusst ist. In diesem Seminar setzen wir uns pädagogisch mit dem Medium "Spielekonsole" auseinander. Was bedeutet eigentlich "free to play" und wo stecken vielleicht doch versteckte Kosten? Welche Spiele sind momentan erfolgreich und warum? Welche Kniffe und Alternativen gibt es in der Kinder- und Jugendarbeit? Welche Gefahren verbergen sich? Eigene Erfahrung erwünscht, aber nicht notwendig!
Bitte zu diesem Seminar ein Tablet und/oder Smartphone mitbringen. Inkl. Tagesfahrt zum Computermuseum Oldenburg o.ä.

Tim Lührs
Montag, 07.11.2022 - Freitag, 11.11.2022, 10.00 – 16.00 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
300 EUR, 5 Termine, 30 UStd.
Inkl. Verpflegung

1783 Radio und Medien

Seminar für den Bundesfreiwilligendienst

Welche journalistischen Darstellungsformen gibt es? Welche Möglichkeiten bestehen, selbst Radio zu machen? Wie binde ich Radio in meiner Einsatzstelle ein? Im Bürgerfunk bei Radio Jade können alle auf Sendung gehen. Voraussetzung dafür ist ein "Sendeführerschein", bei dem es um die Grundlagen geht: Technik, Moderation, Sendungsplanung und -gestaltung, rechtliche Rahmenbedingungen. Natürlich gibt es auch ganz praktische Übungen für ein sicheres und kompetentes Auftreten, die nicht nur für eine Radiosendung nützlich sind, sondern auch für Präsentationen, Vorträge und Moderationen. Bei Interesse kann im Anschluss nach einer gemeinsamen Probesendung der Sendeführerschein erworben werden, um selbst on air gehen zu können. Eigene Ideen für digitale Projekte sind willkommen, aber nicht Bedingung.

Tim Lührs, Radio Jade
Montag, 05.12.2022 - Freitag, 09.12.2022, 10.00 – 16.00 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
300 EUR, 5 Termine, 30 UStd.
Inkl. Verpflegung

NATUR UND UMWELT

1801 Der Hai - vom Jäger zum Gejagten

Vortrag

Haie gelten als unheimliche Wesen, als Schrecken der Meere.... immer wieder wird von den gefährlichen Begegnungen mit Haien berichtet. Ihren furchterregenden Ruf haben die Haie nicht verdient, sterben doch wesentlich mehr Menschen beispielsweise an Bienenstichen oder sogar einem Blitzeinschlag. Aber auch als Gejagte tauchen sie immer wieder in den Medien auf. Weltweit werden Haie ihrer Flossen wegen gejagt. Schon jetzt sind rund ein Viertel aller Hai-Arten vom Aussterben bedroht. Seit Jahren reist Ralf Schmidt den Tieren auf der Welt hinterher und fängt auf eigenen Fotos die majestätischen Tiere in ihrer fantastischen Unterwasserwelt ein. Dieser Vortrag soll helfen, Haie mal anders zu sehen. Es werden die Lebensräume, viele Haiarten und einiges mehr über Haie erklärt.

Ralf Schmidt
Dienstag, 24.01.2023, 18.30 - 20.45 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
5 EUR bei vorheriger Anmeldung
6 EUR ohne Anmeldung
Barzahlung an der Abendkasse
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

ASTRONOMIE

1811 Grundkurs "Astronomie und Astrophysik"

Dieser Kurs ist eine einführende Lehrveranstaltung in die Astronomie und Astrophysik. Für die Teilnahme sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich. Vielmehr wird allgemeinverständlich und anschaulich in die Materie eingeführt. Angefangen von den astronomischen Koordinatensystemen und der Orientierung am Sternenhimmel, bewegen wir uns über das Sonnensystem, die Galaxis (Milchstraße), die Galaxien und Galaxienhaufen, bis hin zur Kosmologie. Es gibt also einen umfassenden Einblick in die Welt der Astronomie. Dabei werden auch Einzelobjekte, wie z.B. Planeten, Sterne und Galaxien, vorgestellt. Der Grundkurs beinhaltet sowohl theoretische Teile von Andreas Schwarz (Diplom-Physiker/Astrophysiker) als auch praktische Teile von Ralf Schmidt (Pilot/Amateur-Astronom).

Andreas Schwarz, Ralf Schmidt
Samstag, 03.12.2022, 14.00 - 19.00 Uhr
Anmeldeschluss: 25.11.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 20 EUR; 5-6 TN 27 EUR

1812 Die Sterne

Vortrag

Der Fachvortrag von Diplom-Physiker / Astrophysiker Andreas Schwarz beschäftigt sich mit der Geburt, der Entwicklung und dem Tod der Sterne. Dabei werden auch die verschiedenen Sterntypen mit ihren spezifischen Eigenschaften herausgestellt. Eng verbunden mit der Sternentwicklung ist auch die Entstehung von Planeten und von möglichem Leben auf diesen. Am Ende der Sternentwicklung können in Abhängigkeit vom Sterntyp Weiße Zwerge sowie über Supernovae (Sternexplosionen) Neutronensterne (Pulsare) und Schwarze Löcher stehen. All dies sind Forschungsgegenstände der modernen Astrophysik, welche auf dem aktuellen Stand der Forschung im Vortrag vorgestellt werden.

Andreas Schwarz, Ralf Schmidt
Donnerstag, 10.11.2022, 19.00 - 21.15 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
5 EUR bei vorheriger Anmeldung
6 EUR ohne Anmeldung
Barzahlung an der Abendkasse
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

1813 Interstellare Materie

Vortrag

Im Fachvortrag von Diplom-Physiker / Astrophysiker Andreas Schwarz wird auf das Interstellare Medium eingegangen, aus welchem die Sterne, die Planeten und das Leben entstehen. Interstellar bedeutet "zwischen den Sternen". Somit ist der interstellare Raum der Raum zwischen den Sternen. Die dort befindliche Interstellare Materie in Form von Staub, Gasen und Nebeln ist Teil des kosmischen Materiekreislaufs und ein hoch aktuelles Arbeitsgebiet der Astrophysik. Der Pilot / Amateur-Astronom Ralf Schmidt zeigt aktuelle Bilder von diesen dunklen und leuchtkräftigen Nebeln und geht dabei auch auf die Technik des Astrofotografierens dieser Objekte ein.

Andreas Schwarz, Ralf Schmidt
Donnerstag, 01.12.2022, 19.00 - 21.15 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
5 EUR bei vorheriger Anmeldung
6 EUR ohne Anmeldung
Barzahlung an der Abendkasse
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

1814 Die Sonne

Vortrag

Die Sonne ist der Stern, von dem wir leben. Im Fachvortrag von Andreas Schwarz (Diplom-Physiker / Astrophysiker) geht es um die Entstehung, den Aufbau, die Entwicklung und das Ende der Sonne. Dabei werden auch die Aktivität der Sonne und die solar-terrestrischen Beziehungen (das sogenannte Weltraumwetter) behandelt. Im Vortrag von Ralf Schmidt (Pilot / Amateur Astronom) geht es um die Beobachtung der Sonne, welche eine interessante Wissenschaft für sich ist. Dabei werden viele interessante und aktuelle Bilder von der Sonne präsentiert.

Andreas Schwarz, Ralf Schmidt
Donnerstag, 12.01.2023, 19.00 - 21.15 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
5 EUR bei vorheriger Anmeldung
6 EUR ohne Anmeldung
Barzahlung an der Abendkasse
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

1815 Das Sonnensystem

Vortrag

Die Planeten unseres Sonnensystems sind faszinierende und geheimnisvolle Welten sowie aktuelle Forschungsgebiete. Im Fachvortrag von Andreas Schwarz (Diplom-Physiker / Astrophysiker) geht es zunächst um die Entstehung und den Aufbau des Sonnensystems. Darauf aufbauend werden die einzelnen Planeten und ihre Besonderheiten dargestellt. Im Vortrag von Ralf Schmidt (Pilot / Amateur-Astronom) geht es um die Beobachtung und Fotografie der Planeten. Dabei wird auch darauf eingegangen, wie die Planeten am Sternenhimmel aufgefunden und von den Sternen unterschieden werden können.

Andreas Schwarz, Ralf Schmidt
Donnerstag, 26.01.2023, 19.00 - 21.15 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
5 EUR bei vorheriger Anmeldung
6 EUR ohne Anmeldung
Barzahlung an der Abendkasse
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

WISSEN RUND UM DEN HUND

1851 Wissen rund um den Hund

Vorbereitungskurs auf die Prüfung des Niedersächsischen Hundegesetzes

Dieser Kurs richtet sich sowohl an erfahrene als auch an Ersthundbesitzer*innen und ist zur Vorbereitung auf die Prüfung des Niedersächsischen Hundegesetzes geeignet. Die Inhalte orientieren sich an den Anforderungen für den Sachkundenachweis und werden vertieft. Vermittlung von Grundlagenwissen zu den Themen:

- Rassespezifische Eigenschaften und Bedürfnisse
- Jagdverhalten, Lernverhalten, Aggressionsverhalten
- Ernährung, Gesundheit
- Kommunikation unter Hunden und zwischen Hund und Mensch
- Rechtsvorschriften
- Tierschutzgesetz, Tierschutz- und Hundeverordnung
- ein Hund in der Familie

Empfohlene Lektüre zur Vorbereitung bzw. Begleitmaterial (nicht zwingend): "Sachkunde für Hundehalter" ISBN 9 783942 355 942

Rolf Scherer
Freitag, 04.11.2022, 19.00 - 21.15 Uhr
Anmeldeschluss: 28.10.2022
Projekthaus II, Mühlenweg 67
ab 7 TN 8 EUR; 5-6 TN 11 EUR

1852 Sachkundeprüfung Theorie (Hundeführerschein)

*für Ersthundebesitzer*innen nach dem Hundegesetz Niedersachsen in der*

In einer Sammelprüfung im Computerraum (Onlineprüfung) der VHS nimmt der behördlich zugelassene Prüfer Rolf Scherer diese Prüfung ab. 35 Fragen sind im Zeitrahmen von 45 Minuten zu beantworten. Es gibt vier Antwortmöglichkeiten, wobei immer nur eine richtige Antwortmöglichkeit vorhanden ist. Bei Schreib- /Leseschwäche oder nicht sicherem Umgang mit dem Computer ist dieses bitte bei der Anmeldung mit anzugeben. Im Rahmen der gesetzlichen Möglichkeiten kann technische Hilfestellung gegeben werden. Direkt nach der Prüfung wird die Bescheinigungsurkunde ausgedruckt und übergeben. Bitte unbedingt einen Lichtbildausweis mitbringen. Hunde dürfen nicht mit in das Gebäude.

Rolf Scherer
Sonntag, 06.11.2022, 9.30 - 10.45 Uhr
Anmeldeschluss: 28.10.2022
Projekthaus II, Mühlenweg 67
39 EUR

1853 Praktische Sachkundeprüfung (Hundeführerschein)

*für Ersthundebesitzer*innen nach dem Hundegesetz Niedersachsen*

Das NHundeG sieht vor, dass spätestens ein Jahr nach Aufnahme der Hundehaltung die Sachkundeprüfung in der Praxis zu erfolgen hat. Es ist gesetzlich durchaus möglich, diese praktische Prüfung auch sofort nach dem Ablegen der theoretischen Prüfung durchzuführen. Die Prüfung muss, nach Gesetzestext, nicht zwingend mit dem eigenen Hund abgelegt werden. Der Ausbildungsstand des Hundes ist weitestgehend nicht relevant. Der Prüfer bescheinigt ausschließlich die Sachkenntnis des Hundeführers. Dieser muss sein Verantwortungsbewusstsein darlegen, dass keine Gefahr für andere Menschen und Tiere von dem Hund ausgeht, den er führt. In einer Sammelprüfung nimmt der behördlich zugelassene Prüfer Rolf Scherer diese Prüfung ab. Direkt nach der Prüfung wird die Bescheinigungsurkunde ausgedruckt und übergeben. Unbedingt einen Lichtbildausweis mitbringen. Nach §7 NHundeG als gefährlich erklärte Hunde sind von der Prüfung ausgeschlossen. Sozial unverträgliche Hunde sind vor der Prüfung beim Prüfer anzugeben.

Rolf Scherer
Sonntag, 06.11.2022, 11.00 - 12.00 Uhr
Anmeldeschluss: 28.10.2022
Projekthaus Mühlenweg 67; Parkplatz
39 EUR

1854 Hundesprache: Die Signale der Hunde erkennen und verstehen und sie sicher als Hundehalter*innen einsetzen

Weil Menschen die Kommunikation von Hunden falsch interpretieren, kommt es immer wieder zu Missverständnissen. An Hand von kleinen Videofilmen und Bildern können Sie lernen, die mannigfaltigen, oftmals kleinen Signale, des Hundes zu deuten und für eine eigene Kommunikation zu nutzen.
Es wird den Fragen nachgegangen:

- Will der Hund wirklich nur spielen?
- Wie zeigt der Hund Überforderung, Beschwichtigungen, Drohungen, Angst und Unsicherheiten?
- Wie kommunizieren wir unterbewusst mit den Hunden?
- Wie kann man die Hund-Mensch Beziehung klarer strukturieren?

Zum Verstehen der Kommunikation ihres eigenen Hundes können Sie gerne den Hund beim Spiel, dem Kräftemessen, oder in ängstlichen Situationen mit anderen Tieren filmen und die Aufnahmen auf einem USB Stick mitbringen.

Rolf Scherer
Freitag, 18.11.2022, 19.00 - 21.15 Uhr
Anmeldeschluss: 11.11.2022
Projekthaus II, Mühlenweg 67
ab 7 TN 8 EUR; 5-6 TN 11 EUR

BILDREPORTAGEN

1901 Venedig

Bildreportage

Die Stadt Venedig entstand auf mehr als 120 ehemaligen sumpfigen Inseln. Sie wurden durch über 400 Brücken miteinander verbunden: Es entstand der Stadtstaat Venedig, der innerhalb kürzester Zeit an Reichtum und Macht gewann. Venedig ist immer wieder eine Reise wert, hier gibt es viele alte und noch gut erhaltene Gebäude, wunderbare Plätze abseits der großen Touristenströme. Man kann die Stadt mit den Wasserbussen einfach erkunden. Dieser Vortrag ist eine kleine Bilderreise durch Venedig und führt Sie durch die verschiedenen Stadtteile dieser Stadt.

Ralf Schmidt
Dienstag, 20.09.2022, 18.30 - 20.45 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
5 EUR bei vorheriger Anmeldung
6 EUR ohne Anmeldung
Barzahlung an der Abendkasse
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

1902 Metropolen des Mittelmeeres: Palermo - Barcelona - Palma d. M.

Bildreportage

Thomas Koschmieder stellt in dieser Bildreportage drei Mittelmeermetropolen vor. Palermo, die sizilianische Metropole, ist die größte Stadt auf dem süditalienischen Archipel. Palermo hat von imposanten Kirchen bis zu geschichtsreichen Vierteln und pulsierenden Märkten für jeden etwas zu bieten. Barcelona ist für ihre Kunstwerke und Architektur bekannt. Eindrücke von der Rambla und den zahlreichen Piazzas bilden starke Kontraste zu den Quartieren mit historischer Bausubstanz. Die Inselhauptstadt Palma bietet ebenfalls viel Historie. Daneben sind es die großen Hafenanlagen, welche nicht nur Seereisende immer wieder beindrucken. Als Regierungssitz der Balearen hat die Stadt heute nicht nur eine touristische Funktion, sondern ist auch Universitäts- und Bischhofssitz.

Thomas Koschmieder
Dienstag, 04.10.2022, 18.30 - 20.45 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
5 EUR bei vorheriger Anmeldung
6 EUR ohne Anmeldung
Barzahlung an der Abendkasse
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

1903 Abenteuer DONAU - Von den Quellen bis nach PASSAU

Bildreportage

„BRIGACH & BREG“ bringen die DONAU zu weg“, lautet das Sprichwort.
So folgen wir in den Wanderstiefeln, auf dem Drahtesel und per Wohnmobil Europas zweitlängstem Strom bis in die Dreiflüssestadt Passau. Der Schwarzwald lässt uns zu den beiden Quellbächen wandern. Wegen der Donausversickerung bei Tuttlingen können wir den Fluss trockenen Fußes überqueren Die Schwäbische Alb mit ihren Felsformationen, dieses von Natur und Mensch geformte, einmalige Mittelgebirge, lädt nicht nur zum Klettern ein, sondern auch zu Radtouren (nicht nur der oftmals stark bevölkerte Donauradweg!!). Spektakulär präsentieren sich der Donaudurchbruch und das Altmühltal bei Kelheim. Wer vermag sie alle aufzuzählen, die dörflichen und städtischen Perlen an den Flussufern: Ulm, Augsburg, Ingolstadt, Regensburg, aber auch Furtwangen, Donaueschingen, Donauwörth oder Pappenheim. Beenden werden wir diese Tour in der Festungs- und Domstadt Passau, wo zu alledem noch Donau, Inn und Ilz zusammenfließen.

Wolf Leichsenring
Dienstag, 11.10.2022, 19.00 - 21.15 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
5 EUR bei vorheriger Anmeldung
6 EUR ohne Anmeldung
Barzahlung an der Abendkasse
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

1904 Normandie. Hafenstädte und Kirchen, Teppiche und Impressionisten im Land des Cidre, Camembert und Calvados

Bildreportage

Im Norden Frankreichs erstreckt sich die Käse- und Apfelregion der Normandie. Kunstgeschichtlich gehört die Normandie zu den üppigsten Regionen Frankreichs: Herausragende historische Baudenkmäler wie die romanischen Abteien in Jumièges, Saint-Martin-de-Boscherville und Caen, die gotische Kathedrale von Rouen oder der Wandteppich in Bayeux, der von der Eroberung Englands 1066 berichtet, zählen zu den Sternstunden der französischen Kunst überhaupt.
Außerdem ist die Normandie neben Paris und seiner Umgebung zugleich auch die Ursprungsregion der impressionistischen Malerei. Hier malte z. B. der bedeutendste Impressionist Claude Monet 1872 in der Hafenstadt Le Havre sein programmatisches Bild „Impression. Sonnenaufgang“, das der ganzen Stilrichtung den Namen gab.
Ausflüge an die normannische Steilküste und in das reizvolle Hinterland zu typisch ländlichen Herrenhäusern, Spaziergänge durch hübsche Küstenstädtchen und zu weißen Klippen runden den Bilder-Vortrag ab

Klaus Kirmis
Dienstag, 01.11.2022, 18.30 - 20.45 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
5 EUR bei vorheriger Anmeldung
6 EUR ohne Anmeldung
Barzahlung an der Abendkasse
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

Vielleicht interessiert Sie auch diese Bildreportage:
1106 Von Moldawien nach Transnistrien - Unterwegs im unbekannten Osten Europas
Weitere Informationen auf Seite 19

1905 Abenteuer Donau - von Passau zum Schwarzen Meer

Bildreportage

„Leinen los“ – heißt es in Passau. Brechen wir auf mit dem Cruiser „nicko vision“ zu einer rund 14-tägigen Flusskreuzfahrt bis hinunter zum Schwarzen Meer bei der rumänischen Stadt Konstanza. Sieben verschiedene Länder, Österreich, Slowakei, Ungarn, Kroation, Serbien, Bulgarien und Rumänien gleiten gemütlich an uns vorbei. Spannende Stop Overs bieten Gelegenheit zum Landgang mit Besichtigungsmöglichkeiten nicht nur pittoresker Hauptstädte wie Wien, Bratislava oder auch Bukarest. Die ungarische Puszta winkt ebenso verführerisch wie eine Fahrt durch den kroatischen Nationalpark Kopacki rit. Mit dem „Eisernen Tor“ an der Grenze von Serbien und Rumänien durchqueren wir ein schier unübertreffliches Naturschauspiel. Dieser Donaudurchbruch gilt als eine der wohl imposantesten Felsformationen in Europa. Zwischendurch kosten wir das informativ unterhaltsame Bordprogramm aus, aalen uns auf dem geräumigen Sonnendeck mit Whirlpool oder lassen uns von der exzellenten Bordküche verwöhnen.

Wolf Leichsenring
Dienstag, 08.11.2022, 19.00 - 21.15 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
5 EUR bei vorheriger Anmeldung
6 EUR ohne Anmeldung
Barzahlung an der Abendkasse
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

1906 Zu Fuß von Sundsvall nach Trondheim

Bildreportage

Nach seinem ersten Olavsweg von Oslo nach Trondheim reizte es Michael Schildmann, erneut nach Skandinavien aufzubrechen. Diesmal suchte und fand er, nach ausgiebiger Recherche, einen noch sehr unbekannten Weg. Dieser führte vom Bottnischen Meerbusen durch die Weiten Schwedens über das Bergland Norwegens ins historische Stiklestad, dann erneut ans Meer und schließlich nach Süden zum Nidarosdom in Trondheim.

Michael Schildmann
Dienstag, 22.11.2022, 18.30 - 20.45 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
5 EUR bei vorheriger Anmeldung
6 EUR ohne Anmeldung
Barzahlung an der Abendkasse
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

1907 Indien - Ein Land. Zwei Welten

Bildreportage

Ralph Volkland berichtet in dieser Bildreportage über zwei sehr unterschiedliche Welten in Indien. Die klassische Seite Indiens zeigt er mit dem turbulenten Kalkutta und dem ostindischen Bundesstaat Assam mit seiner Hauptstadt Guwahati und der Fahrt über den zweitgrößten Strom Indiens, den Brahmaputra. Beeindruckend die Tempelinsel Umananda, nicht weniger eindrucksvoll die Region Kazaringa mit seinem Nationalpark und seinen Großtierbeständen von Elefanten, Nashörnern und Wasserbüffeln. Die zweite Seite Indiens ist die für Europa oft noch unbekannte Seite dieses Landes. Der Referent berichtet über die indigene Volksgruppe der Khasis in Meghalaya mit sehr persönlichen Einblicken in die Kultur und das Alltagsleben. Neben der Hauptstadt Shillong werden auch die wunderschöne Landschaft des zauberhaften Khasigebirges präsentiert.

Ralph Volkland
Dienstag, 29.11.2022, 18.30 - 20.45 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
5 EUR bei vorheriger Anmeldung
6 EUR ohne Anmeldung
Barzahlung an der Abendkasse
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

1908 Mainfranken

Mittelalterliche Dome und Schnitzaltäre, barocke Schlösser und Gärten in der Toskana Deutschlands
Bildreportage

Mainfranken - das ist die im Herzen Deutschlands zwischen Spessart, Rhön, Steigerwald und den Haßbergen gelegene zauberhafte Natur- und Kulturlandschaft. Der spätgotische Bildhauer und -schnitzer Tilman Riemenschneider war vorwiegend in der Bischofsstadt Würzburg tätig. In seinen monochromen Schnitzereien versuchte er, das Spiel von Licht und Schatten in die Plastik zu integrieren. Zu seinen Meisterwerken gehören neben den Figuren im Würzburger Mainfränkischen Museum besonders der Heiligblut-Altar in Rothenburg ob der Tauber und der Marien-Altar in Creglingen. Einer der Hauptanziehungspunkte Frankens sind zweifellos auch die unzähligen Residenzen, in denen sich die Macht und Pracht ihrer fürstlichen Regenten dokumentieren. Hauptsächlich waren es die Fürstbischöfe von Würzburg und Bamberg bzw. die Markgrafen von Bayreuth, die im 18. Jahrhundert die herrlichen Bauten errichten ließen – Schlösser und Gärten, die zum Schönsten gehören, was Deutschland überhaupt zu bieten hat. Erleben Sie romanische Dome und spätgotische Altäre, machtvolle Schlösser des Barock und dekorative Gärten des Rokoko in Franken!

Klaus Kirmis
Dienstag, 31.01.2023, 18.30 - 20.45 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
5 EUR bei vorheriger Anmeldung
6 EUR ohne Anmeldung
Barzahlung an der Abendkasse
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

INHALT	SEITE
Studienfahrten und Studienreisen	34
Vorträge, Seminare und Einzelveranstaltungen	36
VHS-Filmclub	39
Literatur und Kreatives Schreiben	40
Theater	42
Fotografie	45
Malen, Zeichnen und Schriften	47
Plastisches Gestalten und Werken	50
Handarbeiten und Textiles Gestalten	53
Tanz und Musik	55
Spiele	57

DOZENTENPORTRAIT
Angelika Heinich

Seit wann sind Sie Dozentin bei der VHS und welche Kurse bieten Sie an?

Seit 2004 biete ich jeden Mittwochabend eine Theaterwerkstatt für Erwachsene und manchmal einen Theater-Schnupperkurs am Samstag an. Dabei ist fast in jedem Jahr ein Stück entstanden, das der Öffentlichkeit präsentiert wurde.

Welches Studium haben Sie abgeschlossen?

Die staatl. Schauspielschule in Saarbrücken habe ich mit einem Diplom abgeschlossen und die nebenberufliche Fortbildung zur Spielleiterin/Theaterpädagogin an der Uni in Oldenburg dauerte zwei Jahre.

Welche Bedeutung hat die Erwachsenenbildung an den Volkshochschulen für Sie?

Es bedeutet für mich jung und aufgeschlossen zu bleiben im Sinne des lebenslangen Lernens. Und zusätzlich die Chance, Gleichgesinnte kennenzulernen.

Haben Sie schon einmal einen VHS-Kurs besucht?

Deshalb habe ich auch bereits diverse Kurse in der VHS Wilhelmshaven belegt wie Rhetorik für Frauen, Benutzeroberfläche Windows oder einen Spanischkurs.

Beratung:
Diana Bogdanski
Telefon 16 40 07

Anmeldung:
Telefon 16 40 00

STUDIENFAHRTEN UND STUDIENREISEN

2001 Tagesfahrt: Festung Bourtange und Organeum Weener

Unsere Tagesfahrt wird uns als erstes zur malerischen Festung Bourtange führen, die gleich hinter der niederländischen Grenze liegt. Sie wurde 1593 erbaut und beinhaltet die gleichnamige kleine Festung. Die Anlage ist heute eine Museumsstadt, die nach den Plänen aus dem 18. Jahrhundert wiederaufgebaut wurde. Während einer Führung werden wir die Festung genauer erkunden und haben anschließend genügend Zeit, die Anlage und die kleinen Geschäfte auf eigene Faust zu entdecken. Nach einer Führung durch die Synagoge verlassen wir Bourtange in Richtung Weener, um dort nach einer kleinen Teetafel das Organeum kennenzulernen. Das Organeum, als Zentrum für die Orgelkultur in Ostfriesland, befindet sich in einer wunderschönen großbürgerlichen Stadtvilla aus dem Jahr 1870.

Gisela Vahlenkamp
Donnerstag, 06.10.2022, 7.30 - 19.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 15.09.2022
Treffpunkt VHS, Virchowstraße 29
88 EUR
Leistung inkl.: Reisebegleitung, Bustransfer, Eintritte, Führungen und Teetafel im Organeum
Mindestteilnehmerzahl: 18
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

2002 Tagesfahrt: Ein Tag im Osnabrücker Land

Das Osnabrücker Land ist schon lange kein Geheimtipp mehr, wenn es um kulturelle Schätze geht – das Artland, das wir 2020 besucht haben, ist ein gutes Beispiel dafür.
Auf dieser Tour fokussieren wir uns auf die Stadt: Nach einer gemütlichen Bustour machen wir unseren ersten längeren Stopp am Museum und Park Kalkriese, dem archäologischen Museum der Varusschlacht. Dort erwartet uns eine etwa 90-minütige Führung. Nach einer Mittagspause geht es dann weiter zum Tuchmachermuseum in Bramsche, wo wir in Kleingruppen mit dem Anfertigen von Tuchwaren auf historischen Maschinen vertraut gemacht werden (Vorsicht: Es gibt auch einen Werksverkauf!). Wir beschließen den Tag mit einem Besuch des ehemaligen Benediktinerinnenklosters Malgarten, wo wir uns selbsttätig umschauen können und die Tour vor der Rückfahrt bei Kaffee und Kuchen ausklingen lassen.

Dr. Volker Pirsich
Mittwoch, 12.10.2022, 7.30 - 18.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 28.09.2022
Treffpunkt VHS, Virchowstraße 29
88 EUR
Leistung inkl.: Reisebegleitung, Bustransfer, Führungen
Mindestteilnehmerzahl: 18
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

2003 Häuptlinge und Burgen - Radtour

Friesische Häuptlinge: das verwundert zunächst, verbindet man doch gemeinhin Häuptlinge mit dem Wilden Westen. Doch das Wort "hovetling" bezieht sich auf das Haupt einer Gefolgschaft, auf den Chef eines Clans oder auf einen ambitionierten Friesen, der danach strebt, nicht mehr nur einer Gruppe von Menschen, sondern einem Territorium, einer Herrlichkeit oder gar einer Landesherrschaft vorzustehen. Die Radtour beschäftigt sich mit den Burgen und Kirchen als Herrschaftszentren. Sie führt zu Orten der höfischen Kultur und Repräsentation und gibt Einblicke in die Rechtsprechung aber auch die Frömmigkeit der Friesen. Die Spuren der friesischen Häuptlinge sind allgegenwärtig.
Schwierigkeitsgrad: leicht
Kilometer: ca. 35 km
Dauer: ca. 5 Stunden

Stephan Horschitz
Sonntag, 09.10.2022, 10.00 - 15.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 03.10.2022
18 EUR
Treffpunkt: Burganlage "Siebethsburg", Eingang Siebethsburger Straße
Leistung inkl.: Kaffee und Kuchen
Mindestteilnehmerzahl: 15
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

2010 Frühling in Heidelberg

Höfische Prachtentfaltung, Gartenkunst und Buga '23 im Neckartal - VHS-Studienexkursion

Das untere Neckartal ist eine reiche Kulturregion mit Wurzeln bis in die Römerzeit. Hier erkunden wir auf unserer Frühjahrsreise zu Fuß, mit dem Reisebus und mit dem Ausflugsschiff, wie das kulturelle Erbe gepflegt wird. Die Heidelberger Schlossruine ist seit der Romantik ein Ziel für Millionen von Touristen. Später ließen die Kurfürsten bei Rhein ihr neues Residenzschloss in Mannheim bauen, die größte Anlage dieser Art in Europa, ebenso wie das Sommerschloss in Schwetzingen. Alle Paläste verbinden auch Gartenbautraditionen, die 2023 auf der Bundesgartenschau in Mannheim wieder neu interpretiert werden. Herrliche Altstädte bieten nicht nur Heidelberg, sondern auch Ladenburg, Neckarsteinbach und Heppenheim an der Weinstraße. Am Samstagabend setzt die Heidelberger Schlossbeleuchtung dem Programm noch einen besonderen Höhepunkt. Ihr Reisebegleiter ist Autor der Heidelberger Stadtchronik "Heidelberg. Geschichte im Wandel der Zeit" (erschienen 2020).

Dr. Martin Wein

Die Studienexkursion wird vom 31.05.2023 bis 04.06.2023 stattfinden. Das Tagesprogramm mit weiteren Details erhalten Sie in unserem VHS Büro.
Reiseveranstalter: SR Travel GmbH & Co. KG
Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktritts- und Reisekrankenversicherung

Bitte beachten Sie auch unser Angebot in Kooperation mit der Landesbühne Nord auf Seite 44.

2011 Orpheus in der Unterwelt - Bremerhaven

Opernfahrt

Dass der als Honighändler getarnte Gott der Unterwelt Pluto die schöne Eurydike der Erde entlockt, ist ihrem Mann Orpheus gar nicht so unrecht. Fühlt er sich nämlich gekränkt durch ihre mangelnde Begeisterung für seinen Musikgenius. Doch es kommt die personifizierte öffentliche Meinung daher und macht ihn darauf aufmerksam, dass er um seine widerrechtlich abhanden gekommene Frau zu kämpfen hat. Andernfalls würde sie seinen Stand und sein Berufsleben vernichten. So begibt sich Orpheus zum Olymp. Jupiter hat allerdings selbst Interesse an der Schönen und auch daran, mit ihr seine himmlische Vormachtstellung gegenüber der Unterwelt zu demonstrieren. (Quelle: Stadttheater Bremerhaven)

Yevgeny Sapozhnikov
Freitag, 17.02.2023, 17.30 - 23.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 01.02.2023
Treffpunkt: Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
64,50 EUR
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.
Eine Kooperation der Volksbühne Wilhelmshaven, der Landesbühne Niedersachsen Nord und der Volkshochschule Wilhelmshaven

2012 Pique Dame - Bremen

Opernfahrt

"Gott würfelt nicht." (Albert Einstein) - Eine Männergesellschaft, die um sich selber kreist und Langeweile mit Intrigen bekämpft, sucht sich ein neues Opfer: German, der nicht recht dazu gehört, German, der jeden Abend das Kartenspiel fieberhaft verfolgt, ohne selber zu setzen. Die Kameraden fixen ihn an, prophezeien Glück, gesellschaftlichen Aufstieg, Reichtum und schauen gelassen zu, wie die Sucht sich seiner bemächtigt. Lisa, das Mädchen, um derentwillen er reich werden wollte, tritt in den Hintergrund. Immer drängender ergreift das Verlangen von ihm Besitz, das Geheimnis der alten Gräfin zu lüften. Sie kennt die drei Karten, die immer gewinnen. Eines Nachts steigt er bei ihr ein und zieht die Pistole... Gier, Sucht, Liebe, Glück und Wahn - große Themen für Regisseur Armin Petras, denen Dirigent Yoel Gamzou mit Tschaikowskys gefühlsbeladenem, düster melancholischem Volksliedton ungebremsten Ausdruck verleiht. (Quelle: Theater Bremen)

Yevgeny Sapozhnikov
Samstag, 10.06.2023, 16.30 - 23.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 10.05.2023
Treffpunkt: Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
77,50 EUR
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.
Eine Kooperation der Volksbühne Wilhelmshaven, der Landesbühne Niedersachsen Nord und der Volkshochschule Wilhelmshaven

2013 Der Rosenkavalier - Oldenburg

Opernfahrt

Nach den Tragödienstoffen ‚Elektra' und ‚Salome' stand Richard Strauss entschieden der Sinn nach einem heiteren Stoff, einer „Mozart-Oper". In nur wenigen Tagen schrieb ihm Hugo von Hofmannsthal nach eigener Beschreibung eine „Spieloper mit drastischer Komik in den Gestalten und Situationen, bunter und fast pantomimisch durchsichtiger Handlung, Gelegenheit für Lyrik, Scherz, Humor". Im Januar 1911 in Dresden uraufgeführt, entfaltete ‚Der Rosenkavalier' vor allem auch durch seine schwelgerische Musik eine bis heute ungebrochene Sogkraft. Vieles in dieser Komödie erinnert tatsächlich an ‚Figaros Hochzeit', doch nicht nur der Geist Beaumarchais' führt nach Frankreich: Eine Komödie Molières und die galanten Erinnerungen des ‚Chevalier de Faublas', einem Kassenschlager des späten 18. Jahrhunderts, lieferten dem Romanisten Hugo von Hofmannsthal die entscheidende Inspiration für sein Libretto. (Quelle: Oldenburgisches Staatstheater)

Yevgeny Sapozhnikov

Ein Termin für das Frühjahr 2023 stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte informieren Sie sich online oder über unsere Hotline.

VORTRÄGE, SEMINARE UND EINZELVERANSTALTUNGEN

2101 Lesung mit Titus Müller

In Kooperation mit der Buchhandlung Prien und dem Literaturkreis Gerade Mittwochs

© Stephan Warias

Der Autor Titus Müller ist seit 2010 als Lesungs-Gast in Wilhelmshaven seinem wachsenden Publikum immer wieder hochwillkommen, zuletzt beim Stadtgeburtstag 2019. Nun ist, nach mehrfachen Verschiebungen, endlich wieder von ihm selbst zu erfahren, was er seitdem erlebt, geplant, geschrieben hat. Lesung und Gespräch drehen sich vor allem um die Neuerscheinungen der letzten ins Internet verschobenen Leipziger Buchmessen: "Die goldenen Jahre des Franz Tausend" (2020), "Die fremde Spionin" (2021) und "Das zweite Geheimnis" (2022). Dazwischen lagen noch andere Neuheiten wie die Zusammenarbeit mit der Grafik-Designerin Gaby Trombello-Wirkus über "Die fast vergessene Kunst des Briefeschreibens" (2020) oder der Blick auf "C.S. Lewis - Ein Leben in Briefen" (2021). Sicher wird der Autor bei diesem Wiedersehen auch weitere Texte aus den vergangenen Monaten im Gepäck haben, mit seiner immer anschaulichen Erzählweise und seinem besonderen Talent bei der Darbietung von Fakten, Beobachtungen und Perspektiven.

Titus Müller

Donnerstag, 22.09.2022, 18.30 - 20.45 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
8 EUR bei vorheriger Anmeldung
9 EUR ohne Anmeldung
Barzahlung an der Abendkasse,
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

2102 Gartenparadiese als Sehnsuchtsorte

Die im Laufe der Jahrhunderte geschaffenen Gartenparadiese sind Sehnsuchtsorte, in denen verloren Gegangenes wiedererahnt und für Momente Erlösung gefunden werden kann. Indem wir an exemplarischen Beispielen die historische Entwicklung der Gartenkunst nachvollziehen, erleben wir die sich wandelnden Wünsche und Bedürfnisse der Gartennutzung - vom barocken Lustgarten zur modernen Feierabendentspannung im Schrebergarten. Welche Elemente der Gartengestaltung gibt es und wie sprechen sie mich persönlich an? Wie würde mein idealer Garten aussehen? Ein konkretes Gutspark-Projekt öffnet vergangene Spuren.

Günter Graumann

Samstag, 24.09.2022, 9.30 - 14.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 16.09.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 15 EUR; 5-6 TN 22 EUR
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

2103 Scottish High Tea

Unser „Scottish High Tea" startet am Nachmittag mit Tee und schottischem Gebäck. Die „Moorland Pipes and Drums" begleiten die gesamte Veranstaltung mit bekannten schottischen Melodien wie „Scotland The Brave", Amazing Grace" oder „Highland Cathedral". Ein kleiner Bildervortrag von Björn Lübbe, der das Land viele Male bereist hat, runden das Programm ab. Zwischendurch verwöhnen wir Sie mit einem typisch schottischen Snack. Gegen 19.00 Uhr zeigt der VHS-Filmclub als Abschluss einen Überraschungsfilm.

Dozententeam

Samstag, 24.09.2022, ab 16.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 16.09.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
49 EUR
inkl. Tee & Gebäck, einem landestypischen Snack und einem Getränk
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

2104 Nachlese zur Frankfurter Buchmesse 2022

Bei der Buchmesse FFM 2022 bleibt fast alles so lange wie möglich offen, fest stehen nur Termin (19.-23.10.22) und Ehrengast: Das vage Motto "Spilling creativity" / "Creatividad desbordante" rühmt die "überschäumende" spanische Literatur. Auch der allgemeine Slogan "Translate. Transform. Transfer" / "Übersetzen. Umwandeln. Übertragen" (sehr viel älter als die Buchmesse!) stellt zunächst nur "das spannende Thema `Übersetzen´ in den Mittelpunkt". Was das bedeuten könnte, verriet evtl. beim Leipziger Buchpreis 2022 der Blick der Jury auf "translinguales Schreiben" als Spiel mit Elementen verschiedener Sprachen... Ob dieser Schwerpunkt sich bestätigt und dann auch bewährt, müssen die Monate vor der Buchmesse beweisen, die Verlagsprogramme, Lesungen, Medien und vor allem die Neuerscheinungen selbst, die dann bei der Nachlese vorgestellt werden.

Eva Sommer, Liane Oelrichs
Mittwoch, 26.10.2022, 18.30 - 20.45 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
5 EUR bei vorheriger Anmeldung
6 EUR ohne Anmeldung
Barzahlung an der Abendkasse
In Kooperation des Literaturkreises, der Buchhandlung Prien, der VHS und der Stadtbücherei.
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

2105 Blätter im Wasser - Autorenlesung mit Musik

Das Wilhelmshavener Autorenquartett präsentiert erneut ein abwechslungsreiches Programm mit Geschichten und Gedichten ... heiter, provokant oder nachdenklich stimmend. Projizierte Bilder, die Fantasie anregend, die Texte unterstreichend, begleiten die Lesung. Zusammengestellt werden sie von Sibet Riexinger; Helga Urban mit ihrem Akkordeon umrahmt den Abend musikalisch.

Helga Urban, Sibet Riexinger, Gudrun Rose, Thomas Harden, Rüdiger Rose
Donnerstag, 03.11.2022, 18.30 - 21.15 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
5 EUR bei vorheriger Anmeldung
6 EUR ohne Anmeldung
Barzahlung an der Abendkasse
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

2106 Das schwarze Schaf - Leben und Werk von Anita Rée

Die Hamburger Malerin Anita Rée (1885 - 1933) wurde erst vor kurzem von einer breiten Öffentlichkeit wiederentdeckt. In den 20er Jahren gehörte die Tochter einer wohlhabenden Pöseldorfer Kaufmannsfamilie zu den erfolgreichsten Künstlerinnen Norddeutschlands. Die unverwechselbare radikale Bildsprache ihres magischen Realismus wurde heiß diskutiert - bewundert oder abgelehnt. Doch am beeindruckendsten sind wohl ihre eindringlichen Selbstbildnisse, in denen die zwischen den Welten stehende Malerin immer wieder nach ihrer Identität sucht. Sich nirgendwo zugehörig fühlend hat sich Anita Rée aus der Großstadt in die Einsamkeit Sylts zurückgezogen - verzweifelt am Leben, das sie so liebte.

Dr. Hans Thomas Carstensen
Freitag, 11.11.2022, 17.00 - 19.15 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
5 EUR bei vorheriger Anmeldung
6 EUR ohne Anmeldung
Barzahlung an der Abendkasse
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

2107 MEIN GEDICHT. Ein Lyrikabend

In Kooperation mit dem Lions Club

Jeder Lyrikfreund hat es: ein Lieblingsgedicht oder vielleicht gleich mehrere. Diese wollen wir gern kennenlernen! VHS und Lions Club Wilhelmshaven haben sich zusammengetan, um aus Ihren Lieblingsgedichten einen stimmungsvollen Abend zu machen. Was benötigen wir dafür?
Etwa 15 Personen, die Spaß daran haben, ein Lieblingsgedicht vorzutragen und gerne ein paar Worte dazu sagen - vor allem natürlich, warum es ein Lieblingsgedicht ist. Ein Publikum, das Freude an Gedichten hat und bereit ist zu applaudieren. Erlaubt ist fast alles –mit einer Ausnahme: selbstgeschriebene Gedichte. Musikalische Intermezzi sind geplant, stehen aber noch nicht abschließend fest. Interessierte Lyrikliebhaber melden sich bitte bis spätestens 11. November 2022 bei Dr. Volker Pirsich vom Lions Club Wilhelmshaven (vwhp@arcor.de) oder Diana Bogdanski (diana.bogdanski@vhs-whv.de).

Dr. Volker Pirsich, Diana Bogdanski
Freitag, 18.11.2022, ab 19.30 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
Der Eintritt ist frei. Um eine angemessene Spende am Ausgang wird gebeten.

2108 Kunstgeschichtlicher Bildervortrag mit "Sahnehäubchen": Gustav Klimt, Egon Schiele und Oskar Kokoschka im "Wien um 1900"

Dieser Vortrag behandelt das Leben und Werk der drei herausragenden Malerpersönlichkeiten in Wien zwischen der Jahrhundertwende und dem Ende des 1. Weltkrieges. Damals wurde Wien zu einem Geburtsort und Kristallisationspunkt der europäischen Moderne. Architektur und Wissenschaft, Psychologie und Literatur, Musik und Malerei erlebten einen ungeheuren Höhepunkt. In enormer Geschwindigkeit und Dichte entstand Neues und Wegweisendes - neben dem historistischen "Ringstraßenstil" entwickelte sich als Rebellion auch die Kunstkonzeption der "Wiener Secession" und "Wiener Werkstätten".

Klaus Kirmis
Donnerstag, 24.11.2022, 16.00 - 18.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 17.11.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
15 EUR
inkl. Kaffee und Kuchen
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

2109 VHS-Gourmet-Veranstaltung: Lesung mit Christiane Franke "heitere Kurzkrimis"

Wie kann man sich besser auf die Weihnachtszeit einstimmen als mit einem gemütlichen Essen in netter Runde und heiteren Kurzkrimis? Christiane Franke bereitet Ihnen auch dieses Mal ein mörderisches Krimivergnügen mit zwei amüsanten Kurzkrimis zwischen den Gängen des Menüs, das die Lehrküche der VHS für Sie zusammenstellt.

Christiane Franke
Freitag, 02.12.2022, 19.00 - 21.15 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 25.11.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
30 EUR
inkl. Essen und einem Begrüßungsgetränk
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

2110 Heinrich Vogeler: Vom Märchenprinz des Jugendstil zum kommunistischen Künstler

Der junge Heinrich Vogeler wurde ab 1892 Mitglied der Künstlerkolonie in Worpswede. Hier erschuf er sich ein Jugendstil-Gesamtkunstwerk mit dem Barkenhoff als Musensitz, seiner ersten Ehefrau Martha als Prinzessin und Rainer Maria Rilke als Hofpoeten. Seine Erfahrungen als Soldat während des 1. Weltkrieges machten ihn zum Pazifisten und Revolutionär. Er wandelte seinen Barkenhoff in eine Siedlungskommune und Arbeitsschule, danach in ein Kinderheim der Roten Hilfe um. In den 20er Jahren führten ihn, als nun kommunistisch orientierten Künstler, zahlreiche Reisen in die Sowjetunion; schließlich siedelte er nach Moskau um. In den darauffolgenden Jahren unternahm Vogeler als Maler viele Reisen in unterschiedlichste Gebiete der Sowjetunion. Dieser kunstgeschichtliche Bildervortrag verfolgt die abenteuerlich-verschlungenen Lebenswege und -werke des vielseitigen Künstlers Heinrich Vogeler von seinen märchenhaften Anfängen bis zum bitteren Ende in der russischen Steppe.

Klaus Kirmis
Montag, 12.12.2022, 18.30 - 20.45 Uhr
Kunsthalle Wilhelmshaven, Adalbertstraße 28
5 EUR bei vorheriger Anmeldung
6 EUR ohne Anmeldung
Barzahlung an der Abendkasse
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.
Begrenzte Platzanzahl. Reservierung erwünscht.

2111 Den eigenen Körper lieben - Therapie für die Seele

Der Aktfotograf Uwe Harder

Körperliches und Seelisches sind bei uns eng verbunden. Körperlichkeit muss in unserem Alltag vorrangig "funktionieren". Körper ist aber mehr: Medium unserer Empfindungen, Identität gebende Erscheinungsform unseres Selbst, Berührungsfläche zum Nähe-Spüren des Anderen, Ausdruck von Lebensfreude, Lust und Potenzialität. Zuweilen mag man seinen Körper ungern annehmen oder gar lieben. Im Werk des 2018 verstorbenen Portrait- und Aktfotografen Uwe Harder aus Ahrensburg spielen gerade die Annahme des Körpers und seiner verschmähten Seiten eine große Rolle. Er hat durch seine sensiblen Fotos seinen Darsteller*innen das Gefühl vermittelt, dass ihr Körper trotzdem sehr wertvoll ist. Sein fotografischer Akt war "Therapie für ihre Seele". Anhand exemplarischer Fotos wollen wir uns an unser Körperempfinden herantasten und uns darauf einlassen, unseren eigenen Körper zu spüren und ihn liebevoll anzunehmen.

Günter Graumann
Sonntag, 18.12.2022, 9.30 - 14.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 09.12.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 15 EUR; 5-6 TN 22 EUR

LIEBLINGSFILME
An jedem ersten Sonntag im Monat lädt der VHS-Filmclub im Saal der Volkshochschule zu einer Filmvorführung ein.

2112 "Malerei der Klassischen Moderne"

Teil 1: Impressionismus - Vorläufer und Prinzipien, Künstlerpersönlichkeiten und Bedeutung
Malerei von ca. 1850 bis ca. 1950

Dieses kunstgeschichtliche Tagesseminar befasst sich intensiv mit der Entwicklung der Malerei vom Klassizismus und der Romantik bis zum Impressionismus. Es stellt die wichtigsten künstlerischen Prinzipien und bedeutendsten Künstlerpersönlichkeiten des Impressionismus dar. Es führt außerdem zu wichtigen Schauplätzen und versucht, die Bedeutung der impressionistischen Malerei einzuschätzen. Behandelt werden bedeutende Werke der klassischen modernen Malerei von ca. 1850 bis ca. 1950. Die Spannbreite reicht von Claude Monet und August Renoir über Vincent van Gogh, Paul Gauguin und Paul Cézanne bis zu Pablo Picasso, E. L. Kirchner, Erich Heckel, Wassily Kandinsky, Gabriele Münter, Franz Marc, Max Beckmann und Paul Klee. Im Mittelpunkt stehen dabei das Leben und Werk des bedeutendsten Impressionisten Claude Monet.

Klaus Kirmis
Samstag, 21.01.2023, 10.00 - 18.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 13.01.2023
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 39 EUR; 5-6 TN 49 EUR
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

VHS-FILMCLUB

2200 VHS-Filmclub: „Lieblingsfilme“

Dieses Semester steht unter dem Motto "Lieblingsfilme".

Am ersten Montag im Monat trifft sich der VHS-Filmclub, um das Programm für das kommende Semester zu planen. Neue Cineasten und solche, die es werden wollen, sind herzlich willkommen! In diesem Semester könnte die Auswahl nicht abwechslungsreicher sein, denn Teilnehmende des VHS-Filmclubs präsentieren ihre persönlichen Lieblingsfilme.

Michael Onnen
05.09., 10.10., 07.11., 05.12.2022 und 08.01.2023
montags, jeweils 17.00 - 18.30 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos.
5 Termine, 10 UStd.

2201 VHS-Filmclub: Außer Atem

FR, 1960, 87 Min., FSK 16
Regie: Jean-Luc Godard
u. a. mit: Jean Seberg, Jean-Paul Belmondo, Daniel Boulanger

Der Rebell und Kleinkriminelle Michel (Jean-Paul Belmondo) hat ein Auto gestohlen und fährt damit durch Frankreich in Richtung Paris. Als er bei einer Verkehrskontrolle einen Polizisten erschießt, wird aus Spaß bitterer Ernst. Michel ist fortan auf der Flucht vor der Polizei. In Paris findet er Unterschlupf bei der amerikanischen Studentin Patricia (Jean Seberg), die er zuvor in Südfrankreich kennengelernt hat. Er verliebt sich in sie und versucht mit ihrer Hilfe genügend Geld für die gemeinsame Flucht nach Italien aufzutreiben. Doch die Polizei ist ihm schon dicht auf den Fersen, und auch Patricia weiß nicht, ob sie wirklich mit ihm kommen will...

Michael Onnen
Sonntag, 04.09.2022, 17.00 - 19.30 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
5 EUR

2202 VHS-Filmclub: Das perfekte Geheimnis

DE, 2019, 115 Min., FSK 12
Regie: Bora Dagtekin
u. a. mit: Karoline Herfurth, Elyas M´Barek, Florian David Fitz

Wie viele Geheimnisse verträgt eine Freundschaft? Drei Frauen. Vier Männer. Sieben Telefone. Und die Frage: Wie gut kennen sich diese Freunde und Paare wirklich? Als sie bei einem Abendessen über Ehrlichkeit diskutieren, entschließen sie sich zu einem Spiel: Alle legen ihre Smartphones auf den Tisch, und alles, was reinkommt, wird geteilt. Nachrichten werden vorgelesen, Telefonate laut mitgehört, jede noch so kleine WhatsApp wird gezeigt. Was als harmloser Spaß beginnt, artet bald zu einem emotionalen Durcheinander aus - voller überraschender Wendungen und delikater Offenbarungen. Denn in dem scheinbar perfekten Freundeskreis gibt es mehr Geheimnisse und Lebenslügen, als zu Beginn des Spiels zu erwarten waren.

Michael Onnen
Sonntag, 02.10.2022, 17.00 - 19.30 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
5 EUR

2203 VHS-Filmclub:
Edie - Für Träume ist es nie zu spät
GB, 2017, 102 Min., FSK 0
Regie: Simon Hunter
u. a. mit: Sheila Hancock, Kevin Guthrie, Paul Brannigan
Als Edies Tochter sie in ein Altersheim stecken will, beschließt die 83-Jährige, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen und sich den Traum einer Bergbesteigung in den schottischen Highlands zu erfüllen. Um sich auf den herausfordernden Aufstieg vorzubereiten, engagiert sie den jungen Jonny, und die beiden stolpern unverhofft in eine Freundschaft, die ihr Leben wunderbar auf den Kopf stellt.

Michael Onnen
Sonntag, 06.11.2022, 17.00 - 19.30 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
5 EUR

2204 VHS-Filmclub: Jede Frau braucht einen Engel
US, 1947, 109 Min., FSK 6
Regie: Henry Koster
u. a. mit: Cary Grant, Loretta Young, David Niven
Über das ganze Land liegt der Zauber der Weihnachtszeit, Weihnachtsglocken erklingen, Weihnachtschöre singen und die Welt ist in eine weiße Schneedecke gehüllt. Doch im Haus von Bischof Henry Brougham will die Weihnachtsstimmung nicht recht einkehren. Der junge Pfarrer hat Probleme, die nötigen Gelder für den Bau einer neuen Kathedrale aufzutreiben, und auch die Beziehung zu seiner Frau Julia leidet. Nur eine himmlische Fügung kann die Ehe der beiden noch retten. Doch der zur Hilfe eilende charmante Engel hat seinen eigenen Kopf und hat sich in eben diesen gesetzt, Henry nicht nur eine Lektion in Sachen Liebe zu erteilen.

Michael Onnen
Sonntag, 04.12.2022, 17.00 - 19.30 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
5 EUR

2205 VHS-Filmclub: Mephisto
DE/HUN, 1981, 144 Min., FSK 12
Regie: István Szabó
u. a. mit: Klaus Maria Brandauer, Krystyna Janda, Ildikó Bánsági
Ein deutscher Bühnenschauspieler erfährt unerwarteten Ruhm dank seiner Leistung in einem faustischen Spiel, nachdem die Nazis die Macht in Deutschland übernommen haben. Während seine Verbündeten und Freunde durch den Nazi-Terror fliehen, verdrängt die Popularität seiner Figur seine eigene Existenz.

Michael Onnen
Sonntag, 08.01.2023, 17.00 - 19.30 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
6 EUR

LITERATUR UND KREATIVES SCHREIBEN

2300 GERADE MITTWOCHS - Offener Literaturkreis

© Stephan Warias

Aus einem 25-Jährigen VHS-Kurs ist seit 2020 dieses offene Treffen geworden, in wechselnder Form und Besetzung. Lese-Tipps aus der Runde und Vorschläge der Moderatorin Eva Sommer sind an jedem dieser "GERADE MITTWOCHS!"- Abende die Grundlage für lebhaften Austausch über Literarisches und Kulturelles, zusätzlich angeregt durch regionale Veranstaltungen und aktuelle Medien, wenn möglich auch erweitert durch Verabredungen zu Terminen außer Haus. Alle Literatur- und Kultur-Interessierten sind eingeladen, sich „GERADE MITTWOCHS“ kurzentschlossen zu diesem offenen Treffen einzufinden. Markieren Sie sich im Kalender die Mittwochs-Termine mit geradem Tagesdatum: GERADE MITTWOCHS!

Eva Sommer
mittwochs, ab 14.09.2022, 18.30 - 20.45 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
Der Kostenbeitrag von 2 EUR/Abend wird mit der Dozentin abgerechnet.

2302 Buchvormittag - "Eine Frage der Chemie" von Bonnie Garmus

Heute stellen wir das Buch "Eine Frage der Chemie" von Bonie Garmus vor: Wir begleiten Elizabeth Zott, eine Chemikerin, in ihrem Leben in den USA der 1960er. Eine Welt, in der eine Chemikerin sich durch viele Vorurteile kämpft in einer Branche, in der eben nicht viele Frauen zu finden sind. Mit Spannung, Witz und Einfühlungsvermögen erzählt Garmus die Lebensgeschichte einer beachtlichen Frau. Teilnehmende sind herzlich dazu eingeladen, selbst Bücher mitzubringen, die sie sehr inspiriert haben.

Julia Libor
Samstag, 19.11.2022, 10.00 - 14.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 11.11.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 13 EUR; 5-6 TN 19 EUR

2303 VHS-Lesekreis - "Meine Schwester, die Serienmörderin" von Oyinkan Braithwaite.

Evelyn Hugo, einst eine glamouröse Hollywood-Filmikone, möchte über ihr schillerndes Leben auspacken. Hier hilft ihr Monique, eine Schreiberin, die schon seit einiger Zeit eine Durststrecke mit ihren Schreibjobs hat. Evelyn erzählt über ihr Leben, Freundschaften und das Leben in Hollywood, bestückt mit spannenden Passagen, die dieses Buch so besonders machen.

Julia Libor
dienstags, ab 29.11.2022, 18.00 - 20.15 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 24.11.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 30 EUR; 5-6 TN 44 EUR
4 Termine, 12 UStd.

2301 Onlinekurs: Lebendig erzählen - Von der Buchstabensuppe zum Prosawerk, ein Fernstudienseminar

Sie haben Lust, eine spannende Kurzgeschichte zu erzählen? Oder Sie wollen einem Roman auf die Sprünge helfen? Sie wollen lernen, wie Sie beim Schreiben Spannung erzeugen, die Ihre Leser*innen bei Laune hält? Hier erfahren Sie, welche Erzählperspektiven es gibt, wie Sie Held*innen und Schurk*innen geschickt in Szene setzen und wie Sie starke Dialoge ausformulieren.
Neben der Vermittlung der Theorie mittels Lehrbriefen steht das kreative Schreiben selbst im Vordergrund. Sie bekommen praxisnahe Schreibaufgaben, die durch eine erfahrene Lektorin und/oder auf einer gemeinsamen Plattform im großen Lernkreis besprochen und am Ende von der Kursleiterin rezensiert werden. Sie lernen, Ihre Geschichten sinnvoll zu redigieren, so dass sie für eine Veröffentlichung interessant werden. Einen Tag vor Kursbeginn erhalten Sie eine E-Mail der Kursleiterin mit allen organisatorischen Einzelheiten.

Elke Bockamp
Das Seminar dauert vom 13.09. bis 13.12.2021 zu frei bestimmbaren Zeiten!
Online
110 EUR, 12 Termine, 48 UStd.
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.
Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung Ihre E-Mailadresse mit.

Wir schließen jede Bildungs-, Kreativ-, Wissens- & Fantasie-

L¨cke

vhs Volkshochschule Wilhelmshaven

THEATER

2341 VHS-Theatergruppe "Wildwuchs"

Für Menschen mit und ohne Behinderung

Wir sind eine theaterbegeisterte, inklusive Gruppe und freuen uns immer über neue Mitglieder. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt in dem Entwickeln und Proben eines eigenen Theaterstückes. Unter theaterpädagogischer Anleitung kreieren wir mit Hilfe von Improvisationen und anderen Theatermitteln zunächst Ideen, bis schließlich ein bühnenreifes Stück vor Publikum präsentiert wird. Wer Lust hat, bei der neuen Produktion mitzuwirken (auf oder hinter der Bühne), ist herzlich willkommen. Unterstützt werden wir u. a. von dem Förderverein "Kultur schafft Brücken": www.kulturschafftbrücken.de

Dozententeam
dienstags, ab 13.09.2022, 18.00 - 19.30 Uhr
Projekthaus Bremer Straße 84, Eingang Mitscherlichstraße 23
20 EUR, 16 Termine, 32 UStd.

2342 Theaterwerkstatt

Theaterproben der Theaterwerkstatt
Lust auf Theater - Von Anfang an alles Theater!

Theater ist nicht nur das, was wir am Abend auf der Bühne sehen. Theater ist pralles Leben, Verwandlung und Perspektivwechsel. Die Theaterwerkstatt der VHS entwickelt seit 17 Jahren eigene Stücke. Im spielerischen Umgang nähern wir uns Themen, wir recherchieren, improvisieren, schreiben Texte und proben schlussendlich natürlich auch szenisch. Wer Fantasie hat und neugierig ist, gehört in die Theaterwerkstatt. Jeden Mittwochabend treffen sich Erwachsene, um sich auszuprobieren und zu gucken, was in ihnen steckt. Unter Leitung der Schauspielerin und Theaterpädagogin Angelika Heinich wird gespielt, improvisiert, werden Ideen gesponnen und verworfen, Theater- und Stimmübungen gemacht. Und viel, viel gelacht. Am Ende steht da ein Stück, das nach zwei Semestern uraufgeführt wird. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wenn vorhanden können sie jedoch hilfreich sein.

Angelika Heinich
mittwochs, ab 14.09.2022, 19.00 - 21.30 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 135 EUR; 5-6 TN 195 EUR
16 Termine, 54 UStd.

2343 Theater? So was kann ich nicht! - Von wegen!

Schnuppertag der VHS-Theaterwerkstatt

Wie häufig unterschätzen sich Menschen, weil ihnen der Mut fehlt, etwas Neues zu probieren. Dieser "Schnuppertag Theater" will Unentschlossenen die Chance geben, sich selbst auszuprobieren und mithilfe des Theaterspiels den Alltag vergessen zu lassen. Dabei ist es explizit nicht nötig, Erfahrungen mitzubringen. Unter Anleitung der erfahrenen Theaterpädagogin und Schauspielerin Angelika Heinich werden die angemeldeten Erwachsenen zur Höchstform auflaufen, Spaß haben, Fantasie entwickeln und um eine Erfahrung reicher wieder nach Hause gehen. Wagen Sie den Schritt in eine andere Welt! Seit 17 Jahren schon entwickelt die Theaterwerkstatt der VHS eigene Stücke, die zur Aufführung gelangen. An diesem Samstag werden kleine Geschichten entstehen, Situationen improvisiert, laut geschrien, gelacht und Übungen gemacht. Schlüpfen Sie gemeinsam mit anderen in fremde Rollen und irreale Situationen, und gelangen Sie so einen Schritt weiter zu sich selbst.

Angelika Heinich
Samstag, 17.09.2022, 10.00 - 16.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 12.09.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 20 EUR; 5-6 TN 29 EUR

IN KOOPERATION MIT DER

LANDESBÜHNE

www.landesbuehne-nord.de

Die Landesbühne steht vor einer besonderen Spielzeit 2022/2023. Wegen Sanierungsarbeiten muss das Stadttheater Wilhelmshaven für mehrere Monate geschlossen bleiben – und ein großer Teil des Theaterbetriebs muss während dieser Zeit in eine Ausweichspielstätte umziehen. Dies bietet uns im Rahmen der Kooperation zwischen VHS Wilhelmshaven und Landesbühne die Gelegenheit für ein Kursangebot, das es in dieser Form und an diesem Ort nur einmal geben wird!
Nutzen Sie unseren Kombipreis und buchen Sie alle drei Veranstaltungen für 19 Euro.

2344 Willkommen im Provisorium 29!

Theater im Baumarkt – kann das funktionieren? Wir sagen: Aber klar! und zeigen Ihnen unsere Ausweichspielstätte, das Provisorium 29 in der Knorrstraße 29. Das ist aber längst nicht alles, denn während wir Ihnen eine kleine Führung durch diesen ungewöhnlichen Theaterort geben, klären wir Sie auch darüber auf, wie es zum Umzug kam, geben Einblicke, wie sich die Verlegung auf Gewerke und Infrastrukturen auswirkt und liefern Ihnen zudem noch alle Hintergrundinfos und spannende Anekdoten aus dem Theateralltag!

Kerstin Car, Christoph Engeroff, Britta Hollmann
Sonntag, 25.09.2022, 11.00 - 12.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 12.09.2022
8 EUR
Treffpunkt: Eingang „Provisorium 29“, Knorrstraße 29
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

2345 Nach der Spielzeitplanung ist vor der Spielzeitplanung: von der Idee zur fertigen Inszenierung

Haben Sie sich schon immer gewundert, wie sich ein Spielplan zusammensetzt? Weshalb immer wieder Stücke gespielt werden, die Ihnen noch aus der Schulzeit geläufig sind, oder Sie auf Autor*innen treffen, von denen Sie noch nie etwas gehört haben? Wir erklären Ihnen, wie sich eine Spielzeit zusammensetzt und worauf es ankommt, wenn die Landesbühne mit ihrer Spielplangestaltung beginnt: Wann dreht sich das Personalkarussell, woher kommen die Stücke, wer engagiert die Regieteams und Schauspieler*innen, was ist ein „Abstecher“, warum müssen alle Rücksicht darauf nehmen und wie lange probt man eigentlich, bis man endlich Premiere feiern kann?
Wir klären Sie über all das auf und machen Sie zum Theaterprofi!

Kerstin Car, Robert Teufel
Samstag, 26.11.2022, 11.00 - 12.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 11.11.2022
8 EUR
Treffpunkt: Eingang „Provisorium 29“, Knorrstraße 29
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

2346 Theater braucht Publikum: Der Spielplan steht – doch woher kommt jetzt das Publikum?

Es ist so trivial, dass es oft übersehen wird: Theater funktioniert nur, wenn Menschen hingehen. So kommt auch die hohe Kunst nicht am Kommerz vorbei – aber wie funktioniert Werbung am Theater eigentlich? Wie kann ein Theater gegenüber der Flut digitaler Angebote überhaupt noch auf sich aufmerksam machen? Wir erzählen Ihnen, wie wir unser Publikum erreichen, wie wir unsere Werbemaßnahmen entwickeln und welche Bedeutung die „neuen Medien“ für uns haben. Und damit es nicht nur Theorie bleibt, gestalten wir mit Ihnen gemeinsam eine kleine Werbemaßnahme und führen diese auch gleich vor Ort durch. Na, neugierig?

Christoph Engeroff, Nina Jaeschke
Sonntag, 29.01.2023, 11.00 - 12.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 13.01.2023
8 EUR
Treffpunkt: Eingang „Provisorium 29“, Knorrstraße 29 oder Stadttheater, Virchowstraße 44
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

FOTOGRAFIE

2401 Sonnenuntergang und blaue Stunde fotografieren

Die schönsten Bilder entstehen oft bei Sonnenuntergang und in der blauen Stunde. In diesem Kurs soll gemeinsam der Zauber in Bildern festgehalten werden. Der Kurs richtet sich auch an Anfänger*innen. Mitzubringen sind: Fotokamera mit vollem Akku und leerer Speicherkarte, Stativ und Fernauslöser. Wenn vorhanden: ND-Filter. Am letzten Termin werden gemeinsam die Bilder besprochen und in einer kleinen Ausstellung präsentiert.

Birgit Müller
Treffpunkte jeweils von 19.00 - 21.15 Uhr
am 05.09.2022 am Nassauhafen
am 12.09.2022 in Hooksiel am Eingang zum Hundestrand.
am 26.09.2022 in der VHS, Virchowstraße 29
An-/Abmeldeschluss: 02.09.2022
ab 7 TN 23 EUR; 5-6 TN 33 EUR
3 Termine, 9 UStd.

2402 Der Foto-CLub

Zurück zu den Wurzeln der Fotografie

Der Foto-CLub trifft sich unter dem Motto: "Mehr Kreativität - mehr Routine - mehr (Durch-)Blick - mehr Tricks, von denen Ihre Fotos profitieren". Die theoretischen Grundlagen der Bildgestaltung sollen dann mit der Praxis verbunden werden. Gemeinsam wird an Themen unterschiedlichster Art gearbeitet und besondere Wünsche berücksichtigt. Im Fokus steht die Praxis mit anschließender intensiver Bildbesprechung. Höhepunkt ist ein gemeinsamer Fotoworkshop und das Finale bildet eine Ausstellung.

Christian Lange
Mittwoch, 14.09., 12.10., 09.11., 14.12.2022 und 18.01.2023
jeweils von 19.00 -21.15 Uhr
Projekthaus II, Mühlenweg 67
ab 7 TN 48 EUR; 5-6 TN 64 EUR
5 Termine, 15 UStd.
Der Kurs findet einmal im Monat statt.

2403 Onlinekurs: Photoshop & Co. - "Die Online Bildbesprechung"

Im virtuellen Klassenzimmer werden die vorher zugesandten Fotos ausgiebig besprochen. In Lightroom und Photoshop werden alle Verbesserungen online mit den Teilnehmenden ausgearbeitet. Bis zu drei Fotos pro Teilnehmenden sollten immer spätestens einen Tag zuvor zugesandt werden.

Christian Lange
Mittwoch, 21.09., 16.11.2022 und 25.01.2023
jeweils von 19.00 - 21.15 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 16.09.2022
Online
ab 7 TN 34 EUR; 5-6 TN 43 EUR
3 Termine, 6 UStd.
Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung Ihre E-Mailadresse mit.

2404 Photoshop AG

Sie haben erste Schritte in Photoshop erlernt, stoßen aber bei der Bildbearbeitung immer wieder an Grenzen? Sie möchten ein Bild nach einer bestimmten Vorstellung verändern, es will aber einfach nicht klappen? Sie suchen nach dem Workflow zur einfachen Bildoptimierung? Camera-RAW ist für Sie ein Buch mit sieben Siegeln? Sie haben sich genügend Erfahrung in der Bildbearbeitung angeeignet, sind aber trotzdem mit dem Ergebnis unzufrieden? In dieser Arbeitsgemeinschaft wollen wir gemeinsam Fotos in Photoshop entwickeln und bearbeiten. Jede/r Teilnehmende hat die Möglichkeit, seine/ihre Stärken in Themenabenden hervorzuheben und zu vertiefen sowie Neues zu erlernen. Der Erfahrungsaustausch und weitere Schritte in die Bildbearbeitung am PC runden die Abende ab. Themen werden gemeinsam gesetzt und ausgearbeitet, die auch in VHS-Fotoausstellungen präsentiert werden können. Es können am ersten Abend gerne gelungene, aber auch vermeintlich missglückte bearbeitete Fotos digital mitgebracht werden.

Birgit Müller
Mittwoch, 28.09., 02.11., 23.11., 21.12.2022 sowie 25.01.2023
jeweils von 19.00 -21.15 Uhr
Projekthaus II, Mühlenweg 67
ab 7 TN 48 EUR; 5-6 TN 64 EUR
5 Termine, 15 UStd.
Der Kurs findet einmal im Monat statt.

2405 Fotoworkshop am Wochenende

Bildgestaltung

Mit den eigenen Bildern unzufrieden? Es fehlt das Besondere im Bild? In diesem Fotoworkshop wollen wir uns gemeinsam mit diesen Problemen beschäftigen und u.a. den klassischen Bildaufbau (Drittelregel, Goldener Schnitt etc.) kennenlernen sowie uns mit der außergewöhnlichen Perspektive auseinandersetzen. Nach einem ausgiebigen theoretischen Teil am Samstag gehen wir gemeinsam raus und setzen das Erlernte um. Am Sonntag steht eine ausführliche Bildbesprechung auf dem Programm. Dieser Kurs richtet sich an Alle, die ihren Bildern etwas mehr Pep verleihen möchten.
Mitzubringen sind eine eigene Kamera (gerne auch Smartphone) mit vollem Akku und leerer Speicherkarte.

Birgit Müller
Samstag, 08.10.2022, 10.00 - 15.15 Uhr
Sonntag, 09.10.2022, 11.00 - 14.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 30.09.2022
Projekthaus Bremer Straße 84, Eingang Mitscherlichstraße 23
ab 7 TN 28 EUR; 5-6 TN 40 EUR
2 Termine, 11 UStd.

2406 Portraitfoto

Bei der Portraitfotografie steht - im Gegensatz zur Landschafts- oder Architekturfotografie - der Mensch im Vordergrund. Man möchte nicht nur eine schöne Aufnahme, sondern will einen Menschen in einem ganz besonderen Licht dastehen lassen. Dazu ist nicht nur der richtige Lichteinsatz wichtig, sondern auch die passende Kommunikation zwischen Fotografen und Model. In diesem Kurs wollen wir das Portraitshooting mit allem Drum und Dran betrachten und natürlich viele schöne Portraitaufnahmen machen. Eine ausführliche Bildbesprechung erfolgt im Anschluss, ebenso eine kleine Fotoausstellung. Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfänger*innen als auch an Fortgeschrittene. Mitzubringen sind eine digitale Kamera mit vollem Akku und leerer Speicherkarte, ein Stativ sowie einen Fernauslöser und, wenn vorhanden, ein Blitzgerät.

Birgit Müller
Montag, 07.11., 14.11. und 21.11. jeweils von 19.00 - 21.15 Uhr in der Schellingstraße 19
Montag, 28.11. und 05.12. jeweils von 19.00 - 21.15 Uhr in der Virchowstraße 29
An-/Abmeldeschluss: 02.11.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 48 EUR; 5-6 TN 64 EUR
5 Termine, 15 UStd.

2407 Spotter-Fotografie

Wie fotografiere ich schnelle Motive und was ist zu beachten? Am 2. Termin ist eine Ausfahrt zum Flugplatz Mariensiel geplant, um die Flugzeuge zu fotografieren.

Ralf Schmidt
Samstag, 14.01.2023 von 14.00 - 18.00 Uhr
Der zweite Termin wird mit den Teilnehmer*innen abgestimmt.
An-/Abmeldeschluss: 09.01.2023
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 25 EUR; 5-6 TN 36 EUR
2 Termine, 10 UStd.

2408 Fotowalk durch die Südstadt - Fassaden und Haustüren fotografieren

Wochenendkurs

Bei einem ausgiebigen Fotowalk sollen die Fassaden und Haustüren mit all ihren Verzierungen und Verschnörkelungen gefunden und fotografisch festgehalten werden. In der Südstadt finden sich zahlreiche Häuser aus der Jahrhundertwende, die es zu entdecken gilt. Diese architektonischen Meisterwerke sollen anschließend in einer kleinen Ausstellung gezeigt werden. Der Kurs richtet sich auch an Anfänger*innen. Mitzubringen sind eine digitale Kamera mit vollem Akku und einer leeren Speicherkarte, ggf. die Bedienungsanleitung der Kamera.

Birgit Müller
Samstag, 21.01.2023, 10.00 - 14.30 Uhr Treffpunkt am Brunnen in der Rheinstraße / Ecke Gökerstraße
Sonntag, 22.01.2023, 11.00 - 13.15 Uhr Projekthaus Bremer Straße 84, Eingang Mitscherlichstraße
An-/Abmeldeschluss: 13.01.2023
Projekthaus Bremer Straße 84, Eingang Mitscherlichstraße 23
ab 7 TN 23 EUR; 5-6 TN 33 EUR
2 Termine, 9 UStd.

MALEN, ZEICHNEN UND SCHRIFTEN

Montagsmaler

Öl - Acryl - Aquarell - Pastell - Bleistift oder andere Techniken
Malen und Zeichnen sind ein beliebtes Hobby. In diesem Kurs kann man nicht nur seine Kreativität ausleben und seinen Gefühlen Ausdruck verleihen, sondern auch wunderbar abschalten. Malen und Zeichnen lernen muss vor allem Spaß machen, dann kommt der Erfolg von ganz allein. Durch die direkte Anleitung der einzelnen Teilnehmenden ist der Kurs sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Einmal im Jahr sind gemeinsame Ausstellungen möglich.
Bitte mitbringen: vorhandenes Material wie Farbe, Pinsel, einen Malblock oder andere geeignete Malflächen wie Leinwand/Malkarton in Wunschgröße.
Weiteres nach Rücksprache mit der Kursleiterin.

2501 Marzena Schulz
montags, ab 12.09.2022, 10.00 - 13.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 08.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 60 EUR; 5-6 TN 87 EUR
6 Termine, 24 UStd.

2502 Marzena Schulz
montags, ab 21.11.2022, 10.00 - 13.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 17.11.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 70 EUR; 5-6 TN 101 EUR
7 Termine, 28 UStd.

Malen von Real bis Abstrakt

Öl - Acryl - Aquarell - Pastell - Bleistift oder andere Techniken
In diesem Kurs geht es um den individuellen Entstehungsprozess eines Bildes. Hier bekommen Sie Mut und Vertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten. Ich biete Ihnen ein gutes Fundament, auf dem Sie Ihre Ideen ausbauen können, egal ob realistisch oder abstrakt. Die individuelle Entwicklung ist ebenso wichtig wie der Austausch von Ideen mit anderen Kursteilnehmenden in einer entspannten Atmosphäre. Anfänger*innen bekommen zunächst die Grundlagen des Zeichnens und der Malerei vermittelt, können sich auf Basis dieser Erfahrungen orientieren und bewusst einen eigenen Stil verfolgen. Fortgeschrittene erhalten Unterstützung bei der Realisierung eigener Themen und Bildfindungen. Einmal im Jahr sind gemeinsame Ausstellungen möglich.
Bitte mitbringen: vorhandenes Material wie Farbe, Pinsel, einen Malblock oder andere geeignete Malflächen wie Leinwand/Malkarton in Wunschgröße.
Weiteres nach Rücksprache mit der Kursleiterin.

2503 Marzena Schulz
dienstags, ab 13.09.2022, 16.00 - 19.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 09.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 80 EUR; 5-6 TN 116 EUR
8 Termine, 32 UStd.

2504 Marzena Schulz
dienstags, ab 22.11.2022, 16.00 - 19.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 18.11.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 70 EUR; 5-6 TN 101 EUR
7 Termine, 28 UStd.

2505 Marzena Schulz
freitags, ab 16.09.2022, 16.00 - 19.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 12.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 80 EUR; 5-6 TN 116 EUR
8 Termine, 32 UStd.

2506 Marzena Schulz
freitags, ab 25.11.2022, 16.00 - 19.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 21.11.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 70 EUR; 5-6 TN 101 EUR
7 Termine, 28 UStd.

Kreatives Malen und Zeichnen am Abend

Öl - Acryl - Aquarell - Pastell - Bleistift oder andere Techniken
Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.
Dieser Kurs ist für diejenigen, die schon immer Malen und/oder Zeichnen wollten und sich bisher nicht getraut haben; die Lust auf Farbe haben, aber zu ängstlich sind; für die, die nicht den Raum haben, sich frei auf einer großen Fläche mit den Farben zu bewegen. Dieser Kurs will sich auf kein bestimmtes Thema festlegen. Jede/r Teilnehmende kann sich selber oder mit Hilfe ein Motiv suchen. Es wird die Motivauswahl besprochen und mitgeteilt, wie mit dem Aufbau des Bildes begonnen werden kann. Die Kursleiterin unterstützt dabei, das Wunschmotiv auf Leinwand zu malen. Einmal im Jahr sind gemeinsame Ausstellungen möglich.
Bitte mitbringen: vorhandenes Material wie Farbe, Pinsel, einen Malblock oder andere geeignete Malflächen wie Leinwand/Malkarton in Wunschgröße. Weiteres nach Rücksprache mit der Kursleiterin.

2507 Marzena Schulz
mittwochs, ab 14.09.2022, 15.00 - 18.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 09.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 80 EUR; 5-6 TN 116 EUR
8 Termine, 32 UStd.

2508 Marzena Schulz
mittwochs, ab 23.11.2022, 15.00 - 18.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 18.11.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 70 EUR; 5-6 TN 101 EUR
7 Termine, 28 UStd.

Porträt zeichnen und malen

*Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*
Die realistische Darstellung eines Gesichtes steht im Mittelpunkt. Geübt wird das richtige Sehen der Maße und Proportionen, die Details von Augen, Nase, Mund und Ohren. Anfänger*innen werden die Basistechniken vermittelt, Fortgeschrittene können ihre Fähigkeiten erweitern und vertiefen.
Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3 und weiche Bleistifte. Weitere Materialien nach Absprache

2509 Wieslawa Vogt
montags, ab 12.09.2022, 17.30 - 20.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 05.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 70 EUR; 5-6 TN 101 EUR
7 Termine, 28 UStd.

2510 Wieslawa Vogt
montags, ab 28.11.2022, 17.30 - 20.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 23.11.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 70 EUR; 5-6 TN 101 EUR
7 Termine, 28 UStd.

Zeichnen, Malen, Lernen - die eigene Kreativität entdecken

*Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*
Ob Pinsel oder Stift - hier ist Platz für alle Farbmaterialien und Bildmotive. Alle malerischen Ausdrucksformen sind willkommen, vom detaillierten Gestalten nach Natur oder Foto (z. B. Portrait) bis hin zu wildem Pinselschwung der freien Abstraktion. Übungen und Technik sowie individuelle Beratung unterstützen den kreativen Prozess.
Bitte mitbringen: Zeichenpapier und Bleistift oder Farben, Leinwand nach eigener Wahl sowie weitere Materialien nach Absprache.

2511 Wieslawa Vogt
dienstags, ab 13.09.2022, 9.30 - 12.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 08.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 80 EUR; 5-6 TN 116 EUR
8 Termine, 32 UStd.

2512 Wieslawa Vogt
dienstags, ab 22.11.2022, 9.30 - 12.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 17.11.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 80 EUR; 5-6 TN 116 EUR
8 Termine, 32 UStd.

2513 Wieslawa Vogt
donnerstags, ab 15.09.2022, 17.30 - 20.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 12.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 80 EUR; 5-6 TN 116 EUR
8 Termine, 32 UStd.

2514 Wieslawa Vogt
donnerstags, ab 24.11.2022, 17.30 - 20.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 21.11.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 80 EUR; 5-6 TN 116 EUR
8 Termine, 32 UStd.

Aktzeichnen, Aktmalen

*Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*

Der Kurs bietet Anfänger*innen einen schnellen, unkomplizierten Einstieg in die Aktzeichnung und -malerei. Fortgeschrittene können ihre Fähigkeiten weiterentwickeln und neue Techniken und Sehweisen erproben. Neben dem Bleistift können verschiedene Materialien wie Pastell, Öl oder Acryl erprobt werden. Betrachtungen von Aktstudien aus der Kunstgeschichte sollen die Veranstaltung begleiten. Die Kosten für das Modell sind in den Kursgebühren bereits enthalten.

2515 Wieslawa Vogt
Samstag, 24.09.2022, 16.00 - 19.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 19.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 20 EUR; 5-6 TN 25 EUR

2516 Wieslawa Vogt
Samstag, 15.10.2022, 16.00 - 19.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 10.10.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 20 EUR; 5-6 TN 25 EUR

2517 Wieslawa Vogt
Samstag, 19.11.2022, 16.00 - 19.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 14.11.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 20 EUR; 5-6 TN 25 EUR

2518 Wieslawa Vogt
Samstag, 17.12.2022, 16.00 - 19.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 12.12.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 20 EUR; 5-6 TN 25 EUR

2519 Wieslawa Vogt
Samstag, 21.01.2023, 16.00 - 19.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 16.01.2023
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 20 EUR; 5-6 TN 25 EUR

Onlinekurs: Reiseskizzen - Inspirierende Übungen

*Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*

Möchten Sie Schritt für Schritt erlernen, wie Sie mit wenigen Strichen das Wesentliche einer Szene erfassen und ihre Reiseerlebnisse in Skizzen festhalten können?
Mit einfachen Übungen rund um das Skizzieren mit Stift, Farbe und Pinsel nähern wir uns dem Objekt. Jede/r kennt den "inneren Schweinehund" sich zu überwinden, jeden Tag eine kleine Skizze anzufertigen, aber wer erst einmal auf den Geschmack gekommen ist, möchte sein Skizzenbuch als ständigen Begleiter nicht mehr missen. Wir zeichnen und malen mit Bleistift, Buntstift, Kugelschreiber, Fineliner - wasservermalbar und wasserfest, Tusch- oder Aquarellfarben, Aquarellpinsel, Skizzenblock DIN A 4 oder 5 (mind. 200g).
Um am Onlineseminar teilnehmen zu können, brauchen Sie einen Internet-Anschluss und Ihr Computer muss an eine Webcam angeschlossen sein oder über eine eingebaute Webcam verfügen.

2520 Claudia Schlenger
donnerstags, ab 29.09.2022, 18.30 - 20.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 23.09.2022
Online
ab 7 TN 32 EUR; 5-6 TN 44 EUR
5 Termine, 10 UStd.
Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung Ihre E-Mailadresse mit.

2521 Claudia Schlenger
Samstag, 15.10.2022, 10.00 - 13.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 07.10.2022
Online
ab 7 TN 13 EUR; 5-6 TN 18 EUR
Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung Ihre E-Mailadresse mit.

2522 Claudia Schlenger
Samstag, 10.12.2022, 10.00 - 13.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 02.12.2022
Online
ab 7 TN 13 EUR; 5-6 TN 18 EUR
Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung Ihre E-Mailadresse mit.

Sütterlinschrift schreiben und lesen lernen

*Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*

Oma und Opa haben sie noch gelernt, die Sütterlinschrift. Die Sütterlinschrift ist eine von mehreren Altdeutschen Schriften. Für Sie ein Buch mit sieben Siegeln? Dann lernen Sie es von der Pike auf. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, nahezu fehlerfrei zu schreiben und Auszüge von Original-Textvorlagen zu lesen. Dieser Kurs richtet sich an Früher-mal-Sütterlin-Schreiber*innen, Ahnenforschung-Betreiber*innen, Hobby-Archivar*innen (z.B. Kirchenbücher), Poesie-Album-von-Oma-Besitzer*innen und alle anderen Sütterlin-Interessierten. Teilnehmende aus ehemaligen Kursen sind herzlich willkommen. Es wird auf jeden Fall etwas Neues und Frisches geben!

2525 Andrea Mohrhusen
Samstag, 08.10.2022, 10.00 - 16.45 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 03.10.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 23 EUR; 5-6 TN 33 EUR
zzgl. 6 EUR Materialkosten, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden

2526 Andrea Mohrhusen - ONLINEKURS
montags, ab 09.01.2023, 19.00 - 21.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 02.01.2023
Online
ab 7 TN 25 EUR; 5-6 TN 36 EUR
3 Termine, 10 UStd.
Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung Ihre E-Mailadresse mit.

PLASTISCHES GESTALTEN UND WERKEN

2601 Marionetten selber bauen

"Eine Insel mit zwei Bergen..."

Eine spielbare Fadenmarionette, wie man sie aus der "Augsburger Puppenkiste" kennt, selbst zu bauen, ist Inhalt dieses Kurses. Der Kopf wird mit individuellen Gesichtszügen aus Knetmasse geformt, der Körper besteht aus anatomisch nachgebildeten Holzleisten, zudem wird mit Wolle und Stoff ein Kostüm erstellt, ebenso das Fadenkreuz zur Führung. Utensilien wie Wolle, Federn, Stoffe, Perlen o.ä. gerne mitbringen, die Grundausrüstung wird gestellt.

Anja Lemercier
Samstag, 14.01.2023, 10.00 - 16.00 Uhr
Sonntag, 15.01.2023, 10.00 - 16.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 06.01.2023
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 50 EUR; 5-6 TN 68 EUR
2 Termine, 16 UStd.
Materialkosten von 10,00 EUR inbegriffen

Kreatives Gestalten mit Blechdosen

Materialien für kreatives Gestalten finden sich überall: im Baumarkt, auf dem Schrottplatz oder in Ihrem Vorratsschrank. Dosen in allen Größen und Formen - sind sie leer, werden sie entsorgt. In diesem Kurs wird Ihre Dose durch eine individuell gestaltende Wiederverwertung mittels Schneiden, Bohren, Kleben, Bemalen etc., eine attraktive Aufwertung erfahren. Eine schöne Dekoration, vielfältig verwendbar, zum Behalten oder Verschenken. Mitzubringen sind leere saubere Dosen und Arbeitshandschuhe. Das Werkzeug wird bereitgestellt.

2602 Eckart Seiring
Dienstag, 04.10.2022, 10.00 - 13.00 Uhr
Donnerstag, 06.10.2022, 10.00 - 13.00 Uhr
Dienstag, 11.10.2022, 10.00 - 13.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 29.09.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
44 EUR, 3 Tage, 12 UStd.

2603 Eckart Seiring
Dienstag, 01.11.2022, 16.30 - 19.30 Uhr
Donnerstag, 03.11.2022, 16.30 - 19.30 Uhr
Dienstag, 08.11.2022, 16.30 - 19.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 27.10.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
44 EUR, 3 Tage, 12 UStd.

Kreatives Gestalten mit Kreidefarben

In diesem Kurs können Sie Ihre eigene Kreativität unbegrenzt ausleben und im laufenden Prozess viele, selbst entwickelte Ideen mit einbringen. Mit fachlicher Kompetenz und direkter Anleitung werden Kleinmöbel, Rahmen, Figuren und vieles mehr mittels verschiedener Materialien neugestaltet. Durch Sägen, Montieren, Kleben und den Einsatz von Schablonen und Zierleisten können die Objekte individuell bearbeitet werden. Sie bekommen durch fertige, sowie selbst hergestellte Kreidefarben oder verschiedene Techniken, wie z.B. Wachsen, Decopage oder Serviettentechnik ein kreatives und stilgerechtes Design. Bitte bringen Sie Arbeitshandschuhe und entsprechende Bekleidung mit. Material und Werkzeug werden bereitgestellt und mit dem Dozenten abgerechnet. Es ist erforderlich, vor dem Kurs Kontakt mit dem Dozenten aufzunehmen (0163 2323179).

2604 Eckart Seiring
Dienstag, 15.11.2022, 10.00 - 13.00 Uhr
Donnerstag, 17.11.2022, 10.00 - 13.00 Uhr
Dienstag, 22.11.2022, 10.00 - 13.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 10.11.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
44 EUR, 3 Termine, 12 UStd.
zzgl. Materialkosten

2605 Eckart Seiring
Donnerstag, 01.12.2022, 16.30 - 19.30 Uhr
Dienstag, 06.12.2022, 16.30 - 19.30 Uhr
Donnerstag, 08.12.2022, 16.30 - 19.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 25.11.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
44 EUR, 3 Termine, 12 UStd.
zzgl. Materialkosten

2606 Modellieren mit Ton in gemütlicher Atmosphäre

Die Umsetzung eigener Ideen steht im Vordergrund. Ein Wochenende mit Inspiration und Spaß an der Sache. Am Ende kann sich jede/r über ihre/seine gelungenen Ergebnisse freuen. Möglich sind zum Beispiel Namensschilder, Hausnummern, Seifenschalen oder auch Figuren und Skulpturen.

Stephan Banaschek
Freitag, 14.10.2022, 18.15 - 21.00 Uhr
Samstag, 15.10.2022, 10.00 - 17.00 Uhr
Sonntag, 16.10.2022, 10.00 - 13.30 Uhr
Mittwoch, 09.11.2022, 18.30 - 21.15 Uhr, Glasurtermin
An-/Abmeldeschluss: 07.10.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 63 EUR; 5-6 TN 84 EUR
inkl. Material, 4 Termine, 19 UStd.
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

2607 Langbogenbau - Workshop

Ein Bogen ist ein Jahrtausende altes Kulturgut. Archäologische Funde belegen, dass Pfeil und Bogen seit mindestens 14.000 Jahren benutzt werden. Das traditionelle, intuitive Bogenschießen erfreut sich heute immer größerer Beliebtheit. Was liegt da näher, als sich den eigenen Langbogen für diesen interessanten Sport selbst zu bauen? Aus einem unförmigen Stück Holz einen filigranen Bogen entstehen zu lassen, ist immer wieder faszinierend. An zwei Tagen werden aus Rohlingen durch reine Handarbeit robuste Bögen, die erforderliche Sehne und drei Pfeile gebaut. Das Material lässt sich leicht bearbeiten und bietet gerade Anfänger*innen eine Möglichkeit für den Einstieg in den Bogenbau. Das gesamte Material sowie das Werkzeug werden gestellt. Am Sonntagnachmittag werden die fertigen Bögen ausprobiert und die Teilnehmenden bekommen eine Einweisung in das traditionelle Bogenschießen. Bitte bringen Sie Arbeitshandschuhe mit.

Horst Ukena
Samstag, 08.10. und Sonntag, 09.10.2022,
jeweils 9.00 - 16.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 30.09.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 135 EUR; 5-6 TN 160 EUR
2 Termine, 20 UStd.
inkl. Material und Werkzeugnutzung
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

2608 Korbflechten mit Weiden - runder Henkelkorb

Korbflechten kann Erfahrungen handwerklichen Arbeitens vermitteln, wie es über Jahrtausende praktiziert wurde und lebensnotwendig war - und so auch einen Bezug zur Vergangenheit schaffen.
Die geflochtenen Behältnisse, die in diesem Kurs hergestellt werden - runde Körbe mit oder ohne Henkel aus ungeschälten Weiden - sind vielseitig verwendbar: in Haushalt und Landwirtschaft, als Einkaufskörbe, Wollkörbe, Blumenübertöpfe, Papier- und Kartoffelkörbe u.v.m.
Bitte mitbringen: Gartenschere (falls vorhanden), stabiles Messer, Zollstock, Kneifzange, Meißel oder ähnliches Eisen.

Hanswerner Kirschmann
Samstag, 08.10. und Sonntag, 09.10.2022
jeweils von 10.00 - 18.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 23.09.2022
Projekthaus Bremer Straße 84, Eingang Mitscherlichstraße 23
ab 7 TN 49 EUR; 5-6 TN 69 EUR
2 Termine, 18 UStd.
zzgl. 10 EUR Materialkosten (Das Material wird bereitgestellt und mit dem Dozenten abgerechnet.)
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

2609 Steinbildhauerei mit Alabaster

Ausgehend von einer Einführung in Formgebung und handwerkliche Steinbearbeitung können die Teilnehmer*innen ihre ganz eigenen Ideen in einer Skulptur verwirklichen. Dieser Schaffensprozess wird individuell begleitet und unterstützt. Es wird Alabaster verwendet, da sich dieser Stein aufgrund seiner weichen Beschaffenheit besonders gut bearbeiten lässt. Gleichzeitig zeichnet sich Alabaster durch seine farblich transparenten Eigenschaften aus, die nach abschließender Politur zu einem charakteristischen Farbspiel führen. Der Stein eignet sich hervorragend für Anfänger*innen - aber auch für Fortgeschrittene ist der Stein mit seinen komplexen Eigenschaften nicht weniger interessant. Steine in verschiedenen Formen und Größen und das Werkzeug werden vom Dozenten gestellt. Die Materialkosten werden nach dem Gewicht direkt mit dem Dozenten verrechnet und liegen zwischen 25 - 35 EUR.

Klaus Ritzenhoff
Freitag, 07.10.2022, 17.30 - 20.30 Uhr
Samstag, 08.10.2022, 10.00 - 16.30 Uhr
Sonntag, 09.10.2022, 10.00 - 16.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 30.09.2022
Projekthaus Bremer Straße 84, Eingang Mitscherlichstraße 23
ab 7 TN 50 EUR; 5-6 TN 72 EUR
3 Termine, 20 UStd.

2610 Restaurierung von Kleinmöbeln

Wenn Sie ein antikes Kleinmöbel oder ein anderes altes Objekt, z. B. Bilderrahmen, aus Holz fach- und stilgerecht restaurieren möchten, werden Ihnen in diesem Kurs die notwendigen Kenntnisse vermittelt. Bei einer Vorbesprechung, die notwendig ist, bitte die zu restaurierenden Objekte mitbringen. Notwendige Materialkosten werden individuell besprochen. Bitte nehmen Sie vor dem Kurs Kontakt zum Kursleiter auf (04421 5002816).

Christoph Rebbe
Der Workshop findet am Freitag und Samstag statt. Ein Termin stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte informieren Sie sich online oder über unsere Hotline.
AKS, Admiral-Klatt-Straße 50, Werkstatt

Do it yourself - Handwerkerkurs für Frauen

In diesem Wochenendworkshop werden grundlegende handwerkliche Techniken und Arbeitsweisen vermittelt. Ob Bohren, Sägen, Schrauben oder Spachteln, hier wird gezeigt, wie man Reparaturen im Haushalt korrekt durchführt. Was ist das richtige Werkzeug für welche Arbeitsschritte und welches sind die richtigen und sicheren Handgriffe dafür? In diesem Kurs lernen Sie das Heimwerken von Grund auf. Wer nicht nur Reparaturen im Haushalt durchführen, sondern auch sein eigenes Heim verschönern möchte, lernt zudem, wie man tapeziert, streicht und Laminat verlegt. Der Kurs richtet sich konkret an Frauen, steht aber auch allen interessierten Männern offen. Bitte nehmen Sie vor dem Kurs Kontakt zum Kursleiter auf, um Themenschwerpunkte abzusprechen (04421 5002816).

2611 Christoph Rebbe
Angebot für Fortgeschrittene
Freitag, 23.09.2022, 16.00 - 20.00 Uhr
Samstag, 24.09.2022, 10.00 - 16.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 16.09.2022
AKS, Admiral-Klatt-Straße 50, Werkstatt
47 EUR, 2 Termine, 13 UStd.
Je nach Projekt können Materialkosten anfallen, die nach Absprache im Kurs direkt mit dem Dozenten abgerechnet werden.

2612 Christoph Rebbe
Freitag, 04.11.2022, 16.00 - 20.00 Uhr
Samstag, 05.11.2022, 10.00 - 16.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 28.10.2022
AKS, Admiral-Klatt-Straße 50, Werkstatt
47 EUR, 2 Termine, 13 UStd.
Je nach Projekt können Materialkosten anfallen, die nach Absprache im Kurs direkt mit dem Dozenten abgerechnet werden.

2613 Langes DIY-Wochenende für Anfänger*innen

In diesem Wochenendworkshop werden grundlegende handwerkliche Techniken und Arbeitsweisen vermittelt. Ob Bohren, Sägen, Schrauben oder Spachteln, hier wird gezeigt, wie man Reparaturen im Haushalt korrekt durchführt. Was ist das richtige Werkzeug für welche Arbeitsschritte und welches sind die richtigen und sicheren Handgriffe dafür? In diesem Kurs lernen Sie das Heimwerken von Grund auf. Wer nicht nur Reparaturen im Haushalt durchführen, sondern auch sein eigenes Heim verschönern möchte, lernt zudem, wie man tapeziert, streicht und Laminat verlegt. Bitte nehmen Sie vor dem Kurs Kontakt zum Kursleiter auf, um Themenschwerpunkte abzusprechen (04421 5002816).

Christoph Rebbe
Freitag, 02.12.2022, 16.00 - 20.00 Uhr
Samstag, 03.12.2022, 10.00 - 16.00 Uhr
Sonntag, 04.12.2022, 11.00 - 16.15 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 25.11.2022
AKS, Admiral-Klatt-Straße 50, Werkstatt
72 EUR, 3 Termine, 20 UStd.
Je nach Projekt können Materialkosten anfallen, die nach Absprache im Kurs direkt mit dem Dozenten abgerechnet werden.

2614 Langes DIY-Wochenende für Fortgeschrittene

In diesem Wochenendworkshop werden grundlegende handwerkliche Techniken und Arbeitsweisen vermittelt. Ob Bohren, Sägen, Schrauben oder Spachteln, hier wird gezeigt, wie man Reparaturen im Haushalt korrekt durchführt. Was ist das richtige Werkzeug für welche Arbeitsschritte und welches sind die richtigen und sicheren Handgriffe dafür? In diesem Kurs lernen Sie das Heimwerken von Grund auf. Wer nicht nur Reparaturen im Haushalt durchführen, sondern auch sein eigenes Heim verschönern möchte, lernt zudem, wie man tapeziert, streicht und Laminat verlegt. Bitte nehmen Sie vor dem Kurs Kontakt zum Kursleiter auf, um Themenschwerpunkte abzusprechen (04421 5002816).

Christoph Rebbe
Freitag, 20.01.2023, 16.00 - 20.00 Uhr
Samstag, 21.01.2023, 10.00 - 16.00 Uhr
Sonntag, 22.01.2023, 11.00 - 16.15 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 13.01.2023
AKS, Admiral-Klatt-Straße 50, Werkstatt
72 EUR, 3 Termine, 20 UStd.
Je nach Projekt können Materialkosten anfallen, die nach Absprache im Kurs direkt mit dem Dozenten abgerechnet werden.

2615 Wartung und einfache Autoreparaturen selbstgemacht

Sie wollten schon immer die praktischen Tipps und Tricks einer Autoreparatur lernen? Ob Reifenwechsel, Batteriewechsel, der Tausch der Zündkerzen oder Ähnliches, wir helfen Ihnen mit ausführlichen Anleitungen und geballtem Wissen. Bitte nehmen Sie vor dem Kurs Kontakt zum Kursleiter auf (04421 5002816).

Uwe Projahn
Samstag, 08.10.2022, 9.30 - 14.45 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 30.09.2022
AKS, Admiral-Klatt-Straße 50, Werkstatt
ab 7 TN 18 EUR; 5-6 TN 26 EUR

2616 Augen auf beim Autokauf

Wie prüfe ich ein Auto auf Vorschäden und wann sollte man Zweifel an der Laufleistung des Fahrzeuges haben? Ein Autokauf birgt viele Risiken und wir helfen Ihnen, diese zu erkennen. Mit einfachen Tricks und vielen Tipps werden Sie zum Profi beim Autokauf. Bitte nehmen Sie vor dem Kurs Kontakt zum Kursleiter auf (04421 5002816).

Uwe Projahn
Samstag, 19.11.2022, 10.00 - 12.15 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 11.11.2022
AKS, Admiral-Klatt-Straße 50, Werkstatt
ab 7 TN 8 EUR; 5-6 TN 12 EUR

HANDARBEITEN UND TEXTILES GESTALTEN

2701 Klöppeln für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Beim Anfertigen von kunstvollen Spitzen, Borten oder kleinen Deckchen werden die Grundtechniken des Klöppelns eingeübt.

Brita Runge
donnerstags, ab 15.09.2022, 18.15 - 20.30 Uhr
Projekthaus II, Mühlenweg 67
ab 7 TN 105 EUR; 5-6 TN 152 EUR
14 Termine, 42 UStd.

2702 Klöppeln am Wochenende

Dieses Wochenendseminar ist für Klöppler*innen mit Vorkenntnissen (und Ausdauer) gedacht, die einmal ungestört an ihre Arbeit gehen wollen. Aber auch "ehrgeizige" Anfänger*innen sind herzlich willkommen.

Brita Runge
Freitag, 28.10.2022, 17.00 - 21.15 Uhr
Samstag, 29.10.2022, 10.00 - 21.00 Uhr
Sonntag, 30.10.2022, 10.00 - 19.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 21.10.2022
Projekthaus II, Mühlenweg 67
ab 7 TN 70 EUR; 5-6 TN 101 EUR
3 Termine, 28 UStd.

2721 Einstieg in das Ledernähen

Leder Accessoires selbst herstellen

Im Kurs wird vermittelt, wie man mit einfachen Mitteln und ohne große Investitionen kleine, aber besondere Accessoires aus Leder selbst herstellen kann. Am Beispiel eines Ledergeldbeutels wird ein Schnittmuster erstellt, dieses auf die Lederreste übertragen und dann von Hand mittels einer Sattlernaht genäht. Das Angebot dient als Einstieg und hat zum Ziel, die Grundlagen der Lederverarbeitung im Hobbybereich zu erlernen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Material wird gestellt. Bitte mitbringen: Kugelschreiber, Bleistift, Anspitzer, A4 Papier, Zirkel, Lineal

Andreas Ahlschwede
dienstags, ab 01.11.2022, 18.00 - 20.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 18.10.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 35 EUR; 5-6 TN 44 EUR
3 Termine, 8 UStd.

2722 Schlüsselanhänger aus Leder nähen

Im Kurs wird ein verschieden einsetzbarer Schlüsselanhänger für den Gürtel hergestellt. Hierbei werden dickere Lederriemen (Gürtelleder) verarbeitet. Sie lernen das Kantenbrechen und -polieren sowie die sichere Verbindung der Lederstücke mittels Sattlernaht. Zum Einsatz kommen Edelstahl Schnappverschlüsse und Wasserbüffelleder. Bitte mitbringen: Gummihammer, Lineal, Kugelschreiber

Andreas Ahlschwede
dienstags, ab 06.12.2022, 18.00 - 20.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 22.11.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 36 EUR; 5-6 TN 42 EUR
2 Termine, 5,3 UStd.

2723 Nähen was gefällt - von Accessoires über Kindersachen bis hin zur passgenauen Bekleidung

*Ein Kurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*

Lust zum "Nähen was gefällt", unter der fachlichen Anleitung einer Maßschneiderin und Modedesignerin. Von einfachen Heimtextilien (Tischdecken, Kissen etc.) und witzigen Accessoires (Taschen, Stulpen, etc.) über Kindersachen (Loops, Beanies, Zipfelpulli etc.) bis hin zur passformgerechten Bekleidung für alle Bereiche, egal ob modisch, klassisch oder extravagant. Figurgerechte Vorschläge und Tipps bei der Verarbeitung sind dabei selbstverständlich. Sich austauschen, sich gegenseitig inspirieren, dabei kommt das Gespräch in gemütlicher Runde nicht zu kurz. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Schnittmuster, Transparentpapier, Stoff, Nähgarn, Stoff- /Papierschere, Maßband, Steck- /Nähnadeln, Schneiderkreide

Ute Marciniak
montags, ab 07.11.2022, 17.00 - 19.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 31.10.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 49 EUR; 5-6 TN 69 EUR
6 Termine, 18 UStd.

Zuschneiden und Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Lust zum "Nähen was gefällt" unter der fachlichen Anleitung einer Maßschneiderin und Modedesignerin.
Bitte mitbringen: Schnittmuster, Transparentpapier, Stoff, Nähgarn, Stoff- / Papierschere, Maßband, Steck- / Nähnadeln, Schneiderkreide.
Nähzeitschriften und Fachbücher sind im Kurs einsehbar.

2724 Ute Marciniak
donnerstags, ab 15.09.2022, 16.00 - 18.15 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 42 EUR; 5-6 TN 58 EUR
42 EUR, 5 Termine, 15 UStd.

2725 Ute Marciniak
donnerstags, ab 03.11.2022, 16.00 - 18.15 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 57 EUR; 5-6 TN 80 EUR
7 Termine, 21 UStd.

2726 Ute Marciniak
donnerstags, ab 15.09.2022, 18.15 - 20.30 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 42 EUR; 5-6 TN 58 EUR
5 Termine, 15 UStd.

2727 Ute Marciniak
donnerstags, ab 03.11.2022, 18.15 - 20.30 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 57 EUR; 5-6 TN 80 EUR
7 Termine, 21 UStd.

Nähen was gefällt - Wochenendkurs

*Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*

Lust zum "Nähen, was gefällt"? Ein Wochenende lang steht dafür eine Maßschneiderin und Modedesignerin zur Seite. Genäht werden kann alles - von einfachen Heimtextilien über witzige Accessoires bis hin zur passformgerechten Bekleidung für alle Anlässe. Modisch, klassisch oder extravagant. Figurgerechte Vorschläge und Tipps bei der Verarbeitung sind inklusive. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Vorbesprechung ist gleichzeitig der Kursbeginn, bitte schon alle Nähutensilien zum ersten Termin mitbringen.
Bitte mitbringen: Schnittmuster, Transparentpapier, Stoff, Nähgarn, Stoff- /Papierschere, Maßband, Steck- /Nähnadeln, Schneiderkreide

2728 Ute Marciniak
Vorbesprechung und Kursstart:
Freitag, 16.09.2022, 18.00 - 20.15 Uhr
Kurs:
Freitag, 23.09.2022, 18.00 - 20.15 Uhr
Samstag, 24.09.2022, 10.00 - 17.00 Uhr
Sonntag, 25.09.2022, 10.00 - 17.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 12.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 64 EUR; 5-6 TN 91 EUR
4 Termine, 24 UStd.

2729 Ute Marciniak
Vorbesprechung und Kursstart:
Freitag, 02.12.2022, 18.00 - 20.15 Uhr
Kurs:
Freitag, 09.12.2022, 18.00 - 20.15 Uhr
Samstag, 10.12.2022, 10.00 - 17.00 Uhr
Sonntag, 11.12.2022, 10.00 - 17.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 25.11.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 64 EUR; 5-6 TN 91 EUR
4 Termine, 24 UStd.

TANZ UND MUSIK

2801 Die eigene Stimme kennenlernen

Wie meine Stimme klingt, hängt oft von der eigenen Stimmung ab. Was stimmt, klingt zusammen, gibt empfundene Stimmungen wieder. Stimme ist Selbstausdruck. Dieser Kurs ist eine Entdeckungsreise in die Bandbreite stimmlicher Klänge und Ausdrucksmöglichkeiten, über Höhen und Tiefen, mit Klängen und Geräuschen. Wir werden Vokale singen und verändern, Räume und Kräfte der Stimme und des Atems ausprobieren und mit Wortklängen arbeiten. Neben Atem- und Entspannungs-Übungen sollen Gesangsübungen den Zugang zur Stimme erleichtern. Zudem werden wir mit Stücken aus Klassik, Neuer Musik, Musical, Pop und Improvisationen unsere Erfahrungen sammeln. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Anja Lemercier
Samstag, 15.10.2022, 10.00 - 16.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 07.10.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 20 EUR; 5-6 TN 29 EUR

2802 Wellness für die Stimme

Sie kommen als (Chor-)Sänger*in immer wieder an die Grenzen Ihrer Stimme? Die Höhe ist nicht locker, die Übergänge sind brüchig und die tiefen Töne zu leise? Wie die Stimme funktioniert und wie sie leistungsfähig erhalten werden kann, erfahren Sie in diesem Kurs. Schwerpunkt des Kurses ist ein behutsames, ganzheitliches Stimmtraining mit konkreten Tipps und Übungen zum besseren Umgang mit der eigenen Stimme. Blockaden lösen sich. Die Stimme kommt nicht nur wieder in Balance, sondern es entstehen auch neue kreative Impulse.

Harriet Spenke
montags, ab 21.11.2022, 15.15 - 16.45 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 40 EUR; 5-6 TN 58 EUR
8 Termine, 16 UStd.

2803 Traditionelle griechische Tänze

*Für Anfänger*innen*

Nach griechischer Tradition ist Tanz eine Möglichkeit, Emotionen in Kombination mit Musik auszudrücken! Wenn Sie diese Ausdrucksweise lernen möchten, dann kommen Sie und tanzen Sie mit uns, lernen Sie traditionelle griechische Tänze und haben Sie eine schöne Zeit.

Eleni Theochari
dienstags, ab 20.09.2022, 18.00 - 19.00 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 40 EUR; 5-6 TN 48 EUR
10 Termine, 13,3 UStd.

2804 Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Die Technik des Tanzes erlaubt der Seele sich auszudrücken. Kenntnisse über Körperwahrnehmung, Raumausrichtung, Rhythmen und Melodien fördern das Zusammenspiel von Körperbewegung und Musik. Natürlichkeit und Eleganz, Sinnlichkeit, Anmut und individueller Ausdruck im Tanz verbinden sich zu einem harmonischen Ganzen. Aus der großen Vielfalt, die der Tanz bietet, werden sowohl Stilelemente des klassischen Raqs Sharqi wie auch Shabi und Folklore vermittelt. Schleier, Stock und Zimbeln sind Bestandteile in den Choreographien.

Martina Ebeling
dienstags, ab 13.09.2022, 18.30 - 20.00 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 90 EUR; 5-6 TN 108 EUR
15 Termine, 30 UStd.

Salsa - Rhythmus und Leidenschaft pur

Tanzen lernen mit Spaß

Salsa ist moderner Gesellschaftstanz aus Lateinamerika mit afrokaribischer Lebensfreude. Salsa ist Rhythmus und Leidenschaft pur: Der Tanz verbindet afrokaribische und europäische Tanzstile. "Tanze Salsa und vergiss Deine Sorgen und den Alltag", so heißt es in der Karibik. Bei diesem Workshop werden Grundschrittvarianten und Körperbewegung Schritt für Schritt und mit viel Spaß erlernt. Für Singles und Paare. Teilnehmende werden gut für die nächste Party oder den nächsten Urlaub vorbereitet.

2805 Abel Pareja Cuéllar
sonntags, ab 18.09.2022, 18.00 - 19.30 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 42 EUR; 5-6 TN 51 EUR
7 Termine, 14 UStd.

2806 Abel Pareja Cuéllar
sonntags, ab 20.11.2022, 18.00 - 19.30 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 48 EUR; 5-6 TN 58 EUR
8 Termine, 16 UStd.

2807 Flamenco für Teilnehmerinnen mit guten Grundkenntnissen

Flamenco ist kein Tanz, sondern ein Lebensgefühl! Und eine Kunst! Sie haben schon einmal getanzt oder möchten wieder einsteigen? Dieser Kurs ist perfekt für alle, die sich wieder bzw. weiterhin mit Flamenco beschäftigen möchten. Schuhe mit Blockabsatz sowie einen langen weiten Rock bitte mitbringen.

Angelika Freiria
donnerstags, ab 15.09.2022, 18.30 - 20.00 Uhr
Spanischer Kulturverein
ab 7 TN 70 EUR; 5-6 TN 82 EUR
10 Termine, 20 UStd.

2808 El Cajón - das kleinste Schlagzeug der Welt

Spielen lernen

Das herkömmliche Cajón (sprich: "kachon") stammt ursprünglich aus Peru und bedeutet in der Übersetzung "Kiste". Sklaven in Peru benutzten in der Kolonialzeit einfache Transportkisten aus Holz als Ersatz für Trommeln. Rasch eroberte dieses Instrument Lateinamerika, Afrika und Europa. Mitte der siebziger Jahre hatte das Cajón seinen großen Durchbruch in der spanischen Flamenco-Musik. Neben Bongos und Congas wurde es zum zentralen Rhythmusinstrument in dieser Musik.
Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Sie ein Leihinstrument benötigen.

Abel Pareja Cuéllar
freitags, ab 16.09.2022, 18.30 - 20.00 Uhr
Projekthaus Bremer Straße 84, Eingang Mitscherlichstraße 23
ab 7 TN 75 EUR; 5-6 TN 108 EUR
15 Termine, 30 UStd.

2809 Einführung in die schottische Pipebandmusik

Sie interessieren sich für die schottische Dudelsackmusik? Wir, die "Moorland Pipes and Drums", wollen Ihnen die Musik und ihre Instrumente, die zu einer Pipeband gehören, erklären. Es werden auch Übungsgeräte zur Verfügung gestellt, damit das ein oder andere Instrument ausprobiert werden kann. Zu den einzelnen Instrumenten, den Aufbau einer Pipeband und auch wie man die unterschiedlichen Instrumente erlernen kann, werden Sie viel erfahren. Darüber hinaus erzählen wir etwas über die Hintergründe bekannter Musikstücke. Selbstverständlich werden wir auch das ein oder andere Stück vorspielen.

Dozententeam
Samstag, 04.02.2023, 14.00 - 18.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 30.01.2023
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 13 EUR; 5-6 TN 18 EUR

SPIELE

2900 VHS-Spiele(r)treff von Frieslandspielt e.V.

In Kooperation mit Frieslandspielt e. V.

Was tun, wenn man gerne spielt, aber keine Mitspieler*innen findet? Oder wenn man einmal neue Spiele ausprobieren möchte? Ob Familien- oder Strategiespiele, zu zweit oder zu acht, Brett- oder Kartenspiele, beim Spiele(r)treff von Frieslandspielt kommen regelmäßig am dritten Freitag im Monat Spieleinteressierte von jung bis junggeblieben, solo, paarweise oder mit Kind zusammen. Eigene Spiele können jederzeit mitgebracht und erprobt werden. Spielregeln werden erklärt bzw. gemeinsam entschlüsselt und verständlich gemacht.

Thorsten Liesegang
Jeden dritten Freitag im Monat ab 16.09.2022 von 18.00 - 22.00 Uhr
Projekthaus Bremer Straße 84, Eingang Mitscherlichstraße 23
Der Besuch der Veranstaltungen ist kostenlos.

2901 9. VHS-Spieletag

In Kooperation mit Frieslandspielt e. V.

Aller guten Dinge sind ... NEUN! Denn zum 9. Mal dreht sich einen ganzen Tag in den Räumen der VHS alles um Spiele: Familienspiele, Strategiespiele, Logikspiele, Brettspiele, Kartenspiele, Spiele für zwei, für vier, für acht Personen. Die Spieleexperten von Frieslandspielt präsentieren aktuelle Neuheiten und lassen auch Altbewährtes nicht zu kurz kommen. Alle Spiele werden erklärt, so dass jede/r sofort mitmachen kann. So können Sie selbst viele verschiedene Spiele einmal ausprobieren und auch schon mal an den Gabentisch denken. Wieder mit dabei ist der Spieleflohmarkt. Und natürlich gibt es auch Tee und Kuchen.
Weitere Informationen unter: www.frieslandspielt.de.

Frieslandspielt e. V.
Sonntag, 07.11.2020, 10.30 - 18.00 Uhr 8.00 - 18.00 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
Der Besuch dieser Veranstaltung ist kostenlos.

vhs
vhs to go!
Mobile Kurssuche mit der vhsApp
oder www.volkshochschule.de
Kostenlos erhältlich in den App-Stores
Erhältlich im App Store
Google play
© Foto: Syda Productions/shutterstock.com

INHALT	SEITE
Bildungsurlaube	60
Besondere Angebote - Outdoor	62
Vorträge und Seminare	64
Ernährung / Kräuterkunde / Küche	70
Fastenkurse	79
Inselkurse	80
Bewegung / Fitness	84
Tanzen	90
Entspannung	91

DOZENTENPORTRAIT
Lasse Lübben

Seit wann sind Sie Dozent bei der Volkshochschule Wilhelmshaven und welche Kurse bieten Sie an?
Ich bin seit dem 1. Semester 2022 Dozent an der VHS Wilhelmshaven. Durch meinen Beruf als Koch biete ich in die Kurse im Bereich Gesundheit an und möchte dort gerne Wissen aus meiner Branche sowie meinem Beruf weitergeben.

Welche Ausbildung / welches Studium haben Sie abgeschlossen?
Ich habe eine Berufsausbildung zum Koch abgeschlossen und arbeite nunmehr seit 15 Jahren in der gastronomischen Branche. Zurzeit studiere ich noch nebenbei Ökotrophologie, also Ernährungswissenschaften.

Welche Bedeutung hat die Erwachsenenbildung an den Volkshochschulen für Sie?
Das das Lernen ein lebenslange Prozess ist, freue ich mich interessierten Kursteilnehmer*innen mein Wissen weiterzugeben, mich mit Ihnen auszutauschen, nebenbei noch interessante Gespräche zu führen und andere Menschen kennenzulernen.

Haben Sie selbst schon einen VHS-Kurs besucht?
Ich habe noch keinen Kurs der VHS besucht. Gerne würde ich es in den nächsten Semestern schaffen, Kurse im Bereich Kommunikation oder auch Sprache zu besuchen.

Beratung:
Telefon 16 40 22

Anmeldung:
Telefon 16 40 00

BILDUNGSURLAUBE

3101 Anti-Stress-Training

Bildungsurlaub

Stress - auf vielfältige Weise hat dieser Begriff in unserem Leben seinen Platz eingenommen. Ob beruflich oder privat, oft fühlen wir uns dem Stress ausgesetzt. Da er sowohl für den Körper als auch für die Seele schädlich ist, stellen wir uns die Frage, wie damit umgehen und dem Stress Paroli bieten.
Als Ursache für viele Krankheiten u.a. Herzkreislaufprobleme, Depression, Burnout, Infektionen usw. sollte es für alle ein Anliegen sein, ein Anti-Stress-Training zu absolvieren. Wir gehen dem Stress auf den Grund und werden mit Mentaltechniken, Denkmustern aber auch mit gezielten Anwendungen z.B. autogenes Training, Muskelentspannung etc. dem bewusst entgegenwirken. Sie bekommen Instrumente vermittelt, die das aktive Gegensteuern ermöglichen und es Ihnen erlauben, mit Stress anders umzugehen als bisher. Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit werden es Ihnen danken.

Uwe van der Ploeg
12.09. - 16.09.2022
Montag - Donnerstag, 8.00 - 16.15 Uhr
Freitag, 8.00 - 11.15 Uhr
Abmeldeschluss: 12.08.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
438 EUR, 5 Termine, 40 UStd.
inkl. Mittagessen
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

Burn Out Prophylaxe: Verbessern Sie Ihr Stressmanagement

Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte

Der Alltag, besonders der Berufsalltag, kann oftmals sehr herausfordernd für uns sein. Deshalb entwickeln wir in diesem Seminar ein auf Sie abgestimmtes sicheres Stressmanagement, damit Burn Out und unnötiger Stress keine Chance haben und Sie kraftvoller Ihren Alltag meistern. Hierzu zeige ich Ihnen, wie Sie Ihre Energiefresser erkennen, Übungen zur Entspannung, Ernährungstipps für starke Nerven und weitere spannende Hilfestellungen. Diese können Sie einfach in Ihren Alltag integrieren, um mehr Gelassenheit und Leichtigkeit zu bekommen. Ich helfe Ihnen gerne hierbei und freue mich auf Sie!

3103 Larissa Siebels
21.11. - 25.11.2022
Montag - Freitag, 8.30 – 12.30 Uhr
Abmeldeschluss: 14.10.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
170 EUR, 5 Termine, 25 UStd.
inkl. Getränke
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

3104 Larissa Siebels
20.03. - 24.03.2023
Montag - Freitag, 8.30 - 12.30 Uhr
Abmeldeschluss: 17.02.2023
Projekthaus I, Schellingstraße 19
170 EUR, 5 Termine, 25 UStd.
inkl. Getränke
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

3105 Vom Burn-out zur Work-Life-Balance

Bildungsurlaub

In unserer Hochdruck-Leistungsgesellschaft leiden über 60% der Beschäftigten unter zunehmendem Druck und Stress, was zu Überforderung bis hin zu psychosomatischen und körperlichen Krankheiten und Burn-out führen kann und ein wachsendes gesellschaftliches wie individuelles Problem ist. Individuell braucht es eine ausgereifte Kunst, die vier Lebensbereiche Arbeit/Kreativität, Freizeit/Interessen, Beziehungen/Familie und Besinnung/Regeneration in eine gute Balance zu bringen, bei der nichts dauerhaft zu kurz kommt. Neben der Analyse unserer gesellschaftlichen Arbeits- und Lebensbedingungen und der individuellen Gestaltungs- und Gewichtungsmöglichkeiten darin, können die Teilnehmer*innen in diesem Bildungsurlaub ihr individuelles Programm einer möglichst ausgewogenen Lebenskunst (weiter-) entwickeln - inklusive Entspannungs-, Konzentrations- und Zeitmanagement-Techniken.

Cord Cordes
24.10. - 28.10.2022
Montag - Freitag, 9.00 bis 16.00 Uhr
Abmeldeschluss: 16.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
260 EUR, 5 Termine, 40 UStd.
inkl. Mittagessen
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

3106 Beziehungskompetenzen für Job und Freizeit

BU

Bildungsurlaub

Im beruflichen, meist formelleren Kontext spielt die Beziehungsebene ("hinter der Sachebene") eine mächtige Rolle und bietet viele Chancen, Fragen und Probleme, die zu meistern nicht immer einfach sind. Wir werden uns mit bewusster, kreativer und strategischer Beziehungsentwicklung beschäftigen, inklusive dem Beginnen neuer Kontakte. Eigene Einstellungen, Verhaltensweisen, Wünsche, Gefühle und Erfahrungen werden reflektiert und gute Schritte der Umsetzung und Weiterentwicklung gesucht und integriert. Positive Qualitäten wie z.B. Offenheit, Klarheit, Herzlichkeit und Spontaneität spielen eine große Rolle im beruflichen wie auch privaten Kontakt- und Beziehungsverlauf und können bewusst erzeugt werden! Oberflächlichkeit und Routine kann gezielt verlassen werden, gemeinsame aktive Entwicklung der Erlebensbereiche wird gefördert. Win-Win statt Beziehungsfrust! Wir arbeiten mit hilfreichen Kommunikationstheorien, Aspekt zentriertem Gespräch, Kommunikationsübungen, Rollenspiel, Mentaltraining, Wahrnehmungsschulung, Feedback, Kontakt- und Nähe-Distanz-Übungen.

Cord Cordes
20.02. - 24.02.2023
Montag - Freitag, 9.00 bis 16.00 Uhr
Abmeldeschluss: 20.01.2023
Projekthaus I, Schellingstraße 19
295 EUR, 5 Termine, 40 UStd.
inkl. Mittagessen
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

3107 "Blütezeit" statt "Ruhestand"

BU

Bildungsurlaub

In diesem inspirierenden Seminar werden wir uns mit einer kreativen und positiven Vision der reifen, älteren Lebensphase beschäftigen. Folgende sieben Themen werden uns beschäftigen:
1. Schätze der Vergangenheit
2. Quellen von Gesundheit und Lebensfreude
3. Bewegung und Veränderung
4. Arbeitsfreude
5. Interessen
6. Beziehungen
7. Meditation

Spannende Diskussionen und Vorträge, Selbstchecks und das Formulieren neuer Schritte, ergänzt um förderliche Übungen, erschaffen eine individuelle Vision. Bitte Schreibzeug, lockere Kleidung und eine Wolldecke mitbringen.

Cord Cordes
23.10. - 27.10.2023
Montag - Freitag, 9.00 bis 16.00 Uhr
Abmeldeschluss: 22.09.2023
Projekthaus I, Schellingstraße 19
295 EUR, 5 Termine, 40 UStd.
inkl. Mittagessen
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

Resilienz - die Strategie der Stehauf-Menschen

BU

Krisen meistern mit innerer Widerstandskraft
Bildungsurlaub

Veränderungen im Arbeitsalltag oder auch Privatleben werden auf unterschiedlichste Art und Weise bewältigt. Manche Menschen zerbrechen daran und manche meistern identische Situationen ganz anders und gehen gestärkt aus ihnen hervor. Diese Stärke, die es Menschen ermöglicht, Veränderungen oder Krisen ohne langfristige Beeinträchtigung zu meistern, wird „Resilienz“ = psychische Widerstandsfähigkeit genannt.
In der Resilienz wird die traditionelle Frage „Was macht mich krank?“ durch die Perspektive „Was hält mich gesund?“ ersetzt. Die angeborenen Persönlichkeitsmerkmale sind für ein zufriedenes Leben gar nicht so sehr bedeutsam. Vielmehr verfügen resiliente Menschen über erworbene Kompetenzen und Fähigkeiten, die es Ihnen ermöglichen, schwierige Situationen zu meistern und diese für Ihre Entwicklung zu nutzen. Im Bildungsurlaub lernen die Teilnehmer*innen das Resilienz Modell von Monika Gruhl kennen. Es besteht aus drei Grundhaltungen und vier Fähigkeiten (Verhaltensstrategien), die sich positiv auf eine resiliente Lebensführung auswirken. Die persönliche Grundausstattung an Resilienz eines jeden Teilnehmenden wird in Einzel - und Gruppenarbeit herausgearbeitet, sowie die individuelle Fähigkeit, Resilienz zu steigern. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke, ein kleines Kissen für den Nacken und falls benötigt und nach Bedarf gerne auch ein Kissen für den Schneidersitz mit.

3108 Katrin Trittner
10.10. - 14.10.2022
Montag - Freitag, 9.00 bis 16.00 Uhr
Abmeldeschluss: 09.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
290 EUR, 5 Termine, 40 UStd.
inkl. Mittagessen
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

3109 Katrin Trittner
06.03. - 10.03.2023
Montag - Freitag, 9.00 bis 16.00 Uhr
Abmeldeschluss: 03.02.2023
Projekthaus I, Schellingstraße 19
310 EUR, 5 Termine, 40 UStd.
inkl. Mittagessen
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

3110 Katrin Trittner
09.10. - 13.10.2023
Montag - Freitag, 9.00 bis 16.00 Uhr
Abmeldeschluss: 08.09.2023
Projekthaus I, Schellingstraße 19
310 EUR, 5 Termine, 40 UStd.
inkl. Mittagessen
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

3111 Schlaf, die tragende Säule der Gesundheit

BU

Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte

Schlaf gilt inzwischen als tragende Säule der Gesundheit - "Nur eine Nacht Schlafmangel hat weitaus dramatischere Folgen für die körperliche und geistige Gesundheit als zu wenig Nahrung oder Bewegung." "Schlaf ist das allerbeste Mittel für die Gesundheit unseres Gehirns und unseres Körpers - die stärkste Waffe von Mutter Natur." "Schlafhygiene bezeichnet Verhaltensweisen, die guten Schlaf fördern bzw. behindern. Eine gute Schlafhygiene hat das Ziel, sich auf schlaffördernde Verhaltensweisen zu konzentrieren und die störenden Verhaltensweisen zu minimieren." (Quelle: Dittrich F. (2019) "Schlaf im 21. Jahrhundert") Im Bildungsurlaub erfahren die Teilnehmer*innen, warum Schlaf so wichtig ist für die Gesundheit, was es mit den inneren Uhren auf sich hat (ja es gibt mehrere Uhren), wieso Hormone und der Schlaf ein gutes Team sind und natürlich welche Möglichkeiten es gibt, die Schlafhygiene zu kultivieren. In Einzel- und Gruppenarbeit wird herausgearbeitet, wie es um den persönlichen Schlaf steht und welche Verhaltensweisen den individuellen Schlaf fördern können. Kundalini Yoga und Meditationen ergänzen den praktischen Teil - es ist eine ideale Methode, um Stress abzubauen, und zur Ruhe zu kommen. Dies unterstützt einen tiefen gesunden Schlaf nach einem anstrengenden Tag. Mit der persönlichen Schlafhygiene hat man ein wirksames Werkzeug, um eigenverantwortlich für die eigene Gesundheit zu sorgen, in der Kraft zu bleiben und effektiv die Herausforderungen des Alltags zu meistern.
Bitte Schreibzeug, eine Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken und Wasser zum Trinken mitbringen.

Katrin Trittner
12.06. - 16.06.2023
Montag - Freitag, 9.00 bis 12.30 Uhr
Abmeldeschluss: 12.05.2023
Projekthaus I, Schellingstraße 19
175 EUR, 5 Termine, 20 UStd.
inkl. Getränke
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

Beachten Sie auch unsere (Nordic) Walking Kurse auf S.88

BESONDERE ANGEBOTE - OUTDOOR

3115 Bogenschießen für Anfänger*innen

Schnupperkurs zum Kennenlernen

Bei dieser Sportart können Sie Körper und Seele in Einklang bringen und den Alltagsstress hinter sich lassen. Bogenschießen ist eine spannende Kombination von Körperbeherrschung und mentaler Stärke. In diesem Kompaktkurs lernen Sie die Grundlagen des Bogenschießens kennen. Unter fachkundiger Anleitung werden Interessierte ab 16 Jahren Schritt für Schritt an die Technik des Schießens herangeführt. Sie haben ausführlich Gelegenheit, die Faszination beim Umgang mit Pfeil und Bogen für sich zu entdecken.
Bitte tragen Sie relativ enganliegende Oberbekleidung (T-Shirt oder Pullover), bequeme feste Schuhe und bringen Sie sich bitte ausreichend Verpflegung mit.

Sandra Detmers, STV Wilhelmshaven e.V.
Samstag, 10.09.2022, 10.00 - 16.00 Uhr
Abmeldeschluss: 02.09.2022
STV Wilhelmshaven, Standort Flutstraße 130, Wilhelmshaven
50 EUR
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.
In Kooperation mit der Bogensportabteilung des STV Wilhelmshaven

Golferlebnistag

Erleben Sie die Faszination Golf hautnah und entdecken Sie den großen Sport mit dem kleinen Ball. Denn hier bleiben keine Wünsche offen. Golf vereint packenden Sport, Freizeit, Spaß mit Freunden oder der ganzen Familie, Natur, Technik und Lebensfreude zu einem einzigartigen Erlebnis. Golf fördert Kraft, Ausdauer, Koordination, Konzentration und Beweglichkeit. Golf ist ein Lifetime Sport! Sie können in jedem Alter beginnen und schon die Kleinsten haben größten Spaß. Auf einem Übungsplatz, der sogenannten "Driving Range", erhalten Sie 3 Stunden Unterricht von erfahrenen Trainern und probieren gemeinsam die verschiedenen Spielsituationen im Golfsport aus. Die Ausrüstung bekommen Sie gestellt, Sie brauchen nur Sportschuhe und bequeme Kleidung. Anschließend laden wir Sie herzlich zu Kaffee und Kuchen in unsere Gastronomie ein. Im Anschluss an das Golferlebnis dürfen Sie 3 Monate kostenlos das Übungsgelände nutzen.

Golfclub Wilhelmshaven-Friesland
Mennhausen 5, 26419 Schortens
35 EUR
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.
In Kooperation mit der Nordsee Golfschule Wilhelmshaven

3116 Nordsee Golfschule
Samstag, 24.09.2022, 14.00 - 17.00 Uhr
Abmeldeschluss: 16.09.2022

3117 Nordsee Golfschule
Samstag, 08.10.2022, 14.00 - 17.00 Uhr
Abmeldeschluss: 30.09.2022

3118 Stand-Up Paddling

Schnupperkurs

Sie haben Lust auf Wassersport? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Mit viel Spaß und Freude an der Bewegung erlernen Sie das sichere Stehen auf dem Board und Fortbewegen auf dem Wasser. Wir vermitteln Ihnen die wichtigsten Grundlagen des SUPen, geben Tipps zum Umgang mit Board und Paddel und üben mit Ihnen ausreichend auf unserem schönen Banter See. Schwimmfähigkeit wird vorausgesetzt. Bitte mitbringen: Badesachen, Handtuch, Sonnenschutz, Cap, Getränk, ggf. Brillenband und Neopren.

Treffpunkt: Vereinsgelände Kanu- und Segelsportverein Wilhelmshaven,
Benzstraße 8 / Banter See, 26382 Wilhelmshaven
25 EUR
zzgl. 5 EUR Leihgebühr für das SUP, die direkt vor Ort zu entrichten ist.
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.
In Kooperation mit dem Kanu- und Segelsportverein Wilhelmshaven

3118 Ella Cassens, Karin Hoffmann, Sandra Sudoff
Freitag, 02.09.2022, 17.00 - 19.00 Uhr
Abmeldeschluss: 26.08.2022

3118A Ella Cassens, Karin Hoffmann, Sandra Sudoff
Freitag, 09.09.2022, 17.00 - 19.00 Uhr
Abmeldeschluss: 02.09.2022

3119 Stand-Up Paddling - Schnupperkurs

Wassersport aus ganz neuer Perspektive

Stand-Up Paddling (SUP), zu Deutsch "im Stehen paddeln", hat sich in den letzten Jahren zum absoluten Trendsport entwickelt! Dabei bewegt man sich mit Hilfe eines Stechpaddels stehend auf einer Art Surfbrett fort. Der Sport vereint all jene, die Lust haben, sich auf dem Wasser und in der Natur zu bewegen und ist dabei sehr leicht zu erlernen und für jedes Alter geeignet. Ob sportliche Wettkämpfe, Wellenreiten, Fitness oder Yoga auf dem Board, Entdeckertouren durch die Natur oder in den Sonnenuntergang paddeln. Stand-Up Paddling bietet für alle etwas. Nur eins ist immer gleich: SUP ist ein hervorragendes Ganzkörper-Workout. Durch das ständige Ausbalancieren auf dem Brett schult man nicht nur das Gleichgewicht, sondern fordert jeden einzelnen Muskel des Körpers und bekommt somit ein ganzheitliches und gelenkschonendes Ausdauer-Training. Der Kurs vermittelt die Grundlagen des Paddelns auf dem Board (sicherer Stand, Paddeltechniken). Nach einer kleinen Tour über den Banter See können je nach Bedarf Fitness- und Yoga Übungen auf den Boards erlernt werden.
Schwimmfähigkeit wird vorausgesetzt. Bitte mitbringen: Handtuch, Boardklamotten (Schwimmzeug + T-Shirt), Wechselklamotten, ggf. Duschzeug, Sonnenschutz

Dr. Hermann Neumann
Samstag, 03.09.2022, 14.00 - 15.30 Uhr
Abmeldeschluss: 26.08.2022
Treffpunkt: Vereinsgelände Wilhelmshavener Kanu-Freunde, Emsstraße 34 / Banter See, 26382 Wilhelmshaven
20 EUR
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.
In Kooperation mit Wilhelmshavener Kanu-Freunde

3120 Kanu-Mondscheinausflug mit Dolce Vita Picknick

Die ganz besondere Atmosphäre der Abendstunden fangen wir bei diesen Ausflügen vom Wasser aus ein: Mit den Kanus paddeln wir in den Abend hinein, genießen die besondere Ruhe auf der Hunte. Fledermäuse huschen über das Wasser, segeln lautlos an den Booten vorbei. Tiere am Ufer erwachen, die Sonne geht langsam unter und taucht den Fluss und das Ufer in ein goldenes Licht. Das Dolce Vita Picknick am Sandstrand und die Fahrt im Mondlicht lassen diesen Ausflug zu einem der Höhepunkte des Kanusommers werden.
Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre T-Shirtgröße (S, M, L, XL) mit an (für Schwimmweste) und die Mailadresse zur Weitergabe an Yeti Sport zwecks detaillierter Informationen und Checklisten zur Vorbereitung. Bitte mitbringen: Etwas zum Trinken, Wechselbekleidung, Brillen bitte fixieren.

Yeti Sport & Reisen Oldenburg
Samstag, 10.09.2022, 17.30 - 21.30 Uhr
Abmeldeschluss: 02.09.2022
Treffpunkt: Hatter Straße 15, 26197 Huntlosen
65 EUR
Leistungen inkl.: Bootsmiete, Transport und Zubehör: Schwimmwesten, Paddel, wasserfester Sack, Einführung in die Paddeltechnik, Yeti-Tourenbegleitung, Kanuhotline und eine Flusskarte, Outdoorbuffet mit mediterranen Spezialitäten inkl. Getränken, Fahrerrücktransfer im Sammeltaxi
Kajakaufschlag: 15 EUR, die vor Ort zu entrichten sind.
Die Anfahrt zum Treffpunkt erfolgt eigenverantwortlich.
In Kooperation mit Yeti Sport & Reisen Oldenburg

3130 Wassersport-Informationsabend

Die Dozenten geben eine Themenübersicht zu allen Führerscheinen im Wassersport, insbesondere zu den in diesem Semester angebotenen Kursen:
Seefunkzeugnisse "SRC" und "UBI"
Sportbootführerscheine "SEE" und "BINNEN"
Sportküstenschifferschein (SKS) unter Motor/Segel
Sie erläutern die Geltungsbereiche der verschiedenen Sportbootführerscheine, gibt eine Übersicht hinsichtlich benötigter Unterrichtsmaterialien, Kosten und Möglichkeiten der Praxisausbildung.

Dozententeam
Montag, 05.09.2022, 19.00 - 20.30 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
Die Teilnahme am Informationsabend ist kostenlos.
In Kooperation mit der Wassersportschule Kapitän Kruse

3131 Sportbootführerschein "See" und "Binnen"

*Anfänger*innenkurs für beide international anerkannten Sportbootführerscheine See und Binnengewässer (Buten und Binnen)*

Anfänger*innenkurs für die international anerkannten Sportbootführerscheine im Bereich der See- und Binnengewässer - es wird kein seemännisches Fachwissen vorausgesetzt. Im Kursverlauf werden wir uns mit Navigation, Seerecht, dem Wetter an der Küste und natürlich auch mit der praktischen Seemannschaft beschäftigen. Parallel zur theoretischen Ausbildung kann in einem Zusatzangebot auch die praktische Motorbootausbildung erfolgen. Am Ende des Kurses können die Prüfungen zum Sportbootführerschein See und Binnen vor dem Deutschen Motor-Yacht-Verband (DMYV) abgelegt werden. Ausführliche Informationen erhalten Sie am Wassersport-Informationsabend.
Voraussetzungen: Mindestalter 15 Jahre und 9 Monate zur Prüfung

Dozententeam
montags, ab 12.09.2022, 19.00 - 21.00 Uhr
Abmeldeschluss: 13.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
290 EUR, 11 Termine
Die Prüfungsgebühren und die praktische Ausbildung sind nicht in der VHS Kursgebühr enthalten.
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.
In Kooperation mit der Wassersportschule Kapitän Kruse

3132 Seefunkzeugnisse "SRC" und "UBI"

Privatyachten sowie Charterschiffe sind zunehmend mit modernen Systemen für die Kommunikation und Navigation ausgerüstet. UKW-DSC-Funkanlagen, NAVTEX, EPIRB oder AIS gehören heute zum Standard im weltweiten Seenot-und Sicherheitsfunksystem GMDSS. Jede/r Führer/in eines Sportbootes muss im Seefunkdienst entsprechend der funktechnischen Ausrüstung des Bootes mindestens über das Beschränkt Gültige Funkbetriebszeugnis (SRC) verfügen. Auch für Funkstellen in der Binnenschifffahrt ist ein UKW-Sprechfunkzeugnis (UBI) vorgeschrieben. Dieser Kurs begleitet die Wassersportler*innen in Theorie und Praxis zum Erwerb beider Funkzeugnisse. Die praktischen Übungen an den Funkgeräten werden in Kleingruppen durchgeführt. Das begleitende Lernmaterialien wird am ersten Kursabend vorgestellt. Weitere Informationen erhalten Sie am kostenlosen Wassersport-Informationsabend.
Mindestalter: 16 Jahre

Dozententeam
dienstags, ab 13.09.2022, 19.00 - 21.30 Uhr
Abmeldeschluss: 14.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
230 EUR, 8 Termine
zzgl. einer Nutzungsgebühr von 50 EUR für die Funkgeräte im Kurs und während der Prüfung, die direkt an den Dozenten zu entrichten ist
Die Prüfungsgebühren sind nicht in der VHS Kursgebühr enthalten. Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.
In Kooperation mit der Wassersportschule Kapitän Kruse.

3133 Sportküstenschiffer (SKS) unter Motor/Segel

Angehende Skipper*innen erhalten in diesem Kurs eine vertiefende Ausbildung in Navigation, Gezeitenkunde, Seerecht, Wetterkunde und Seemannschaft. Vermittelt wird in diesem Theoriekurs das nötige Rüstzeug zur Durchführung von Motorbootfahrten bzw. Segeltörns in Nord- und Ostsee, dem Mittelmeer und vielen klassischen Segelrevieren. Wir lernen viel über das Segeln, vom Setzen der Segel bis hin zu den verschiedenen Manövern wie Wende oder Halse. Darüber hinaus treffen wir uns an Bord einer seegehenden Yacht und besprechen das Erlernte im maritimen Umfeld. Teilnahmevoraussetzung ist der Sportbootführerschein SEE. Am Ende des Kurses kann die Theorieprüfung zum Sportküstenschiffer abgelegt werden (1. Teilprüfung). Die praktische Ausbildung an Bord von Hochseeyachten kann auf der Nordsee, Ostsee oder im Mittelmeerraum absolviert werden. Am Ende einer Praxisausbildung ist ebenfalls eine Prüfung (2. Teilprüfung) möglich. Weitere Informationen erhalten Sie am kostenlosen Wassersport-Informationsabend.

Dozententeam
donnerstags, ab 15.09.2022, 19.00 - 21.30 Uhr
Abmeldeschluss: 16.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
390 EUR, 13 Termine
Die Prüfungsgebühren und die praktische Ausbildung sind nicht in der VHS Kursgebühr enthalten. Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.
In Kooperation mit der Wassersportschule Kapitän Kruse

VORTRÄGE UND SEMINARE

3140 Einführung in die Gebärdensprache

Dieser Kurs wendet sich an Angehörige und Freunde von Gehörlosen. Wer sich mit Gehörlosen besser verständigen will, kann die für alltägliche Situationen wichtigen Gebärden erlernen und einüben.

Erika Hoffmann
mittwochs, ab 14.09.2022, 16.15 - 18.00 Uhr
Abmeldeschluss: 15.09.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 62 EUR; 5-6 TN 89 EUR
12 Termine, 24 UStd.

Es ist bedauerlich, wenn wir eine Veranstaltung aufgrund zu geringer Beteiligung absagen müssen. Wir konnten nicht wissen, dass Sie Interesse gehabt hätten. Daher unsere Bitte: Melden Sie sich an!

3141 Hören - eingeschränktes Hören Hören mit Demenz

Verstehen bedeutet Leben

Es wird erklärt, welche Bedeutung Hören und Verstehen auf unser Leben hat. Warum ist Hören für ein gesundes und aktives Leben so wichtig? Der Hörvorgang wird erläutert und welche Rolle das Gehirn für das Verstehen hat. Es ist erstaunlich, welche Leistung das Gehirn aufbringen muss, um zu verstehen. Interessant ist, welche Auswirkungen das Hören auf die verschiedenen Bereiche unseres Lebens hat.
Es wird erklärt, was passiert ist, wenn das eigene Gehör eingeschränkt ist. Welche Folgen hat es auf uns Menschen und unser Leben, wenn das Hören nur noch eingeschränkt funktioniert? Eine Studie hat die Zusammenhänge zwischen Hören und Demenz herausgefunden. Es ist erstaunlich, dass wir wirklich Einfluss nehmen können. Anschließend freue ich mich auf einen regen Meinungsaustausch.

Birgit Kämmerling-Bogusch
Dienstag, 27.09.2022, 19.30 - 21.00 Uhr
Abmeldeschluss: 23.09.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
9 EUR
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

3142 Eine besondere Wahrnehmungsgabe - Hochsensibilität

Vielleicht sind Ihnen Sätze bekannt wie: "Was hast Du denn schon wieder?", "Stell Dich nicht so an!" oder "Das meinst Du nur ..." von anderen gesprochen - oder von ihnen selbst gedacht. Dann liegt der Gedanke nahe, dass Sie vielleicht eine HSP sind, eine hochsensible Person. HSP können mehr Eindrücke aufnehmen, denken viel und brauchen Zeit für sich, um ihre Batterien wieder aufzuladen. Viele HSP sind zudem eher introvertiert. In einer Gesellschaft, die immer mehr zu extrovertieren scheint, ist es besonders wichtig, dass wir langsam eine Lobby bekommen. Die Hintergründe und eigenen Bedürfnisse zu kennen ist wichtig. So können wahrnehmungsbegabte HSP ihre Vorzüge und Stärken unter Wahrung ihrer persönlichen Präferenzen leben. Selbstakzeptanz und Verständnis im Außen sollten das Ziel sein.

Sabine Meyerholz
Mittwoch, 28.09.2022, 19.00 - 21.15 Uhr
Abmeldeschluss: 21.09.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
12 EUR
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

3143 Selbstfürsorge lernen und gut zu sich selbst sein

Selbstfürsorge ist die Fähigkeit, Gesundheit zu fördern oder zu erhalten. Stellen Sie sich die Frage: Achte ich wirklich genug auf mich und sorge dafür, dass es mir gut geht?
Oft arbeiten wir an wichtigen Dingen für Familie, Beruf, Freunde oder helfen anderen. Wir kümmern uns um alle, nur nicht um uns selbst. Ich helfe Ihnen, sich besser um sich zu kümmern und erkläre Ihnen, was Selbstfürsorge bedeutet.

Larissa Siebels
Samstag, 01.10.2022, 8.30 - 16.30 Uhr
Abmeldeschluss: 23.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
31 EUR

3144 Onlinevortrag: Stress-Löser Natur

Wie uns Naturerlebnisse helfen, unseren Stress in den Griff zu bekommen

Reizüberflutung, Multi-Tasking und das ständige Gefühl noch nicht dort zu sein, wo man hinmöchte. Unser moderner Stress hat viele Gesichter. Die Wissenschaft versteht immer besser, wie uns das Erleben der Natur dabei hilft, nachhaltig in eine gesunde Balance zu kommen. Erfahren sie in diesem Online-Vortrag, welche erstaunliche Wirkung die Natur auf die vier wesentlichen Bereiche der Stressbewältigung hat: Unseren Körper, unsere Gedanken, unser Verhalten und unser Selbstbild. Sie erhalten darüber hinaus praktische Anleitungen für einfache und wirkungsvolle Naturerlebnisse passend für diese Jahreszeit direkt vor Ihrer Haustür.
So werden Sie nicht nur die Natur, sondern auch Ihren Stress mit anderen Augen sehen.

Steve Windisch
Donnerstag, 13.10.2022, 19.00 - 20.30 Uhr
Abmeldeschluss: 11.10.2022
Online
7 EUR
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.
Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an.

3145 Interaktiver Onlinevortrag: Mental stark dank Resilienz - auch in schwierigen Situationen

In herausfordernden Situationen brauchen wir vor allem psychische Widerstandskraft. Sie hilft uns, gelassen und souverän zu sein, mutig und entschlossen für unsere Bedürfnisse einzustehen und dabei mental stark und zuversichtlich zu bleiben. Wie schaffen es manche Menschen, sich einfach nicht unterkriegen zu lassen und Herausforderungen souverän zu meistern? Die Forschung hat beeindruckende Erkenntnisse, welche Faktoren unsere Resilienz direkt beeinflussen. Dieser Vortrag zeigt Ihnen diese Schutzfaktoren auf und wie es uns allen möglich ist, diese zu erlernen, zu stärken und zu trainieren.

Steve Windisch
Donnerstag, 20.10.2022, 19.00 - 20.30 Uhr
Abmeldeschluss: 18.10.2022
Online
7 EUR
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.
Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an.

3146 Die sanfte Wirbelsäulen- und Gelenkmethode nach Dieter Dorn

Die Dorn-Methode ist eine vom Allgäuer Volksheiler Dieter Dorn um 1975 entwickelte komplementärmedizinische manuelle Methode; überaus wirksam und bewährt ist sie schnell erlernbar, kann selbst angewandt oder aber auch im Rahmen einer Behandlung durchgeführt werden. Bewegungsmangel und Fehlbelastungen sind Ursache der meisten Rückenprobleme, aber auch zahlreicher anderer Beschwerden. Zur Selbst - Anwendung zeigt die Dorn-Methode Ihnen, wie Sie sanft und ohne Gefahren, Wirbel und Gelenke wieder zurück in ihre natürliche Lage verschieben können, so dass die Selbstheilung des Körpers einsetzen kann. Bei der Behandlung werden verschobene Wirbel ertastet und mit gezieltem Druck des Behandlers und der Eigenbewegung des Patienten wieder in die richtige Position gebracht.
Das Seminar erfordert keinerlei Vorkenntnisse, ist aber auch für Therapeuten, Heilpraktiker, Heilpraktiker-Anwärter, Physiotherapeuten etc. geeignet.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, flache (saubere) Schuhe, Unterlage für die Liegen (Handtuch o. Decke).

Ralf Tallen
22./23.10.2022
Samstag und Sonntag, jeweils 10.00 - 16.15 Uhr
Abmeldeschluss: 14.10.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
78 EUR, 2 Termine, 16 UStd.
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

3147 Audiotherapie
Warum Hörgeräte alleine oft nicht ausreichen
Für Angehörige, Betroffene und Interessierte

Immer wieder kommt es zu Missverständnissen zwischen Hörgeräteträgern und Normalhörenden.
Die meisten denken, der andere hat doch jetzt Hörgeräte, jetzt muss alles gut sein. Das ist leider nicht so. Es wird erklärt, welche Auswirkungen Hörschädigung auf das alltägliche Leben hat. Es wird erklärt, was ein Mensch mit Hörschädigung täglich leisten muss, damit er bestmöglich versteht. Wie sehr ist das Gehirn gefordert, um eine gute Kommunikation zu ermöglichen? Welche Auswirkungen hat Hörschädigung auf Familie, Freunde und Arbeitskollegen?
Es soll Verständnis geweckt werden fürs Hören und Verstehen. Anschließend freue ich mich auf einen regen Meinungsaustausch.

Birgit Kämmerling-Bogusch
Dienstag, 25.10.2022, 20.00 - 21.30 Uhr
Abmeldeschluss: 21.10.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
9 EUR
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

3148 Interaktiver Onlinevortrag: Gelassen und souverän im stressigen Alltag

Wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen

Stress ist laut WHO "die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts". Wir alle kennen den alltäglichen Zeitdruck und unseren inneren Kritiker, welcher uns oft zusätzlich selbst unter Druck setzt. Unser Körper zeigt uns mit Verspannungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Verdauungs- und Schlafstörungen ziemlich deutlich unseren Stress. Doch es gibt viel, was wir tun können, um uns davon nachhaltig zu befreien. Wir können lernen, unser Stresslevel zu senken, souverän mit Stress umzugehen und ihn effektiv abzubauen. Dieser Vortrag zeigt Ihnen, dass nachhaltiges Stressmanagement weit über Entspannung hinausgeht und wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen können.

Steve Windisch, Julia Windisch
Donnerstag, 27.10.2022, 19.00 - 20.30 Uhr
Abmeldeschluss: 25.10.2022
Online
7 EUR
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.
Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an.

3149 Osteoporose aufhalten, Knochendichte unterstützen

Risikofaktoren für die Osteoporose sind unter anderem hormonelle Umstellungen, zum Beispiel in den Wechseljahren. Auch bei Diabetes, Rheuma und anderen systemischen Erkrankungen, welche Therapien mit Cortison erforderlich machen, ist Vorsicht geboten. Die Einnahme von Immunsuppressiva wie MTX oder nach einer Brustkrebsbehandlung die Einnahme von Tamoxifen ist ebenso wie die tägliche Gabe von Antidepressiva ein Risikofaktor. Sehr schlank zu sein ist unter Umständen gefährlich. Wie wirken sich Cola-Getränke auf unseren Knochenstoffwechsel aus? Wie wirken Vitamin D3 und Calcium? Weshalb es nicht ausreicht, wenn wir Calciumtabletten auflösen und täglich zu uns nehmen und dieses für manche sogar schädlich sein kann. Wann spricht man von Osteoporose, wie kann sie festgestellt werden, wodurch bemerken wir, dass wir betroffen sind? Wie erklärt sich die Osteoporose in der TCM (traditionell chinesische Medizin) und wie kann dieses Wissen zur Stabilisierung eingesetzt werden? Mit unterstützenden Ernährungstipps, Schüssler Salz Empfehlungen und einigen Übungen, die einfach in den Alltag integriert werden können, lassen sich unsere Knochen wieder stabilisieren.

Kerstin Mehrtens
Mittwoch, 02.11.2022, 17.00 - 18.30 Uhr
Abmeldeschluss: 28.10.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
9 EUR
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

3150 Emotionales Essen

Tagesseminar

Lust und Frust mit dem Körper, Körperempfinden und dem Essen, sich-zu-dick oder inakzeptabel fühlen bis hin zu moderatem problematischen Umgang mit Essen, zeigen oft starke Gefühle, die mit Essen verbunden sind. Selbstakzeptanz, Lebendigsein, jenseits von Bewertung oder Diäten und sich mit den kreativen Mitteln der Gestalttherapie den individuellen Themen von Essen und Emotion nähern, wird Thema und Forum dieses Seminares sein.

Anja Lemercier
Samstag, 05.11.2022, 10.00 - 18.00 Uhr
Abmeldeschluss: 28.10.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 26 EUR; 5-6 TN 37 EUR

3151 Geistig fit bleiben

*Gehirntraining für Senioren*innen (ab 60+)*

Mit steigendem Alter nehmen die kognitiven Fähigkeiten ab. Diesen Verlauf können wir nicht aufhalten, aber durch Gehirntraining lassen sich die Fähigkeiten des Gehirns länger erhalten. Ein regelmäßig trainierter Geist bleibt länger fit und leistungsfähig. Dadurch erhöht sich auch unsere Lebensqualität. Wer immer voll da und konzentriert ist, bewältigt die Herausforderungen des Alltags im Alter leichter. Forscher wissen heute, dass auch Bewegung ein wichtiger Faktor ist, der zur geistigen Fitness beiträgt. Die Studien zeigen, dass geistig aktive Menschen zusammen mit der körperlichen Fitness seltener an einer Demenz erkranken. Im Kurs werden spezielle Bewegungs- und Entspannungsübungen sowie Aufgaben und Spiele zur kognitiven Flexibilität, Reaktion, Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Kreativität, Rechnen und Logik angeboten, die Ihr Gehirn in Schwung bringen.

Vera Stele
montags, ab 07.11.2022, 9.30 - 12.30 Uhr
Abmeldeschluss: 04.11.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 31 EUR; 5-6 TN 45 EUR
3 Termine, 12 UStd.

3152 Der Darm und die Ernährung

Sanfte Wege zu körperlichem & seelischem Wohlbefinden

Vielen Menschen ist nicht bewusst, wie sehr unser Immunsystem und unser seelisches Wohlbefinden von unserer Darmgesundheit beeinflusst werden. Daneben hat ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt einen großen Einfluss auf unsere Darmgesundheit und damit auf unser gesamtes Befinden. Die Folgen eines unausgeglichenen Säure-Basen-Gleichgewichts können zu sogenannten Zivilisationskrankheiten wie z.B. Gicht, Rheuma, Herz-Kreislauferkrankungen oder Allergien führen. Was kann man tun um vorzubeugen, bereits bestehende Schäden zu lindern oder gar zu kurieren? Welche Nahrungsmittel sind förderlich und welche nicht?

Ines Schönbohm
Montag, 07.11.2022, 19.00 - 21.00 Uhr
Abmeldeschluss: 03.11.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
10 EUR
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

3153 Augenerkrankungen Makuladegeneration / AMD und Glaukom

Eine Erklärung aus der traditionellen chinesischen Medizin - TCM mit Beispielen und Lösungsansätzen

Die Augenakupunktur nach John Boel ist eine Kombination aus den Erfahrungen mit der traditionellen chinesischen Medizin, dem System nach ECIWO und den eigenen Erfahrungen des dänischen Akupunkteurs John Boel. Die Nadeln werden nicht im Auge platziert, wie die Namensgebung befürchten lässt. Es sind Punkte an der Stirn, den Fingern und den Zehen, die akupunktiert werden. Bei einer Nadelphobie kommen Laser- und Elektroakupunktur zum Einsatz.
In Kombination mit eigenen Erfahrungen und Methoden ist eine Behandlung zur Unterstützung und Verbesserung der Sehfähigkeit möglich. Die Behandlungen bei Ihrer Augenärztin/ Ihrem Augenarzt werden unterstützt und die Injektionszyklen können gestreckt werden.
An diesem Abend stelle ich Ihnen die Zusammenhänge und die Behandlungsmethode vor.

Kerstin Mehrtens
Mittwoch, 09.11.2022, 17.00 - 18.30 Uhr
Abmeldeschluss: 07.11.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
9 EUR
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

3154 Das Immunsystem stärken

Vortrag

Die Aufmerksamkeit in Zeiten wie diesen auf das Immunsystem zu lenken ist eine gute Idee, denn es spielt eine große Rolle für unsere Gesundheit. Was macht es überhaupt? Welche Rolle spielen der Darm und die Ernährung? Haben Gewicht/ Bewegung/ Umweltgifte & Chemikalien einen Einfluss auf unser Immunsystem? Was macht Stress und warum ist mein Schlaf so wichtig? In dem Vortrag der Heilpraktikerin Ines Schönbohm erhalten Sie einen Überblick über die Zusammenhänge und Ideen für Lösungen rund um die Thematik. Nach dem Vortrag wird es Zeit für Fragen und Diskussionen rund ums Thema geben.

Ines Schönbohm
Montag, 14.11.2022, 19.00 - 21.00 Uhr
Abmeldeschluss: 10.11.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
10 EUR
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

3155 Tinnitus - es pfeift in meinem Ohr

Was ist Tinnitus? Was hat Tinnitus mit dem Hören zu tun? Wo sitzt der Tinnitus?

Der Tinnitus wird unterteilt in objektiver Tinnitus und subjektiver Tinnitus. Worin liegt der Unterschied? Welche möglichen Ursachen gibt es für diese beiden Arten von Tinnitus? Der Tinnitus wird zudem unterschieden in akut und chronisch. Es wird aufgezeigt, welche Möglichkeiten und Vorgehensweisen beim akuten Tinnitus empfohlen werden. Es wird über die verschiedenen Therapieformen bei chronischem Tinnitus gesprochen, z.B. die Tinnitus Retraining Therapie im Zusammenspiel mit der apparativen Versorgung. Anschließend steht Zeit für Fragen und Austausch zur Verfügung.

Birgit Kämmerling-Bogusch
Dienstag, 15.11.2022, 20.00 - 21.30 Uhr
Abmeldeschluss: 11.11.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
9 EUR
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

3156 "Ich habe Rücken"

Eine Erklärung aus der traditionellen chinesischen Medizin - TCM mit Beispielen und Lösungsansätzen

Wer kennt es nicht, eine "falsche" Bewegung und der Schmerz ist heftig, bleibt für einige Tage oder sogar Wochen. Wir können uns wieder gut bewegen und ein paar Wochen später die gleiche schreckliche Situation. Meist ist der Schmerz im Lendenwirbelsäulenbereich. Im Brustwirbelsäulenbereich können Schmerzen auftreten, die an eine Herzsymptomatik denken lassen. Doch auch den "steifen Nacken" kennen Viele von uns. Die Ursachen können vielseitig sein: Überlastung, Kälte, verkrampfte und zum Teil schlaffe Muskulatur und auch psychisch bedingt kann dieser heftige und andauernde Schmerz entstehen. Wir sehen uns die Faktoren näher an, sondieren und schauen nach einer nachhaltigen Lösung für diese Problematik. Mit dem Blickwinkel aus der TCM (traditionellen chinesischen Medizin) klärt sich manches und wir haben einen Ansatz, diese Situationen zu vermeiden. Im Qi Gong und Yoga gibt es spezielle Übungen zur Unterstützung; diese wollen wir gemeinsam anschauen und uns danach bewegen.

Kerstin Mehrtens
Mittwoch, 16.11.2022, 17.00 - 18.30 Uhr
Abmeldeschluss: 14.11.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
9 EUR
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

Beachten Sie auch Seite 93: 3418 Mit Yogatherapie ins Gleichgewicht - Ayurveda, östliche Lehren und Kundalini Yoga (Vortrag)

3157 Die schwache Blase, Reizblase, chronische Harnwegsinfektion

Eine Erklärung aus der traditionellen chinesischen Medizin - TCM mit Beispielen und Lösungsansätzen

... in Zeiten mit Corona schon sehr schwierig, mit einer Stressinkontinenz schon lange ein Problem. Schlimmstenfalls unterdrücken wir diese Reflexe und versuchen, uns ein Lachen zu "verkneifen". Mitten im Thema: Druck auf der Blase und sich verkneifen, auf die Toilette gehen zu müssen. Wer diese Situationen kennt, hat alle "Örtlichkeiten" sofort im Blick. Manche kennen chronische Harnwegsinfekte, die immer wieder auftreten, fast zum Leben gehören und viele sogar eine tägliche Antibiotikagabe, um "Schlimmeres" vermeiden zu können. Wir schauen uns die Symptomatik an und sehen, welche Möglichkeiten der Stabilisierung die TCM (traditionelle chinesische Medizin) bietet und wie zu erreichen ist, dass Infekte deutlich seltener auftreten.

Kerstin Mehrtens
Mittwoch, 23.11.2022, 17.00 - 18.30 Uhr
Abmeldeschluss: 21.11.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
9 EUR
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

3158 Unter Hochdruck Bluthochdruck - Hypertonie

Eine Erklärung aus der traditionellen chinesischen Medizin - TCM mit Beispielen und Lösungsansätzen

Nach einem kurzen Überblick auf die Entstehung eines erhöhten Blutdrucks und den oft verordneten Medikamenten wenden wir uns den Möglichkeiten zu, diesen wieder zu senken. Die bekannten Optionen wie Sport, Ernährungsumstellung und Entspannungstechniken sind für Sie sicher schon in Ihrem Alltag integriert. In diesem Vortrag zeige ich Ihnen, wie der erhöhte Blutdruck in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) gesehen die Zusammenhänge erklärt und eine Behandlung mit ganzheitlichem Ansatz Erfolg versprechend sein kann. Wir schauen uns die Syndrome an, und ich erkläre Ihnen, wie die Therapietechniken der TCM das Qi (die Lebensenergie) wieder in ruhigen und konstanten Fluss bringen kann.

Kerstin Mehrtens
Mittwoch, 30.11.2022, 17.00 - 19.00 Uhr
Abmeldeschluss: 28.11.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
9 EUR
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

3159 Kopfschmerzen und Migräne

Eine Erklärung aus der traditionellen chinesischen Medizin - TCM mit Beispielen und Lösungsansätzen

Wochenende und es zeichnet sich schon wieder ab, Migräne ist im "Anmarsch". Wie kann es sein, dass gerade zum Wochenende Migräne auftritt? Gerade in der Zeit, in der für Entspannung Zeit und Raum geplant ist. Kopfschmerzen begleiten Wetter-Umschwung, Prüfungsphasen, Stress, Menstruationsbeschwerden und als "Kater" sind sie auch bekannt. Welche Auslöser gibt es und wie kann ich bei beginnenden Symptomen reagieren? Welche Möglichkeiten habe ich um vorzubeugen? Erklärungen aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin und ein paar Tipps für Änderungen im Speiseplan, wie auch einige "Griffe" zur Vermeidung und für den Akutfall sind Themen dieses Abends.

Kerstin Mehrtens
Mittwoch, 18.01.2023, 17.00 - 19.00 Uhr
Abmeldeschluss: 16.01.2023
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
9 EUR
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

ERNÄHRUNG / KRÄUTERKUNDE / KÜCHE

Legal Destillieren!

Wie man aus Lavendelblüten, Holunder und Co. ätherische Öle, Hydrolate und Aromen für Küche, Bad und Hausapotheke herstellt - Workshop

Lernen Sie alles was Sie brauchen, um aus unterschiedlichsten Pflanzen, auch aus dem eigenen Garten, ätherische Öle, Hydrolate und Aromen für Küche, Bad und Hausapotheke zu gewinnen. Sauber verarbeitet sind Hydrolate gut und gerne 12 Monate haltbar. Ein Hydrolat im Frühjahr, aus frischen Holunderblüten, ist dann nicht nur eine tolle Grundlage für Holunderblütenlimonade, sondern kann auch im Winter, bei den ersten Anzeichen einer Erkältung, diese erfolgreich abwehren. Hydrolate aus Zitronenmelisse, Zitronengras oder frischer Minze, in einer Duftschale verdampft, bringen im Sommer nicht nur ein erfrischendes Aroma, sondern vertreiben auch zuverlässig Fliegen und Mücken. Bettwäsche, die entweder mit Lavendelhydrolat gebügelt oder besprüht wird, lässt Sie und Ihre Kinder prima schlafen. Und wenn Sie doch mal ein bisschen Antrieb brauchen, hilft Ihnen ein belebendes Rosmarinhydrolat, das sich natürlich auch für die Aromatisierung Ihrer Speisen eignet, ohne die lästigen "Tannennadeln" im Essen. An zwei unterschiedlichen 2ltr. Destillen stellen Sie selber Hydrolate und ätherische Öle her, bekommen einen Überblick zur Geschichte der Destillation und welche Destille Sie für welchen Zweck benötigen.
Am Ende des Workshops dürfen Sie eine Probe Ihres ersten, selbst hergestellten Hydrolates / ätherischen Öls mitnehmen.

3200 Marc Weiland
Samstag, 08.10.2022, 10.00 - 16.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 29.09.2022
Projekthaus II, Mühlenweg 67
43 EUR
inkl. 5 EUR Materialkosten
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

3201 Marc Weiland
Samstag, 19.11.2022, 10.00 - 16.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 10.11.2022
Projekthaus II, Mühlenweg 67
43 EUR
inkl. 5 EUR Materialkosten
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

3202 Öle, Salben, Peelings selbst herstellen

Die Herstellung von heilsamen Ölen und Salben finde ich in der Beschäftigung mit Kräutern besonders schön. Die Haut mit selbst angesetzten Ölen und Salben zu verwöhnen und ggf. zu heilen ist für mich wahre Selbstwertschätzung. Welche Pflanzen sich besonders gut eignen und wie Öle, Salben und wirkungsvolle Peelings erfolgreich hergestellt werden, wird in diesem Seminar besprochen und praktisch angewandt. Eine selbst gerührte Salbe könnte ja auch ein schönes, persönliches Weihnachtsgeschenk sein.
Zum Seminar habe ich für Sie alle Zutaten besorgt, damit Sie sich zwei Salben und ein Peeling für zu Hause herstellen können. Hierfür bringen Sie bitte drei kleine, verschließbare Gefäße mit.
Freuen Sie sich auf eine entschleunigte Zeit in einem schönen Ambiente! Hier können Sie sich ganz auf die Kräuter einlassen und brauchen sich um nichts weiter zu kümmern.

Imke Presting
Freitag, 14.10.2022, 16.00 - 19.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 07.10.2022
Imkes Glücksgarten, Jeversche Landstr. 46, 26419 Schortens
49,50 EUR
Im Preis ist eine Pauschale von 5,50 Euro für Material enthalten.
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.
In Kooperation mit "Imkes Glücksgarten"

3203 Tee aus dem heimischen Garten

Die "Tasse Tee" hat in unserer Kultur vielfältige Bedeutungen. Mal klönen wir mit einem netten Menschen bei einer Tasse Tee, mal nehmen wir uns unsere kleine Auszeit mit unserem Lieblingstee. Eine Vielzahl von Kräutertee-Mischungen wird uns im Handel angeboten. Jetzt, zum Abschluss des Sommers, ist es ideal, in unserem heimischen Garten die Lieblingsteepflanzen für den Winter zu ernten.
In diesem Seminar wollen wir die richtige Ernte und Konservierung der Pflanzen besprechen und Anregungen für die Zusammenstellung von eigenen Teemischungen sammeln. Vielleicht ist der eigene Kräutertee ja auch schon eine erste Idee für ein Weihnachtsgeschenk an liebe Menschen.

Imke Presting
Freitag, 02.09.2022, 15.30 - 17.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 26.08.2022
Imkes Glücksgarten, Jeversche Landstr. 46, 26419 Schortens
39,50 EUR
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.
In Kooperation mit "Imkes Glücksgarten"

3204 Kräuterweine und -liköre selbst gemacht

Kräuterweine waren in früheren Zeiten eine übliche Art der Veredelung von Weinen. Aber auch Rezepte für heilkräftige Weine wurden insbesondere durch die Äbtissin Hildegard von Bingen verbreitet. Auch der Ansatz von Likören kann sowohl heilkräftige als auch genüssliche Aspekte haben. An diesem Nachmittag wollen wir uns je einen Kräuterwein auf Weiß- und Rotweinbasis herstellen sowie einen Liköransatz ausprobieren. Vielleicht ist dies ja auch schon eine schöne Idee für ein Weihnachtsgeschenk! Bringen Sie bitte drei kleine Glasflaschen für die selbst erzeugten Leckereien mit, damit Sie Ihre ersten Produktionen auch sicher mit nach Hause nehmen können. Freuen Sie sich auf eine entschleunigte Zeit in einem schönen Ambiente! Hier können Sie sich ganz auf die Kräuter einlassen und brauchen sich um nichts weiter zu kümmern.

Imke Presting
Samstag, 15.10.2022, 13.00 - 15.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 07.10.2022
Imkes Glücksgarten, Jeversche Landstr. 46, 26419 Schortens
49,50 EUR
Im Preis ist eine Pauschale von 9,50 Euro für Material enthalten.
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.
In Kooperation mit "Imkes Glücksgarten"

Single Malt Whisky für Einsteiger*innen

Tasting-Seminar

Single Malt Whisky ist ein beliebtes, wenn nicht gar ein Kult-Getränk geworden. Allerdings ist der Zugang aufgrund der Vielfalt und Komplexität des Themas nicht ganz einfach, zumal ein guter Single Malt weder für ein paar Euro noch überall zu haben ist. Dieses Seminar versteht sich daher als ein ganz praktischer Führer und Ratgeber durch die Welt dieser hochwertigsten aller Whiskys: Sie erfahren, wie Malt Whisky hergestellt wird und wie sich verschiedene Methoden der Herstellung auf Geschmack und Qualität auswirken. Das Seminar ist sowohl für Einsteiger*innen als auch für Fortgeschrittene eine schöne Gelegenheit, um "Hallo" zum Whisky zu sagen. Tauchen Sie ein in die Welt des Whiskys und lernen Sie die gesamte Breite der Geschmacksvielfalt kennen.
Sie lernen aber auch, mit welchen Methoden der Verkostung Sie sich seinen Geschmack am besten (und systematisch) erschließen; wie und warum sich typische, z.T. regional geprägte Whiskystile entwickelt haben.
Natürlich geht es ganz praktisch zu, in diesem Fall am Beispiel sechs verschiedener, typischer Single Malt Whiskys und unterschiedlicher "Zeitgenossen", so dass für Abwechslung und Kurzweil gesorgt ist.

3205 Andreas Semmer
Donnerstag, 10.11.2022, 18.00 - 21.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 03.11.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
51 EUR
Im Preis ist eine Pauschale von 28 EUR für Lebensmittel enthalten.
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

3206 Andreas Semmer
Donnerstag, 12.01.2023, 18.00 - 21.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 05.01.2023
Projekthaus I, Schellingstraße 19
51 EUR
Im Preis ist eine Pauschale von 28 EUR für Lebensmittel enthalten.
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

3207 Barista Workshop

Wer seinen Cappuccino zu Hause zubereiten möchte wie in seinem Lieblingscafé, der ist in diesem Kurs genau richtig! Um die Komplexität jedoch zu erfahren, erklären wir alles Wissenswerte rund um das Grundprodukt: die Kaffeebohne. Was ist der Unterschied zwischen Filter- und Espressobohne? Was genau passiert beim Rösten? Wie macht sich dies im Geschmack bemerkbar? Anhand unserer Gerätschaften vor Ort erklären wir die genaue Vorgehensweise für einen idealen Bezug. Woran erkenne ich eigentlich einen idealen Bezug? Und an welchen Parametern muss ich was ändern, damit dieser perfekt wird? Die Kursteilnehmenden dürfen sich an den Maschinen ausprobieren. Auch wird gezeigt, wie Milch vernünftig aufgeschäumt wird und wie Latte-Art funktioniert.

Daniel Dorsch
Sonntag, 09.10.2022, 12.00 - 16.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 30.09.2022
MORGÆN café, Marktstraße 95, 26382 Wilhelmshaven
69 EUR
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.
In Kooperation mit dem MORGÆN café

3208 Home Brewing Workshop

Wie brühe ich den perfekten Filterkaffee zu Hause?

Filterkaffee erfreut sich großer Beliebtheit und das Interesse im richtigen Umgang mit dem Produkt Kaffee ist größer denn je. Wir zeigen, wie man ohne viel Schnickschnack und großen Investitionen den perfekten Kaffee zu Hause kredenzt.
Der Workshop richtet sich somit an jeden Kaffeeliebhaber und solche, die es werden wollen. Denn es gibt viel zu entdecken: Wo kommt Kaffee her? Was hat es mit den verschiedenen Röstungen auf sich? Warum ist das per Hand aufbrühen vorzuziehen? Wir zeigen Ihnen verschiedene Zubereitungsmethoden und die wichtigen Parameter hierbei: Mahlen, wiegen, aufbrühen. Und warum schmeckt die gleiche Bohne in einem anderen Filter plötzlich so ganz anders.
Es wird spannend und sehr lehrreich!

Daniel Dorsch
Sonntag, 20.11.2022, 12.00 - 14.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 11.11.2022
MORGÆN café, Marktstraße 95, 26382 Wilhelmshaven
49 EUR
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.
In Kooperation mit dem MORGÆN café

Backen mit Spaß und Kreativität

Sie haben Freude am Backen und Lust, in lockerer Atmosphäre und mit sachkundiger Unterstützung leckere Kuchen, Plätzchen, Desserts und Torten sowie Plunderstücke, Hefeteilchen oder Trockengebäck in unterschiedlicher Vielfalt herzustellen? Dann sind Sie hier genau richtig. Bitte Schürze, Geschirrtuch und Vorratsbehälter mitbringen.

ab 7 TN 34 EUR; 5-6 TN 43 EUR
2 Termine, 8 UStd.
Im Preis ist eine Pauschale von 10 EUR für Lebensmittel enthalten.

3210 Henning Roos
Dienstag, 20.09.2022 und Donnerstag, 22.09.2022,
jeweils von 17.00 - 20.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 12.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19

3211 Henning Roos
Dienstag, 04.10.2022 und Donnerstag, 06.10.2022,
jeweils von 17.00 - 20.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 26.09.2022
Projekthaus II, Mühlenweg 67

3212 Henning Roos
Dienstag, 08.11.2022 und Donnerstag, 10.11.2022,
jeweils von 17.00 - 20.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 31.10.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19

3213 Henning Roos
Dienstag, 13.12.2022 und Donnerstag, 15.12.2022,
jeweils von 17.00 - 20.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 05.12.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19

3214 Willkommen beim Friesen-Keks - Selbstgebackene Hundekekse

Natürlicher und gesunder Knabberspaß!

Sie möchten Leckerlies für Ihren Hund selbst herstellen? Dann sind Sie hier genau richtig. Ich zeige Ihnen verschiedene Möglichkeiten, wie Sie Hundeleckerlies selbst herstellen können: Zum Beispiel mit der Backmatte für Hundekekse, mit Ausstechformen oder mit dem Waffeleisen.
Außerdem erfahren Sie, welche Zutaten Sie zum Backen von Hundekeksen verwenden können und was Sie bei der Herstellung beachten sollten.

Maja Lena Paepke
Samstag, 24.09.2022, 17.00 - 21.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 16.09.2022
Projekthaus II, Mühlenweg 67
ab 7 TN 32 EUR; 5-6 TN 38 EUR
Im Preis ist eine Pauschale von 15 EUR für Lebensmittel enthalten.

3220 Nachhaltige Küche, (nicht nur) vegane Basics

Mit selbstgemachten Basics erleichtern wir uns die tägliche Zubereitung leckerer Mahlzeiten. Gerade im täglichen Stress, mit wenig Zeit zum Kochen, greifen wir mal schnell zur "Fixtüte". Haben wir aber selbstgemachte Basics im Haus, gelingt es uns, schnell etwas Leckeres und Gesundes zu zaubern. Wir wissen was drin ist: keine Geschmacksverstärker, kein Industriezucker oder versteckte Zusatzstoffe. Und gleichzeitig sparen wir auch noch Müll. Diese Basics passen wunderbar zu jeder Ernährungsform.
Bitte Schraubgläser für Kostproben mitbringen.

Maja Lena Paepke
Samstag, 08.10.2022, 17.00 - 20.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 30.09.2022
Projekthaus II, Mühlenweg 67
ab 7 TN 25 EUR; 5-6 TN 30 EUR
Im Preis ist eine Pauschale von 12 EUR für Lebensmittel enthalten.

Veganes Kochen

Vegan ist gleich Verzicht? Vegan Kochen ist kompliziert? Das ist eine große Herausforderung?
Dann kochen wir gemeinsam ein wunderbares, leckeres Menü mit allem was dazu gehört, welches sogar an Weihnachten die Gäste überzeugen könnte. Bitte Schraubgläser für Kostproben mitbringen.

3221 Maja Lena Paepke
Samstag, 17.09.2022, 17.00 - 21.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 09.09.2022
Projekthaus Mühlenweg 67
ab 7 TN 32 EUR; 5-6 TN 38 EUR
Im Preis ist eine Pauschale von 15 EUR für Lebensmittel enthalten.

3222 Maja Lena Paepke
Samstag, 12.11.2022, 17.00 - 21.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 04.11.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 32 EUR; 5-6 TN 38 EUR
Im Preis ist eine Pauschale von 15 EUR für Lebensmittel enthalten.

3225 Fisch
Vom Einkauf, der Bearbeitung bis zum Verzehr

Fisch gehört zu den gesündesten Lebensmitteln und dennoch kommt er zu Hause viel zu selten auf den Tisch. Viele Menschen würden gerne öfter Fisch essen, wenn sie wüssten, wie man dieses Lebensmittel zubereiten kann. Im Kurs lernen Sie, was Sie beim Einkauf zu beachten haben und wie Fisch richtig verarbeitet wird. Unter fachkundiger Anleitung bereiten Sie mit dem Dozenten Fischgerichte zu und erfahren, welche Beilagen und Soßen zu welchem Fisch und welcher Zubereitungsart passen. Bitte Schürze mitbringen.

Rudolf Biener
Samstag, 01.10.2022, 14.00 - 19.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 23.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 47 EUR; 5-6 TN 56 EUR
Im Preis ist eine Pauschale von 20 EUR für Lebensmittel enthalten.

Genusskochen in drei Gängen

Zum Kochen braucht man gute Grundprodukte. In den fünf verschiedenen Kochkursen werden Grundfonds, Suppen, Saucen und deren Weiterverarbeitung, Ableitungen, hergestellt. Der Küchenmeister Rudolf Biener gibt Tipps für das Bearbeiten von Fleisch, Fisch und deren Abschnitte. Sie lernen schonende Garverfahren kennen, bekommen Anregungen, wie Sie gekonnt Menüs zusammenstellen und erhalten Einblicke in das Erstellen von Süßspeisen und Gebäck.
In den jeweiligen Kursen werden in der Regel saisonale und regionale Produkte verwendet.
Bitte Kochschürze und Küchenmesser mitbringen.

Rudolf Biener
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 45 EUR; 5-6 TN 54 EUR
Im Preis ist eine Pauschale von 18 EUR für Lebensmittel enthalten.

3227 Geflügel
Samstag, 05.11.2022, 14.00 - 19.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 28.10.2022

3228 Wild
Samstag, 03.12.2022, 14.00 - 19.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 25.11.2022

3229 Kalb
Samstag, 07.01.2023, 14.00 - 19.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 19.12.2022

3230 Kultur und Küche Barcelonas

Ein kulinarischer Koch- und Fotonachmittag

Wenn ich abends mit meinen Freunden in Barcelona unterwegs war, gab es in den Bars und Bodegas statt "Tapas" oft "Pinchos" - das sind Spieße mit feinen Sachen - oder auch "Empanadillas" - das sind kleine Teigtaschen. Wir erkunden die spannende katalanische Metropole, und zum kulinarischen Koch- und Fotonachmittag mit Restaurant- und Reisetipps bereiten wir Hackbällchen - also "Albondigas" - mit Datteln und Mandeln in pikanter Sauce zu, außerdem Jacobsmuscheln mit Maracuja-Vinaigrette, Croquetas sowie "Empanadillas" mit Fisch- und mit Fleischfüllung. Dazu gibt es auch ein Gläschen Wein oder Bier. Bitte Kochschürze und Küchenmesser sowie Behälter mitbringen!

Bernd Dornbusch
Sonntag, 04.09.2022, 11.00 - 16.15 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 26.08.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 46 EUR; 5-6 TN 54 EUR
Im Preis ist eine Pauschale von 16 EUR für Lebensmittel enthalten.

3231 Kultur und Küche Thailands & Malaysias

Ein kulinarischer Koch- und Fotonachmittag

Mit dem Flugzeug ist es nur ein Katzensprung von Bangkok nach Singapur, der Perle Malaysias. Doch auch ohne Flieger funktioniert es ganz gut und reibungslos. Mit Bahn, Boot und Bus geht es von Bangkok nach Singapur und wieder zurück. Zum kulinarischen Koch- und Fotonachmittag bereiten wir ein paar typische Gaumenfreuden zu wie Papayasalat mit gerösteten Erdnüssen und "Katong Laksa", eine feine Curry-Nudelsuppe, die zugleich Singapurs Nationalgericht ist. Außerdem ein malaysisches Rinder-"Rendang" sowie Klebereis mit frischer Mango, und natürlich gibt es wertvolle Reisetipps und ein kühles Chang-oder Singha Beer. Bitte Kochschürze und Küchenmesser sowie Behälter mitbringen!

Bernd Dornbusch
Samstag, 22.10.2022, 11.00 - 16.15 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 14.10.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 46 EUR; 5-6 TN 54 EUR
Im Preis ist eine Pauschale von 16 EUR für Lebensmittel enthalten.

3232 Kultur und Küche Irlands

Ein kulinarischer Koch- und Fotonachmittag

Die irische Küche ist indes nicht minder schmackhaft und interessant wie die anderer nord- und mitteleuropäischer Länder. Manches ist in Irland zudem schon sehr eigen. Die irisch gälische Sprache etwa, die nur noch von sehr wenigen Menschen gesprochen wird, der viele Regen, das dunkle Bier und nicht zuletzt die Liebe zu Musik und Gesang. Es gibt in Dublin wohl keine Kneipe ohne Live-Musik und für gewöhnlich wird spätestens nach dem zweiten Bier beherzt mitgesungen. Zum kulinarischen Koch- und Fotonachmittag mit wertvollen Reisetipps kochen wir ein "Irish Stew" und backen "Shephard's Pie" und "Gur Cake" und trinken dazu ein feines Guinness Bier. Bitte Kochschürze und Küchenmesser sowie Behälter mitbringen!

Bernd Dornbusch
Samstag, 21.01.2023, 11.00 - 16.15 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 13.01.2023
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 46 EUR; 5-6 TN 54 EUR
Im Preis ist eine Pauschale von 16 EUR für Lebensmittel enthalten.

3233 Krimidinner "Die Rache des Klabautermanns"

Ein Sylt-Krimi mit Sylter Rezepten aus der Sansibar

Na denn man tau! Hier gibt's einen Strandkorbmord aufzuklären - Was ist passiert? Die Sonne war gerade mit einem entzückenden Farbenspiel im Meer untergegangen, und die Gäste der Strandgold Bar wollten sich nun verdienterweise ihrem After-Sun-Downer hingeben. Eine erfrischende Brise wehte über die Terrasse der berühmten Sylter Strandbar, man schlürfte Champagner und Austern und ließ es sich einfach gut gehen. Aber auch auf Sylt scheint es keine ruhige Minute zu geben: Keine 15 Meter von den entspannten Gästen entfernt, liegt ein Toter in den Dünen! Der alte Hinnerk befindet sich reglos in einem der Strandkörbe von der Strandgold Bar. Und damit nicht genug. Er war keineswegs einen leisen Herztod gestorben, sondern brutal mit einer Harpune von vorne erschossen worden. Aber bevor es losgeht den Fall zu klären, wird ein feines Sylter Menü gekocht.
Das Krimi-Dinner-Menü:

- Sylter Kräuterbutter & Aioli
- Sylter Häppchen
- Petersilienwurzel-Süppchen "Strandgold"
- Burger Duett "Land & Meer", (geht auch vegetarisch, bitte vorher Bescheid geben)
- Sylter Creme mit Pflaumenmus

Bitte Behälter und scharfe Messer mitbringen.

Yvette Kühl
Freitag, 23.09.2022, 17.30 - 22.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 16.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 32 EUR; 5-6 TN 39 EUR
Im Preis ist eine Pauschale von 12 EUR für Lebensmittel enthalten.

Spanische Küche mit Suso - Tapas

Der Kursleiter bringt den Teilnehmer*innen die spanische Kultur und Küche näher. Gemeinsam werden verschiedene spanische Gerichte (Tapas) nach Originalrezepten zubereitet. Die Veranstaltung findet auf Deutsch statt, vermischt mit spanischen Vokabeln bzw. Redewendungen. Zu den Tapas wird ein Gläschen Rotwein gereicht.

3234 Jesús Freiria
Sonntag, 25.09.2022, 12.00 - 17.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 16.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 43 EUR; 5-6 TN 53 EUR
Im Preis ist eine Pauschale von 18 EUR für Lebensmittel enthalten.

3235 Jesús Freiria
Samstag, 29.10.2022, 16.00 - 21.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 21.10.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 38 EUR; 5-6 TN 46 EUR
Im Preis ist eine Pauschale von 18 EUR für Lebensmittel enthalten.

3236 Kochen im Wok

Eine Reise in die Welt des Geschmacks

Entdecken Sie die Vielfalt des Woks: Gebratenes Fleisch, gedünstetes Gemüse, gekochte Suppe, frittiertes und karamellisiertes Obst - duftende Kräuter und Gewürze runden den Geschmack ab. Eine Wokpfanne - mal mit Fleisch, mal mit scharfem Huhn oder ein Reiswok schmeckt garantiert und ist leicht zubereitet. Lassen Sie sich von diesem tollen Kochgerät überraschen und genießen gemeinsam die interessanten Speisen. Bitte Schürze, Geschirrtuch und Vorratsbehälter mitbringen.

Dagmar Braun-Kirchen
Dienstag, 27.09.2022, 18.00 - 22.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 20.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 32 EUR; 5-6 TN 38 EUR
Im Preis ist eine Pauschale von 15 EUR für Lebensmittel enthalten.

3237 Pasta! Nudelglück mit frischer Pasta

Pasta ist die italienische Bezeichnung für Teigwaren aus Hartweizengrieß, Kochsalz und Wasser. Es gibt sie in vielen Größen und Formen. In diesem Kurs wollen wir die Pasta selbst herstellen und sie mit reichlich buntem Gemüse und nach Wahl mit Käse, Fleisch oder Fisch zubereiten und genießen. Dazu noch verschiedene leckere Soßen und das Nudelglück ist perfekt.

Dagmar Braun-Kirchen
Dienstag, 04.10.2022, 18.00 - 22.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 27.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 29 EUR; 5-6 TN 35 EUR
Im Preis ist eine Pauschale von 12 EUR für Lebensmittel enthalten.

3238 Fiesta Mexicana

Caramba! Die mexikanische Küche ist für ihre bisweilen recht scharfen und ausgefallenen Zutaten bekannt. Wir bereiten ein leckeres Hirschchili und Wachteln mit Cashew-Mojo zu. Vorweg gibt es knusprige Quesadillas und Pollo in Salsa Verde und natürlich am Schluss das passende Dessert zum feurigen, aber keineswegs zu scharfen Menü. Kurzum: Wir lernen viele landestypische Zutaten und ihre Bedeutung für die mexikanische Küche kennen und zaubern mit Ihnen feine Gerichte auf den Tisch. Bitte Kochschürze und Küchenmesser sowie Behälter mitbringen!

Bernd Dornbusch
Mittwoch, 05.10.2022, 16.30 - 21.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 28.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 43 EUR; 5-6 TN 50 EUR
Im Preis ist eine Pauschale von 16 EUR für Lebensmittel enthalten.

Peruanische Küche

Die peruanische Küche ist in den vergangenen Jahren immer mehr in den Mittelpunkt des Interesses von Liebhabern des guten Geschmacks und des guten Essens gerückt.
Der Kursleiter (Peruaner) wird die Vorbereitungsschritte für zwei typische und peruanische Nationalgerichte zeigen, die Sie am Ende mit einem Nationalgetränk "Pisco Sour" genießen werden.

3239 Abel Pareja Cuéllar
Samstag, 08.10.2022, 15.00 - 20.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 30.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 45 EUR; 5-6 TN 53 EUR
Im Preis ist eine Pauschale von 25 EUR für Lebensmittel enthalten.

3240 Abel Pareja Cuéllar
Samstag, 26.11.2022, 15.00 - 20.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 18.11.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 45 EUR; 5-6 TN 53 EUR
Im Preis ist eine Pauschale von 25 EUR für Lebensmittel enthalten.

3241 Abel Pareja Cuéllar
Samstag, 14.01.2023, 15.00 - 20.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 06.01.2023
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 45 EUR; 5-6 TN 53 EUR
Im Preis ist eine Pauschale von 25 EUR für Lebensmittel enthalten.

3242 Herbst-/Wintergerichte

Das Beste zur Jahreszeit

Herbst- und Winterrezepte, die uns genussvoll durch die kalte Jahreszeit bringen: wärmende Suppe, duftendes Gemüse zum Braten und Winterkuchen mit Glühwein - wärmstens zu empfehlen.

Dagmar Braun-Kirchen
Dienstag, 11.10.2022, 18.00 - 22.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 04.10.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 29 EUR; 5-6 TN 35 EUR
Im Preis ist eine Pauschale von 18 EUR für Lebensmittel enthalten.

Wilde Fermente & Fermentation

Sauerkraut, Milchsaures Allerlei, Ingwer, Kimchi, Kefir, Sauerteig & Co.

Erfahren Sie den geschichtlichen Hintergrund von Fermenten. Verstehen Sie, was fermentierte Lebensmittel so wertvoll macht und wie sie sich auf unser Mikrobiom und unsere Verdauung auswirken. Lernen Sie, leckere Fermente herzustellen, die Sie und Ihre Familie begeistern! Lassen Sie sich inspirieren, wie Sie viel Geld für köstliches, abwechslungsreiches Essen sparen können.
Bitte 4 - 5 Marmeladengläser mitbringen.

3243 Heike Woggon
Samstag, 15.10.2022, 10.00 - 16.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 07.10.2022
Projekthaus II, Mühlenweg 67
ab 7 TN 28 EUR; 5-6 TN 37 EUR
Im Preis ist eine Pauschale von 5 EUR für Lebensmittel enthalten.

3244 Heike Woggon
Samstag, 05.11.2022, 10.00 - 16.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 28.10.2022
Projekthaus II, Mühlenweg 67
ab 7 TN 28 EUR; 5-6 TN 37 EUR
Im Preis ist eine Pauschale von 5 EUR für Lebensmittel enthalten.

Der Kürbis: Obst oder Gemüse?

Hauptsache lecker!

Der Kürbis ist ein sehr wandelbares Gemüse. Ob backen, kochen oder einlegen, hier kommt jeder auf seinen Geschmack. Vom geschmähtem Viehfutter zum Superfood, bringt der Kürbis viele Mineralien und Vitamine mit sich, macht satt und hat wenig Kalorien. Also nichts wie ran an das orangefarbene Wunderkind. Was man so alles mit diesem Gemüse anstellen kann, zeige ich in diesem Kurs.
Bitte Behälter, ein Einmachglas sowie scharfe Messer mitbringen.

3245 Lasse Lübben
Dienstag, 01.11.2022, 19.00 - 22.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 25.10.2022
Projekthaus II, Mühlenweg 67
ab 7 TN 24 EUR; 5-6 TN 29 EUR
Im Preis ist eine Pauschale von 10 EUR für Lebensmittel enthalten.

3246 Lasse Lübben
Dienstag, 08.11.2022, 19.00 - 22.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 01.11.2022
Projekthaus II, Mühlenweg 67
ab 7 TN 24 EUR; 5-6 TN 29 EUR
Im Preis ist eine Pauschale von 10 EUR für Lebensmittel enthalten.

3247 Quiches & Tartes

Mal pikant und mal süß, aus Blätterteig oder aus Mürbeteig: Es gibt viele Variationen von Quiches & Tartes. Wir probieren eine ganze Reihe davon. Zum Beispiel: Eine feine Tarte mit Roscoffzwiebeln, eine Lachsquiche, Pfifferlings- oder Spargeltarte samt würzigem Blattsalat, eine süße Blaubeer- oder Birnenquiche und natürlich eine Kürbis- oder Zitronentarte. Dazu gibt es ein Gläschen Wein & einen Becher heiße Schokolade. Bitte Kochschürze und Küchenmesser sowie Behälter mitbringen!

Bernd Dornbusch
Mittwoch, 02.11.2022, 16.30 - 21.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 26.10.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 43 EUR; 5-6 TN 50 EUR
Im Preis ist eine Pauschale von 16 EUR für Lebensmittel enthalten.

Afrikanische Küche

Aromen und Köstlichkeiten Afrikas

Afrika: riesengroß, Wüsten, Berge und Seen, Heimat verschiedenster Stämme und Völker. Und ebenso vielfältig wie der Kontinent ist seine Küche. Die Gewürze sind bunt und duften verführerisch, Gemüse und Obst finden in vielen Kreationen ihren Platz. Das Ergebnis sind oft scharfe, vitaminreiche und sättigende Speisen. Die einfachen Grundrezepte sind variabel und lassen sich beliebig kombinieren.
Lernen Sie die Aromen Afrikas kennen und lassen Sie uns einen gemeinsamen Abend mit Freude und Heiterkeit genießen. Bitte mitbringen: Behälter für nicht verzehrte Köstlichkeiten.

3248 Jessica Obame Angoue
Freitag, 04.11.2022, 18.30 - 21.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 28.10.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 27 EUR; 5-6 TN 30 EUR
Im Preis ist eine Pauschale von 15 EUR für Lebensmittel enthalten.

3249 Jessica Obame Angoue
Freitag, 13.01.2023, 18.30 - 21.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 06.01.2023
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 27 EUR; 5-6 TN 30 EUR
Im Preis ist eine Pauschale von 15 EUR für Lebensmittel enthalten.

3250 Afternoon Tea

Holen Sie sich die britische Tradition in den heimischen Garten

Die Tage werden kürzer, also den Nachmittag zu Hause bei einer Tasse Tee im gemütlichen Wohnzimmer genießen, dazu selbstgebackene Scones, verschieden belegte Fingersandwiches und leichtes Gebäck, die diese englische Tradition kulinarisch abrunden. Der Afternoon Tea dient in Großbritannien als Erfrischung und Belebung zwischen Mittag- und Abendessen, wieso also diesen Klassiker nicht in unsere nordischen Wohnzimmer holen?
Bitte Behälter, Sparschäler und scharfe Messer mitbringen.

Lasse Lübben
Dienstag, 15.11.2022, 19.00 - 22.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 08.11.2022
Projekthaus II, Mühlenweg 67
ab 7 TN 24 EUR; 5-6 TN 29 EUR
Im Preis ist eine Pauschale von 10 EUR für Lebensmittel enthalten.

3251 Die Original Paella

Das spanische Nationalgericht

In gemütlicher Runde wird eine Paella in der Pfanne zubereitet, die mit einem Gläschen Wein verkostet wird. Zudem wird noch eine Vor- und Nachspeise hergestellt.

Jesús Freiria
Samstag, 19.11.2022, 16.00 - 21.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 11.11.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 38 EUR; 5-6 TN 46 EUR
Im Preis ist eine Pauschale von 18 EUR für Lebensmittel enthalten.

3252 Grünkohl - die Palme des Nordens

Zubereitung leckerer Variationen

Die kalte Jahreszeit ist da und mit ihr unsere Palme des Nordens - unser Grünkohl! Gerade jetzt ist der Grünkohl ein tolles und gesundes Gemüse, welches wir kreativ und lecker zubereiten wollen. Grünkohl mit Spaghetti oder als Salat oder Suppe? Lassen Sie sich kulinarisch überraschen.

Dagmar Braun-Kirchen
Dienstag, 22.11.2022, 18.00 - 22.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 15.11.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 29 EUR; 5-6 TN 35 EUR
Im Preis ist eine Pauschale von 12 EUR für Lebensmittel enthalten.

3253 Neue Norddeutsche Küche

Norddeutschland, das ist nicht nur Wind und Wasser, Bohnen mit Speck oder Kohl und Pinkel. Die neue norddeutsche Küche hat weitaus mehr zu bieten. Zum Beispiel: Matjes & Mango, Steckrübensuppe mit Ingwer und Majoran, Frikadellen mit Krabbenragout, in Heu gegarte Lammkeule mit Safran-Spitzkohl - und natürlich Windbeutel pikant mit Huhn und Pilzen oder süß mit Maracuja- oder Mangosahne. Wir lernen typisch norddeutsche Zutaten, sowie ihre Bedeutung für die regionale Küche kennen und zaubern mit ihnen feine Gerichte auf den Tisch. Bitte Kochschürze und Küchenmesser sowie Behälter mitbringen!

Bernd Dornbusch
Mittwoch, 23.11.2022, 16.30 - 21.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 16.11.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 43 EUR; 5-6 TN 50 EUR
Im Preis ist eine Pauschale von 16 EUR für Lebensmittel enthalten.

3254 Kleine kulinarische Geschenke

Gebäck, Aufstriche, Senf & Co.

Seien es selbstgebackene Kekse oder selbstgekochte Marmeladen; nicht nur zur Weihnachtszeit kommen kleine kulinarische Geschenke von Herzen und erwärmen die Seele. Sei's drum: Wir backen Kuchen im Glas, Cantuccini, Pinienkernhörnchen, Reisküchlein und stellen raffinierte Senfsorten selber her. Außerdem Aprikosensalsa, Erdbeerchutney, Minze-Limettenpesto, Olivenkonfitüre und weitere feine Sachen. Bitte Kochschürze und Küchenmesser sowie Behälter mitbringen!

Bernd Dornbusch
Donnerstag, 08.12.2022, 16.30 - 21.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 01.12.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 43 EUR; 5-6 TN 50 EUR
Im Preis ist eine Pauschale von 16 EUR für Lebensmittel enthalten.

3255 Krimidinner "Der letzte Einkehrschwung"

Skihüttenkrimi mit Rezepten aus den Alpen

Von drauß' vom Walde komm ich her und ich muss euch sagen, jemand mordet hier schwer! - Was ist passiert? Welches Glück wir doch haben, in so einem traumhaften Winterparadies die Feiertage verbringen zu dürfen! Es hätte so schön werden können: Eine schnuckelige Hotel-Hütte am Rande eines naturgeschützten Hochtals zu Füßen eines majestätischen 3.000er Gipfels mitten in der Weihnachtszeit. Unberührte schneebedeckte Landschaft an der Nordflanke und halsbrecherische Könner-Pisten auf der Südseite. Aber mit "Oh du Fröhliche" war es in der gemütlichen Berghütte nicht weit her. Die eben noch fröhlich Après-Ski feiernde Hüttengesellschaft war in hellem Aufruhr, seit der knackige Seppi erschlagen am Holzstapel aufgefunden wurde. Dabei war er doch nur mal eben rausgegangen, um Holz für den Kamin nachzuholen. Und leider nicht mehr zurückgekehrt. Das Hochtal und die Hütte sind ein echtes Kleinod der Alpen und entsprechend sind Zimmer hier sehr begehrt. Egal, ob man den Nervenkitzel auf den olympiareifen schwarzen Pisten sucht oder die seltenen Schneehasen im Naturschutzgebiet unterhalb des 3000ers beobachten will - hier kommt jeder auf seine Kosten. Aber bevor es losgeht, wird ein feines Hütten-Menü gekocht.
Das Krimi-Dinner-Menü:

- Hüttenbutter und Obatzer mit Wurzelbrot
- Alpen-Häppchen
- Zwiebelsüppchen "Bergblick" mit Bergkäse
- Käsespätzle mit Zwiebel-Birnen-Speck-Schmelz (geht auch vegetarisch, bitte vorher Bescheid geben)
- Quark-Knödelchen in winterlicher Himbeer-Sauce

Bitte Behälter und scharfe Messer mitbringen.

Yvette Kühl
Freitag, 09.12.2022, 17.30 - 22.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 02.12.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 32 EUR; 5-6 TN 39 EUR
Im Preis ist eine Pauschale von 12 EUR für Lebensmittel enthalten.

3256 Französische Winterküche

Nicht wegzudenken aus der französischen Winterküche sind Cassoulet und Entenconfit. Cassoulet, das ist ein reichhaltiger Eintopf mit weißen Bohnen, Bratwurst, Lammschulter, Schweinebauch und Entenkeulen. Vorweg gibt es ein feines Senfsüppchen, zum Cassoulet würzigen Blattsalat - Mesclun - und als Dessert Tarte Tatin und/oder Preiselbeer Eclairs. Wir lernen allerlei landestypische Rezepte und ihre Zubereitung kennen und - um den Abend abzurunden - gibt es natürlich auch für jeden ein Gläschen Wein. Bitte Kochschürze und Küchenmesser sowie Behälter mitbringen!

Bernd Dornbusch
Mittwoch, 01.02.2023, 16.30 - 21.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 25.01.2023
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 43 EUR; 5-6 TN 50 EUR
Im Preis ist eine Pauschale von 16 EUR für Lebensmittel enthalten.

3257 Alpenküche

Kulinarische Rundreise durch die Küche der Alpenländer

Die Alpen erstrecken sich über sieben Länder in Europa. Ob Boeuf en Daube mit Rind oder Tiroler Bauernbratl mit Lamm, Älplermagronen, Capuns mit Mangold, Kartoffel-Friggele oder Paunzen, Polentaschnitten mit Zwetschgenröster oder Schlosserbu'am mit Orangensauce, wir unternehmen eine kleine kulinarische Rundreise durch die Küche der Alpenländer und lernen landestypische Zutaten und ungewöhnliche Zubereitungen kennen. Bitte Kochschürze und Küchenmesser sowie Behälter mitbringen!

Bernd Dornbusch
Samstag, 18.02.2023, 11.00 - 15.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 10.02.2023
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 43 EUR; 5-6 TN 50 EUR
Im Preis ist eine Pauschale von 16 EUR für Lebensmittel enthalten.

3258 Libanesische Küche

Die libanesische Küche bietet für Veganer, Vegetarier sowie für Fisch- und Fleischliebhaber vieles besonders Leckeres. Kochen Sie im Kreis Ihrer Bekannten und Freunde und genießen Sie anschließend gemeinsam! Das macht Spaß und liefert sicher noch Gesprächsstoff für ein nächstes Mal. Mit einfachen Zutaten werden wir zusammen Salate, Dips und warme Gerichte zubereiten. Natürlich wird auch der Nachtisch nicht fehlen.

Samira Gerdes
Termine für geschlossene Kursgruppen bis acht Personen auf Anfrage möglich.
Preis 140 Euro je Gruppe und Abend + Lebensmittel
Projekthaus I, Schellingstraße 19
Bei Interesse melden Sie sich unter Tel. 04421 16 - 40 22.

FASTENKURSE

3260 Basenfasten
Gut essen und alte Pfade verlassen

Haben Sie Lust auf frische Energie? Appetit auf straffe Haut? Hunger nach mehr Wohlbefinden? Übersäuerung macht schlapp und krank. Eine Vielzahl unterschiedlicher Krankheitsbilder wird dafür verantwortlich gemacht. Das Säure-Basen-Gleichgewicht spielt nicht nur in Bezug auf den Magen und allen anderen Verdauungsorganen eine große Rolle, sondern wirkt sich auf den gesamten Körper aus. Säuren entstehen nicht nur bei Stoffwechselprozessen im Körper, sondern werden auch direkt in Form von Nahrung zugeführt. Sie entziehen dem Körper wertvolle Mineralien. Daher ist eine bewusste Ernährung mit der richtigen Mischung aus Basen- und Säurebildnern sehr wichtig. Sie erhalten Tipps für die Entsäuerung und bekommen Rezepte für zu Hause. Am letzten Abend können sich alle Teilnehmer*innen gemeinsam an einem Buffet aus selbst hergestellten Speisen ins Basen-Plus schlemmen. Nähere Infos erhalten Sie auch auf der Homepage der Dozentin: www.heilsame-tage.de

Inge Echterhagen
Vorbereitungsabend: Montag, 17.10.2022, 19.00 - 20.30 Uhr
Kurs: Donnerstag, 20.10. - Mittwoch, 26.10.2022
jeweils 19.00 - 20.30 Uhr
(am Wochenende und am letzten Abend jeweils zwei Zeitstunden, abweichende Uhrzeiten am Wochenende werden mit den Teilnehmenden abgesprochen.)
Abmeldeschluss: 18.10.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 65 EUR; 5-6 TN 90 EUR
8 Termine, 18 UStd.
Dieser Kurs findet in den Herbstferien statt.

3261 Fasten nach der Buchinger-Lützner-Methode bei abnehmendem Mond

Eine Wellnesswoche für Körper, Geist und Seele

Fasten eignet sich ideal dazu, einmal aus dem Alltag auszusteigen, innezuhalten und Bilanz zu ziehen über das eigene Leben und auch über die Essgewohnheiten. Fasten stärkt das Immunsystem und beugt somit Krankheiten vor. Sie fasten nach der bewährten Buchinger-Lützner-Methode. Es handelt sich um eine freiwillige Fastenwoche für Gesunde in eigener Verantwortung der Teilnehmenden. Bei chronischen Erkrankungen bzw. regelmäßiger ärztlich verordneter Medikamenteneinnahme ist eine Teilnahme an dieser Fastenmethode nicht möglich. Für das erste Mal Fasten brauchen Sie nur etwas Mut und die Lust darauf, etwas Neues zu entdecken. Am Wochenende werden wir einige Übungen aus der Zilgrei-Methode kennenlernen. Diese sind wirksam zur Vorbeugung, Linderung und Beseitigung von Kopf- und Rückenschmerzen, Ischias oder rheumatischen Beschwerden. Auch stressbedingte Verspannungen können wunderbar durch Zilgrei beseitigt werden. Diese leicht erlernbaren Übungen halten beweglich und können mit geringem Zeitaufwand auch im beruflichem Alltag durchgeführt werden. Viele Gründe also für diese Wellnesswoche für Körper, Geist und Seele.

Inge Echterhagen
Vorbereitungsabend: Montag, 07.11.2022, 19.00 - 20.30 Uhr
Kurs: Donnerstag, 10.11. - Mittwoch, 16.11.2022
jeweils 19.00 - 20.30 Uhr
(am Wochenende und am letzten Abend jeweils zwei Zeitstunden, abweichende Uhrzeiten am Wochenende werden mit den Teilnehmenden abgesprochen.)
Abmeldeschluss: 08.11.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 65 EUR; 5-6 TN 90 EUR
8 Termine, 18 UStd.

Beachten Sie auch unseren Kurs 3411 „Atempause in der Adventszeit“ auf S.91

3262 Acht heilsame Tage

INSEL KURS

Fasten für 11 gesunde Frauen auf Borkum (Buchinger-Lützner-Methode)

Sich zurückziehen vom Alltagstrubel, Einkehr halten, zur Ruhe kommen, sich auf sich besinnen und aus sich selbst leben - das alles können Sie für sich "neu entdecken". Borkum lädt mit seinem breiten Sandstrand zur Bewegung an frischer Luft ein. Die Dünenlandschaft mit den ausgebauten Rad- und Wanderwegen bietet vielfältige Möglichkeiten für einen erholsamen Fastenurlaub. Sie werden während der Fastenwoche in einer zentral gelegenen Familienferienstätte wohnen. Sie fasten nach der bewährten Buchinger-Lützner-Methode. Gemüse für Brühen und Säfte kommen vorwiegend aus biologischem Anbau. Daraus werden wir in der Gruppe mittags eine schmackhafte Gemüsebrühe zubereiten. Sie bekommen während der Woche eine Einführung in die Vollwerternährung und erfahren alles Wissenswerte über eine gesunde Lebensführung. Es handelt sich um eine freiwillige Fastenwoche für Gesunde in eigener Verantwortung der Teilnehmenden. Bei chronischen Erkrankungen bzw. regelmäßiger ärztlich verordneter Medikamenteneinnahme ist eine Teilnahme an dieser Fastenmethode nicht möglich. Bitte geben Sie bei Anmeldung Ihr Geburtsdatum für die Reiserücktrittsversicherung an.

Inge Echterhagen
Vorbereitungsabend: Freitag, 03.02.2023, 19.00 - 20.30 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
Kurs auf Borkum: Sonntag, 12.02. - Sonntag, 19.02.2023
Die Fährzeiten von Emden nach Borkum sind aktuell noch nicht bekannt.
Nähere Informationen finden Sie hier:
https://www.ag-ems.de/
Abmeldeschluss: 10.10.2022
Nordseeinsel Borkum, Familienferienstätte
"Alter Leuchtturm"
656 EUR
inkl. Unterbringung im EZ (mit Dusche/WC) und Verpflegung, Kurtaxe, Materialnutzung vor Ort, Kopien, Reiseversicherung für Gruppen, 4 Tage Fahrradmiete, 1x Schwimmen im Wellnessbad "Gezeitenland", ein Abschlussgetränk an der Strandpromenade.
Die Anreise ist nicht im Preis enthalten. Es besteht die Möglichkeit zur Bildung einer Fahrgemeinschaft.
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.
Die Anmeldung erfolgt über ein schriftliches Formular.

INSELKURSE

3301 Wellen, Wind und mehr:

INSEL KURS

Ein Tanz- und Entspannungswochenende für Frauen in erholsamer Inselatmosphäre auf Wangerooge

Sie suchen die Ruhe der Natur, die innere Ausgeglichenheit durch Bewegung und Tanz. Sie möchten den Alltag einmal hinter sich lassen und sich auf sich selbst besinnen. Auf der autofreien Insel Wangerooge wollen wir gemeinsam zu unterschiedlicher Musik tänzerische Ausdrucksmöglichkeiten erproben und einfache, kurze Tanzchoreographien entwickeln. Erden Sie sich im Rhythmus der Musik, fühlen Sie sich unbeschwert und leicht und entdecken Sie Ihr persönliches Bewegungspotential. Phantasiereisen zur Entspannung verstärken das eigene Wohlbefinden, sodass jede Teilnehmerin durch diese kleine Auszeit erfrischt und gestärkt in den Alltag zurückkehren kann. Tänzerische Vorkenntnisse sind für dieses Wochenende nicht erforderlich.
Bitte bequeme Kleidung, ein kleines Kissen, eine Decke und Schreibutensilien mitbringen.

Insa Röben
Freitag, 21.10. - Sonntag, 23.10.2022
Voraussichtliche Fährzeiten: Abfahrt Harlesiel am 21.10. um 9.30 Uhr. Rückfahrt ab Wangerooge am 23.10. um 12.30 Uhr.
Abmeldeschluss: 09.09.2022
Hotel Hanken, Zedeliusstraße 38, 26486 Wangerooge
284 EUR
inkl. zwei Übernachtungen/Frühstück im EZ,
Seminarraum "Oberdeck"
Nicht im Preis enthalten sind An- und Abreise, Fährkosten und Kurtaxe. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Insel & Mehr

Ein Wohlfühlwochenende mit Smovey® und Yoga auf Wangerooge

INSEL KURS

Ein Wochenende für mehr Gesundheit, Fitness, Entspannung und Wohlbefinden. Trainiert wird mit dem smoveys® Schwing-Ring-System in Kombination mit Yogaübungen. Das Training mit Smoveys® wirkt ausgleichend auf das Herz-Kreislaufsystem, fördert den Stoffwechsel, aktiviert die Muskulatur. Yogaübungen kräftigen die Muskeln, lockern Verspannungen und lassen Wirbelsäule und Gelenke beweglicher werden. Entspannungs- und Atemübungen bringen Ruhe und innere Gelassenheit. Der Kurs ist für Menschen jeden Alters geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung (evtl. wetterfest), Sportzeug, dicke Socken, eine Decke und ein kleines festes Kissen. Wer selbst Smoveys® hat, kann diese gerne mitbringen.

Hotel Hanken, Zedeliusstraße 38, 26486 Wangerooge
Preis inkl. zwei Übernachtungen/Frühstück im EZ, Seminarraum "Oberdeck"
Nicht im Preis enthalten sind An- und Abreise, Fährkosten und Kurtaxe. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung. Die Fährzeiten für 2023 von Harlesiel nach Wangerooge sind aktuell noch nicht bekannt.

3304 Ursula Fürup-Ludewig
Freitag, 07.10. - Sonntag, 09.10.2022
Voraussichtliche Fährzeiten: Abfahrt Harlesiel am 07.10. um 8.30 Uhr. Rückfahrt ab Wangerooge am 09.10. um 13.30 Uhr bzw. individuell.
Abmeldeschluss: 26.08.2022
274 EUR

3305 Ursula Fürup-Ludewig
Freitag, 04.11. - Sonntag, 06.11.2022
Voraussichtliche Fährzeiten: Abfahrt Harlesiel am 04.11. um 7.45 Uhr. Rückfahrt ab Wangerooge am 06.11. um 09.30 Uhr (alternativ 18.30 Uhr oder mit dem Inselflieger).
Abmeldeschluss: 16.09.2022
274 EUR

3306 Ursula Fürup-Ludewig
Freitag, 05.05. - Sonntag, 07.05.2023
Abmeldeschluss: 24.03.2023
311 EUR

3307 Ursula Fürup-Ludewig
Freitag, 13.10. - Sonntag, 15.10.2023
Abmeldeschluss: 01.09.2023
311 EUR

Insel & Mehr

Ein Yoga Wochenende auf Wangerooge

INSEL KURS

Dieser Kurs ist für alle, die einen wohltuenden Ausgleich zu den Anforderungen und Belastungen des Alltags suchen. Entspannungsübungen helfen, die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen und mehr innere Gelassenheit zu entwickeln. Sanfte Yogaübungen strecken und kräftigen die Muskeln und Gelenke und lockern Verspannungen. Die bewusst langsam ausgeführten Körper- und Atemübungen fördern eine sensible Wahrnehmung des Körpers. Wenn es das Wetter zulässt, werden auch Übungen in der Natur, am Strand, an der gleichermaßen guttuenden Meeresluft durchgeführt.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung (evtl. wetterfest), Sportzeug, dicke Socken, eine Decke und ein kleines festes Kissen.

Hotel Hanken, Zedeliusstraße 38, 26486 Wangerooge
Preis inkl. zwei Übernachtungen/Frühstück im EZ, Seminarraum "Oberdeck"
Nicht im Preis enthalten sind An- und Abreise, Fährkosten und Kurtaxe. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.
Die Fährzeiten für 2023 von Harlesiel nach Wangerooge sind aktuell noch nicht bekannt.

3308 Ursula Fürup-Ludewig
Freitag, 18.11. - Sonntag, 20.11.2022
Voraussichtliche Fährzeiten:
Abfahrt Harlesiel am 18.11. um 16.45 Uhr.
Rückfahrt ab Wangerooge am 20.11. um 17.30 Uhr.
Abmeldeschluss: 07.10.2022
Hotel Hanken, Zedeliusstraße 38, 26486 Wangerooge
274 EUR

3309 Ursula Fürup-Ludewig
Freitag, 17.02. - Sonntag, 19.02.2023
Abmeldeschluss: 06.01.2023
311 EUR

3310 Ursula Fürup-Ludewig
Freitag, 15.09. - Sonntag, 17.09.2023
Abmeldeschluss: 04.08.2023
311 EUR

3311 Ursula Fürup-Ludewig
Freitag, 03.11. - Sonntag, 05.11.2023
Abmeldeschluss: 22.09.2023
311 EUR

3313 Mantra singen, Yoga und Tanzen auf Wangerooge

INSEL KURS

Mantren chanten (singen) kann Jede*r, der Lust hat auf Gemeinschaft. Fordern Sie Ihre Stimme mit dem Formulieren von altindischen Lauten (Sprache Sanskrit), genießen Sie die wohltuende Wirkung des Klanges auf Ihren Körper oder lauschen Sie nur dem Ton. Yoga-Asanas (Übungen) ergänzen danach Ihre Kraft von außen und führen Sie in eine gute Dehnbarkeit und Entspannung, am Ende können Sie beim Tanzen mal alles raus lassen: Freier Tanz - heiße Beats - Body and Soul im Einklang. Bitte Yogamatte, Lieblingsjacke, Meditationskissen und Decke mitbringen

Karin Henrich
Freitag, 23.09. - Sonntag, 25.09.2022
Voraussichtliche Fährzeiten: Abfahrt Harlesiel am 23.09. um 8.30 Uhr. Rückfahrt ab Wangerooge am 25.09. nach Absprache (12.30 / 14.00 Uhr) bzw. individuell
Abmeldeschluss: 12.08.2022
Hotel Hanken, Zedeliusstraße 38, 26486 Wangerooge
304 EUR
inkl. zwei Übernachtungen/Frühstück im EZ,
Seminarraum "Oberdeck"
Nicht im Preis enthalten sind An- und Abreise, Fährkosten und Kurtaxe. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Stille - Aufatmen - Kraft tanken - 4 Tage Yoga

INSEL KURS

Inselurlaub auf Wangerooge im Dezember

Sie brauchen die Ruhe vor den stillen Tagen? Kraft und Zeit für sich? Dieser Kurs bietet Ihnen Yoga - Meditation - Entspannung und genug Zeit nur für Sie an diesem verlängerten Wochenende. Yoga am frühen Morgen und am frühen Abend, Yogaspaziergang am Meer, Klangmeditation und Phantasiereisen zur Nacht. Der wunderbare Praxisraum "Oberdeck" mit bodentiefen Fenstern ermöglicht auch am Nachmittag zu jeder Wetterlage einen grandiosen Blick, der die Sinne gleichermaßen inspiriert und beruhigt. Wir tanzen, wir lachen, wir reden und wir schweigen zusammen und alles nur so viel wie Sie davon möchten. Wenn Sie lieber lesen oder sich zurückziehen möchten, ist das auch gut, denn es ist Ihr Entspannungswochenende. Yoga für Anfänger*innen und sanfte Mittelstufe mit Humor, Gelassenheit und Disziplin. Bitte bringen Sie Ihre Yogamatte mit, gerne auch Meditationskissen und Kuscheldecke.

3314 Karin Henrich
Freitag, 02.12. - Montag, 05.12.2022
Voraussichtliche Fährzeiten:
Abfahrt Harlesiel am 02.12. um 15:45 Uhr.
Rückfahrt ab Wangerooge am 05.12. um 17.30 Uhr oder individuell
Abmeldeschluss: 21.10.2022
Hotel Hanken, Zedeliusstraße 38, 26486 Wangerooge
399 EUR
inkl. drei Übernachtungen/Frühstück im EZ,
Seminarraum "Oberdeck"
Nicht im Preis enthalten sind An- und Abreise, Fährkosten und Kurtaxe. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

3315 Karin Henrich
Freitag, 01.12. - Montag, 04.12.2023
Die Fährzeiten von Harlesiel nach Wangerooge sind aktuell noch nicht bekannt.
Abmeldeschluss: 20.10.2023
Hotel Hanken, Zedeliusstraße 38, 26486 Wangerooge
437 EUR
inkl. drei Übernachtungen/Frühstück im EZ,
Seminarraum "Oberdeck"
Nicht im Preis enthalten sind An- und Abreise, Fährkosten und Kurtaxe. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

3316 Meditation & Yoga auf Wangerooge

INSEL KURS

Atme auf!

Erlernen Sie die Entspannung und Tiefenwirkung der geführten und stillen Meditation. Verändert es den Abstand zum Alltagsgeschehen? Wie leere ich meinen Geist? Sanfte und kraftvolle Yogaübungen (Yin- und Yang Yoga) begleiten die Meditation, um Ruhe in Ihnen möglich zu machen. Aktive Meditationen geben Ihrem Körper Raum, fehlgeleitete Energien in Bewegung umzusetzen. Ein yogischer Naturspaziergang lässt Sie aufatmen. Das Meer trägt Ihre Gedanken davon. Eine Phantasiereise führt Sie in eine andere Welt. Bitte Yogamatte, Meditationskissen und Decke mitbringen.

Karin Henrich
Freitag, 24.02. - Sonntag, 26.02.2023
Die Fährzeiten von Harlesiel nach Wangerooge sind aktuell noch nicht bekannt.
Abmeldeschluss: 13.01.2023
Hotel Hanken, Zedeliusstraße 38, 26486 Wangerooge
331 EUR
inkl. zwei Übernachtungen/Frühstück im EZ, Seminarraum "Oberdeck"
Nicht im Preis enthalten sind An- und Abreise, Fährkosten und Kurtaxe. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

3317 Yoga, Chakren und Tanz auf Wangerooge

INSEL KURS

Chakren - die Energieleitbahnen unseres Körpers. Sie in den Einklang zu bringen, sie zu aktivieren oder regenerieren, bringt eine gute Gesundheit. Welche Aufgabe haben sie, wie kann ich sie gezielt ansprechen und in den Yogaunterricht einfließen lassen. Das Wochenende erfüllt die Teilnehmer*innen mit Yoga, Entspannung, Meditation und Tanz, mal alles raus lassen: freier Tanz - heiße Beats - Body and Soul im Einklang. Bitte Yogamatte und ein Tuch zum Zudecken mitbringen.

Karin Henrich
Freitag, 06.10. - Sonntag, 08.10.2023
Die Fährzeiten von Harlesiel nach Wangerooge sind aktuell noch nicht bekannt.
Abmeldeschluss: 01.09.2023
Hotel Hanken, Zedeliusstraße 38, 26486 Wangerooge
331 EUR
inkl. zwei Übernachtungen/Frühstück im EZ, Seminarraum "Oberdeck"
Nicht im Preis enthalten sind An- und Abreise, Fährkosten und Kurtaxe. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

3318 Inselkurs auf Langeoog:

INSEL KURS

Die Chakren heilen und stärken mit Kundalini Yoga, Meditation und Yogawalking am Meer

Die acht Gaben der einzelnen Chakren - Energiezentren - als Geschenk wahrnehmen ... zu wissen, wie diese Gaben aktiviert werden können, um sich täglich neu mit diesen Zentren zu verbinden, sie zu stärken, auszugleichen und dadurch ins Gleichgewicht zu kommen. Kundalini Yoga hält viele wirkungsvolle Techniken bereit, die Ihre Energien zum Fließen bringen. Die Verwendung von Mantren, sowohl während der Übungsreihen als auch bei der Meditation helfen Ihnen, Ihre Gedanken loszulassen und heilsame Gefühle wie Gelassenheit, Freude und Liebe stellen sich ein. Sie werden dies direkt nach dem Workshop wahrnehmen, aber auch langfristig spüren ... zu Hause mit dem neuen Erfahrungsschatz die Herausforderungen des Alltags in Gelassenheit und mit Lebensfreude meistern und immer öfter wahrnehmen. "Heute klappt alles wie am Schnürchen...".
Ich freue mich auf Sie.

Katrin Trittner
Freitag, 02.12.2022. - Sonntag, 04.12.2022
Die Fährzeiten von Bensersiel nach Langeoog sind aktuell noch nicht bekannt.
Nähere Infos unter: https://www.langeoog-informationen.de/langeoog-faehre/
Abmeldeschluss: 14.10.2022
Retro Design Hotel, Abke-Jansen-Weg 6, Langeoog
310 EUR
inkl. zwei Übernachtungen/Frühstück im EZ
Nicht im Preis enthalten sind An- und Abreise, Fährkosten und Kurtaxe. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Pilates auf Wangerooge

INSEL KURS

Pilates - Körperbewusstsein - Entspannung

Ein stressfreies Wochenende, an dem nebenbei auch etwas für den Körper getan wird. Nach kräftigenden, vitalisierenden Pilatesübungen (u. a. mit Pilates-Bällen und Therabändern) folgt ein Entspannungsteil. Hier werden verschiedene Methoden wie Progressive Muskelentspannung, Phantasiereisen und Körperreisen angewandt. So kann die Seele zur Ruhe kommen.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung (evtl. wetterfest), Sportzeug, dicke Socken, eine Decke und ein kleines Kissen.

3320 Maren Bentjen
Freitag, 11.11. - Sonntag, 13.11.2022
Voraussichtliche Fährzeiten: Abfahrt Harlesiel am 11.11. um 10.45 Uhr. Rückfahrt ab Wangerooge am 13.11. um 12.30 Uhr (alternativ 15.30 Uhr).
Abmeldeschluss: 30.09.2022
Hotel Hanken, Zedeliusstraße 38, 26486 Wangerooge
267 EUR
inkl. zwei Übernachtungen/Frühstück im EZ, Seminarraum "Oberdeck"
Nicht im Preis enthalten sind An- und Abreise, Fährkosten und Kurtaxe. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

3321 Maren Bentjen
Freitag, 10.11. - Sonntag, 12.11.2023
Die Fährzeiten von Harlesiel nach Wangerooge sind aktuell noch nicht bekannt.
Abmeldeschluss: 29.09.2023
Hotel Hanken, Zedeliusstraße 38, 26486 Wangerooge
289 EUR
inkl. zwei Übernachtungen/Frühstück im EZ, Seminarraum "Oberdeck"
Nicht im Preis enthalten sind An- und Abreise, Fährkosten und Kurtaxe. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

3322 Pilates auf Langeoog

INSEL KURS

Pilates - Körperbewusstsein - Entspannung

Ein stressfreies Wochenende, an dem nebenbei auch etwas für den Körper getan wird. Nach kräftigenden, vitalisierenden Pilatesübungen (u. a. mit Pilates-Bällen und Therabändern) folgt ein Entspannungsteil. Hier werden verschiedene Methoden wie Progressive Muskelentspannung, Phantasiereisen und Körperreisen angewandt. So kann die Seele zur Ruhe kommen.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung (evtl. wetterfest), Sportzeug, dicke Socken, eine Decke und ein kleines Kissen.

Maren Bentjen
Freitag, 24.02. - Sonntag, 26.02.2023
Die Fährzeiten von Bensersiel nach Langeoog sind aktuell noch nicht bekannt.
Nähere Infos unter: https://www.langeoog-informationen.de/langeoog-faehre/
Abmeldeschluss: 13.01.2023
Retro Design Hotel, Abke-Jansen-Weg 6, Langeoog
338 EUR
inkl. zwei Übernachtungen/Frühstück im EZ, Seminarraum
Nicht im Preis enthalten sind An- und Abreise, Fährkosten und Kurtaxe. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

BEWEGUNG UND FITNESS

3325 Pilates für Fortgeschrittene

Pilates ist ein Körpertraining, bei dem die Muskeln gestärkt und geformt werden und die gesamte Körperhaltung verbessert wird. Pilates erhöht die Flexibilität und das Gleichgewicht, es werden Körper und Geist vereint. Die Auseinandersetzung mit der Bewegungsfähigkeit des eigenen Körpers fördert das Selbstbewusstsein und führt zu einer positiven Ausstrahlung.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Decke, Handtuch, flaches Kissen.

Michaela Strobel
montags, ab 26.09.2022, 19.30 - 20.30 Uhr
Abmeldeschluss: 27.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 52 EUR; 5-6 TN 63 EUR
13 Termine, 17,3 UStd.

3326 Pilates für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Pilates ist ein sanftes Training, das durch Übungen für die tiefen Bauchmuskeln und Muskeln rund um die Wirbelsäule (Körpermitte) den gesamten Körper stärkt. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. In jedem Alter geeignet!
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Decke, Handtuch, flaches Kissen.

Michaela Strobel
mittwochs, ab 28.09.2022, 19.30 - 20.30 Uhr
Abmeldeschluss: 29.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 45 EUR; 5-6 TN 54 EUR
15 Termine, 15 UStd.

3327 Hula Hoop für Anfänger*innen

Raus aus dem Alltag - rein ins Hula-Hoop-Vergnügen
Hula Hoop fördert unsere Fitness, Beweglichkeit und Herz-Kreislauf-Gesundheit und stärkt gleichzeitig unsere motorische Lernfähigkeit und geistige Fitness. Erlernen Sie die Technik für ein Ganzkörpertraining. Wenn vorhanden bringen Sie gerne den eigenen Reifen mit. Sportschuhe oder Stoppersocken sind von Vorteil, ebenso enganliegende Sportkleidung.
Der Kurs ist auch für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren geeignet.

Melanie Trenthammer
montags, ab 12.09.2022, 15.45 - 16.30 Uhr
Abmeldeschluss: 13.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 30 EUR; 5-6 TN 38 EUR
10 Termine, 12 UStd.

3328 Hula Hoop für Fortgeschrittene

Raus aus dem Alltag - rein ins Hula-Hoop-Vergnügen
Hula Hoop fördert unsere Fitness, Beweglichkeit und Herz-Kreislauf-Gesundheit und stärkt gleichzeitig unsere motorische Lernfähigkeit und geistige Fitness. Erlernen Sie die Technik für ein Ganzkörpertraining. Wenn vorhanden bringen Sie gerne den eigenen Reifen mit. Sportschuhe oder Stoppersocken sind von Vorteil, ebenso enganliegende Sportkleidung.
Der Kurs ist auch für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren geeignet.

Melanie Trenthammer
montags, ab 12.09.2022, 16.45 - 17.30 Uhr
Abmeldeschluss: 13.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 30 EUR; 5-6 TN 38 EUR
10 Termine, 12 UStd.

Theraband-Gymnastik

In diesem Kurs zeigt die ausgebildete Gesundheitstrainerin Übungen mit dem Theraband, die Sie überall durchführen können. Durch das Training wird der gesamte Körper gekräftigt. Sie können aber auch gezielt einzelne Partien wie den Rücken, die Schultern, die Brust oder die Bauchmuskeln stärken. Das Training mit dem elastischen Band ist einfach durchführbar und somit für Jung und Alt gleichermaßen geeignet. Je nach Trainingszustand können Sie das Theraband in unterschiedlichen Stärken wählen (gelb, rot, grün oder blau).

3329 Heike Woggon
dienstags, ab 13.09.2022, 16.45 - 17.30 Uhr
Abmeldeschluss: 14.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 48 EUR; 5-6 TN 58 EUR
16 Termine, 16 UStd.

3340 Heike Woggon
mittwochs, ab 14.09.2022, 10.00 - 10.45 Uhr
Abmeldeschluss: 15.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 48 EUR; 5-6 TN 58 EUR
16 Termine, 16 UStd.

3330 Gymnastik

Rhythmische Gymnastik fördert die Gesundheit, kräftigt den Körper und stabilisiert das Herz-Kreislauf-System. In diesem Semester liegt der Schwerpunkt in der Arbeit mit Hilfsgeräten wie Therabändern und Petzibällen.

Ann-Katrin Stappenbeck-Taubenrauch
dienstags, ab 13.09.2022, 17.00 - 18.00 Uhr
Abmeldeschluss: 14.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 52 EUR; 5-6 TN 63 EUR
13 Termine, 17,3 UStd.

3331 Fit im Alter - Gymnastik im Sitzen

Für alle, die unter kleinen oder großen Bewegungseinschränkungen leiden, sich aber dennoch bewegen möchten. Gerade im Beruf, im Alltag oder im Alter kommt es vor, dass wir uns zu wenig oder einseitig bewegen. Rückenprobleme, Schulter- und Nackenschmerzen sind häufig die Folge.
In diesem Kurs erlernen Sie gesundheitsbezogene Bewegungen, die Sie gut in den Alltag einbauen können. Spezielle gymnastische Übungen sollen dem Bewegungsmangel mit seinen Folgen (Muskelschwund, Versteifung der Gelenke, Wirbelsäulenschäden, Haltungsverfall) vorbeugen. Die schonende, aber wirkungsvolle Gymnastik ist auch für Ungeübte geeignet. Die Übungen finden in der Regel im Sitzen statt. Altersbeschränkungen gibt es nicht.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

Yasser El-Gouhary
dienstags, ab 13.09.2022, 17.45 - 18.45 Uhr
Abmeldeschluss: 14.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 40 EUR; 5-6 TN 48 EUR
10 Termine, 13,3 UStd.

3332 Step-Aerobic für Einsteiger*innen

Sie haben Lust an der Bewegung in der Gruppe? Dann sind Sie hier genau richtig! Step-Aerobic bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung, verbrennt Kalorien und fördert vor allem den Aufbau der Bein- und Gesäßmuskulatur. Durch das schnelle Auf- und Absteigen während der leichten und spaßbringenden Choreographie wird auch der gesamte Rumpf trainiert und stabilisiert. Das Training steigert hervorragend die Koordination und die Kondition des Körpers. Einsteigen kann jede/r, ob mit oder ohne Step-Aerobic-Kenntnissen.
Ich freue mich auf Sie!
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk.

Sven Stolle
dienstags, ab 22.11.2022, 18.00 - 18.45 Uhr
Abmeldeschluss: 23.11.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 24 EUR; 5-6 TN 29 EUR
8 Termine, 8 UStd.

3333 Faszientraining für Einsteiger*innen

In diesem Kurs dreht sich alles um das muskuläre Bindegewebe. Unter fachkundiger Anleitung erlernen Sie das Training mit der Faszienrolle sowie die Elemente aus den Bereichen Beweglichkeit, Körperwahrnehmung, dynamische Federungen und Entspannung.
Ziel ist es, Ihre Bindegewebseigenschaften langfristig zu verändern, denn ein gut trainiertes Fasziengewebe führt nicht nur zu geschmeidigen Bewegungsabläufen und einer erhöhten Leistungsfähigkeit, sondern verbessert zusätzlich Ihre Haltung und strafft nachhaltig die Konturen Ihres Körpers. Dieses Angebot ist besonders für Einsteiger*innen und Interessierte.
Sie benötigen bequeme Kleidung, ein großes Handtuch, Wasser zum Trinken und sehr viel Spaß!

Sven Stolle
dienstags, ab 13.09.2022, 19.00 - 19.45 Uhr
Abmeldeschluss: 14.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 25 EUR; 5-6 TN 36 EUR
10 Termine, 10 UStd.

Fitness

Geölte Gelenke und geschmeidige Muskeln
Ein Ganzkörpertraining, das für die Verbesserung des Gleichgewichts, der Beweglichkeit, Koordination und Muskelkräftigung sorgt, Ihre Gesundheit fördert und die Körperwahrnehmung schult. Von der spezifischen Kräftigung der Zehenmuskeln mit Hilfe von verschiedenen Bällen und Therabändern, bis zu komplexen Bewegungsabläufen wird alles praktisch durchgegangen.
Bitte ein Handtuch, Sportkleidung und warme Socken mitbringen.

3334 Constanze Paul
Fitness am Morgen für Frauen ab 55+
mittwochs, ab 24.08.2022, 8.30 - 9.30 Uhr
Abmeldeschluss: 25.08.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 76 EUR; 5-6 TN 92 EUR
19 Termine, 25,3 UStd.

3335 Constanze Paul
Fitness am Nachmittag
mittwochs, ab 24.08.2022, 17.00 - 18.00 Uhr
Abmeldeschluss: 25.08.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 76 EUR; 5-6 TN 92 EUR
19 Termine, 25,3 UStd.
Dieser Kurs besteht bereits seit mehreren Semestern.
Ein Einstieg ist daher nur nach Rücksprache möglich.

3336 Zumba® Fitness

Fortgeschrittene

Zumba® kommt aus dem umgangssprachlichen Spanisch und bedeutet: sich schnell bewegen und Spaß haben. Zumba® ist das Richtige für alle, die etwas für ihre Figur tun wollen, aber auf den Spaß nicht verzichten wollen. Heiße lateinamerikanische Rhythmen wie Salsa, Merengue, Reggaeton, Cumbia & Co. regen die Fettverbrennung an und lassen den Schweiß fließen. Das Workout basiert auf dem Prinzip "FUN AND EASY TO DO". Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die Zumba kennen und schon mal ausprobiert haben.
Bei gesundheitlichen Problemen klären Sie bitte vorher ab, ob der Kurs für Sie in Frage kommt.
Bitte Sportbekleidung, Turnschuhe und etwas zum Trinken mitbringen.

Constanze Paul
mittwochs, ab 24.08.2022, 18.15 - 19.15 Uhr
Abmeldeschluss: 25.08.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 76 EUR; 5-6 TN 92 EUR
19 Termine, 25,3 UStd.
Dieser Kurs besteht bereits seit mehreren Semestern. Ein Einstieg ist daher nur nach Rücksprache möglich.

3339 Wirbelsäulengymnastik

Dieser Kurs ist insbesondere gedacht für Teilnehmer*innen, die Haltungsschäden oder Bandscheibenbeschwerden vorbeugend entgegenwirken möchten. Bitte Decke, kleines Kissen, Handtuch, dicke Socken und bequeme Kleidung (Trainingsanzug) mitbringen.

Ann-Katrin Stappenbeck-Taubenrauch
mittwochs, ab 14.09.2022, 9.00 - 9.45 Uhr
Abmeldeschluss: 15.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 39 EUR; 5-6 TN 47 EUR
13 Termine, 13 UStd.

3341 Rücken-Fit

Volkskrankheit Rückenschmerzen ist der häufigste Grund - neben Kopfschmerzen - für Klient*innen, zum Arzt zu gehen. Dieses ist überwiegend unserer sitzenden Lebensweise geschuldet. Wer 40 Stunden pro Woche einem sitzenden Beruf nachgeht, verbringt im Schnitt ca. 80.000 Stunden seines Lebens im Sitzen. Eine aktive Lebensweise und vor allem aktives Rückentraining sind die besten Maßnahmen, um Rückenschmerzen zu begegnen. Grundlegende Übungen zur Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit, Mobilität, Koordination und Ausdauer stehen bei den Trainingseinheiten im Vordergrund. Durch diverse Übungen mit und ohne Kleingeräte kräftigen und mobilisieren wir die Wirbelsäulenstabilität. Dadurch verleihen wir der Rumpfmuskulatur den nötigen Rückhalt. Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und Entspannung krönen den Abschluss der Kursstunde.
Bitte ein Handtuch und Getränk mitbringen.

Sven Stolle
mittwochs, ab 14.09.2022, 18.30 - 19.15 Uhr
Abmeldeschluss: 15.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 39 EUR; 5-6 TN 47 EUR
13 Termine, 13 UStd.

3342 Körperstraffung - Fettverbrennung - Entspannung

In diesem Kurs werden gleichzeitig Fette ab- und Muskeln aufgebaut. Mit zielgerichteten Übungen, anschließender Entspannung und besonderen Ernährungstipps wollen wir positiv in die Zukunft schauen. Mitzubringen ist etwas zum Trinken, eine Decke sowie bequeme Sportkleidung.

Heike Kuntze-Gyöngyösi
donnerstags, ab 29.09.2022, 9.00 - 9.45 Uhr
Abmeldeschluss: 30.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 42 EUR; 5-6 TN 51 EUR
14 Termine, 14 UStd.

3343 TriloChi® Bewegung und Entspannung für Frauen

TriloChi® ist eine Verbindung aus fernöstlichen Bewegungsformen und westlichen Trainingsmethoden. Geübt wird im Fluss der Jahreszeiten. Beginnend mit ruhigen Qi Gong- und Tai Chi- Elementen folgen fließende, schnellere Bewegungen zur Herz-Kreislauf Anregung, die in Übungen aus Yoga, Rückenfitness und Pilates übergehen. Ziel ist es, im Einklang mit dem Körper die Haltung zu verbessern, Rückenmuskulatur und Beckenboden zu kräftigen, die Körperwahrnehmung zu verbessern und Stress zu reduzieren.

Brita Schirrmacher
donnerstags, ab 15.09.2022, 17.00 - 18.30 Uhr
Abmeldeschluss: 16.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 51 EUR; 5-6 TN 61 EUR
10 Termine, 16,7 UStd.

3344 Body-Fitness

Ein Ganzkörper-Workout

Ein Ganzkörper-Workout ist wohl eine der effektivsten Trainingsmethoden im Fitnessbereich. Im Workout trainieren Sie Ihren ganzen Körper. Ziel ist die Kräftigung der Muskulatur, die Förderung der generellen Fitness und der Abbau von Verspannungen. Kraft, Ausdauer, Mobilität, Beweglichkeit und Schnelligkeit werden gefördert und das Wohlbefinden gesteigert.
Die Besonderheit vom Ganzkörper-Workout ist das Trainieren von Bewegungen und Muskelgruppen, anstatt einzelner Muskeln. Mit einem Aufwärmprogramm bringen wir Ihren Kreislauf in Schwung. Danach trainieren wir Rücken-, Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur mit gezielten Übungen im Stand und am Boden. Sie benötigen bequeme Kleidung, ein großes Handtuch, Wasser zum Trinken und sehr viel Spaß!

Sven Stolle
donnerstags, ab 15.09.2022, 18.00 - 18.45 Uhr
Abmeldeschluss: 16.09.2022
Projekthaus Schellingstraße 19
ab 7 TN 39 EUR; 5-6 TN 47 EUR
13 Termine, 13 UStd.

3345 Kickbox-Fitnesstraining

Sie möchten sich auspowern und an Ihre Grenzen gehen? Dann starten Sie jetzt mit Ihrem Fitness-Kickboxen Training Kurs! Beim Training geht es um körperliche Fitness, Koordination, Kraft, Schnelligkeit, Flexibilität und Ausdauer; so wird der ganze Körper beansprucht. Das Kickbox-Fitnesstraining hilft beim Stressabbau, fördert Disziplin und stärkt das Selbstvertrauen. Bei den vielseitigen Einzel- und Partnerübungen - mit und ohne Hilfsmittel - lernt man Kickbox-Fitness-Grundlagen und verbrennt nebenbei unzählige Kalorien. Im Kurs wird die richtige Schlag- und Tritttechnik vermittelt und durch Kombination der Elemente werden Koordination und Körpergefühl geschult. Die motivierende Musik und die Gruppe spornen dabei zusätzlich an. In diesen Einheiten wird nicht gekämpft und es gibt keinen harten Körperkontakt. Ziel ist es, mit Spaß fit zu werden!
Bitte mitbringen: Handtuch, Trinken und Sportkleidung und wenn vorhanden: Boxhandschuhe, Boxbandagen.

Sven Stolle
freitags, ab 04.11.2022, 18.00 - 18.45 Uhr
Abmeldeschluss: 07.11.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 30 EUR; 5-6 TN 36 EUR
10 Termine, 10 UStd.

3346 Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Der Kurs bietet verschiedene Strategien bzw. Möglichkeiten, mit peinlichen, unangenehmen und bedrohlichen Situationen umzugehen. Unabhängig von Alter und körperlicher Verfassung werden vielfältige Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstechniken geübt, um sich bei körperlichen Angriffen zu wehren und auch subtilen und verbalen Grenzüberschreitungen nicht länger sprach- und hilflos ausgeliefert zu sein. Übungen zur Wahrnehmung der Körpersprache und zum Erkennen der eigenen Stärken helfen, die persönliche Grenze zu setzen und diese auch zu halten. Die Strategien sind sehr vielfältig; körperliche Techniken wie Schlagen und Treten machen hier nur ungefähr 20 % der Möglichkeiten von Gegenwehr aus. In vielen Übungen geht es um das sogenannte "komische" Gefühl, welches fast jede Frau kennt. Diese Gefühle helfen uns, Belästigungen und Angriffe frühzeitig zu erkennen. Dem eigenen Gefühl trauen und es ernst nehmen ist der erste Schritt zur Selbstbehauptung. Inhalt des Kurses sind Gespräche, Übungen zur Wahrnehmung, Übungen zu Kraft und Stärke, Rollenspiele und noch vieles mehr.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschläppchen und Verpflegung!

Yasser El-Gouhary
samstags, ab 12.11.2022, 15.00 - 16.30 Uhr
Abmeldeschluss: 14.11.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 18 EUR; 5-6 TN 22 EUR
3 Termine, 6 UStd.

3347 Nordic Walking für Anfänger*innen

Gemeinsam mit anderen ist es viel einfacher, gute Vorsätze umzusetzen. In diesem Kurs soll die positive Wirkung des Laufens erlebt werden. Sie erhalten Hinweise für den geeigneten Laufstil und die individuelle Trainingssteuerung und erfahren etwas über die gesundheitlichen Hintergründe. Ein sanftes Dehnprogramm rundet das Ganze ab. So werden typische Anfänger*innenfehler vermieden und Erfolgserlebnisse stellen sich schnell ein. Entsprechend der Fortschritte werden die Laufzeiten langsam erhöht. Gut für alle, die ihre Ausdauer verbessern und auf sanfte Weise ins Laufen einsteigen möchten.
Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung, Laufschuhe, etwas zu trinken! Stöcke können ausgeliehen, eigene gerne mitgebracht werden.

Ralf Zabel
dienstags, ab 30.08.2022, 18.00 - 19.30 Uhr
Abmeldeschluss: 31.08.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 42 EUR; 5-6 TN 51 EUR
7 Termine, 14 UStd.
1. Informationstreffen: Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
Folgetermine: Treffpunkt Boothaus am Stadtpark oder nach Absprache

3348 Walking für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Walking ist leicht, schnell erlernbar und auch für Menschen mit Knie- und Rückenproblemen geeignet. Das Gehen/Walken an der frischen Luft aktiviert rund 85 % der Muskulatur und ist ein hervorragendes Fitness- und Fettverbrennungstraining. Laufstöcke möchten wir dabei nicht benutzen, gern aber Handgelenkmanschetten. Obwohl Walking Ihre Ausdauer trainiert, müssen Sie dabei keine Höchstleistungen erbringen. Auf einer Anstrengungs-Skala von 0 (faul auf der Couch sitzen) bis 10 (vor einem wilden Tier wegrennen) liegt Walking etwa bei 5 bis 7. Wir werden vor dem Walken Aufwärmübungen machen und nach dem Walken dehnen. Nur mit der richtigen Technik ist diese gesunde Sportart auch wirklich effektiv.

Heike Woggon
donnerstags, ab 15.09.2022, 10.00 - 11.00 Uhr
Abmeldeschluss: 16.09.2022
Treffpunkt: Kurmuschel im Kurpark, Wilhelmshaven
ab 7 TN 36 EUR; 5-6 TN 44 EUR
9 Termine, 12 UStd.

3350 Aquajogging im Nautimo

Durch die besonderen Eigenschaften des Wassers (Auftrieb, Druck, Widerstand) lassen sich alle Bewegungsformen im Wasser leichter ausführen. Viele Übungen, die bei der Trockengymnastik nicht mehr möglich sind, können bei der Wassergymnastik fast problemlos ausgeführt werden. In einem abwechslungsreichen Programm werden die Muskulatur gekräftigt, die Gelenke entlastet, Herz und Kreislauf gestärkt und die Durchblutung gefördert.
Dieser Kurs findet im tiefen Wasser statt und ist daher nur für Schwimmer*innen geeignet.
Bitte Badesachen mitbringen!

Dozententeam
montags, ab 12.09.2022, 19.15 - 20.00 Uhr
Abmeldeschluss: 13.09.2022
Nautimo
ab 7 TN 112 EUR; 5-6 TN 121 EUR
14 Termine, 14 UStd.
inkl. Schwimmbadeintritt

AquaFit in Altengroden

Bewegung im Wasser zählt durch seine Ganzkörperbelastung zu den präventiv medizinisch wertvollsten Sportarten überhaupt. Nehmen Sie sich 45 Minuten Zeit und erfahren sie Kräftigung, Dehnung und Lockerung des gesamten Bewegungs-und Muskelapparates. Der Auftrieb des Wassers entlastet die Gelenke, vor allem die Wirbelsäule und die Knie. AquaFitness ist eine gelenkschonende intensive Trainingsmöglichkeit für Teilnehmer*innen aller Altersgruppen und Fitnesslevel im Wasser. Wir nutzen das Element Wasser mit seinen besonderen physikalischen Eigenschaften als individuell angepasstes Trainingsgerät und trainieren ausgehend vom jeweiligen persönlichen Leistungsniveau Muskelkraft, Muskelausdauer, das Herz-Kreislauf-System, Koordination und Beweglichkeit sowie die allgemeine Kondition, da immer alle Muskelgruppen aktiviert werden. Wir freuen uns auf Jung und Alt im Wasser.

3351 Sven Stolle
dienstags, ab 13.09.2022, 20.30 - 21.15 Uhr
Abmeldeschluss: 14.09.2022
Grundschule Altengroden, Schwimmbad, Ubbostr. 5-7
ab 7 TN 96 EUR; 5-6 TN 106 EUR
16 Termine, 16 UStd.
inkl. Schwimmbadeintritt

3352 Sven Stolle
mittwochs, ab 14.09.2022, 20.15 - 21.00 Uhr
Abmeldeschluss: 15.09.2022
Grundschule Altengroden, Schwimmbad, Ubbostr. 5-7
ab 7 TN 96 EUR; 5-6 TN 106 EUR
16 Termine, 16 UStd.
inkl. Schwimmbadeintritt

3353 aquaGYM in Altengroden

Erleben Sie Kraftausdauer- und Problemzonentraining begleitet von rhythmischer Musik im stehtiefen Wasser in einer neuen Dimension. Die Hauptziele der aquaKurse sind einerseits ein gleichförmiges Herzkreislauftraining und andererseits das gezielte Kräftigen von Muskelgruppen sowie die Verbesserung der Koordination und der Beweglichkeit. Die Übungen straffen außerdem Haut und Bindegewebe, unterstützen sie beim Bodystyling und stärken so insgesamt Ihr Wohlbefinden. Die angebotenen aquaKurse haben unterschiedliche Fitnesslevel. Sporteinsteiger*innen, adipös Veranlagte oder Fortgeschrittene finden hier den richtigen Kurs.

Sven Stolle
donnerstags, ab 15.09.2022, 19.30 - 20.15 Uhr
Abmeldeschluss: 16.09.2022
Grundschule Altengroden, Schwimmbad, Ubbostr. 5-7
ab 7 TN 96 EUR; 5-6 TN 106 EUR
16 Termine, 16 UStd.
inkl. Schwimmbadeintritt

3354 Aquafitness im Nautimo

BEWEGUNG, WASSER UND MUSIK - drei wesentliche Bestandteile des Lebens. Aqua-Fitness ist gesund, erhält die Knochendichte, schont Gelenke und Rücken. Aqua-Fitness heißt: Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining, wobei der natürliche Widerstand und Auftrieb des Wassers genutzt wird. Die gelenkschonende Bewegung macht nicht nur allen Altersgruppen viel Spaß, sondern ist auch hoch effektiv. Der Körperfettanteil wird reduziert, die Gelenkigkeit erhöht, die Kondition und Koordination verbessert. Der Kurs ist auch geeignet für Senior*innen, Personen mit Osteoporose, Gelenkproblemen, Übergewicht oder Rheumapatient*innen. Dieser Kurs findet im niedrigen Bereich des Beckens (1,40m Wassertiefe) statt und ist daher auch für Nichtschwimmer*innen mit einer Körpergröße ab 1,65 m geeignet.
Bitte Badesachen mitbringen.

Heike Kuntze-Gyöngyösi
freitags, ab 02.09.2022, 9.15 - 10.00 Uhr
Abmeldeschluss: 05.09.2022
nautimo
ab 7 TN 128 EUR; 5-6 TN 139 EUR
16 Termine, 16 UStd.
inkl. Schwimmbadeintritt

3355 AquaFit in Altengroden

Splash! Ihr Element ist das Wasser? Dann sind Sie in diesem AquaFitness-Kurs genau richtig. Aqua-Sport ist Stretching, Krafttraining, Ausdauerschulung und Entspannung in Einem. Aqua-Fitness eignet sich hervorragend zur Kräftigung aller Muskelpartien und ist ein optimales Herz-Kreislauf-Training, wobei die Gelenke geschont werden. Die positiven Auswirkungen des Wassers auf den menschlichen Körper lassen sich gut mit einem effektiven Training verbinden. Gelenkbelastungen, wie bei anderen Sportarten, werden durch das Wasser zum Großteil aufgehoben. Gleichgewicht, Koordination, Beweglichkeit und die Leistungsfähigkeit können in idealer Weise trainiert werden. Der Spaß im Element Wasser und die leichteren Bewegungsmöglichkeiten stärken das Wohlbefinden. Das Schöne daran: Aqua-Fitness kann von jedem betrieben werden, auch von Menschen, die schon lange keinen Sport mehr getrieben haben. "Wasser, marsch!"

Sven Stolle
samstags, ab 17.09.2022, 19.30 - 20.15 Uhr
Abmeldeschluss: 19.09.2022
Grundschule Altengroden, Schwimmbad, Ubbostr. 5-7
ab 7 TN 90 EUR; 5-6 TN 99 EUR
15 Termine, 15 UStd.
inkl. Schwimmbadeintritt

TANZEN

3401 Tanz dich fit für Senior*innen

Mit Musik trainiert es sich gleich viel einfacher. Beim "Tanz dich fit" geht es darum, mit Spaß, Freude und motivierender Musik gemeinsam fit zu werden und fit zu bleiben.
Einerseits trainiert Tanzen das Herz-Kreislaufsystem, fördert die Koordination und Konzentration, das Gleichgewicht und die Kondition. Anderseits fördert es das persönliche Wohlbefinden auf der psychosozialen Ebene. Somit wirkt Tanzen im Alter, in idealer Weise, gesundheitsfördernd.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und jede/r macht, wie er/sie kann. Mit Spaß, Musik und Bewegung! Probieren Sie es einfach mal aus. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Trinken und ein Handtuch.

Maja Lena Paepke
dienstags, ab 13.09.2022, 10.00 - 11.00 Uhr
Abmeldeschluss: 14.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 21 EUR; 5-6 TN 26 EUR
5 Termine, 6,7 UStd.

3402 Schnupperkurs: Tanz- und Entspannung für Frauen

"Locker und bewegt ins Wochenende"

Dieser Schnupperkurs bietet die Möglichkeit, im freien Tanz das eigene Bewegungspotential zu entdecken. Verschiedene musikalische Rhythmen wecken ganz unterschiedliche Ausdrucksmöglichkeiten in uns. Auch Tänze mit einfachen, leicht erlernbaren Schrittfolgen sind Inhalte dieses Abends. "Ki-Song" Übungen sowie autogenes Training in Phantasiereisen bewirken Entspannung, Sammlung und Regeneration. Ein guter Auftakt für ein entspanntes Wochenende!
An diesem Abend können Interessierte bereits einen ersten Einblick in den Inselkurs "Wellen, Wind und mehr: Ein Tanz- und Entspannungswochenende für Frauen in erholsamer Inselatmosphäre auf Wangerooge" (Kurs 3301) erhalten.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine leichte Wolldecke, ein kleines Kissen, etwas zu trinken!
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Insa Röben
Freitag, 23.09.2022, 17.00 - 19.00 Uhr
Abmeldeschluss: 16.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
10 EUR
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

Beachten Sie auch unsere Inselkurse auf S.80:
3301 „Wellen, Wind und mehr: Ein Tanz- und Entspannungswochenende für Frauen in erholsamer Inselatmosphäre auf Wangerooge“
und
3313 „Mantra singen, Yoga und Tanzen auf Wangerooge“

Beachten Sie auch unseren Kurs 3333 Faszientraining für Einsteiger*innen auf S. 86

ENTSPANNUNG

3403 Tanz und Yoga für Frauen

Yoga und Tanzen sind zwei wundervolle Methoden, um sich und den eigenen Körper wieder intensiver zu spüren und den Alltag loszulassen. Ein bunter Strauß aus einfachen Yogaübungen, Meditation, freiem Tanzen, Elementen aus verschiedenen Tanzrichtungen und Entspannungsübungen erwarten Sie. Spaß und Freude stehen dabei im Vordergrund, ganz ohne Leistungsdenken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Stoppersocken, eine Decke, evtl. kleines Kissen und Wasser zum Trinken!

Marita Nowak
Samstag, 24.09.2022, 14.00 - 17.00 Uhr
Abmeldeschluss: 16.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 12 EUR; 5-6 TN 15 EUR

3404 Gestärkt durch die dunkle Jahreszeit - Tanzseminar für Frauen

Welche Qualitäten können mich gut durch die Wintermonate begleiten? Freundliche Selbstfürsorge, innere Ruhe, lustvolle Bewegung, Abgrenzung und Schutz, Verbundenheit, Leichtigkeit, Freiraum...? Jede Frau kann im freien Tanz auch ihre ganz ureigenen Kraftquellen entdecken. Diese Erfahrungen über den Körper zu machen, ist das Spannende daran - denn in ihm liegt ein großer Schatz, ein altes Wissen verborgen, das auch nur über den Körper zu entdecken ist. Methodisch greifen wir dabei auf die sieben Göttinnen aus der griechischen Mythologie zurück: Sie verkörpern all die vitalen und empfindsamen Ausdrucksmöglichkeiten, die jede Frau in sich trägt. So kann Tanzen eine befreiende und heilsame Weise sein, sich selbst wieder näherzukommen.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung (Zwiebelschalenprinzip), Socken oder Indoorschuhe, Malsachen (Papier, Buntstifte oder Wachsmalkreide), Verpflegung!

Sabine Habenicht
19.11./20.11.2022
Samstag, 10.00 - 18.00 Uhr
Sonntag, 10.00 - 14.00 Uhr
Abmeldeschluss: 11.11.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 86 EUR; 5-6 TN 95 EUR
2 Termine, 15 UStd.

Einführung in das Faszientraining

Faszien sind hochelastische und flexible Bestandteile des Bindegewebes. Sie umhüllen alle Organe und Muskeln des Körpers in Form eines sehr anpassungsfähigen Netzwerks und entscheiden maßgeblich darüber, wie steif oder geschmeidig ein Körper ist. Einfache, aber wirkungsvolle Yoga-Übungen können helfen, das Bindegewebe zu stärken, zu dehnen und zu entspannen.
Dieses Angebot ist besonders für Anfänger*innen mit Bewegungseinschränkungen geeignet. Bitte bequeme Kleidung tragen und Decke, dicke Socken, einen Tennisball, ein längliches Kissen und Proviant für den Tag mitbringen.

3410 Marion Tina Hartung
Samstag, 24.09.2022, 10.00 - 13.00 Uhr
Abmeldeschluss: 16.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
25 EUR
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

3411 Marion Tina Hartung
Samstag, 28.01.2023, 10.00 - 13.00 Uhr
Abmeldeschluss: 20.01.2023
Projekthaus I, Schellingstraße 19
25 EUR
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

3412 Jin Shin Jyutsu (Japanisches Heilströmen)

*Einsteiger*innenkurs*
Dieser Kurs bietet Gelegenheit, diese Kunst und ihre konkrete Wirkung kennenzulernen. Jin Shin Jyutsu (JSJ) ist eine mehrere tausend Jahre alte japanische Kunst und wurde in den 60iger Jahren von Mary Burmeister in den Westen gebracht. Jin Shin Jyutsu basiert wesentlich auf bewusster Atmung, dem Halten der Finger und dem gezielten Berühren von 26 Energiepunkten, ähnlich der Akupunktur, am Körper. So kann die Energie (Ki bzw. Qi) in unserem Körper harmonisiert und Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Sie gelangen zu mehr Ausgeglichenheit und Wohlbefinden. Jin Shin Jyutsu ermöglicht Ihnen so "Selbsterkenntnis" zu erlernen - eine wunderbare Möglichkeit der ganzheitlichen Gesundheitsprophylaxe.

Heike Woggon
Samstag, 24.09.2022, 10.00 - 16.00 Uhr
Abmeldeschluss: 16.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 21 EUR; 5-6 TN 30 EUR

3413 Yoga - speziell für die Hüfte

Der Hüftlendenmuskel - M. Iliopsoas - entspringt u. a. bereits am 12. Brustwirbel, so dass die Ausrichtung des Brustkorbes über dem Becken in dem sogenannten Psoas-Gang, der Vipassana-Meditation, Ihre Statik verbessern kann. Eine Verkürzung des Psoasmuskels ist mit eine Ursache des Hohlkreuzes, so dass aktive und passive Dehnungen als sehr wohltuend empfunden werden.
Lernen Sie gezielte Yogahaltungen, wie den Tänzer oder die Taube kennen, um Raum und Weite in diesem Bereich zu schaffen. Mit einer Kombination aus Dehnung, Aktivierung und Kräftigung können Sie dauerhaft Ihre Beweglichkeit trainieren. Keine Vorkenntnisse erforderlich

Marion Tina Hartung
Samstag, 24.09.2022, 14.00 - 16.15 Uhr
Abmeldeschluss: 16.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
25 EUR
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

3414 Aktive entspannte Pause

Lockerungs- und Entspannungsübungen für den Büroalltag
Auf der Basis von Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan

Die Augen brennen, der Kopf tut weh, die Schultern sind total verspannt und schmerzen. Sie würden gerne etwas daran ändern? Dann probieren Sie es doch mal mit einer "Aktiven entspannten Pause". Sie lernen effektive Methoden kennen, um arbeitsplatzbedingte Störungen Ihres Wohlbefindens abzustellen, und Sie haben jede Menge Spaß dabei. Es erwarten Sie Lockerungsübungen - für den Rücken, die Schultern, den Nacken - die einfach in den Alltag zu integrieren sind. Atemübungen zur Entspannung und zum Energieaufbau, geführte Entspannung im Sitzen, Meditationen z.B. für starke Nerven, emotionale Balance und allgemeines Wohlbefinden. Sie üben im Sitzen und im Stehen - in normaler Kleidung. Bringen Sie gerne eine Flasche Wasser zum Trinken mit. Ich freue mich auf Sie!

Katrin Trittner
Mittwoch, 05.10.2022, 17.00 - 20.00 Uhr
Abmeldeschluss: 30.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 27 EUR; 5-6 TN 32 EUR

Beachten Sie auch unseren Inselkurs 3318 „Die Chakren heilen und stärken mit Kundalini Yoga, Meditation und Yogawalking am Meer“ auf S. 83

3415 Jonglieren entspannt und macht schlau

Jonglieren zu lernen ist ganz einfach, wenn Sie Spaß am Spielen haben, rechtzeitig Pausen beim Üben einlegen, die Sache locker angehen, die Schwerkraft als freundliche Herausforderung ansehen und sich von einem Profi helfen lassen. Mit drei Bällen fing alles an. Lange vor Newton wurde die Schwerkraft schon außer Kraft gesetzt. Tapfere Menschen des Orients bewiesen: "Nichts ist unmöglich!" Erst muss man die technischen Grundlagen der Jonglagekunst kennen, um dann mit verschiedenen Übungen und Spielen Körperwahrnehmung und Koordination zu steigern. Wer drei Bälle beherrscht kann später auch andere Gegenstände aus dem Repertoire des Jongleurs ausprobieren. Jonglieren macht schlau, wach und konzentrierter. Zugleich entspannt es, denn durch die Bewegung werden Stresshormone abgebaut. Also, nichts wie los!
Dieser Kurs ist auch für Kinder ab 9 Jahren geeignet.

Simon Ahlborn
Sonntag, 09.10.2022, 14.00 - 17.00 Uhr
Abmeldeschluss: 30.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
20 EUR

3416 Celestial Communication - Himmlische Kommunikation

Meditationsworkshop

Celestial Communication ist die kreative Art der Meditation. Sie wurde von Yogi Bhajan gegeben und ist der schnellste Weg, um Stress im Gehirn abzubauen und tiefe Entspannung zu finden. Wir chanten gemeinsam Mantren und bewegen uns dazu. Ihre Meridianpunkte im oberen Gaumen werden aktiviert, Ihre Energiekanäle (Nadis) und Energiezentren (Chakren) werden gereinigt, psychische und spirituelle Kräfte erweckt. Diese reinigende Wirkung wird verstärkt durch die passenden Armbewegungen und Mudras (Finger - und Handhaltungen). Heilsame Gefühle wie Ruhe, Gelassenheit, Freude und Liebe stellen sich ein. Ich freue mich auf Sie!
"Machen Sie Ihren Körper zu einem Instrument und singen mit ihm exakt so, als wären Sie lebendige Musik. Ohne ein Instrument werden Sie selbst zum Instrument, werden Sie selbst zum Lied. Das ist der Weg der Erfahrung." - Yogi Bhajan
Bitte mitbringen: Stilles Wasser zum Trinken, eine Decke und ein Handtuch oder ein kleines Kissen!

Katrin Trittner
Mittwoch, 09.11.2022, 17.00 - 20.00 Uhr
Abmeldeschluss: 04.11.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 27 EUR; 5-6 TN 32 EUR
inkl. 10 EUR Materialnutzungsgebühr

3417 Energie tanken und wieder kraftvoll durchstarten!

Entspannungsseminar

Die Welt wird immer schnelllebiger und hektischer, deshalb ist es für uns umso wichtiger, dass wir in unserer Mitte bleiben. In diesem Seminar zeige ich Ihnen Tipps zur wirkungsvollen Entspannung. Diese können Sie jederzeit in Ihren Alltag integrieren, auch wenn es nur in Ihrer halben Stunde Mittagspause ist. Mit praktischen Entspannungsübungen!

Larissa Siebels
Samstag, 19.11.2022, 8.30 - 16.30 Uhr
Abmeldeschluss: 11.11.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
31 EUR

3418 Mit Yogatherapie ins Gleichgewicht - Ayurveda, östliche Lehren und Kundalini Yoga

Vortrag

Gesundheit wird in der Yogalehre nicht als Zustand betrachtet, sondern vielmehr als ein Gleichgewicht, das ständig ausbalanciert werden sollte. Hierbei geht es darum, die körperliche Gesundheit und die mentale Gesundheit in Einklang zu bringen. Ein Ungleichgewicht wird in vielen Fällen erst wahrgenommen, wenn der Körper oder die Seele Symptome zeigt. Diese körperlichen oder psychischen Probleme sind oft begründet durch die persönlichen Lebensumstände und/oder die persönliche Lebenseinstellung. In der Yogatherapie bekommt der Einzelne wirksame individuelle Werkzeuge an die Hand - aus dem Ayurveda, den östlichen Lehren und dem Kundalini Yoga -, um im ersten Schritt die Energien im Körper und Geist wieder auszugleichen, im nächsten Schritt die eigene Selbstwahrnehmung zu schulen und schließlich die Ursache des Problems zu erkennen und zu beseitigen. Hierfür ist kein Yoga - Vorwissen nötig, jedoch die Bereitschaft, regelmäßig etwas für das eigene Gleichgewicht zu tun - oft braucht es dafür nur drei Minuten.
Im Vortrag erfahren Sie, wie eine Yogatherapie-Stunde aufgebaut ist, wie ein individueller Übungsplan erstellt wird, welche unterschiedlichen Werkzeuge es gibt und wie diese für jeden Einzelnen persönlich kombiniert werden.

Katrin Trittner
Dienstag, 22.11.2022, 18.00 - 20.15 Uhr
Abmeldeschluss: 18.11.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
15 EUR
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

3419 LSD Yoga (Low-Slow-Deep Yoga)

Es gibt zahlreiche Formen von Yoga, doch wer auf der Suche nach einer besonders anstrengenden Variante ist, sollte LSD-Yoga ausprobieren. LSD Yoga nach Bryan Kest, dem Begründer des Power Yogas, ist keine Droge, aber kann süchtig machen. Man kann schon vermuten, was man sich bei der Kombination mit Yoga darunter vorzustellen hat. Denn beim LSD-Yoga werden die Asanas, die Körperübungen des Yogas, betont langsam durchgeführt bzw. gehalten. Auch die Dehnübungen werden lange gehalten, so dass das Loslassen teilweise einer Erleichterung der süßen Qual gleichkommt. Wenn möglich bringen Sie bitte eine eigene Yogamatte, einen Gurt, ein Yoga Bolster, eine Decke, warme Socken und bequeme Kleidung mit.

Simone Hörter
Freitag, 25.11.2022, 18.00 - 21.00 Uhr
Abmeldeschluss: 18.11.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
16 EUR.
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

3420 Fit und gelenkig mit Kundalini Yoga

*Leben heißt Bewegung - Für Neueinsteiger*innen und Yogaerfahrene*

Dieser Kurs hat das Ziel, die Beweglichkeit der Gelenke mit dem Praktizieren von Kundalini Yoga zu erhalten. Verspannte Muskeln werden gedehnt, untrainierte Muskelgruppen werden gestärkt, die Faszien werden gekräftigt, besser durchblutet und versorgt, ebenso die Knorpel der Gelenke. So bleiben Ihre Gelenke geschmeidig und Sie beweglich bis ins hohe Alter.
Die Kombination aus themenorientierten Übungsreihen (Kriyas), Entspannung und Meditation, sowie die bewusste Atemführung, bringt Ihre Energie zum Fließen. Sie werden während dieses Workshops - dabei - direkt danach - aber auch langfristig spüren, dass dieser aktivierte Energiefluss Ihr Bewegungssystem positiv unterstützt. Ich freue mich auf Sie.
Bitte mitbringen: Stilles Wasser zum Trinken, eine Decke und ein Handtuch oder ein kleines Kissen und einen Pausensnack.

Katrin Trittner
Sonntag, 27.11.2022, 11.00 - 14.00 Uhr
Abmeldeschluss: 18.11.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 27 EUR; 5-6 TN 32 EUR

3421 Kundalini Yoga- und Augentraining - für mehr Durchblick im Leben

Die Augen stehen gerade heutzutage mehr denn je unter Anspannung und Leistungsdruck. Ständige Smartphone-Nutzung, arbeiten vor dem Computerbildschirm, lesen, fernsehen - ein starrer Blick belastet Augen, Nacken und die gesamte Körperhaltung. Durch die Kombination gezielter Yogaübungen mit einem speziellen Augentraining kann sowohl der allgemeine Gesundheitszustand als auch die Sehkraft intensiv gefördert werden.
Ein entspannter Nacken führt beispielsweise zu einer verbesserten Sehschärfe. Ein starkes Nervensystem fördert eine klare Sicht, und eine gut funktionierende Leber hat einen positiven Einfluss auf die Leistungsfähigkeit der Augen.
Die Augenübungen bewirken, dass man auf natürliche Weise wieder besser sehen kann. In den Alltag eingebaut, gönnt man nicht nur den Augen eine Entspannungspause, sondern dem ganzen Körper.
Bitte mitbringen: Stilles Wasser zum Trinken, eine Decke und ein Handtuch oder ein kleines Kissen und einen Pausensnack.

Katrin Trittner
Mittwoch, 30.11.2022, 17.00 - 20.00 Uhr
Abmeldeschluss: 25.11.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 27 EUR; 5-6 TN 32 EUR

3422 Atempause in der Adventszeit

Advent ist die Zeit, in der wir uns auf Weihnachten vorbereiten. Was bedeutet z.B. das Wort Advent? Was hat denn ein Mistelzweig mit Weihnachten zu tun? Wir werden einiges über die Bräuche rund um die Weihnachtszeit erfahren.
Eine stimmungsvolle Adventszeit kann aber auch gut und gern durch ein kleines Wohlfühlprogramm ergänzt werden mit Weihnachtsgeschichten, alkoholfreiem Glühwein, Gedichten und Fantasiereisen.
Bitte mitbringen: Wollsocken, eine Decke, ein kleines Kissen und einen Becher.

Inge Echterhagen
Freitag, 09.12.2022, 17.15 - 21.00 Uhr
Abmeldeschluss: 02.12.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 18 EUR; 5-6 TN 24 EUR
inkl. Gebäck, Glühwein und Kopien

3423 Yoga bei Skoliose

Bei einer Skoliose gelten andere Gesetze. Drehungen und seitliche Neigungen sind tabu, dafür rücken Statik, Körperwahrnehmung und Atemtechniken in den Vordergrund. Die gute Nachricht ist, dass die Plank Position wissenschaftlich den Nachweis einer Besserung erbrachte, so dass auch Teilnehmer*innen mit dieser Ausgangslage nicht auf Yoga verzichten müssen. Das Besondere an dieser Übungsreihe ist die isometrische Spannung, um die Korrekturhaltung zu trainieren. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte ein längliches Kissen mitbringen.

Marion Tina Hartung
Samstag, 28.01.2023, 14.00 - 16.15 Uhr
Abmeldeschluss: 20.01.2023
Projekthaus I, Schellingstraße 19
25 EUR
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

3430 Autogenes Training - Grundkurs

Autogenes Training ist eine für alle Altersstufen leicht erlernbare Technik der aktiven Selbstentspannung. Durch regelmäßige Übung, die täglich nur wenige Minuten beansprucht, ist es möglich, Alltagsstress besser zu bewältigen, Nervosität abzubauen und Schlafstörungen zu beseitigen. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und Wollsocken mitbringen.

Rachel Helbig
donnerstags, ab 03.11.2022, 17.00 - 18.30 Uhr
Abmeldeschluss: 04.11.2022
Projekthaus Schellingstraße 19, Raum 025
ab 7 TN 46 EUR; 5-6 TN 64 EUR
8 Termine, 16 UStd.

3431 Autogenes Training - Auffrischung

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen im autogenen Training, die eine Auffrischung und Vertiefung wünschen. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und Wollsocken mitbringen.

Rachel Helbig
donnerstags, ab 15.09.2022, 18.45 - 20.15 Uhr
Abmeldeschluss: 16.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 92 EUR; 5-6 TN 128 EUR
16 Termine, 32 UStd.

3432 Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobsen

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen ist eine leicht zu erlernende Methode gegen Stress und seine Folgeerscheinungen wie Nervosität, Schlafstörungen und Verspannungen des Körpers. Außer dem Erlernen dieser Technik bekommen Sie Einblicke in verschiedene andere Entspannungsverfahren z.B. Wellness-Gymnastik, 5-Minuten-Massagen, etc.
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Wollsocken und eine Decke mit.

Heike Woggon
dienstags, ab 13.09.2022, 17.45 - 19.15 Uhr
Abmeldeschluss: 14.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 42 EUR; 5-6 TN 60 EUR
8 Termine, 16 UStd.

3440 Yogalates für Anfänger*innen

Yogalates ist eine Trainingsmethode, welche die Vorteile von Pilates und Yoga vereint und auch für ungeübte Teilnehmer*innen geeignet ist. Die meditativen, dehnenden Haltungen aus dem Yoga verschmelzen mit den kraftvollen, den Körper straffenden Übungen von Pilates. Sie trainieren Ihre Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht und stärken Ihr Körperbewusstsein. Jede Einheit beginnt und endet mit einer Entspannungsphase.
Sie benötigen lediglich bequeme Kleidung und gegebenenfalls eine kleine Decke bzw. ein Handtuch für die Schlussentspannung.

Simon Ahlborn
montags, ab 12.09.2022, 15.30 - 17.00 Uhr
Abmeldeschluss: 13.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 38 EUR; 5-6 TN 52 EUR
6 Termine, 12 UStd.

3441 Mit Yoga den Rücken stärken

In diesem Kurs liegt die besondere Aufmerksamkeit auf Mobilisierung und Stärkung des Rückens. Grundlagen im Hatha Yoga werden vermittelt, so dass der Kurs auch für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse bestens geeignet ist. Atemübungen und Entspannung sind Bestandteile der Stunden. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, ein kleines festes Kissen und eine Decke mitbringen.

Simone Hörter
montags, ab 12.09.2022, 19.15 - 20.45 Uhr
Abmeldeschluss: 13.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 80 EUR; 5-6 TN 111 EUR
14 Termine, 28 UStd.

DOZENTENPORTRAIT: Edith Krause und Melanie Trenthammer

Seit wann sind Sie Dozent bei der VHS Wilhelmshaven und welche Kurse bieten Sie an?

An der VHS unterrichte ich (Edith) seit 2018 Ha Tha Yoga. Selbst praktiziere ich Ha Tha Yoga seit 28 Jahren bei der VHS.

Seit 2021 bin ich (Melanie) an der VHS tätig und gebe Hula Hoop Kurse.

Welche Ausbildung/Studium haben Sie abgeschlossen?

Meine Ausbildung zur Übungsleiterin für Yoga mit Kindern und Erwachsenen habe ich 2009/2010 bei einem indischen Yoga Meister absolviert und gebe meine langjährige Erfahrung in meinen Unterrichtsstunden weiter. Zusätzlich habe ich an diversen Weiterbildungskursen teilgenommen.

Mit dem Hula Hoop habe ich 2019 begonnen und habe so viel Spaß daran empfunden, dass ich die Freude an dieser Bewegung weitergeben wollte. Durch meine Ausbildung zur medizinischen Fachangestellten kann ich meine Kenntnisse mit ins Training einfließen lassen und individuell auf meine Teilnehmer*innen eingehen.

Welche Bedeutung hat die Erwachsenenbildung an den Volkshochschulen für Sie?

Für uns hat die Erwachsenenbildung einen sehr hohen Stellenwert, insbesondere im Gesundheitsbereich. Sie bedeutet für uns, dem stressigen und schnelllebigen Alltag zu entfliehen, den eigenen Körper intensiv wahrzunehmen und zu stärken, indem in jeder Unterrichtsstunde neue Herausforderungen bewältigt werden können.

Haben Sie selbst schon einen VHS-Kurs besucht?

Seit unserer Jugend begleitet uns die VHS. In vielen Bereichen konnten wir unsere Kreativität ausleben und erweitern, von Gitarre spielen über Bildhauerei bis hin zu Computerkursen. Die VHS ist für uns, Mutter und Tochter, ein Ort, an dem wir zusammen lernen, Neues ausprobieren und mit netten Menschen zusammen kommen.

Ha Tha Yoga für Teilnehmer*innen mit und ohne Vorkenntnisse

Stress? Schlafstörungen? Konzentrationsprobleme? Rückenschmerzen? Yoga bringt den Geist zur Ruhe und entspannt. Die Übungen dehnen sanft die Muskulatur, lockern und kräftigen sie. Yoga bietet die Möglichkeit, den eigenen Körper neu zu entdecken, ihn lebendiger und beweglicher werden zu lassen.

3442 Edith Krause
montags, ab 12.09.2022, 17.45 - 19.15 Uhr
Abmeldeschluss: 13.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 52 EUR; 5-6 TN 74 EUR
10 Termine, 20 UStd.

3443 Edith Krause
dienstags, ab 13.09.2022, 16.45 - 18.15 Uhr
Abmeldeschluss: 14.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 62 EUR; 5-6 TN 89 EUR
12 Termine, 24 UStd.

3444 Yin Yoga und Faszientraining

Speziell für den Schulter- und Nackenbereich

Sie arbeiten viel am Schreibtisch oder müssen körperlich schwer arbeiten und tragen, und die ganze Verantwortung lastet auf Ihren Schultern? Oft sind Sie verspannt und wünschen sich, dass Jemand Ihre Schultern und den Rücken massiert? In diesem Kurs lernen Sie Übungen und Techniken kennen, die Ihnen helfen werden. Die Verklebungen der Faszien und Triggerpunkte werden ganz gezielt bearbeitet und das muskuläre Bindegewebe gedehnt. Ihre Beweglichkeit wird durch das Verbinden von beiden Herangehensweisen enorm verbessert und Schmerzzustände können schon bald verringert werden. Faszienmassage ist wie Balsam für ein überstrapaziertes und gestresstes Nervensystem.
Bringen Sie bequeme elastische Kleidung und warme Socken mit und wenn Sie Faszienrollen oder -bälle besitzen, diese auch!

Simone Hörter
dienstags, ab 08.11.2022, 20.00 - 21.15 Uhr
Abmeldeschluss: 09.11.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 48 EUR; 5-6 TN 56 EUR
10 Termine, 16,7 UStd.

3446 Hatha Yoga für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Mit Yogahaltungen, einfachen Meditationen, Entspannungs- und Atemübungen lassen wir den Alltag hinter uns und kultivieren sanft unsere körperliche Kraft und Beweglichkeit, unsere innere Ruhe und Gelassenheit.
Bitte bequeme Kleidung, Wollsocken, eine Decke und (wenn vorhanden) eine Yogamatte mitbringen!
Brita Schirrmacher
mittwochs, ab 21.09.2022, 17.00 - 18.30 Uhr
Abmeldeschluss: 22.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 52 EUR; 5-6 TN 74 EUR
10 Termine, 20 UStd.

3447 Hatha Yoga für Teilnehmer*innen mit und ohne Vorkenntnisse

Yoga verstärkt die persönliche Bewusstheit, Anspannungen werden wahrgenommen, wenn sie auftreten, um sie sogleich mit praktischen Übungen zu mindern und durch Entspannung zu ersetzen. Die Übungen werden im Atemrhythmus ausgeführt und an die körperliche Verfassung angepasst. Es wird ein liebevoller Umgang mit dem Körper geübt.
Bitte bequeme Kleidung, Wollsocken, evtl. ein Yogabänkchen und eine Decke mitbringen.

Doris König
mittwochs, ab 14.09.2022, 17.30 - 19.00 Uhr
Abmeldeschluss: 15.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 57 EUR; 5-6 TN 82 EUR
11 Termine, 22 UStd.

3448 DANA® Aerial Yoga -

Luft Yoga für Geübte

Beim Flug-Yoga (auch Aerial Yoga genannt) geht es um den spielerischen Umgang mit der Schwerkraft; dabei werden Kraft, Ausdauer, Geschmeidigkeit und Beweglichkeit gefördert. Alles was Sie brauchen ist etwas Mut und Neugierde, sich auf etwas Neues einzulassen. Nicht artistisch aber doch fordernd und entspannend.
Vielen Menschen fallen die Entspannungsübungen und das Loslassen des Gedankenflusses im Tuch leichter. Im Tuch werden Sie förmlich in die Meditation getragen, Sie schweben im Nichts, lassen die Gedanken vorbeiziehen.
Dieser Kurs besteht bereits seit mehreren Semestern, ein Einstieg ist daher nur nach Rücksprache mit der Dozentin möglich. Eine Grundfitness ist nötig.
Bitte Yogamatte und ein Getränk mitbringen.

Karin Henrich
donnerstags, ab 25.08.2022, 17.30 - 19.30 Uhr
Abmeldeschluss: 26.08.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 81 EUR; 5-6 TN 114 EUR
11 Termine, 29,3 UStd.

3449 Dana® Aerial Yin Yoga im Tuch

Passive Entspannung im Tuch

Entspannt in die Gemütlichkeit und Ruhe, umhüllt im fließenden Stoff. Im Dana®Aerial Yin-Yoga im Tuch sind Sie nicht in aktiver Bewegung. Stille tritt ein. Verschiedene Muskelgruppen werden passiv gedehnt. Das Tuch trägt Sie, und Hilfsmittel (Kissen, Klötze) unterstützen Sie dabei, dass es bequem für Sie ist. Eine Wohlfühldehnung entsteht, die 3-5 Minuten gehalten wird. Herzensklänge begleiten Sie. Yin-Yoga ist tiefe Dehnung ohne Muskelanspannung. Ihre Faszien werden entspannt, Ihre Energie kann wieder frei fließen. Sie werden im weichen fließenden Stoff gehalten und getragen. Um in die Haltung hinein zu kommen braucht es ein wenig Zeit und fordert auch manchmal Ihre Beweglichkeit. Ihr Tuch unterstützt Sie dabei. Wer viele Hilfsmittel dafür in Anspruch nimmt ist fortgeschritten! Einzigartig berührend leicht schaukelnd ein Traum von Entspannung.
Kommen Sie in bewegungsfreundlicher Bekleidung ohne Reißverschlüsse, kein Schmuck, keine Haarklemmen (Tuchschutz). Bringen Sie sich eine kleine Decke und ein kleines Kissen mit. Bolster und Klötze sind vorhanden.

Karin Henrich
donnerstags, ab 05.01.2023, 17.30 - 19.45 Uhr
Abmeldeschluss: 06.01.2023
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 31 EUR; 5-6 TN 45 EUR
4 Termine, 12 UStd.

3450 Hatha-Yoga für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Im Hatha-Yoga wird ein Gleichgewicht von Körper und Geist angestrebt. Dieses wird durch Körperhaltungen, Atemübungen und Meditation erreicht. Die Kombination daraus erhöht die Flexibilität, Blockaden werden gelöst, die Durchblutung verstärkt. Der Schlaf wird besser, der Herzschlag ruhiger, Stress hat keine Chance mehr. Man gewinnt Kraft, Ruhe und Energie für das tägliche Leben.
Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie Wollsocken und eine Decke mit.

Maj Haupt
freitags, ab 16.09.2022, 18.00 - 19.30 Uhr
Abmeldeschluss: 19.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 52 EUR; 5-6 TN 74 EUR
10 Termine, 20 UStd.

3601 Aktiv entspannen mit Qigong

*Für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen*

Entspannungsübungen als Ausgleich für berufliche und private Anforderungen bringen innere Ruhe und Gelassenheit. Die ruhigen, fließenden Bewegungsformen der Entspannungsmethode Qigong bieten einen idealen Ansatz, um das Wohlbefinden zu verbessern. Die Übungen regulieren Körper, Atmung und Geist (Gedanken, Emotionen), aktivieren die Selbstheilungskräfte und stärken das Immunsystem.
Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

Edeltraut Leiner
montags, ab 12.09.2022, 17.30 - 19.00 Uhr
Abmeldeschluss: 13.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 42 EUR; 5-6 TN 60 EUR
8 Termine, 16 UStd.

3602 Basis Qigong für Anfänger*innen

Qigong ist eine umfassende Übungslehre, basierend auf den Konzepten der traditionellen Chinesischen Medizin. Es ist ein ganzheitliches Verfahren, das gesundheitsfördernde Körperhaltungen, Bewegungen, Selbstmassage, Atemtechniken und Meditation umfasst. Die Qigong-Übungen können helfen, die Lebenskraft Qi zu stärken und so die eigene Vitalität zu erhöhen. Die Übungen sind für jeden geeignet, der sich gestresst oder ausgelaugt fühlt, nicht mehr abschalten oder entspannen kann, Schlafstörungen oder Blutdruckprobleme hat oder einfach etwas Gutes für sich tun möchte. Diese jahrhundertealten Übungen können die Atmung harmonisieren, das Immunsystem stimulieren und Ihnen helfen, wieder in "Ihre Mitte" zu kommen.
Bitte Sportkleidung und eigene Matte mitbringen.

Edeltraut Leiner
donnerstags, ab 03.11.2022, 18.00 - 19.30 Uhr
Abmeldeschluss: 04.11.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 21 EUR; 5-6 TN 30 EUR
4 Termine, 8 UStd.

3603 Zhineng Qigong

Entspannung, Ruhe und Kraft aus Fernost

Sie fühlen sich gestresst und müde, Ihr Leben füllt Sie nicht aus und überfordert Sie doch gleichzeitig? Gesundheitliche Probleme treten auf (wenn sie nicht bereits vorhanden sind) und nach und nach machen sich Gefühle der Mutlosigkeit, Hilflosigkeit und Ohnmacht breit? Um Veränderungen herbeizuführen braucht es neue, bisher unbekannte Lösungsansätze. Von Stress und Hektik zu Ruhe und Entspannung. Zhineng Qigong, das "weise" oder "intelligente" Qigong wurde in den 80er Jahren in China von Dr. Pang entwickelt. Es hat nicht die übernatürliche Erleuchtung oder das Finden des wahren Geistes zum Ziel. Es wurde für die Menschen auf den Feldern, in den Fabriken und Büros gemacht. Es ist bewusst einfach gehalten und kann so leicht von jedem praktiziert werden. Zhineng Qigong wurde geschaffen, um die Menschen für das tägliche Leben fit zu machen. Die Idee des Zhineng Qigong steht für ein ausgewogenes, erfülltes und gesundes Leben, das Sie mit einfachsten Mitteln erreichen können. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

Andreas Wagner
freitags, ab 23.09.2022, 10.00 - 11.30 Uhr
Abmeldeschluss: 26.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 55 EUR; 5-6 TN 77 EUR
10 Termine, 20 UStd.
zzgl. 10 EUR Lehrmaterialkosten, die direkt an den Dozenten zu entrichten sind

Online-Schnupperkurs zum Kennenlernen: Tai Chi und Qi Gong

Es werden Übungen zum Mitmachen und Ausprobieren im Sitzen, Stehen und Gehen vorgestellt.

3604 Andrew Dabioch
Dienstag, 30.08.2022, 18.00 - 19.30 Uhr
Abmeldeschluss: 26.08.2022
Online
Die Teilnahme an dieser Online-Veranstaltung ist kostenlos.

3605 Andrew Dabioch
Montag, 05.09.2022, 18.00 - 19.30 Uhr
Abmeldeschluss: 01.09.2022
Online
Die Teilnahme an dieser Online-Veranstaltung ist kostenlos.

3607 Der Leib und Leibes-Übungen:

Eine Einführung in die "Neue Phänomenologie"

Die weltweit beliebten und praktizierten asiatischen Übungswege des Tai Chi, Qigong, Yoga, Zen etc., die zur Gesundheitspflege, spirituellen Entwicklung und Körperertüchtigung ausgeübt werden, sind allesamt Leibesübungen mit Übungstechniken und -methoden im Hinblick auf eine gelingende Leibbemeisterung.
"Leiblich (ist), was jemand in der Gegend (nicht immer in den Grenzen) seines Körpers von sich selbst, als zu sich selbst gehörig, spüren kann, ohne sich der fünf Sinne (...) zu bedienen.", so hat es der bedeutendste Leibphilosoph, Hermann Schmitz, formuliert, der 2021 im 93sten Lebensjahr verstorben ist. Nach ihm ist "Philosophie (ist) Sichbesinnen des Menschen auf sein Sichfinden in seiner Umgebung." sowie "Jeder Mensch (ist) ein Philosoph.".
In diesem Kurs wollen wir über den "Leib" philosophieren sowie über den Unterschied zwischen Leibesübungen und Gymnastik, Sport und Instrumentalisierung des menschlichen Körpers, sowohl mit praktischen Übungen und Beispielen, als auch im Austausch von Erfahrungen in Verbindung mit gelesenen und vorgetragenen Texten.
Der Kurs richtet sich vorrangig an Interessierte an und aus asiatischen Übungswegen. Anderweitig Interessierte sind willkommen. Die Kursleiter waren enge Freunde und Schüler des 2013 verstorbenen Lehrers für Leibesübungen, Otto Carstens, einem Wegbegleiter von Hermann Schmitz.
Eine Online-Teilnahme ist ebenfalls möglich, bei Interesse sprechen Sie uns gerne an.

Andrew Dabioch, Ingo Schmitt
Sonntag, 09.10.2022, 11.00 - 16.00 Uhr
Abmeldeschluss: 30.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 18 EUR; 5-6 TN 26 EUR
Online Teilnahme möglich

3608 Schnupperkurs: Tai Chi Chuan, Qigong & Yin/Yang-Rücken-Qi Gong im Liegen

Der Schnupperkurs stellt Übungen aus den unterschiedlichen Themenfeldern vor, um Unterschiede und Gemeinsamkeiten kennenzulernen, Inhalte und Ansätze zu erläutern und verständlich zu machen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - ein Kurs zum Schnuppern, "Schmecken" und Genießen. Auch für Wiedereinsteiger*innen und zur Orientierung geeignet. Bitte bequeme Kleidung und flache Schuhe tragen, eine Unterlage (großes Handtuch oder Decke) mitbringen, da Übungen auch auf dem Rücken liegend ausgeführt werden. Matten sind vorhanden.

Andrew Dabioch
Sonntag, 20.11.2022, 12.30 - 18.30 Uhr
Abmeldeschluss: 11.11.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 21 EUR; 5-6 TN 30 EUR

3609 Augen-Qi Gong

Balsam für die Augen

In diesem Kurs wenden wir uns gespürt unseren Augen zu. Wir berühren die Augen, ohne sie anzufassen, massieren sie mit Wohlgefühl, geben ihnen Entspannung, Ruhe, Wärme und Geborgenheit. Auf dass es uns gelingen möge, eine klare Sicht zu bekommen, unseren Blick für das Wesentliche zu schärfen, unsere (An-)Sichten leichter zu verändern, eine andere Perspektive zu finden und fähig werden, über unseren Horizont hinaus zu blicken. Nicht nur bei Augenproblemen durch Stress oder Erkrankungen sind diese Übungen ein Balsam. Auch bei Schwindelgefühl und Kopfschmerzen haben sie sich bewährt.

Andrew Dabioch, Ingo Schmitt
Sonntag, 13.11.2022, 11.00 - 16.00 Uhr
Abmeldeschluss: 04.11.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 18 EUR; 5-6 TN 26 EUR

Qigong für Jeden

Qigong bezeichnet Übungsmethoden, durch welche die Übenden den rechten, angepassten Umgang mit den eigenen, leiblich gespürten Kräften (chinesisch: "Qi, Chi") lernen. Die Übungen dehnen die Muskeln und das Bindegewebe, regulieren die Atmung, stärken den Körper und den Geist und erwecken die Selbstheilungskräfte des Menschen. Die Qigong-Formen reichen von meditativen Stille- und Entspannungsübungen über heilgymnastische Übungen bis hin zu aktiven Kräftigungs- und Koordinationsübungen. Die Übungen in diesem Kurs werden vorwiegend stehend, aber auch sitzend auf einem Stuhl ausgeführt. Geübt werden u.a. die "Acht Brokate" sowie weitere Übungsformen. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und in Schuhen mit flacher Sohle.

3610 Andrew Dabioch
montags, ab 12.09.2022, 9.00 - 10.30 Uhr
Abmeldeschluss: 13.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 72 EUR; 5-6 TN 103 EUR
14 Termine, 28 UStd.
Online Teilnahme möglich

3611 Andrew Dabioch
dienstags, ab 13.09.2022, 16.30 - 18.00 Uhr
Abmeldeschluss: 14.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 83 EUR; 5-6 TN 119 EUR
16 Termine, 32 UStd.
Online Teilnahme möglich

3612 Andrew Dabioch
donnerstags, ab 15.09.2022, 18.00 - 19.30 Uhr
Abmeldeschluss: 16.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 83 EUR; 5-6 TN 119 EUR
16 Termine, 32 UStd.
Online Teilnahme möglich

3613 Herz-Qigong

In diesem Kurs werden Übungen zum Funktions- und Themenkreis der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) "Herz" durchgeführt, die für Jede/n geeignet sind.

Andrew Dabioch
mittwochs, ab 14.09.2022, 9.00 - 10.30 Uhr
Abmeldeschluss: 15.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 83 EUR; 5-6 TN 119 EUR
16 Termine, 32 UStd.
Online Teilnahme möglich

3614 Organe-Qigong

In diesem Kurs werden Übungen zum Funktions- und Themenkreis der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) "Lunge/Herz/Magen/Leber/Niere" durchgeführt, die für Jede/n geeignet sind.

Andrew Dabioch
mittwochs, ab 14.09.2022, 10.30 - 12.00 Uhr
Abmeldeschluss: 15.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 83 EUR; 5-6 TN 119 EUR
16 Termine, 32 UStd.
Online Teilnahme möglich

Tai Chi Chuan und Qigong

In diesem Kurs werden Übungen aus beiden Bereichen für Einsteiger*innen und Wiederholer*innen angeboten.

3615 Andrew Dabioch
montags, ab 12.09.2022, 10.30 - 12.00 Uhr
Abmeldeschluss: 13.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 72 EUR; 5-6 TN 103 EUR
14 Termine, 28 UStd.
Online Teilnahme möglich

3616 Andrew Dabioch
dienstags, ab 13.09.2022, 19.45 - 21.15 Uhr
Abmeldeschluss: 14.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 83 EUR; 5-6 TN 119 EUR
16 Termine, 32 UStd.
Online Teilnahme möglich

3617 Andrew Dabioch
donnerstags, ab 15.09.2022, 16.30 - 18.00 Uhr
Abmeldeschluss: 16.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 83 EUR; 5-6 TN 119 EUR
16 Termine, 32 UStd.
Online Teilnahme möglich

Tai Chi Chuan - das "Schattenboxen" für Einsteiger*innen und Wiederholer*innen

Tai Chi Chuan ist eine der schönsten Folgen von Bewegungsformen zur körperlichen und geistigen Entspannung und Kräftigung aus dem alten China. Die Bewegungen sind weich, fließend und werden in Zeitlupengeschwindigkeit im Einklang mit der Atmung ohne Kraftaufwand ausgeführt. Die Übungen werden in gewöhnlicher, bequemer Kleidung und in Schuhen mit flacher Sohle durchgeführt.

3618 Andrew Dabioch
montags, ab 12.09.2022, 18.30 - 20.00 Uhr
Abmeldeschluss: 13.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 72 EUR; 5-6 TN 103 EUR
14 Termine, 28 UStd.
Online Teilnahme möglich

3619 Andrew Dabioch
dienstags, ab 13.09.2022, 18.15 - 19.45 Uhr
Abmeldeschluss: 14.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 83 EUR; 5-6 TN 119 EUR
16 Termine, 32 UStd.
Online Teilnahme möglich

3620 Tai Chi-Griffel-Qi Gong im Liegen

Der Tai Chi-Griffel ist ein kurzer Holzstab, ein "Handschmeichler", mit dem in diesem Kurs Übungen im Liegen ausgeführt werden, die sehr entspannend sind und Bewegungsräume und Erfahrungen eröffnen, die uns in der aufrechten Haltung abhandenkommen. Griffel werden gestellt, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte in bequemer Kleidung kommen und eine Decke oder ein Handtuch als Unterlage mitbringen.

Andrew Dabioch
montags, ab 12.09.2022, 17.00 - 18.30 Uhr
Abmeldeschluss: 13.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 73 EUR; 5-6 TN 104 EUR
14 Termine, 28 UStd.

Yin/Yang-Rücken-Qi Gong im Liegen

In dieser sanften, tiefenwirksamen Übungsfolge wird auf dem Rücken liegend das Gleichgewicht der Vorderseite (Yin) und der Rückseite (Yang) des Menschen angestrebt. Durch Lagerungswechsel, auch auf Tennisbällen liegend, werden mit kleinen und kleinsten speziellen Bewegungen nacheinander bestimmte Bereiche durch entspannte Hingabe an den tragenden Boden gelöst, andere wiederum aktiviert. Der Boden wird in der Rückenlage für die Übenden zur Folie, auf die sich spürbar wirkend eine ganzheitliche Umstimmung der eigenen leiblichen Befindlichkeit abzeichnet. Die Übungen sind für Jede/n geeignet. Bitte in bequemer Kleidung kommen und drei Tennisbälle sowie eine Socke mitbringen.

3621 Andrew Dabioch
donnerstags, ab 15.09.2022, 10.00 - 12.00 Uhr
Abmeldeschluss: 16.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 110 EUR; 5-6 TN 157 EUR
16 Termine, 42,7 UStd.

3622 Andrew Dabioch
donnerstags, ab 15.09.2022, 19.30 - 21.30 Uhr
Abmeldeschluss: 16.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 110 EUR; 5-6 TN 157 EUR
16 Termine, 42,7 UStd.

INHALT	SEITE
Deutsch als Fremdsprache	102
Englisch	109
Niederländisch	111
Schwedisch	113
Dänisch	114
Norwegisch	114
Neugriechisch	115
Französisch	115
Spanisch	116
Portugiesisch	118
Italienisch	118
Russisch	119
Polnisch	120
Kroatisch	120
Tschechnisch	120
Türkisch	120
Arabisch	121

DOZENTENPORTRAIT

Dr. Zuzana Finger

Seit wann sind Sie Dozentin bei der VHS und welche Kurse bieten Sie an?
Bei der VHS Wilhelmshaven bin ich seit September 2021 Dozentin für Albanisch, Tschechisch und Ungarisch.

Welches Studium haben Sie abgeschlossen?
Ich habe Slawistik und Balkanologie an der Freien Universität Berlin studiert.

Welche Bedeutung hat die Erwachsenenbildung an den Volkshochschulen für Sie?
Ich halte sie für unersetzlich. Aus meiner Erfahrung ist sie weltweit vorbildhaft.

Haben Sie schon einmal einen VHS-Kurs besucht?
Ja. Besonders schätze ich daran den praktischen Bezug, das produktive Lernen in der Gruppe und den kurzen Draht zu den Dozent*innen.

Fremdsprachen:
Diana Bogdanski
Telefon 16 40 07

Anmeldung:
Telefon 16 40 00

Deutsch als Fremdsprache:
Veronika Boumann
Telefon 16 40 11

Anmeldung:
Telefon 16 40 08

Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

Deutschkurse in der VHS Wilhelmshaven...
...sind nicht nur reine Sprachkurse: Sie sind auch Orte für interkulturelles Lernen!
...dienen der Integration zwischen Einheimischen und Zugewanderten!

Neben dem Erlernen der deutschen Sprache haben sie die Ziele:

- Aufgeschlossenheit gegenüber anderen Kulturen zu fördern
- Solidarität mit Migrant*innen zu fördern
- partnerschaftliches und friedliches Zusammenleben in der Gesellschaft aufzuzeigen
- eine Orientierung im Alltags- und Berufsleben Deutschlands zu geben

Welche Deutschkurse gibt es?
1. Integrationskurse (A1 – B1):
Integrationskurse umfassen insgesamt 700 Unterrichtsstunden (UStd) à 45 Minuten. Es gibt Alphabetisierungskurse, Teilzeit- und Vollzeitkurse.
Die Kurse finden mehrmals wöchentlich mit je 4 UStd. statt. Die Grundstufe schließt mit der Prüfung Deutsch Test für Zuwanderer (DTZ) ab. Dieser Test prüft das Sprachniveau A2 und B1. Der Nachweis von B1 ist für die Einbürgerung notwendig.

2. Spezialkurse von A1 bis C1:
Diese Kurse richten sich an Teilnehmende, die geringe oder auch schon ausgeprägte Kenntnisse haben und eine Festigung und Erweiterung ihrer Sprachkenntnisse (Grammatik, Wortschatz, Sprechen) anstreben.

3. Berufsbezogene Sprachförderung (A2 – C1):
Dieses Kursangebot in Zusammenarbeit mit dem BAMF schließt an die Integrationskurse an und richtet sich an alle Personen mit Migrationshintergrund, die Arbeit suchen oder in ihrem Beruf weiterkommen wollen. Je nach Modul gibt es 400 bzw. 500 Unterrichtsstunden Deutschförderung.
Der Berufssprachkurs DeuFöV nach §45 Aufenthaltsgesetz ist eine Maßnahme in Teilzeit für Migrant*innen, die ihre Sprachkenntnisse für die berufliche Integration in Deutschland verbessern möchten. Die Sprachkurse richten sich an Migrant*innen, die ein Sprachzertifikat A2/B1/B2 oder C1 für den Berufseinstieg oder für die Anerkennung ihres im Ausland erworbenen Berufsabschlusses benötigen. Sie erweitern ihre Kommunikationskompetenz für die vielfältigen Herausforderungen im Beruf. Die Themen stammen aus den Bereichen Kommunikation und Lernen am Arbeitsplatz, Arbeitssuche, Aus- und Fortbildung sowie rechtliche Rahmenbedingungen. Die Teilnahmeberechtigung erhalten Teilnehmende bei ihren persönlichen Ansprechpartner*innen im Jobcenter oder in der Agentur für Arbeit. Migrant*innen in Ausbildung erhalten ihre Berechtigung vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge.
Nach dem Kurs sollen Sie sprachlich und fachlich qualifiziert sein, so dass Sie leichter Arbeit finden.
Für weitere Informationen wenden Sie sich an Ihre zuständige Ansprechperson beim Jobcenter bzw. der Agentur für Arbeit oder kommen Sie in die Sprachberatung.

Bitte wenden Sie sich für einen Termin zur Beratung an:
Frau Veronika Boumann, Tel. 04421 164011.

4. Spezialkurse für Ärzt*innen und Pflegepersonal (B2 – C1):
Teilnehmende, die bereits in Deutschland arbeiten oder in Kürze ihre Facharztausbildung an einem deutschen Krankenhaus beginnen möchten. Mit diesem Deutschkurs werden die kommunikativen Fähigkeiten und die interkulturelle Kompetenz im medizinischen Arbeitsumfeld gestärkt. Es werden Fachwörter aus Medizin und Pharmazie, deutsche umgangssprachliche Bezeichnungen von Krankheitsbildern und Organen, unterschiedliche Formen der klinischen Dokumentation und das korrekte Schreiben von Arztbriefen erlernt. Patient*innengespräche z. B. zu Anamnese und in Untersuchungssituationen werden trainiert. Weitere Themen sind das deutsche Gesundheitssystem, Krankenhausstrukturen, Patient*innenvorstellung, apparative Diagnostik, Fallpräsentationen, die Vorbereitung und die Präsentation von Fachvorträgen.
Die Dozent*innen in diesem Kurs wurden speziell für die Schulungen von Ärzt*innen und Pflegepersonal ausgebildet.

Informationen über unser Kursangebot erhalten Sie auch telefonisch bei Frau Veronika Boumann 04421 16 4011.

PRÜFUNGSTRAINING DTZ

Beratung, Einstufung und Anmeldung zu einem Kurs:

Neue Teilnehmende kommen bitte erst zur **Anmeldung zu Roschan Ibrahim oder Torben Jürgens**, Raum 110, Tel. 16 4008, montags bis freitags von 9.00 bis 12.00 Uhr und montags bis donnerstags von 14.00 Uhr bis 15.30 Uhr.
Sie geben dort Ihre Unterlagen ab. (Ausweis, Aufenthaltstitel, ggf. ALG II-Bescheid und Berechtigung der Ausländerbehörde, des BAMF oder des Jobcenters).
Danach werden Sie zu einem Einstufungstest eingeladen. Die Tests finden in der Regel wöchentlich statt. Bitte kommen Sie pünktlich zum Test! Bitte bringen Sie dazu auch Zeit mit.
Nach den Tests und der Einstufungsberatung bekommen Sie automatisch eine Einladung zum Integrationskurs.

Deutsch als Fremdsprache - Prüfungstraining DTZ

Alle, die eine B1-Prüfung anstreben (z. B. für die Einbürgerung), können in diesem Kurs noch einmal an Sicherheit gewinnen. Anhand eines Modelltests üben Sie die Prüfungsteile Leseverstehen, Hörverstehen, schriftliche und mündliche Kommunikation. Für Prüfungsteilnehmende, die vorher noch keinen Sprachkurs besucht haben, ist das Training sehr zu empfehlen für die Teilnahme an der DTZ-Prüfung.

Die Termine für die einzelnen Prüfungstrainings und für die DTZ erfragen Sie bei Frau Roschan Ibrahim, Raum 110, Telefon: 04421 164008.
Die Gebühren für das Prüfungstraining betragen 25 €.
Bei der Anmeldung bringen Sie bitte Ihren Ausweis mit. Sie müssen sich persönlich anmelden.

PRÜFUNG „DEUTSCHTEST FÜR ZUWANDERER“ (DTZ) (A2/ B1)

Prüfung DTZ (A2/B1)

Der Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) dient als Nachweis der Grundkenntnisse der deutschen Sprache, die es ermöglichen, alle wichtigen Alltagssituationen schriftlich und mündlich zu meistern. Für die Einbürgerung ist der Nachweis von Sprachkenntnissen auf dem Niveau B1 notwendig. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen Teil (Leseverstehen, Hörverstehen und schriftlicher Ausdruck) und einem mündlichen Teil (Paarprüfung).
An-/ Abmeldeschluss und Bezahlung jeweils vier Wochen vor der Prüfung!

Die Termine erfahren Sie bei Ihrer Anmeldung bei Frau Roschan Ibrahim, Raum 110.
Bitte bringen Sie bei der Anmeldung Ihren Ausweis mit.
Achtung: Hier ist mit Wartezeit für Prüfungstermine für externe Teilnehmende zu rechnen!

TEST „LEBEN IN DEUTSCHLAND“ (LID)

Test „Leben in Deutschland“ (LID)

Der Test „Leben in Deutschland“ findet im Anschluss an einen Orientierungskurs an einem eigenen Termin statt. Er enthält z. B. Fragen zum politischen System Deutschlands, der religiösen Vielfalt und der Gleichberechtigung von Mann und Frau. Das Zertifikat „LID“ dient auch als Nachweis für die Einbürgerung.
Die Vorbereitung auf den Test ist ein Teil des Orientierungskurses, der verpflichtend ist.
Für BAMF-geförderte Teilnehmende ist der Test kostenfrei.
Für externe Teilnehmende werden 25 € berechnet.

Termine auf Anfrage bei Frau Roschan Ibrahim,
Telefon: 04421 164008.

EINBÜRGERUNGSTEST

Einbürgerungstest

Um eingebürgert zu werden, müssen ausreichende Sprachkenntnisse Sprachprüfung (mindestens B1-Niveau) nachgewiesen und ein so genannter Einbürgerungstest bestanden werden. Dieser Test besteht aus 33 Fragen zu Politik und Geschichte der Bundesrepublik. Von diesen Fragen müssen Sie 17 Fragen richtig beantworten. Zur Vorbereitung auf den Einbürgerungstest empfiehlt es sich, den Orientierungskurs zu besuchen. Informationen und alle Fragen stehen auch im Internet auf unserer Homepage unter „Aktuelles“.
Wichtig: Persönliche Anmeldung und Bezahlung sind vier Wochen vor (!) dem Testtermin erforderlich.

Prüfungstermine finden in der Regel am letzten Dienstag eines Monats statt sind und zu erfragen unter 04421 164008 bei Frau Roschan Ibrahim, Raum 110. 25 EUR

DOZENTENPORTRAIT: Vilmos Gyöngyösi

Seit wann sind Sie Dozent bei der VHS Wilhelmshaven und welche Kurse bieten Sie an?
Von 2004 bis 2016 habe ich Englischkurse angeboten, dazwischen drei Semester Ungarisch. Seit 2016 gebe ich Deutschkurse sämtlicher Art bis Niveau B 1. Zurzeit unterrichte ich einen Integrationskurs.

Welche/s Ausbildung / Studium haben Sie abgeschlossen?
Ich habe in Frankfurt Anglistik, Amerikanistik und Sport für das Höhere Lehramt studiert. Als Lehrkraft für Deutsch, Englisch und Sport konnte ich in Frankreich und England Auslandserfahrung sammeln.

Welche Bedeutung hat die Erwachsenenbildung an den Volkshochschulen für Sie?
Erwachsenenbildung hatte und hat in meinem Leben einen eminent hohen Wert. Soziale Bindungen können durch Kontakte mit Gleichgesinnten in vielerlei Kursen entstehen und dauerhaft bestehen. Interkulturelle Kommunikation erzeugt Toleranz und Frieden. Dafür ist Sprache der beste Mittler. Integration läuft über Sprache.

Haben Sie schon einmal einen VHS-Kurs besucht?
In Wilhelmshaven habe ich einige Spanischkurse, Aquafitness und einen Stand-up-Paddling-Kurs besucht.

PRÜFUNG TESTDAF

Deutsch als Fremdsprache – Prüfung Test-DaF – jetzt auch digital!

Ausländer*innen, die an einer deutschen Hochschule studieren möchten, brauchen bei der Studienplatzbewerbung einen anerkannten Nachweis ihrer Deutschkenntnisse wie z. B. ein TestDaF-Zertifikat, das von allen deutschen Hochschulen anerkannt wird. Die TestDaF-Prüfung besteht aus einem schriftlichen Teil (Leseverstehen, Hörverstehen, Schriftlicher Ausdruck) und einem mündlichen Teil. Dabei ist TestDaF-Niveau C1 in allen Teilen für die meisten Hochschulen Voraussetzung für die Einschreibung. Ab Herbst 2022 wird die Prüfung auch digital durchgeführt. Prüfungsort ist das Hans Beutz Haus.

Achtung: Anmeldung und Bezahlung nur online unter www.testdaf.de möglich!

TestDaF Institut

Als akkreditiertes Prüfungszentrum für das TestDaF-Institut führt die VHS Wilhelmshaven zu bestimmten Terminen TestDaF-Prüfungen durch. Informationen und Beratung auf Anfrage. (Frau Veronika Boumann, Tel.: 16 40 11)

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

Integrationskurse

Die VHS führt durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) anerkannte und geförderte Integrationskurse durch.
Diese Kurse bestehen in der Regel aus sechs Sprachkursmodulen mit je 100 UStd. und einem Orientierungskursmodul mit 100 UStd. Die Kurse finden drei- bis fünfmal in der Woche mit jeweils 4 UStd. statt. Im Anschluss finden Prüfungen statt: Der **DTZ** („**D**eutsch **T**est für **Z**uwanderer“) für die Niveaustufen A2 bzw. B1 des gemeinsamen europäischen Referenzrahmens für Sprachen (GER) sowie der **LID** (Test „**L**eben **i**n **D**eutschland“) zum Orientierungskurs.
Interessent*innen können sich bei uns, aber auch beim Ausländeramt der Stadt Wilhelmshaven bzw. bei der Migrationsberatung über ihren Förderungsanspruch informieren.
Wichtig zu wissen: Auch ohne Förderungsanspruch darf man als Selbstzahler*in teilnehmen.
Für viele Teilnehmende übernimmt das BAMF die Kosten teilweise oder sogar vollständig (außer für Lernmittel).
In jedem Fall besteht für die Teilnehmenden Anwesenheitspflicht.
Ein Modul (100 UStd.) kostet ohne Förderung 455 EUR.
Wenn Sie Au-Pair, in Ausbildung oder asylsuchend sind oder Sozialleistungen erhalten, ist eine Ermäßigung auf 235 EUR inkl. Lernmaterial möglich.

Kursarten:
Vollzeitkurse
(5 x 4 UStd./Woche) 8.45 – 12.00 Uhr
Standardkurs vormittags
(4 x 4 UStd./Woche) 8.45 – 12.00 Uhr
Standardkurs nachmittags
(4 x 4 UStd./Woche) 13.30 – 16.45 Uhr
Alphabetisierungskurs
(3 x 4 UStd./Woche)
Modulaufbau:
Vollzeit und Teilzeitkurse mit 7 Modulen (je 100 UStd.):
Basis 1 (A 1.1)
Basis 2 (A 1.2)
Basis 3 (A 2.1)
Aufbau 1 (A 2.2)
Aufbau 2 (B 1.1)
Aufbau 3 (B 1.2)
Orientierungskurs (100 UStd.)
Alpha-Kurse mit 9 – 12 Modulen und Orientierungskurs

SPEZIALKURSE

4093 Deutsch als Fremdsprache, Spezialkurs B1.1

*Spezialkurs für Teilnehmer*innen mit Deutschkenntnissen auf Niveau A2.2*

Frank Sawert
dienstags und donnerstags, ab 06.09.2022, 18.30 - 20.00 Uhr,
Projekthaus Bremer Straße 84,
120 EUR, 25 Termine, 50 UStd.
15 EUR Lehrbuch

4094 Deutsch als Fremdsprache, Spezialkurs B2 / C1

Spezialkurs für lerngewohnte Teilnehmer*innen (Au-pair, Austauschschüler*innen, Student*innen).
Der Kurs führt zum Sprachniveau B2/C1.

Antje Ergezinger
montags und donnerstags, ab 01.09.2022, 18.30 - 20.00 Uhr,
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
120 EUR, 25 Termine, 50 UStd
2 EUR Unterrichtsmaterial

4098 Deutsch als Fremdsprache, Spezialkurs für Ärzt*innen und Pflegepersonal (B2 – C1)

Der Kurs richtet sich an Ärzt*innen und klinisches Personal. Er ist geeignet für Teilnehmende, die bereits länger in Deutschland arbeiten oder in Kürze ihre Facharztausbildung an einem deutschen Krankenhaus beginnen möchten. Mit diesem Deutschkurs werden die kommunikativen Fähigkeiten und die interkulturelle Kompetenz im medizinischen Arbeitsumfeld gestärkt. Es werden Fachwörter aus Medizin und Pharmazie, deutsche umgangssprachliche Bezeichnungen von Krankheitsbildern und Organen, unterschiedliche Formen der klinischen Dokumentation und das korrekte Schreiben von Arztbriefen erlernt. Patient*innengespräche z. B. zu Anamnese- und Untersuchungssituationen werden trainiert. Weitere Themen sind das deutsche Gesundheitssystem, Krankenhausstrukturen, Patient*innenvorstellung, apparative Diagnostik, Fallpräsentationen, die Vorbereitung und die Präsentation von Fachvorträgen.
Die Dozent*innen in diesem Kurs wurden speziell für die Schulungen von Ärzt*innen und Pflegepersonal ausgebildet. Die Kurse beginnen bei ausreichender Teilnehmer*innenzahl und können nach Absprache auch samstags stattfinden.
Informationen über dieses Kursangebot erhalten Sie auch telefonisch bei Frau Veronika Boumann 04421 164011.

4199 TestDaF-Prüfungsvorbereitungskurs (C1)

Ausländer*innen, die an einer deutschen Hochschule studieren möchten, brauchen bei der Studienplatzbewerbung einen anerkannten Nachweis der Deutschkenntnisse wie z. B. ein TestDaF-Zertifikat, das von allen deutschen Hochschulen anerkannt wird.
Dieser Kurs bereitet Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen (GER-Niveaustufe B1/B2) intensiv auf das spätere Studium vor. Anschließend trainiert der Kurs die notwendigen Fertigkeiten (Lesen, Hören, Schreiben, Mündlicher Ausdruck) für die TestDaF-Prüfung.
Termine auf Anfrage nur über die Jade Hochschule:
Tel.: 04421 985 21 66, Friedrich-Paffrath-Straße 101

Schulung Sprachmittlung

Menschen mit Zuwanderungsgeschichte brauchen Hilfe, um z.B. behördliche Anliegen, Gespräche mit Ärzt*innen oder in Schulen und Kindergärten zu bewältigen. Die Sprachmittler*innen sind ehrenamtlich (gegen eine Aufwandspauschale) tätig. Wenn Sie selbst als Sprachmittlerin oder Sprachmittler tätig werden möchten, sollten Sie muttersprachlich eine andere Sprache als Deutsch beherrschen und diese in die deutsche Sprache mitteln können. Nachdem Sie diese von uns speziell entwickelte Schulung durchlaufen haben, können Sie im Rahmen des Sprachmittlungspools eingesetzt werden.
Informationen und Termine zu diesem Kursangebot erhalten Sie auch telefonisch bei Frau Zeynep Koncel und Herrn Jens Wiese 04421 164035.

Der gemeinsame europäische Referenzrahmen für Sprachen

Das Kurssystem unseres Fremdsprachenangebots richtet sich nach dem vom Europarat entwickelten europäischen Referenzrahmen. Diese sechsstufige, europaweit gültige Skala beschreibt, welche Fähigkeiten ein Kursteilnehmer/eine Kursteilnehmerin in der jeweiligen Stufe erwirbt. Oberstes Lernziel in diesen Beschreibungen wie auch in unseren Kursen ist die Kommunikationsfähigkeit.
Die folgenden Stufenbeschreibungen können Ihnen nützliche Hinweise geben, welcher Kurs für Sie geeignet ist. Im Zweifelsfall machen Sie bitte von **unserer Beratung** Gebrauch! Hier können Sie sich auch über die verschiedenen Prüfungen informieren.

Niveau A1

Hören - einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
Sprechen - auf einfach Art über vertraute Themen verständigen
Lesen - einzelne Wörter und ganz einfach Sätze verstehen, z.B. Schilder und Plakate

Niveau A2

Hören - einfache Alltagssprache und das Wesentliche kurzer Mitteilungen verstehen
Sprechen - kurze einfache Gespräche in Alltagssituationen führen
Lesen - kurze einfache Texte verstehen
Schreiben - kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

Niveau B1

Hören - das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
Sprechen - in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen und Ereignisse beschreiben
Lesen - Texte aus Alltags- und Berufswelt verstehen
Schreiben - persönliche Briefe schreiben

Niveau B2

Hören - im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
Sprechen - sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen
Lesen - Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
Schreiben - z. B. detaillierte Texte

Niveau C1

Hören - im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen
Sprechen - sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
Lesen - komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
Schreiben - sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

Niveau C2

Hören - ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen
Sprechen - sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
Lesen - jede Art geschriebenen Texte mühelos lesen
Schreiben - anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen; sich differenziert ausdrücken

4200 Einstufungscafé

Zwischen 16.00 und 18.00 Uhr geben Sprachkursleiter*innen in entspannter Atmosphäre einen Einblick in die Vielfalt des Fremdsprachenangebotes und beraten individuell. Schriftliche Einstufungen in den Sprachen Englisch, Spanisch und Französisch sind möglich.

Dozententeam
Montag, 05.09.2022, 16.00 - 18.00 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
Der Besuch ist kostenlos.
Bitte melden Sie sich möglichst vorher an!

ENGLISCH

4201 Englisch für Anfänger*innen

Grundstufe 1 / Niveau A1

Leichter und entspannter Unterricht für Teilnehmende mit geringen oder keinen Vorkenntnissen.

Isadora Barroso Ferreira Pinto
mittwochs, ab 14.09.2022, 9.00 - 10.30 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 60 EUR; 5-6 TN 87 EUR;
12 Termine, 24 UStd.

4202 Englisch für Anfänger*innen

Grundstufe 2 / Niveau A1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Wir lernen in einer entspannten und gemütlichen Atmosphäre. Mit diesem Kurs können Sie Ihre Englischkenntnisse Schritt für Schritt aufbauen und sich damit vielleicht schon in Ihrem nächsten Urlaub verständigen und ein kleines Gespräch führen.

Kathrin Jäger
mittwochs, ab 14.09.2022, 17.00 - 18.30 Uhr
Familienzentrum Nord, Posener Str. 97
ab 7 TN 60 EUR; 5-6 TN 87 EUR;
12 Termine, 24 UStd.

4203 Mit Spaß und Elan in eine neue Sprache

Englisch als Alltagsbereicherung und aktives Gehirnjogging
Niveau A1

Eine neue Sprache lernen? Reiselust? Geistig fit bleiben? Alltagsbereicherung? Neue Kontakte knüpfen? Die Gründe, einen Englischkurs für junggebliebene Senioren*innen zu besuchen sind so vielfältig und interessant wie die Themen, die hier behandelt werden. In entspannter Atmosphäre wird die englische Sprache sehr praxisbezogen erlernt, um auf mögliche und unmögliche Situationen sprachlich vorbereitet zu sein. Das Arbeitstempo richtet sich ohne Leistungsdruck nach den Teilnehmenden. Der Spaß am gemeinsamen Lernen steht dabei im Vordergrund.

Hildegard Glindkamp-Lücken
donnerstags, ab 15.09.2022, 9.00 - 10.30 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 65 EUR; 5-6 TN 94 EUR;
13 Termine, 26 UStd.

4204 Englisch lernen hält fit und jung / Niveau A2

*Englisch für jung gebliebene Senior*innen*

"Das Erlernen von Fremdsprachen hält fit und das Gehirn jung", besagen wissenschaftliche Studien. In diesem Kurs, der sich an jung gebliebene Senioren*innen richtet, wird in entspannter, fröhlicher Atmosphäre die englische Sprache sehr praxisbezogen erlernt. Sie werden auf mögliche und unmögliche Situationen sprachlich vorbereitet (Smalltalk, Wegbeschreibung, Shopping, Reisen, Restaurantbesuche ...).

Hildegard Glindkamp-Lücken
dienstags, ab 13.09.2022, 9.30 - 11.00 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 65 EUR; 5-6 TN 94 EUR;
13 Termine, 26 UStd.

4205 Englisch für den Urlaub

Niveau A2

Ein Wochenende für alle, die ihr Urlaubs-/Reiseenglisch auffrischen wollen. Wir behandeln Themen am Flughafen, im Hotel und im Restaurant und vermitteln authentische Redewendungen, die Sie auf Reisen in englisch- oder fremdsprachige Länder anwenden können. Sie bekommen die optimale Vorbereitung auf viele Konversationssituationen und können sich damit gut auf Ihrer nächsten Reise verständigen.

Kathrin Jäger
04./ 11.11.2022
Freitag 17.00 - 20.15 Uhr
Samstag 10.00 - 13.15 Uhr
Anmeldeschluss: 28.10.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 20 EUR; 5-6 TN 29 EUR;
2 Termine, 8 UStd.

4206 Englisch - Gesprächsrunde

Niveau A2/B1

Unterrichtsziel dieses Kurses für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen ist es, sich in einer Weltsprache wie Englisch selbstbewusst und problemlos verständigen zu können. Diese Fertigkeit kann gelernt und geübt werden. Der Kurs ist für Interessierte mit Grundkenntnissen, auch, wenn der Spracherwerb bereits länger zurückliegt. Sie können sich vorerst auf die eher kurzen sachlichen Alltagsgespräche vorbereiten, die man als Urlauber*in oder auch als Gastgeber*in am häufigsten führen muss.

John Nevin
montags, ab 12.09.2022, 19.45 - 21.15 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 55 EUR; 5-6 TN 80 EUR;
11 Termine, 22 UStd.

4207 English - Talk Talk Talk

Niveau B1

In diesem Konversationskurs liegt der Schwerpunkt auf dem gesprochenen Englisch. Sprechhemmungen sollen abgebaut, Ihr Wortschatz erweitert und die grammatikalischen Themen wiederholt werden. Trainiert werden je nach Kurskonstellation: aktives Zuhören, spontanes Reagieren in Gesprächssituationen und bei Telefonaten. Lernen Sie sich sprachlich entspannt im Alltag zu bewegen: in der Kommunikation mit englischen Muttersprachler*innen oder bei Freizeitaktivitäten.

Kathrin Jäger
dienstags, ab 13.09.2022, 17.00 – 18.30 Uhr
Projekthaus Bremer Straße 84
Eingang Mitscherlichstraße 23
ab 7 TN 50 EUR; 5-6 TN 72 EUR;
10 Termine, 20 UStd.

4208 Englisch Konversation

Niveau B1

Lassen Sie uns Konversation üben und Ihren Wortschatz mit entspannten Lektionen zu so unterschiedlichen Themen wie Kultur, Reisen, Filme, Musik, Hobbys und mehr erweitern. Der Unterricht richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Isadora Barroso Ferreira Pinto
donnerstags, ab 15.09.2022, 18.15 - 19.45 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 60 EUR; 5-6 TN 87 EUR;
12 Termine, 24 UStd.

4209 Onlinekurs: Englisch Konversation

Niveau B1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die keinen Präsenzunterricht wahrnehmen können, aber Konversation üben und ihren Wortschatz mit entspannten Unterrichtsstunden zu so unterschiedlichen Themen wie Kultur, Reisen, Filme, Musik, Hobbys und mehr erweitern möchten. Der Unterricht richtet sich an Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen.

Isadora Barroso Ferreira Pinto
montags, ab 12.09.2022, 18.30 - 20.00 Uhr
online
ab 7 TN 79 EUR; 5-6 TN 110 EUR;
10 Termine, 20 UStd.

4210 Englisch für Urlaub und Beruf

BU

Niveau B1 - Bildungsurlaub

Dieser Bildungsurlaub ist für Berufstätige und Studierende zur Auffrischung geeignet und richtet sich an Teilnehmende, die bereits das Sprachniveau A2 erreicht haben. Ziel ist es, die englische Sprache in verschiedenen Bereichen zu festigen und nach Bedarf grammatikalische Strukturen wieder "aufzufrischen". Teilnehmer*innen können ihre Kommunikationskenntnisse in der Praxis deutlich verbessern und später mit Spaß an verschiedene Sprechsituationen in Alltag und Beruf herangehen.

Kathrin Jäger
17.10. - 21.10.2022
Montag bis Donnerstag, jeweils 8.30 - 16.30 Uhr
Freitag, 08.30 - 12.00 Uhr
Anmeldeschluss: 30.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
200 EUR, 5 Tage, 40 UStd.
inkl. Getränke und Mittagessen

Tipp!
„Scottish High Tea“
Samstag, 24.09.2022

Mehr Infos auf Seite 36.

4211 Englisch
Niveau B2
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen.

Hildegard Glindkamp-Lücken
donnerstags, ab 15.09.2022, 10.45 - 12.15 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 65 EUR; 5-6 TN 94 EUR;
13 Termine, 26 UStd.

4212 English Book Club
Niveau B2 - "The Great Gatsby" by F. Scott Fitzgerald
This semester, the English Book Club invites you to read with us a cult classic: "The Great Gatsby" by F. Scott Fitzgerald: a story about love, a lavish lifestyle and friendship in the 1920s in Long Island. Please prepare the novel, so that we can have a fantastic discussion. Empfohlen ab Level B1, jede Ausgabe ist willkommen. (Tipp: Es gibt mittlerweile auch Lektüre-schlüssel gut verfügbar zu diesem Roman.)

Julia Libor
donnerstags, ab 15.09.2022, 18.00 – 20.15 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 30 EUR; 5-6 TN 44 EUR;
4 Termine, 12 UStd.
Der Kurs findet jeweils am dritten Donnerstag im Monat statt

4213 Book Lunch
Niveau B2 - "Murder on the Orient Express" by Agatha Christie
This book lunch introduces us to the intricate mystery crime novel "Murder on the Orient Express" by Agatha Christie. Together we will have a look at the different characters, the plot and have great discussions about who did it. Partcipants are encouraged to bring along their own favourite mystery/ crime novels!
Empfohlen ab Sprachniveau B1.

Julia Libor
Samstag, 12.11.2022, 10.00 - 14.00 Uhr
Anmeldeschluss: 04.11.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 13 EUR; 5-6 TN 18 EUR

4214 Englisch - Moving into Conversation
Niveau B2/C1
In diesem Kurs stehen Verstehen und Sprechen im Vordergrund. Übungen regen zum freien Sprechen an. Gutes, flüssiges Ausdrucksvermögen kombiniert mit Sprachgenauigkeit ist das Ziel.

Gláucia Caltabiano Ferreira-Bergner
donnerstags, ab 15.09.2022, 10.00 - 11.30 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 60 EUR; 5-6 TN 87 EUR;
12 Termine, 24 UStd.

4215 Englisch - literature & conversation
Niveau C1
In this course you´ll be practicing your fluency and enhancing your vocabulary through a mix of short stories, essays and articles dealing with current topics. A great way to keep your English "alive and kicking".

Gláucia Caltabiano Ferreira-Bergner
mittwochs, ab 14.09.2022, 10.00 - 11.30 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 60 EUR; 5-6 TN 87 EUR;
12 Termine, 24 UStd.

4299 Cambridge Certificate
Prüfungen finden erst ab einer Mindestanzahl von Anmeldungen statt. Bei Gruppenanmeldungen ab 8 Personen sind Termine nach Absprache möglich - auch für die Prüfungen "B1 Preliminary for Schools" und "B2 First for Schools". Sprechen Sie uns an, wir beraten gerne.
Das Prüfungsergebnis kann nach ca. vier bis sechs Wochen in Form eines Statement of Result online eingesehen werden. Bei erfolgreich absolvierter Prüfung wird Ihnen zudem ein Zertifikat ausgestellt.

NIEDERLÄNDISCH

4300 Das Certificaat Nederlands als Vreemde Taal (CNaVT)

Die CNaVT-Prüfungen finden jährlich in der ersten Maihälfte statt. Das CNaVT bietet offizielle und international anerkannte Niederländisch-Prüfungen an, die den verschiedenen Stufen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen (GER) entsprechen. Anhand von handlungsorientierten und kontextgebundenen Prüfungsaufgaben zertifiziert das CNaVT die Fremdsprachenkenntnis von Niederländisch-Lernenden weltweit. Die Prüfungen werden im Auftrag der Niederländischen Sprachunion (Taalunie) im Zentrum für Sprache und Bildung (CTO) an der Universität KU Leuven entwickelt und können bei Prüfungsinstitutionen auf der ganzen Welt abgelegt werden. Sprechen Sie uns an, wir beraten gerne.

4301 Niederländisch

Grundstufe 1 / Niveau A1

Ob Niederländisch für den Urlaub oder wegen Familie und Freunden, für den Beruf oder den Einkaufsbummel: Es gibt viele Gründe, Niederländisch zu lernen, aber der wichtigste ist wohl, dass es einfach Freude macht. Dieser Kurs bietet eine Einführung in die niederländische Sprache und Kultur für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse. Der Kurs vermittelt einen ersten Einstieg in die Aussprache, Grammatik und den Wortschatz, damit man alltägliche Sprechsituationen in den Niederlanden oder in Flandern bewältigen kann.

Harriet Spenke
montags, ab 21.11.2022, 17.00 - 18.30 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 40 EUR; 5-6 TN 58 EUR;
8 Termine, 16 UStd.

Niederländisch Themenkurse

Niveau A2

Sprechend die Sprache verbessern: Die Themenkurse sind für Lernende geeignet, die schon drei oder mehr Semester Niederländisch gelernt haben und das freie und sichere Sprechen in bestimmten Situationen intensiv üben wollen. Alle Themenkurse können unabhängig voneinander belegt werden.

4302 Niederländisch Themenkurs - Eine Reise organisieren

Inhalte:
- Informationen erfragen
- Unterkünfte buchen/stornieren
- Fahrkarten kaufen + Tickets reservieren
- Wegbeschreibungen + Sehenswürdigkeiten

Harriet Spenke
montags, ab 21.11.2022, 18.45 - 20.15 Uhr
Anmeldeschluss: 11.11.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 12 EUR; 5-6 TN 17 EUR;
2 Termine, 4 UStd.
inklusive Lernmittel

4303 Niederländisch Themenkurs - Smalltalk

Inhalte:
- Gespräche über Befinden
- Herkunft
- Wetter
- Familie
- Freunde
- Beruf
- Hobbies
- Interessen

Harriet Spenke
montags, ab 05.12.2022, 18.45 - 20.15 Uhr
Anmeldeschluss: 25.11.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 12 EUR; 5-6 TN 17 EUR;
2 Termine, 4 UStd.
inklusive Lernmittel

4304 Niederländisch Themenkurs - Einkaufsgespräche

In diesem Kurs werden typische Gespräche auf dem Markt, im Supermarkt, auf dem Flohmarkt und in Fachgeschäften erläutert und geübt. Auch Preisverhandlungen, Reklamationen und Umtausche gehören dazu.

Harriet Spenke
montags, ab 19.12.2022, 18.45 - 20.15 Uhr
Anmeldeschluss: 09.12.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 12 EUR; 5-6 TN 17 EUR;
2 Termine, 4 UStd.
inklusive Lernmittel

4305 Niederländisch Themenkurs - Essen und Trinken

Ob Snackbar, Café oder Restaurant - in diesem Kurs lernt man alles von der Tischreservierung über Speisekarte und Bestellung bis hin zum Trinkgeld geben.

Harriet Spenke
montags, ab 16.01.2023, 18.45 - 20.15 Uhr
Anmeldeschluss: 06.01.2023
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 12 EUR; 5-6 TN 17 EUR;
2 Termine, 4 UStd.
inklusive Lernmittel

4306 Onlinekurs: Niederländisch intensiv

B2/C1 - Sprachvertiefung und Konversation

Deze cursus is bedoeld voor mensen die hun spreekvaardigheid Nederlands willen uitbreiden en verbeteren. Hebt u een behoorlijk niveau, dan is deze cursus eventueel iets voor u. Naast spreekvaardigheid is er veel aandacht voor woordenschat, lezen, grammatica en cultuur. De docente levert eigen materiaal aan.

Harriet Spenke
dienstags, ab 20.09.2022, 18.45 - 20.15 Uhr
online
ab 7 TN 40 EUR; 5-6 TN 58 EUR;
8 Termine, 16 UStd.
Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung Ihre E-Mailadresse mit.

SCHWEDISCH

In den Onlinekursen arbeiten wir in dem sehr nutzerfreundlichen virtuellen Klassenraum vitero. Du sitzt bequem zuhause am PC mit den anderen Teilnehmenden und der Kursleitung an einem Konferenztisch, lauschst in der Gruppe den Hörübungen, schaust auf die Ausführungen der Kursleiterin auf der Tafel und begibst Dich zur Paararbeit in Nebenräume! Das Einzige, was Du brauchst, ist ein PC/Laptop, vorzugsweise ein Headset und stabiles Internet! Dazu werden ein Lehr- und Übungsbuch benötigt! Melde Dich unter Angabe Deiner E-Mail-Adresse an und Du erhältst weitere Informationen!

4321 Onlinekurs: Schwedisch für Einsteiger*innen

Niveau A1

Hej! Du möchtest diese so melodisch klingende Sprache von Grund auf erlernen, mehr über Bullerbü, IKEA und das Land der Seen und Elche erfahren? Viel über den typischen „Svensson“? Hier erlernst Du einen ersten Wortschatz, die Grundlagen des Satzaufbaus und warum köttbullar eigentlich „Schöttbullar“ und die Königinnen Silvia und Lucia heißen! Välkommen!

Bettina Dreyer
montags, ab 05.09.2022, 17.45 - 19.00 Uhr
Anmeldeschluss: 26.08.2022
98 EUR, 12 Termine, 20 UStd.
Lehrmaterial: Tala Svenska A1 Plus, Lehr- und Übungsbuch
Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung Ihre E-Mailadresse mit.

4322 Onlinekurs: Schwedisch für Wiedereinsteiger*innen

Niveau A1

Du kannst bereits einige Wörter Schwedisch, hast es früher schon mal gelernt und möchtest die Sprache „richtig“ kennen lernen? Du möchtest eintauchen in die Welt von Bullerbü und ABBA, lernen dich in einfachen Sätzen beim Einkaufen oder im Gespräch mit den Ferienhausnachbarn auszudrücken? Dann bist Du in diesem Kurs richtig.

Bettina Dreyer
freitags, ab 09.09.2022, 16.45 - 18.00 Uhr
Anmeldeschluss: 30.08.2022
online
98 EUR, 12 Termine, 20 UStd.
Lehrmaterial: Tala Svenska A1 Plus, Lehr- und Übungsbuch
Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung Ihre E-Mailadresse mit.

4323 Onlinekurs: Schwedisch für Fortgeschrittene

Hej! Du hast bereits Schwedisch eine Weile gelernt und möchtest nun Deinen Wortschatz vertiefen, mit den Bewohnern des Landes kommunizieren und ganz viel über Land und Leute erfahren? Dann bist Du hier richtig. Ziel des Kurses ist, kleine Dialoge flüssig führen und eigene Texte oder Briefe verfassen zu können. Es werden viele interessante Themenbereiche abgedeckt in diesem neuen Buch. Välkommen!

Bettina Dreyer
dienstags, ab 06.09.2022, 18.15 - 19.30 Uhr
Anmeldeschluss: 26.08.2022
online
98 EUR, 12 Termine, 20 UStd.
Lehrmaterial: Tala Svenska A1 Plus, Lehr- und Übungsbuch
Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung Ihre E-Mailadresse mit.

4324 Onlinekurs: Schwedisch für Fortgeschrittene

Niveau B1

Hejsan! Om du har några års svenska i bagaget då är du välkommen till denna kurs. Här talas om diverse språkliga aspekter, tränas uttal och upprepas lite grammatik förstås. Vi arbetar med en avancerad bok med olika sorters texter och litteratur, diskuterar vardagliga händelser och lägger överhuvudtaget vikten på konversation. Du är välkommen att ta upp egna teman! Va med!

Bettina Dreyer
mittwochs, ab 07.09.2022, 18.00 - 19.15 Uhr
Anmeldeschluss: 26.08.2022
online
98 EUR, 12 Termine, 20 UStd.
Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung Ihre E-Mailadresse mit.

DÄNISCH

4331 Dänisch für Anfänger*innen

Niveau A1

Ein dänisch-freundlicher Anfänger*innenkurs, der keine Grundkenntnisse voraussetzt, keine Langeweile entstehen lässt und keine Sprachpaukerei beinhaltet. Dänisch ist "ganz" einfach. Der Dozent ist lässig wie ein Däne und mit ein wenig Sprachkenntnissen bist Du kein Tourist mehr. Ein bisschen Zeit und etwas Spaß mitbringen und schon wird der nächste Besuch in Dänemark ganz anders sein.

Götz Felkenneyer
dienstags, ab 13.09.2022, 16.00 - 17.30 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 60 EUR; 5-6 TN 87 EUR;
12 Termine, 24 UStd.

4332 Dänisch für Fortgeschrittene

Niveau A2

Ein dänisch-freundlicher Kurs für Fortgeschrittene, der Kenntnisse voraussetzt, keine Langeweile entstehen lässt und keine Sprachpaukerei beinhaltet. Dänisch ist "ganz" einfach. Der Dozent ist lässig wie ein Däne und mit entsprechenden Sprachkenntnissen bist Du kein Tourist mehr. Ein bisschen Zeit und etwas Spaß mitbringen und schon wird der nächste Besuch in Dänemark ganz anders sein.

Götz Felkenneyer
dienstags, ab 13.09.2022, 17.30 - 19.00 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 60 EUR; 5-6 TN 87 EUR;
12 Termine, 24 UStd.

4333 Dänisch

Niveau B1

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen.

Götz Felkenneyer
freitags, ab 16.09.2022, 18.15 - 19.45 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 60 EUR; 5-6 TN 87 EUR;
12 Termine, 24 UStd.

NORWEGISCH

4341 Norwegisch für Anfänger*innen

Niveau A1

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse, die das Land im hohen Norden und dessen Sprache näher kennenlernen möchten.

Götz Felkenneyer
freitags, ab 16.09.2022, 16.30 - 18.00 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 60 EUR; 5-6 TN 87 EUR;
12 Termine, 24 UStd.

NEUGRIECHISCH

Neugriechisch
Grundstufe 1 / Niveau A1
Sie möchten anfangen, die griechische Sprache zu erlernen - einfach und verständlich? Dann lassen Sie uns gemeinsam Buchstaben, Wörter, Sätze und auch die Aussprache üben. Als Kursleiterin freue ich mich, allen Interessierten meine Muttersprache näherzubringen.

4361 Eleni Theochari
dienstags, ab 13.09.2022, 10.00 - 11.30 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 60 EUR; 5-6 TN 87 EUR;
12 Termine, 24 UStd.

4362 Eleni Theochari
donnerstags, ab 15.09.2022, 10.00 - 11.30 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 60 EUR; 5-6 TN 87 EUR;
12 Termine, 24 UStd.

4363 Neugriechisch
Niveau A2
Der Kurs ist geeignet für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

Eirini Davids
dienstags, ab 13.09.2022, 18.15 - 19.45 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 60 EUR; 5-6 TN 87 EUR;
12 Termine, 24 UStd.

FRANZÖSISCH

4401 Französisch
Grundstufe 1/ Niveau A1
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Jessica Obame Angoue
montags, ab 12.09.2022, 18.30 - 20.00 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 50 EUR; 5-6 TN 72 EUR;
10 Termine, 20 UStd.

4402 Französisch
Grundstufe 2 / Niveau A1
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkentnissen.

Jessica Obame Angoue
donnerstags, ab 15.09.2022, 18.30 - 20.00 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 60 EUR; 5-6 TN 87 EUR;
12 Termine, 24 UStd.

4403 Französisch
Grundstufe 6 / Niveau A1
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Jessica Obame Angoue
mittwochs, ab 14.09.2022, 10.00 - 11.30 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 60 EUR; 5-6 TN 87 EUR;
12 Termine, 24 UStd.

4404 Französisch für den Urlaub
Niveau A1
Einen schönen Urlaub können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Urlaubsland auch sprachlich zurechtfinden. In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch viel über Bräuche und Traditionen in Ihrem Reiseland kennenlernen. Ihr Buch "Vive les vacances! Französisch für den Urlaub" ist auch nach dem Kurs ein praktischer Reisebegleiter.

Reinhard Bühler
mittwochs, ab 28.09.2022, 16.00 - 17.30 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 60 EUR; 5-6 TN 87 EUR;
12 Termine, 24 UStd.

4405 Französisch lernen macht Spaß

Niveau A1/A2 - "Entre croissants et café au lait"

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Grundkenntnisse der französischen Sprache besitzen. Hier besteht die Gelegenheit sich - lustbetont und ohne Leistungsdruck - weitere Französischkenntnisse anzueignen und diese sukzessive auszubauen.

Anne Struve-Rivalain
donnerstags, ab 15.09.2022, 10.00 - 11.30 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 55 EUR; 5-6 TN 80 EUR;
11 Termine, 22 UStd.

4406 Französisch

Niveau A2

Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmenden mit Vorkenntnissen, die frei von Leistungsdruck und in gemütlicher Atmosphäre Französisch lernen möchten. Die Dozentin ist Muttersprachlerin.

Jessica Obame Angoue
dienstags, ab 13.09.2022, 18.00 - 19.30 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 60 EUR; 5-6 TN 87 EUR;
12 Termine, 24 UStd.

4407 Französisch - Gesprächsrunde

Niveau B1/B2 - "Hauptsache: Man versteht sich!"

Frei und fließend in einer fremden Sprache zu reden, kann man lernen - besonders schnell, wenn man bereit ist, auf "Perfektion" zu verzichten und Fehler zu akzeptieren. Wer gute Grundkenntnisse hat, kann das in diesem Kurs einmal ausprobieren. Hauptsache, man versteht sich - die Grammatik kann man später verbessern.

Anne Struve-Rivalain
dienstags, ab 13.09.2022, 10.00 - 11.30 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 50 EUR; 5-6 TN 72 EUR;
10 Termine, 20 UStd.

4408 Französisch - Gesprächsstufe

Niveau B1/B2 - "A propos, le saviez-vous?"

Teilnehmenden mit guten Vorkenntnissen bietet der Kurs Gelegenheit, ihr Französisch durch aktive und fröhliche Gesprächsübungen zu verbessern. Interessante Texte sollen die Wiederholung grammatischer Strukturen erleichtern.

Anne Struve-Rivalain
mittwochs, ab 14.09.2022, 10.00 - 11.30 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 50 EUR; 5-6 TN 72 EUR;
10 Termine, 20 UStd.

4409 Französischer Gesprächskreis

Niveau B2

In diesem Kurs wird über aktuelle Themen diskutiert. Dabei besteht für die Teilnehmenden die Möglichkeit, den Wortschatz zu erweitern und die Grammatikkenntnisse zu festigen. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die das Wesentliche von langsam gesprochenen Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, in einfachen Sätzen Erfahrungen und Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben, Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen sowie persönliche Briefe schreiben können.

Jessica Obame Angoue
mittwochs, ab 14.09.2022, 19.00 - 20.30 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 60 EUR; 5-6 TN 87 EUR;
12 Termine, 24 UStd.

4499 Diplôme d'Études en Langue Française (DELF)

Die aktuellen Prüfungstermine standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Sprechen Sie uns an, wir beraten gerne.

SPANISCH

Spanisch

Grundstufe 1 / Niveau A1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Sie erhalten ein umfassendes, grammatikalisches Fundament, mit dessen Hilfe Sie Grundkenntnisse der Spanischen Sprache erwerben.

4501 Abel Pareja Cuéllar
montags, ab 12.09.2022, 18.30 - 20.00 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 70 EUR; 5-6 TN 101 EUR;
14 Termine, 28 UStd.

4502 Abel Pareja Cuéllar
mittwochs, ab 14.09.2022, 10.45 - 12.15 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 80 EUR; 5-6 TN 116 EUR;
16 Termine, 32 UStd.

4503 Spanisch
Grundstufe 2 / Niveau A1
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Jesús Freiria
montags, ab 19.09.2022, 18.30 - 20.00 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 45 EUR; 5-6 TN 65 EUR;
9 Termine, 18 UStd.

4504 Spanisch
Grundstufe 4 / Niveau A1
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Jesús Freiria
dienstags, ab 20.09.2022, 18.30 - 20.00 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 50 EUR; 5-6 TN 72 EUR;
10 Termine, 20 UStd.

4505 Spanisch
Niveau A2
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Jesús Freiria
donnerstags, ab 22.09.2022, 11.00 - 12.30 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 50 EUR; 5-6 TN 72 EUR;
10 Termine, 20 UStd.

4506 Spanisch
Niveau A2
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Jesús Freiria
mittwochs, ab 21.09.2022, 18.30 - 20.00 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 50 EUR; 5-6 TN 72 EUR;
10 Termine, 20 UStd.

4507 Spanisch
Niveau A2
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Abel Pareja Cuéllar
donnerstags, ab 15.09.2022, 9.00 - 10.30 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 80 EUR; 5-6 TN 116 EUR;
16 Termine, 32 UStd.

4508 Spanisch
Niveau A2
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Jesús Freiria
donnerstags, ab 22.09.2022, 18.45 - 20.15 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 50 EUR; 5-6 TN 72 EUR;
10 Termine, 20 UStd.

4509 Spanisch
Niveau B1
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

Abel Pareja Cuéllar
donnerstags, ab 15.09.2022, 16.45 - 18.15 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 80 EUR; 5-6 TN 116 EUR;
16 Termine, 32 UStd.

4510 Spanisch Konversation Intensiv
Niveau B1 - Bildungsurlaub
BU
Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die eine Auffrischung, Erweiterung und die praktische Anwendung der eigenen Sprachkenntnisse wünschen. Schwerpunkt des Bildungsurlaubs werden kleine und große Konversationen sein, für die das Indefinido und das Imperfekt erlernt werden. Die Kosten für das Lehrbuch (mit CD) sind im Preis enthalten.

Abel Pareja Cuéllar
30.01. - 03.02.2023
Montag bis Freitag
jeweils 8.30 - 15.30 Uhr
Anmeldeschluss: 13.01.2023
Projekthaus I, Schellingstraße 19
222 EUR, 5 Tage, 40 UStd.
inkl. Lehrbuch und Mittagessen

4511 Spanisch - Conversación
Niveau B2
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen.

Abel Pareja Cuéllar
montags, ab 12.09.2022, 16.45 - 18.15 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 70 EUR; 5-6 TN 101 EUR;
14 Termine, 28 UStd.

4512 Spanisch
Niveau B2
Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit sehr guten Kenntnissen der spanischen Sprache gedacht, die sich gern über aktuelle Themen aus spanischs prachigen Ländern informieren und austauschen möchten. Wir lesen und diskutieren Artikel aus der Sprachzeitschrift ECOS/ Spotlight-Verlag und lassen uns dadurch anregen, eine Verbindung zu unserer persönlichen Lebenssituation herzustellen.

Barbara Zulauf
dienstags, ab 13.09.2022, 17.30 - 19.00 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 55 EUR; 5-6 TN 80 EUR;
11 Termine, 22 UStd.

4513 Spanisch Konversation
Niveau B2
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen.

Abel Pareja Cuéllar
donnerstags, ab 15.09.2022, 18.30 - 20.00 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 80 EUR; 5-6 TN 116 EUR;
16 Termine, 32 UStd.

PORTUGIESISCH

Portugiesisch für Anfänger*innen
Niveau A1
Lernen Sie die portugiesische Sprache und die brasilianische Kultur auf unterhaltsame Weise mit einer muttersprachlichen Lehrerin kennen.

4591 Isadora Barroso Ferreira Pinto
mittwochs, ab 14.09.2022, 10.45 - 12.15 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 60 EUR; 5-6 TN 87 EUR;
12 Termine, 24 UStd.

4592 Isadora Barroso Ferreira Pinto
donnerstags, ab 15.09.2022, 16.30 - 18.00 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 60 EUR; 5-6 TN 87 EUR;
12 Termine, 24 UStd.

4593 Onlinekurs: Portugiesisch für Austauschschüler*nnen und Student*innen
Dieser Kurs richtet sich an Schüler*innen und Student*innen, die sich für die brasilianische Kultur und die portugiesische Sprache interessieren. Wenn Sie beispielsweise ein Auslandssemester oder "Work & Travel" in Brasilien planen und entspannten sowie unterhaltsamen Unterricht mit einer muttersprachlichen Dozentin suchen, ist dieser Kurs perfekt für Sie.

Isadora Barroso Ferreira Pinto
montags, ab 12.09.2022, 16.30 - 18.00 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 79 EUR; 5-6 TN 110 EUR;
10 Termine, 20 UStd.

ITALIENISCH

4601 Italienisch
Grundstufe 1 / Niveau A1
Sie möchten Italienisch lernen, haben aber tagsüber wenig Zeit? Dann ist dieser Abendkurs genau das Richtige für Sie. In diesem Kurs lernen Sie einfache Sätze und Ausdrücke, insbesondere: sich und andere vorstellen, grüßen und sich verabschieden, über Herkunft, Familie und Beruf erzählen sowie einfache Fragen zu stellen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich und das Lerntempo wird von den Teilnehmenden bestimmt. "Piú facile di così" - einfacher geht's nicht!

Andrea Barco
dienstags, ab 13.09.2022, 19.00 - 20.30 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 75 EUR; 5-6 TN 108 EUR;
15 Termine, 30 UStd.

4602 Italienisch
Grundstufe 3 / Niveau A1
Mit viel Spaß lernen Sie kleine Alltagsgespräche zu führen und von sich zu erzählen. Sie selbst bestimmen das Lerntempo mit und neben Wiederholungen werden nach und nach grammatische Strukturen eingeführt.
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Sabine Belka
dienstags, ab 13.09.2022, 16.00 - 17.30 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 60 EUR; 5-6 TN 87 EUR;
12 Termine, 24 UStd.

4603 Onlinekurs: Ich kann auch Italienisch!

Niveau A1

Für alle, die sich in alltäglichen Situationen auf Italienisch verständigen können, ihre Sprachkenntnisse und Redemittel vertiefen und erweitern wollen.
Kursinhalt: Freizeit, persönliche Pläne, Reisen, touristische Attraktionen, Urlaub, Essen, im Hotel, Interessen, Kultur, Hobbys, Arbeit, Kleidung, Einkaufen, Personenbeschreibungen, informelle Unterhaltung, Wetter, Kunst und Musik usw.. Sie lernen den Wortschatz dieser Themen, die dazugehörigen Kommunikationsstrategien und Grammatik: Über Vergangenes sprechen, Fragen stellen, Vorschläge machen, Bestellen, Pläne ankündigen, die eigene Meinung äußern und vieles mehr. Dieser Kurs ist für Anfänger*innen und A1-Wiederholer*innen geeignet.

Alessandra Brisotto
samstags, ab 24.09.2022, 11.15 - 12.15 Uhr
Anmeldeschluss: 09.09.2022
online
ab 7 TN 79 EUR; 5-6 TN 110 EUR;
15 Termine, 20 UStd.

4604 Italienisch - Gesprächskreis

Niveau A2/B1

Cari amici - in diesem Kurs wollen wir den intuitiven Sprachfluss fördern, indem wir zusammen ganz natürlich und gemäß den Sprachkenntnissen über verschiedene Themen und Alltägliches sprechen. Das Gefühl für die italienische Sprache wird gestärkt, der Wortschatz erweitert und Sprachbarrieren abgebaut. Wir entwickeln Sprachmelodie und Sprachflow, sodass wir mehr Freude am Sprechen erleben.

Birgit Karstens
donnerstags, ab 15.09.2022, 19.00 - 20.30 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 60 EUR; 5-6 TN 87 EUR;
12 Termine, 24 UStd.

4605 Onlinekurs: Ich kann Italienisch!

Niveau B1 - Intensivkurs: BRAVISSIMI!

Die italienische Sprache begeistert durch ihre Sprachmelodie, ihren zauberhaften und bunten Klang. In unserem Kurs können Sie Italienisch im Alltag lernen und anwenden. Das Sprechen steht im Vordergrund. Sie erfahren auch vieles über das Land, die Menschen, die Küche, die Kultur und den italienischen Alltag. Sie lernen im Urlaub oder in Ihrer Stadt etwas zu bestellen, ein Zimmer zu reservieren, mit Einheimischen kleine Dialoge zu führen, italienische Lieder zu singen usw. Italien ist einer der wichtigsten Handelspartner Deutschlands. Rund 70 Millionen Menschen auf der Welt sprechen diese wunderbare Sprache. Und Sie? Sprechen Sie Italienisch? Parla italiano?

Alessandra Brisotto
samstags, ab 24.09.2022, 10.00 - 11.00 Uhr
Anmeldeschluss: 09.09.2022
online
ab 7 TN 79 EUR; 5-6 TN 110 EUR;
15 Termine, 20 UStd.

4606 Onlinekurs: Italienisch - L'ITALIA E LE SUE REGIONI

Niveau B1/C1

Der Kurs wendet sich an Lernende, die bereits mittlere Italienischkenntnisse (Niveau B1) besitzen und diese auffrischen und das Niveau C1 erreichen möchten.
Eine wunderbare Reise durch Italien, seine Geschichte, seine Musik, seine Literatur und, warum nicht, auch durch seine dunklen Seiten. Für alle, die ihre Sprachkenntnisse und Redemittel vertiefen und erweitern wollen.
Unsere Themen sind vielfältig: Geschichte, Reisen, touristische Attraktionen, Urlaub, Essen, Politik, Arbeit, Mode, Design, Gesundheit, Kunst usw. Leggiamo articoli di giornale, riviste, pagine di letteratura, discutiamo di temi attuali, di storia e politica, vediamo video e commentiamo il tutto insieme.
Vi aspettiamo con gioia! Bei jedem Termin wird die Dozentin verschiedene Materialien zur Verfügung stellen. Sie entscheiden, über welches Thema Sie sprechen möchten.

Alessandra Brisotto
freitags, ab 23.09.2022, 17.00 - 18.00 Uhr
Anmeldeschluss: 09.09.2022
online
ab 7 TN 79 EUR; 5-6 TN 110 EUR;
15 Termine, 20 UStd.

RUSSISCH

4701 Russisch für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die ihre Kenntnisse auffrischen und erweitern möchten. Der aktive Sprachgebrauch und die Kommunikation stehen im Vordergrund. Schwerpunkt und Ziel es ist, sich in Alltagssituationen verständigen zu können.

Natalia Neumann
mittwochs, ab 14.09.2022, 18.30 - 20.00 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 50 EUR; 5-6 TN 72 EUR;
10 Termine, 20 UStd.

POLNISCH

4711 Polnisch - Schritt für Schritt

Niveau A1

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Inhalte:

- Grundkenntnisse von Sprache und Aussprache
- Methodik des Wortschatzgewinns
- einfache Alltagsgespräche im privaten sowie beruflichen Sprachgebrauch
- aktive Übungen auf spielerische Art
- sinnvolle Tipps für den Lernweg
- Wiederholung des Erlernten

Die Dozentin ist Muttersprachlerin.

Agnieszka Juraszek-Solisch
mittwochs, ab 14.09.2022, 18.30 - 20.00 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 60 EUR; 5-6 TN 87 EUR;
12 Termine, 24 UStd.

KROATISCH

4721 Kroatisch für den Urlaub

Niveau A1 - Tagesworkshop

Kroatisch für Anfänger*innen ohne Grundkenntnisse. Es gibt viele Gründe Kroatisch zu lernen, ob für den Urlaub oder für den Einkaufsbummel. Mit einigen Sprachkenntnissen sind Sie kein Tourist mehr.

Milka Bornfelder
Samstag, 24.09.2022, 9.00 - 13.00 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 13 EUR; 5-6 TN 18 EUR;

TSCHECHISCH

4751 Tschechisch für Anfänger*innen

Niveau A1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen und bietet einen Einstieg in lebendige Alltagsverständigung im Urlaub.

Dr. Zuzana Finger
dienstags, ab 04.10.2022, 18.00 - 19.30 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 65 EUR; 5-6 TN 94 EUR;
13 Termine, 26 UStd.

TÜRKISCH

4801 Türkisch

Niveau A2

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

Gültekin Demirbas
mittwochs, ab 14.09.2022, 18.30 - 20.00 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 50 EUR; 5-6 TN 72 EUR;
10 Termine, 20 UStd.

4802 Türkisch

Niveau B1

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen.

Gültekin Demirbas
montags, ab 12.09.2022, 18.30 - 20.00 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 7 TN 50 EUR; 5-6 TN 72 EUR;
10 Termine, 20 UStd.

ARABISCH

4851 Arabisch
Grundstufe 1 / Niveau A1
Das Arabische als Umgangssprache wird von Grund auf mit leicht verständlichen Erklärungen in Wort und Schrift vermittelt. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Rana Taleb
montags, ab 12.09.2022, 18.00 - 19.30 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 55 EUR; 5-6 TN 80 EUR;
11 Termine, 22 UStd.

4852 Onlinekurs: Arabisch
Grundstufe 3 / Niveau A1
Das Arabische als Umgangssprache wird von Grund auf mit leicht verständlichen Erklärungen in Wort und Schrift vermittelt. Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Rana Taleb
donnerstags, ab 15.09.2022, 18.00 - 19.00 Uhr
online
ab 7 TN 44 EUR; 5-6 TN 64 EUR;
13 Termine, 17 UStd.

4853 Arabisch für Anfänger*innen
BU
Niveau A1 - Bildungsurlaub
Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Berufstätige und Interessierte, die Hocharabisch von Grund auf lernen möchten und noch keine Vorkenntnisse besitzen. Ziel und Schwerpunkt des Kurses wird die mündliche Kommunikation in Beruf und Alltag sein. Dabei werden die grundlegenden arabischen Sprachstrukturen vermittelt. Die arabische Schrift wird in Grundzügen behandelt. Die Kosten für das Lehrbuch sowie Getränke sind im Preis enthalten.

Yasser El-Gouhary
10.10.- 14.10.2022
Montag bis Freitag, jeweils 8.30 - 16.00 Uhr
Anmeldeschluss: 23.09.2022
Projekthaus II, Mühlenweg 67
197 EUR, 5 Termine, 40 UStd.
inklusive Lehrbuch und Getränke

4854 Arabisch
Niveau A2
Das Arabische wird von Grund auf mit leicht verständlichen Erklärungen in Wort und Schrift vermittelt. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Rana Taleb
dienstags, ab 13.09.2022, 17.00 - 18.30 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 65 EUR; 5-6 TN 94 EUR;
13 Termine, 26 UStd.

4855 Arabisch
Niveau B1
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits gute Kenntnisse in Wort und Schrift in Arabisch haben.

Rana Taleb
mittwochs, ab 14.09.2022, 18.00 - 19.30 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 65 EUR; 5-6 TN 94 EUR;
13 Termine, 26 UStd.

vhs | eL.4 eLearning und lebenslanges Lernen

Online für Alle!

Geld anlegen mit ETF für Fortgeschrittene

Erlernen Sie weitere Anlagestrategien

VHS Meppen
Di. 06.09.22 · 1 Termin
18.00–21.00 Uhr

Gebühr: 22,00 €
Kurs-Nr. 22266-032

Ich in meiner Lieblingsversion

Selbsterkenntnis und Akzeptanz

kvhs Ammerland
Sa. 10.09.22 · 1 Termin
10.00–15.00 Uhr

Gebühr: 41,00 €
Kurs-Nr. J6015

Faszienyoga

Gezielt Verspannungen lösen

KVHS Wesermarsch
Mo. ab 12.09.22 · 7 Termine
16.15–17.15 Uhr

Gebühr: 37,33 €
Kurs-Nr. 22H9558WEB

Eurovision

Was bedeutet Europa eigentlich?

VHS Friesland-Wittmund
Fr. 07.10.22 · 1 Termin
19.00–21.15 Uhr

Gebühr: 9,00 €
Kurs-Nr. 2222004

Italienisch für Anfänger/-innen

Italienisch für den Urlaub – ganz entspannt

VHS Papenburg
Mo. ab 10.10.22 · 10 Termine
18.30–20.00 Uhr

Gebühr: 88,00 €
Kurs-Nr. 222409021P

Arbeitsrechtschulung im Modulsystem

Fundierte arbeitsrechtliche Kenntnisse für die Personalarbeit

VHS Papenburg
Mo. ab 10.10.22 · 7 Termine
18.30–21.30 Uhr

Gebühr: 250,00 €
Kurs-Nr. 222507010P

Korrespondenz und Serienbriefe

in MS Word und MS Excel

VHS Wilhelmshaven
Do. ab 22.09.22 · 4 Termine
18.00–19.30 Uhr

Gebühr: 32,00 €
Kurs-Nr. 2225756

Reiseskizzen – Inspirierende Übungen

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

VHS Wilhelmshaven
Do. ab 29.09.22 · 5 Termine
18.30–20.00 Uhr

Gebühr: 44,00 €
Kurs-Nr. 22022520

Einführung in die koreanische Sprache

Kennenlernen der koreanischen Sprache und Kultur

VHS Meppen
Mo. ab 21.10.22 · 5 Termine
10.00–11.30 Uhr

Gebühr: 48,00 €
Kurs-Nr. 22278-052

English pre-intermediate (A2/B1)

Gute Vorkenntnisse (4–5 Jahre Lernerfahrung)

VHS Osnabrück
Mi. 09.11.22 · 7 Termine
19.00–20.30 Uhr

Gebühr: 58,00 €
Kurs-Nr. 22B5151

Als Kooperation eL.4 sind aktuell die sieben Volkshochschulen Ammerland, Friesland-Wittmund, Osnabrück, Papenburg, Meppen, Wesermarsch und Wilhelmshaven zusammengeschlossen. Unser gemeinsames Ziel ist die Verbesserung der eingesetzten digitalen Lehr- und Lerntechnologien. Hier ein Querschnitt interessanter Online-Kurse aus dem eL.4-Bereich im Herbstsemester 2022.

Jetzt online anmelden!

www.kvhs-ammerland.de/el4-topten

INHALT **SEITE**

Dozent*innenfortbildungen	124
Anleitung für Onlineseminare	125
Berufliche Qualifizierungen	125
Pädagogische Qualifizierungen	134
Gesundheitsberufe	136
Kaufmännische Berufe	139
Computer und Anwendungen	144
Grafik und Fotografie	152
Smartphone und Tablet	155
Zertifikatslehrgänge	158

DOZENTENPORTRAIT
Markus Junghans

Seit wann sind Sie Dozent bei der VHS Wilhelmshaven und welche Kurse bieten Sie an?
Ich bin seit 2022 als Dozent bei der VHS und biete Kurse für Android-Smartphones, verschiedene Messenger Dienste sowie eine Hardware-Beratung für den PC an.

Welche Ausbildung / welches Studium haben Sie abgeschlossen?
Ich habe eine kaufmännische Ausbildung und war viele Jahre im Onlinehandel mit verschiedenen Online-Shops im eigenen Unternehmen selbstständig. Zurzeit arbeite ich hauptberuflich als Personalreferent, Ausbilder und bereite meine Schüler auf Ihre IHK Abschlussprüfung vor.

Welche Bedeutung hat die Erwachsenenbildung an den Volkshochschulen für Sie?
Erwachsenenbildung bereitet mir sehr viel Freude, da ich mein Wissen mit Spaß, Knowhow und auf Augenhöhe vermittle. Zudem finde ich es wichtig, auch älteren Teilnehmer*innen die Möglichkeit zu geben, sich in neue, technische Herausforderungen einzuarbeiten, wobei ich gerne behilflich bin.

Haben Sie schon einmal einen VHS-Kurs besucht?
Da Kochen eines meiner liebsten Hobbys ist, habe ich schon viele Kochkurse besucht, dabei neue Rezepte und sehr interessante, liebenswerte Menschen kennen gelernt.

Beratung:
Telefon 16 40 22

Anmeldung:
Telefon 16 40 00

DOZENT*INNENFORTBILDUNGEN

5001 Kundalini Yoga als Weg zu einer nachhaltigen Resilienz

*Dozent*innenfortbildung*

Die Teilnehmenden lernen das Resilienzmodell von Monika Gruhl kennen und werden motiviert zur gesundheitsförderlichen Selbstführung. Sie lernen, wie sie ihre persönliche Grundausstattung an Resilienz mit Körper- und Atemübungen aus dem Kundalini Yoga steigern können, um auch unter hohem Druck genügend Widerstandskraft zu mobilisieren und mit klarem Blick Perspektiven zu sehen. Dabei erhalten Sie einen Einblick in die Meditationen aus dem Kundalini Yoga, die Sie unterstützen, herausfordernde Situationen mit einer gesunden Selbstführung zu meistern. Dieser Workshop richtet sich an Dozentinnen und Dozenten der Volkshochschulen, die ihre eigene Resilienz nachhaltig mit Kundalini Yoga stärken möchten. Teilnehmer*innen bringen bitte eine Decke, ein kleines Kissen oder Handtuch und Wasser zum Trinken mit.

Katrin Trittner
25.11./26.11.2022
Freitag 16.00 - 19.00 Uhr
Samstag 11.00 - 14.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 18.11.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
Der Besuch ist kostenlos.

5003 ONLINESEMINAR: Das Videokonferenzsystem

*Mitarbeiter*innen- und Dozent*innenfortbildung*

Seit Mitte 2021 ist das Videokonferenzsystem BigBlueButton (BBB) für alle Volkshochschulen in der vhs.cloud freigeschaltet. Damit werden die Optionen für die Durchführung von Webinaren und Konferenzen in der vhs.cloud, welche bereits durch das Konferenzsystem edudip gegeben sind, erweitert. Neben gängigen Funktionen eines Webkonferenzsystems wie Screensharing, Whiteboard, Chat, Umfragen und Gruppen- bzw. Breakout-Räumen, können nun auch Personen ohne vhs.cloud-Zugang über einen externen Link zu einer Teilnahme an Konferenzen eingeladen werden.
Schulungsinhalte:

- allg. Bedienungskonzept und technische Voraussetzung
- Bildschirmfreigabe
- Freigabelinks für "Externe Teilnehmer*innen" erstellen
- Download der Präsentation für alle Teilnehmer*innen
- geteilte Notizen
- Teilnehmer*innen-Liste runterladen
- Umfragen erstellen

Helmut Prosteder
Mittwoch, 05.10.2022, 13.00 - 14.30 Uhr
Online
Der Besuch ist kostenlos.

5004 ONLINESEMINAR: Onlineseminar leicht gemacht

*Mitarbeiter*innen- und Dozent*innenfortbildung*

Sie wollen ein Onlineseminar durchführen, wissen aber nicht wie? Der Kurs soll einen leichten Einstieg in die digitale Lehre ermöglichen. In der Veranstaltung erhalten Sie einen umfassenden und systematischen Gesamtüberblick über die vielfältigen Möglichkeiten und Werkzeuge des E-Learning, primär entlang den Funktionen von BigBlueButton, aber auch darüber hinaus. Es werden digitale Werkzeuge und mögliche Einsatzszenarien entlang des 4-Komponenten-Modells vorgestellt. Mit diesen Informationen erhalten Sie eine erste Vorstellung und Idee, was überhaupt möglich ist.
Schulungsinhalte:

- technische Voraussetzung
- didaktische Herangehensweise
- digitale Lehrunterlagen und das Urheberrecht
- kostenfreie Tools zur Unterstützung
- vorhandene Lehrunterlagen für den Onlineunterricht nutzen
- die Netiquette beim Webinar

Helmut Prosteder
Mittwoch, 28.09.2022, 18.00 - 19.30 Uhr
Online
Die Teilnahme ist kostenlos.

ONLINESEMINAR: Offener Austausch für Kursleitende

Sie möchten zukünftig Onlinekurse durchführen oder haben bereits Erfahrungen, die Sie vertiefen oder weitergeben möchten? Dann sollten wir uns kennenlernen. In geselliger Videokonferenzatmosphäre sprechen wir über die fortschreitende Digitalisierung der Volkshochschulen und wie wir Kursleitenden uns erfolgreich einbringen können. Zusätzliche Themen sind die Planung und Durchführung von Onlinekursen, Kursideen, Tools zur Unterrichtsunterstützung sowie Didaktik und erfolgreiche Kursgestaltung. Diese Seminare haben eine Durchführungsgarantie.

5005 Michael Menze
Freitag, 09.09.2022, 16.30 - 18.00 Uhr
online
Der Besuch ist kostenlos.

5006 Michael Menze
Freitag, 14.10.2022, 16.30 - 18.00 Uhr
online
Der Besuch ist kostenlos.

5007 Michael Menze
Freitag, 11.11.2022, 16.30 - 18.00 Uhr
online
Der Besuch ist kostenlos.

5008 Michael Menze
Freitag, 09.12.2022, 16.30 - 18.00 Uhr
online
Der Besuch ist kostenlos.

Informationen zur Anmeldung über die VHS-Cloud entnehmen Sie bitte unsere Homepage.

ANLEITUNG FÜR ONLINESEMINARE

ONLINESEMINAR:
Technikcheck für Onlinekurse

Sie möchten einen Onlinekurs besuchen und haben hierzu noch Fragen oder möchten im Vorfeld Ihre technische Ausstattung prüfen? Dann sollten Sie unseren kostenlosen Technikcheck besuchen. In entspannter Atmosphäre führen wir Sie gerne in die Themen Onlinekurse und vhs.cloud ein. Diese Seminare haben eine Durchführungsgarantie.

5010 Michael Menze
Montag, 05.09.2022, 17.00 - 17.45 Uhr
online
Der Besuch ist kostenlos.

5011 Michael Menze
Dienstag, 13.09.2022, 17.00 - 17.45 Uhr
online
Der Besuch ist kostenlos.

5012 Michael Menze
Mittwoch, 21.09.2022, 17.00 - 17.45 Uhr
online
Der Besuch ist kostenlos.

5013 Michael Menze
Montag, 10.10.2022, 17.00 - 17.45 Uhr
online
Der Besuch ist kostenlos.

5014 Michael Menze
Dienstag, 18.10.2022, 17.00 - 17.45 Uhr
online
Der Besuch ist kostenlos.

5015 Michael Menze
Mittwoch, 26.10.2022, 17.00 - 17.45 Uhr
online
Der Besuch ist kostenlos.

5016 Michael Menze
Donnerstag, 03.11.2022, 17.00 - 17.45 Uhr
online
Der Besuch ist kostenlos.

5017 Michael Menze
Montag, 21.11.2022, 17.00 - 17.45 Uhr
online
Der Besuch ist kostenlos.

BERUFLICHE QUALIFIZIERUNGEN

5100 Der ProfilPASS

Dokumentation des Lernens im Lebenslauf

Gelernt wird nicht nur in der Schule, sondern auch in anderen Zusammenhängen wie Familie, Sportverein und Freizeit. Und zwar ein Leben lang! Prima, wenn man all dieses erworbene Wissen und seine Fähigkeiten gezielt nutzen und einsetzen kann, zum Beispiel für berufliches Weiterkommen. Hier hilft der ProfilPASS: Er dient der systematischen Ermittlung und Dokumentation eigener Fähigkeiten und Kompetenzen, unabhängig davon, wie und wo sie erworben wurden. Er regt dazu an, sich mit dem eigenen Handeln und den dabei genutzten Kompetenzen intensiv auseinanderzusetzen, und unterstützt dabei, sich die persönlichen Stärken bewusst zu machen.
Die eigenen Stärken zu kennen nutzt bei:

- der Planung der beruflichen Weiterentwicklung,
- der Vorbereitung des (Wieder-)Eintritts ins Erwerbsleben,
- der beruflichen und persönlichen (Neu-)Orientierung und
- der Planung zukünftiger Lernvorhaben.

Anmeldung und Termine nur nach telefonischer Beratung unter Tel. 04421 16-4022.

5101 Aufschieben war gestern

Aufschieberitis - das kennt jeder. Die Frage dazu lautet: Was mache ich dagegen? Bei Aufschieberitis geht es stets um ein persönliches Muster. Bisweilen besteht auch ein Gefühl der Machtlosigkeit beim Aufschieben oder ich entscheide mich bewusst - oft aber auch unbewusst - dafür, eine Aufgabe auf später zu vertagen. Dabei sollten die Auswirkungen auf keinen Fall unterschätzt werden. Zeitdruck und Stress können leicht entstehen und das Selbstbild kann ebenfalls ins Wanken geraten. Wir werden thematisieren, wie Sie mit den Fallstricken umgehen können und Ihr Aufschieben greifbar wird. Erkennen Sie, dass Aufschieben nur eine Option ist. Die Aufgabe zu erledigen, ist die andere.

Uwe van der Ploeg
Samstag, 24.09.2022, 9.30 - 16.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 16.09.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
79 EUR

5102 Prüfungsangst überwinden

Prüfungen, Vorstellungsgespräche oder Termindruck im Beruf können sich zu einer dauerhaften Belastung entwickeln und dadurch auch den Alltag beeinflussen. Nicht selten entwickeln sich bleibende Unsicherheiten und Ängste. Möglichkeiten, solche Ängste zu bändigen und dabei zu mehr innerer Selbstsicherheit zu gelangen, werden in dieser Veranstaltung das Thema sein.

Uwe van der Ploeg
Samstag, 03.12.2022, 9.30 - 16.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 25.11.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
79 EUR

5103 ONLINESEMINAR: Kreativität

In diesem interaktiven Vortrag erfahren Sie Spannendes über das Thema Kreativität und wie Sie sie trainieren können. Sie erhalten einen Einblick in verschiedene Kreativitätstechniken und probieren Sie direkt selbst einmal aus.

Marion Hermann
Dienstag, 13.09.2022, 18.00 - 19.30 Uhr
Online
10 EUR

5104 Kreative Impulse für innovative Prozesse

Privat haben wir immer viel um die Ohren, beruflich sind wir oft sehr eingespannt und im Firmen- und Organisationsmanagement muss alles Schlag auf Schlag gehen, sodass zu wenig Freiräume für neue sinnvolle Perspektiven bleiben. Den Kopf mal freibekommen, aus der Routine ausbrechen, neue Möglichkeiten aus alten Zusammenhängen anvisieren, von alten Gleisen auf neue Spuren kommen; das will dieser VHS-Kurs anregen. Ansätze zur Neugestaltung von Prozessen werden erarbeitet, dabei soll insbesondere auf die Bedeutung von Kreativität und Innovation eingegangen werden. Aufgrund langjähriger intensiver Entwicklungsarbeit hat der Dozent hierfür eine Methode geschaffen, die dem inneren Antrieb von Neuerungsprozessen auf die Spur kommt.
Inhalte:

- Wie gelange ich tief im Inneren zu mir selbst und entdecke meine Potentiale?
- Wie sich Umstrukturierungen altbekannter Muster einstellen und Durchbrüche zu Neuerungen werden können?
- Wie müssen Impulse geartet sein, damit sie Räume für neue Sichtweisen und Praxisgestaltungen ermöglichen?

Günter Graumann
Sonntag, 04.12.2022, 9.30 - 14.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 25.11.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
60 EUR

5105 Selbstcoaching - eine Anleitung

In manchen Lebenssituationen wäre eine Hilfestellung von außen wünschenswert. Etwa ein Hinweis, was jetzt das Beste zu tun wäre. Bei bestimmten Herausforderungen, Problemlösungen, Ideensuchen oder Chancen-Optionen hilft ein Coach. Eigentlich regle ich immer alles selbst! Kann ich das mit Selbstabstand und Know-how verbessern? Was brauche ich dafür?
Selbstcoaching eignet sich für viele Bereiche u.a. für das Berufsleben, es aktiviert die Fähigkeiten zur Selbstanalyse und trägt so zur Weiterentwicklung bei. Es fördert zugleich bewusste und unbewusste Potentiale, die in jedem Menschen stecken. Daneben hilft dabei, sich über die eigenen Ziele und Wünsche im Klaren zu werden und von dort aus zu erkennen, welche Schritte unternommen werden müssen. Zur Vereinfachung hat der Dozent ein Diagnose- und Lösungsmodell entwickelt, den ENTOS-Selbst-Assistenten. Damit lässt sich bei den verschiedensten Problemlagen ein Anwendungsfall durchspielen.

Günter Graumann
Samstag, 21.01.2023, 9.30 - 14.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 13.01.2023
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
60 EUR

5106 Resilienz-Seminar

In einer Gesellschaft, deren Alltag uns fast permanent überfordert, ist Resilienz - der kompetente Umgang mit Belastungen - eine nahezu überlebenswichtige und uns gesunderhaltende Fähigkeit. Stehaufmännchen - kennen Sie diese Spielzeugfiguren noch aus der Kindheit? Diese Männchen ließen sich nicht beirren und kamen schnell wieder auf die Beine und ins Gleichgewicht. Wäre es nicht schön, eine solche Fähigkeit nicht nur im Spiel, sondern auch im realen Leben zu haben? Dann würden uns auch Anforderungen, Stress und Krisen im Alltag nur kurzfristig und nicht dauerhaft aus dem Gleichgewicht bringen.
Inhalte:

- Was ist Resilienz?
- Bedeutung der Resilienz für Arbeit, Familie und die Work-Life-Balance
- die Kunst der Stehaufmännchen und ihre besonderen Fähigkeiten
- Ihr Resilienzprofil, Reflektion bisheriger Erfahrungen
- Sie entwickeln Ihre individuelle Strategie im Umgang mit Belastungen
- Ressourcenorientierung

Methoden: fachlicher Input, Einzel-und Gruppenarbeit, Fallbeispiele, Checklisten und Übungen
Zielgruppe: alle Menschen, die ihre persönlichen Widerstandskräfte für den Einsatz als Führungskraft oder Mitarbeiter*in im Unternehmen oder einfach für die eigene Gesundheit aufbauen und stärken wollen.

Claudia Hollander
08.10./09.10.2022
jeweils von 09.00 - 17.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 30.09.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
74 EUR, 2 Termine, 16 UStd.

5107 Introversion und Sensibilität - erkennen und verstehen

Vortrag

"Gibt es eigentlich noch Introvertierte?", wurde ich vor kurzem gefragt. "Ja", war meine Antwort, "aber keiner traut sich mehr, es zu zeigen". In einer Gesellschaft, die immer mehr zu extrovertieren scheint, hat es eine Gruppe zunehmend schwer. Hochsensible Personen (HSP), tendenziell introvertiert veranlagt, fühlen sich im Klima von Wettbewerb, Coolness und Selbstpräsentation oft unwohl. Sie bevorzugen überschaubare Strukturen, denken viel, haben hohe moralische Ansprüche und erscheinen zurückhaltend. In dieser Gruppe liegt ein großes Potenzial versteckt, doch die zunehmend raue Umgebung verhindert eventuell deren Entfaltung. Ziel sollte es sein, diese Persönlichkeitseigenschaft zu erkennen, besser zu verstehen und zu unterstützen.

Sabine Meyerholz
Mittwoch, 12.10.2022, 19.00 - 21.15 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 05.10.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
12 EUR

5108 Kommunikation und Rhetorik

BU

Bildungsurlaub

Kommunikation und Rhetorik beschränken sich nicht nur darauf, wie zwei Personen miteinander reden und sich während ihres Gesprächs aufeinander einstellen. Es geht auch darum, wie Menschen zu unterschiedlichen Bereichen ihrer Gesamtpersönlichkeit in Beziehung treten.
In diesem Bildungsurlaub werden u.a. Redearten, psychologische Aspekte, Lampenfieber, Gesprächstechniken, Gesprächstypen, Killerphrasen und natürliche Rhetorik thematisiert. Wer gut reden kann, kommt schneller voran, deshalb steht der praktische Bezug stets im Vordergrund. Gut reden können ist lernbar. Facettenreich wird sich entsprechend der Kommunikation und Rhetorik genähert und es werden Wege aufgezeigt, wie Sie in Zukunft diese Instrumente erfolgreich ein- und umsetzen können.

Uwe van der Ploeg
21.11. - 25.11.2022
Montag bis Freitag, jeweils 8.00 - 16.15 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 24.10.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
458 EUR, 5 Termine, 40 UStd.,
inkl. Mittagessen im Übungsrestaurant.

Es besteht eine geänderte Abmeldepflicht. Bitte beachten Sie hierzu unsere AGBs oder sprechen Sie uns an.

5109 Dem Stress entspannt begegnen

Stress ist in der heutigen Zeit überall anzutreffen. Viele erleben Arbeit und Freizeit mehr und mehr hektisch, aufreibend und/oder anstrengend. Sätze wie "War das heute ein stressiger Tag!" oder "Ich bin völlig gestresst und am Ende." sind immer wieder zu hören.
Wir werden uns bei dem Workshop u.a. mit den Fragen beschäftigen: Was ist Stress? Was verursacht mir Stress? Wie vermeide ich Stress? Wie gehe ich am besten damit um?
Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, Ihr Verhalten so zu ändern, dass Sie stressfreier und effektiver arbeiten und leben können. Dabei werden auch Methoden aus dem Mentaltraining einfließen.

Uwe van der Ploeg
samstags, ab 05.11.2022, 9.30 - 16.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 28.10.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
108 EUR, 2 Termine, 16 UStd.

5110 Konfliktberater*in

BU

Bildungsurlaub

Konflikte treten im Arbeitsalltag oder im privaten Umfeld immer wieder auf. Dabei kann es zu Auseinandersetzungen bis zur Eskalation kommen, was den gesamten Arbeitsablauf und dem Miteinander kontraproduktiv gegenübersteht. Eine Klärung ist hier gefragt. Bestehende Konflikte sind Prozesse, die nicht nur Unannehmlichkeiten bringen, sondern auch Chancen und Möglichkeiten bieten. Bei der Ausbildung zum/zur Konfliktberater*in geht es darum, diese zu erkennen, zu nutzen und lösungsorientiert anzuwenden. Es werden Strategien aufgezeigt und erarbeitet, die dieses praxisnah ermöglichen.

Uwe van der Ploeg
06.02. - 10.02.2023
Montag bis Donnerstag, jeweils 8.00 - 16.15 Uhr
Freitag, 08.00 - 11.15 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 09.01.2023
Projekthaus I, Schellingstraße 19
458 EUR, 5 Termine, 40 UStd.,
inkl. Mittagessen im Übungsrestaurant.

5111 Manipulationstechniken in der Kommunikation erkennen und damit umgehen

Beruflich oder privat werden oft vom Gegenüber Manipulationstechniken eingesetzt, die uns zu Entscheidungen verleiten, die wir allein anders getroffen hätten. Manipulative Tricks, Techniken und Fallen sind aber erkennbar und es lässt sich etwas dagegen unternehmen.

Uwe van der Ploeg
Freitag, 04.11.2022, 17.00 - 20.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 28.10.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
27 EUR

5112 Wege aus dem Hamsterrad

Der Glaube kann Berge versetzen

Unser Leben ist das, was unsere Gedanken daraus machen (Marc Aurel)
"Das schaffe ich nie." "Ich bin nicht gut genug." "Das kann ich nun auch nicht mehr ändern." Es gibt Situationen im Leben, in denen wir kaum noch einen Fuß vor den anderen bekommen - wir stehen vor Blockaden. In einem subtilen Zusammenspiel mit unseren sogenannten Glaubenssätzen und unseren inneren Antreibern sorgen sie für das Gefühl des Hamsterrades oder der Bremsklötze, die uns am Fortkommen hindern. Die gute Nachricht: Jeder Mensch verfügt über eine lebenslange Lern- und Entwicklungsfähigkeit! Jeder von uns besitzt die kognitiven und emotionalen Möglichkeiten, sich von alten Lebensmustern und Interpretationen der Welt zu verabschieden - gleichsam wie eine alte Software, die ein neues Update bekommt.
Inhalte:

- Reflektion der eigenen (Berufs-)Biografie
- Reflektion der eigenen Stärken, Potentiale und Ziele
- hinderliche Glaubenssätze und innere Muster erkennen und verabschieden
- innere Antreiber identifizieren
- Selbst-und Fremdbild
- förderliche Überzeugungen entwickeln und verankern
- Coachingelemente zu individuellen Veränderungsthemen

Claudia Hollander
19.11./20.11.2022
jeweils von 09.00 - 17.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 11.11.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
65 EUR, 2 Termine, 16 UStd.

5114 Belasten, erholen, neu ausrichten - Entspannung am Arbeitsplatz

BU

Bildungsurlaub

In diesem Bildungsurlaub erlernen die Teilnehmer*innen leicht in den (Berufs-) Alltag zu integrierende Techniken, um den gesundheitlichen Auswirkungen von Belastungen entgegenzuwirken, entwickeln ein Gespür, wann, wo und wie diese Techniken einsetzbar sind und werden motiviert, selbständig präventiv und nachsorgend zu üben.
Geübt wird im Sitzen und im Stehen in Businesskleidung.

Katrin Trittner
24.04. - 28.04.2023
Montag bis Freitag, jeweils 8.00 - 16.15 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 27.03.2023
Projekthaus I, Schellingstraße 19
458 EUR, 5 Termine, 40 UStd.,
inkl. Mittagessen im Übungsrestaurant.

5115 Tages-Workshop: Berufliche Kommunikation gestalten

Eine gute Kommunikation am Arbeitsplatz ist das Schmiermittel für erfolgreiche und produktive Arbeitsbeziehungen. Das gilt für alle, die im Berufsleben stehen, und noch einmal besonders für diejenigen, die z.B. als Teamleiter*innen dafür verantwortlich sind, dass Mitarbeiter*innen gut zusammenarbeiten. Kommunikation in einer Führungsposition (ob mit der/den Mitarbeiter*innen oder den eigenen Vorgesetzten) bringt spezifische Herausforderungen mit sich.
Der Workshop bietet einen Einblick in Techniken der Kommunikation, die Kunst der Gesprächsleitung und die Instrumente der kollegialen Kommunikation auf Augenhöhe.
Inhalte:

- Kommunikationstechniken
- Gesprächsführung
- Besprechungen moderieren
- Kollegiale Beratung
- Führen durch Kommunikation
- Was passt zu Ihrem Führungsstil?
- Kommunikation in der Teamleitung

Der Workshop ist praxisorientiert und bietet neben dem notwendigen theoretischen Rüstzeug viel Gelegenheit zur praktischen Erprobung der Techniken und Methoden und zum gemeinsamen Nachdenken über Schwieriges und Schönes im kommunikativen Berufsalltag - Kommunikation bedeutet ja nicht nur "miteinander sprechen", sondern auch - im Wortsinn - gemeinsam etwas zu tun, miteinander im Kontakt und im Austausch zu sein und zu bleiben - genau das geschieht in diesem Workshop!
Die Veranstaltung eignet sich für alle, die ihre Kommunikation im beruflichen Umfeld reflektieren und verbessern wollen, insbesondere für Nachwuchsführungskräfte und Teilnehmende, die bereits Teamleiter*in oder Führungskraft auf der unteren Führungsebene sind oder eine solche Tätigkeit anstreben oder demnächst übernehmen werden.

Dr. Sabina Fleitmann
Samstag, 15.10.2022, 11.00 - 18.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 30.09.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
57 EUR

5116 Klares und gestärktes Ich

BU

Wirkungsvolle Instrumente für klare Gespräche und Beziehungen im Berufsalltag - Bildungsurlaub

Dieses Seminar spricht Menschen an, die ihre Selbstführung verbessern wollen (insbesondere die in einen neuen Lebensabschnitt eintreten), mehr Unabhängigkeit von inneren und äußeren Umständen anstreben und neues Handwerkszeug erlernen wollen.
Sie werden herausgefordert tiefer zu erkunden, wer Sie sind und wie Sie sich im Kontakt mit anderen verhalten, Situationen neu wahrzunehmen und zu verstehen, den persönlichen Blickwinkel zu verändern und zu erweitern und für sich neue Spielräume zum Handeln zu entdecken.
Sie erforschen und reflektieren Ihre persönliche Wirkung auf andere und haben viel Gelegenheit, neue Handlungsoptionen und deren Wirkung hautnah auszuprobieren.
Ausgehend von theoretischen Inputs lernen Sie an jedem Tag dieser Fortbildungsreihe neue Instrumente verschiedenster Art kennen. Sie erproben verschiedene Handwerkszeuge anhand der von Ihnen mitgebrachten Fallbeispiele aus Ihrem (Berufs-)Alltag. Diese ermöglichen Ihnen, Ihre Praxis-Situationen besser gestalten und beeinflussen zu können. Nach diesen sehr praxisnah ausgerichteten Tagen und den von Ihnen intensiv erlebten Sequenzen steht Ihnen ein bunter Strauß an verschiedensten Instrumentarien für die Gestaltung sämtlicher beruflicher Alltagssituationen zur Verfügung.
Inhalte:

1. Biografiearbeit, eigenes Selbstverständnis, Selbstmanagement für die berufliche/persönliche Entwicklung, u.a. Selbst- und Fremdbild, eigene Landkarte, eigene Bedürfnisse und Selbstschutz als Helfer
2. Systemische Arbeit/Gesprächstechniken und Aufstellungsarbeit, u. a. Rollenklärung, Probleme und Symptome aus systemischer Sicht,
3. NLP-Basics, Wahrnehmung, Methoden für Kurzzeitinterventionen
4. Konfliktmanagement/Gesprächsführung in schwierigen Situationen, u. a. Reflektion des eigenen Konflikt-Typs, viel praktisches Handwerkszeug
5. Systemische kollegiale Beratung und Supervision, viele praktische Übungen, Transfer für den eigenen Alltag

Claudia Hollander
13.03. -17.03.2023
Montag- Freitag
jeweils 9.00 - 17.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 13.02.2023
Projekthaus I, Schellingstraße 19
360 EUR, 5 Termine, 40 UStd.,
inklusive Mittagessen im Übungsrestaurant

5117 Willkommen im Betrieb - Seminar für neue Mitarbeiter*innen in Unternehmen

Wenn wir eine neue Arbeitsstelle beginnen, ist es für uns immer eine neue Herausforderung! Egal ob wir Azubi, Quereinsteiger*in oder schon ausgelernt sind. Deshalb helfe ich Ihnen in diesem Seminar, wie Sie sich besser zurechtfinden und schneller einarbeiten.
Wie stelle ich mich richtig vor? Wie führe ich Telefonate? Wie kommuniziere ich mit den Kunden und meinen Kollegen? Wie füge ich mich ins Team ein? Wie bekomme ich Struktur? Wer ist für mich zuständig? Wie gehe ich mit Konflikten um? Wie kann ich mir Dinge schneller merken? Wie arbeite ich mich richtig ein? Welcher Lerntyp bin ich?
Für einen guten Plan zum Start der neuen Arbeitsstelle benötigen wir die Antworten auf diese Fragen, damit uns am Anfang nicht der Mut verlässt und wir weiterhin motiviert bleiben.

Larissa Siebels
17.09./18.09.2022
Samstag und Sonntag jeweils von 09.30 bis 16.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 09.09.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
68 EUR, 2 Termine, 16 UStd.

5118 Willkommen im Betrieb - Seminar für Arbeitgeber*innen

Egal ob Azubi, Quereinsteiger*in oder schon ausgelernt, der Antritt einer neuen Arbeitsstelle ist für uns immer eine Herausforderung. In diesem Seminar wird Ihnen gezeigt, wie Sie ihren neuen Mitarbeitenden richtig einarbeiten, sodass er sich besser zurechtfindet und motiviert arbeitet.
Wie stelle ich den neuen Mitarbeitenden den Kollegen*innen vor? Wie motiviere ich? Wie kann ich beim schnelleren Lernen helfen? Wie gehe ich mit verschiedenen Lerntypen um? Wie zeige ich Wertschätzung? Wie kann ich verständlicher erklären? Wie bekomme ich Strukturen? Wie füge ich den neuen Mitarbeitenden in das bestehende Team ein? Wie arbeite ich richtig ein? Wie komme ich meiner Fürsorgepflicht nach? Wer ist für die Einarbeitung zuständig?
Mit dem erarbeiteten Konzept, bekommen Sie den Leitfaden für neue Mitarbeiter*innen.

Larissa Siebels
24.09./25.09.2022
Samstag und Sonntag jeweils von 09.30 bis 16.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 16.09.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
68 EUR, 2 Termine, 16 UStd.

Beachten Sie bitte aufgrund der aktuellen Situation die geänderten Staffelgebühren auf Seite 177.

5119 Neu als Führungskraft

Zum ersten Mal in einer Führungsposition, das ist für jede Führungskraft etwas Besonderes. Kaum jemand hat die Chance, sich professionell darauf vorzubereiten. Gerade die ersten Wochen und Monate sind besonders wichtig. Hier werden die Weichen für die zukünftige Zusammenarbeit gestellt. In dieser Phase können Fehler passieren, deren Folgen sich nur schwer ausbügeln lassen, die sich aber bei guter Vorbereitung leicht vermeiden lassen. Ob gestern noch Kollege*in und heute Führungskraft oder ganz neu in einem Unternehmen; wenn Sie mit mehr Persönlichkeit führen, dann erfahren Sie auch mehr Akzeptanz.

Uwe van der Ploeg
samstags, ab 19.11.2022, 9.30 - 16.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 11.11.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
108 EUR, 2 Termine, 16 UStd.

5120 Gesund führen - sich und andere

Was kann ich tun, damit ich selbst in Führung gesund bleibe und auch zur Gesundheit meiner Mitarbeiter*innen beitragen kann? Sie erfahren in diesem zweitägigen Seminar die Grundlagen des Themas, erhalten einen Überblick über die Dimensionen gesunder Führung und die Bedeutung der Selbstfürsorge in diesem Kontext. Informationen zur Stressbewältigung, Entspannungstechniken, verschiedene Übungen und ein individueller Praxistransfer runden das Wochenende ab.

Marion Hermann
17.09./18.09.2022
Samstag und Sonntag jeweils von 09.00 - 17.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 09.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
96 EUR, 2 Termine, 16 UStd.

5121 Gesund führen - sich und andere

BU

Bildungsurlaub

Was sind die Grundlagen wirksamer Führung? In diesem Bildungsurlaub befassen Sie sich mit den Basics von Führung und Zusammenarbeit, gehen in die Tiefe zu verschiedenen Fragestellungen und auch in die Breite mit einem Überblick zu relevanten Aspekten des Themas.
Inhalte:

- Kommunikation und Führungsgespräche
- Umgang mit Macht
- Vertrauen und Kooperation
- Anerkennung und Kritik
- Diversität
- Teamarbeit
- Psychosoziale Aspekte der Führung
- Managementtechniken

Marion Hermann
17.04. - 21.04.2023
Montag bis Freitag jeweils von 09.00 - 17.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 20.03.2023
Projekthaus I, Schellingstraße 19
314 EUR, 5 Termine, 40 UStd.,
inkl. Mittagessen im Übungsrestaurant.

5122 Erstellen individueller Bewerbungsunterlagen

Einzelcoaching

Dieses intensive Einzelcoaching bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Bewerbungsunterlagen nach neuesten Maßgaben zu erstellen. Unter Anleitung einer professionellen Bewerbertrainerin fertigen Sie Ihre passgenauen Unterlagen. Bei ausreichend Zeit und einer Stellenausschreibung ist die Formulierung des Anschreibens möglich. Am Ende einer Coaching-Einheit kann eine komplette Bewerbung stehen - optisch ansprechend, aussagekräftig und Ihrem persönlichen Profil entsprechend.
Nach Kontaktaufnahme mit der VHS vereinbaren Sie Ihren persönlichen Wunschtermin (ab 13.00 Uhr, zwei bis drei Stunden).
Inhalte:

- Formulierung/Gestaltung von Deckblatt, Lebenslauf, Anlagenübersicht
- Tipps zum Bewerbungsbild und Einfügen
- Hinweise zu Anlagescans, Zusammenstellung, Versand
- Beratung zum digitalen Bewerben

Voraussetzung: aktuelle Textverarbeitungskenntnisse.
Bitte bereithalten: Lebenslaufdaten, Zeugniskopien bzw. -scans, USB-Stick.

Eva-Maria Jakob
Dozentin ist Bewerbungstrainerin
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
105 Euro pro angefangener 60 Minuten.
Ab 4 Tage vor Termin ist die Gebühr voll zu bezahlen.

5123 ONLINESEMINAR: Die Bewerbungshomepage

Die Bewerbungshomepage als elektronische Visitenkarte, verständlich erklärt und praktisch umgesetzt.
Machen Sie sich sichtbar für potenzielle Arbeitgeber*innen! Nutzen Sie die Bewerbungs-Homepage als Ihre elektronische Visitenkarte.
Sie erfahren alles über

- mögliche Kosten einer Bewerbungs-Homepage
- technische Voraussetzungen
- grafische und textliche Gestaltung
- Pflege, Redaktion und Erweiterung
- die richtige Positionierung für potenzielle Arbeitgeber*innen

Am Ende des Workshops wissen Sie, wie Sie Ihre eigene Website für Bewerbungen erstellen und nutzen.
Bitte bereithalten: komplette Bewerbungsunterlagen, Scans von Zeugnissen, Schreibzeug.

Eva-Maria Jakob
Samstag, 17.09.2022, 10.00 - 14.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 09.09.2022
Online
190 EUR

5124 ONLINESEMINAR: Bewerben mit Videopräsentation

"Bild schlägt Text" heißt eine alte Journalistenregel - also Video-Bewerbung statt Bewerbungsbild?
Die klassische Bewerbung reicht Ihnen nicht? Sie wollen sich von der Masse abheben? Ihr Wunsch-Arbeitgebender soll den bestmöglichen Eindruck von Ihnen bekommen? Alles, was Sie für die Erstellung einer Video-Bewerbung vorbereiten sollten, wird ausführlich an Beispielen dargestellt. Sie haben die Möglichkeit, Ihren Auftritt vor der Kamera zu üben. Für die professionelle Erstellung eines Videos erhalten Sie Hinweise auf Filmteams in der Region.
Inhalt:

- themenbezogener Kurz-Check Ihrer Bewerbungsunterlagen
- Stellenwert der Video-Bewerbung auf dem Bewerbermarkt
- Dreh per Smartphone - oder professionell?
- Tipps und Entscheidungshilfen
- Eckdaten zur Aufnahme: Filmlänge, Location, Qualität, Format, Kosten
- Vorbereiten des Auftritts: Outfit, Text, Mimik und Gestik, Sprechweise
- das Verbreiten der Videobotschaft

Bitte bereithalten: Bewerbungsunterlagen inkl. Anlagen, Schreibzeug.

Eva-Maria Jakob
Samstag, 15.10.2022, 10.00 - 14.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 07.10.2022
Online
190 EUR

5125 ONLINESEMINAR: Das Online Vorstellungsgespräch

per Zoom, Skype oder als Video-Interview

Ein Online-Bewerbungsgespräch per Zoom oder Skype bzw. als Video-Interview, unterscheidet sich bezüglich der Anforderung: Auf beides sollten Sie sich detailliert vorbereiten. Ein Live-Interview findet zu einem festgelegten Zeitpunkt statt, ein Video-Interview kann zeitversetzt erfolgen. Die Bewerbungsformate werden detailliert an Beispielen dargestellt und besprochen.
Inhalt:

- technische Ausrüstung
- Vor- und Nachteile von Live- bzw. Video-Interview
- praktische Hinweise zu Inhalt, Dauer, Umgebung, Outfit, Mimik
- Was möchte ich selbst wissen? - Fragetechniken für Bewerber*innen
- Zoom-, Skype- und Video-Interview beurteilen

Bitte bereithalten: ausgedruckte Bewerbungsunterlagen inklusive Anlagen, Schreibmaterial.

Eva-Maria Jakob
Samstag, 12.11.2022, 10.00 - 14.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 04.11.2022
Online
190 EUR

5126 ONLINESEMINAR: Bewerbungstraining - Der Lebenslauf

"Warum sollte mich das Unternehmen einstellen?" Diese zentrale Frage muss der eigene Lebenslauf klar aufzeigen. Daher ist der Lebenslauf das zentrale Dokument Ihrer Bewerbung. Lernen Sie, wie Sie ihm die nötige Struktur und Aussagekraft verleihen können. Eigene Entwürfe können per E-Mail an den Kursleitenden gesendet werden. Ein Feedback erhalten Sie ebenfalls per E-Mail.

Michael Menze
montags, ab 05.09.2022, 20.00 - 21.30 Uhr
online
27 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

5127 ONLINESEMINAR: Bewerbungstraining - Das Anschreiben

In den letzten Jahren hat das Anschreiben an Wertigkeit verloren. Dennoch ist es in vielen Bewerbungsprozessen noch fester Bestandteil. Neben der DIN-Form steht besonders die zu vermittelnde Botschaft im Vordergrund. Auch hier heißt es: "Warum sollte ich Sie einstellen?". Neben der Beantwortung dieser Frage erhalten Sie diverse Tipps zum Thema Bewerbung.

Michael Menze
montags, ab 10.10.2022, 20.00 - 21.30 Uhr
online
27 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

5128 ONLINESEMINAR: Bewerbungstraining - Design und Aufbau

"Das Auge isst mit", dieser Spruch trifft es ziemlich genau, wenn es um die Optik und das Versenden der Bewerbungsunterlagen geht. Egal ob „old-school“ per Brief, klassisch per E-Mail oder per Stellenportal, eine Bewerbung sollte immer formalen Gepflogenheiten folgen. Lernen Sie, wie Sie Ihrer Bewerbung den letzten Schliff geben.

Michael Menze
montags, ab 07.11.2022, 20.00 - 21.30 Uhr
online
27 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

Informationen zur Anmeldung über die VHS-Cloud entnehmen Sie bitte unsere Homepage.

5129 ONLINESEMINAR: Bewerbungstraining - Das Vorstellungsgespräch

Die letzte große Hürde müssen Sie noch nehmen, dann ist es geschafft. Leider lauern besonders hier viele Fettnäpfchen und Hürden, die gemeistert werden müssen. Gemeinsam erarbeiten wir die passende "Strategie" für ein erfolgreiches Bewerbungsgespräch. Lernen Sie, wie Sie Ihre zukünftigen Arbeitgeber von sich überzeugen.

Michael Menze
montags, ab 28.11.2022, 18.00 - 19.30 Uhr
online
27 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

5130 Existenzgründung - kompakt

Wer sich selbstständig machen möchte, hat vieles zu beachten und zu bedenken. In diesem Kurs erhalten Sie neben umfangreichen Informationen auch wertvolle Tipps und Methoden zur Umsetzung Ihres Vorhabens. Ebenso erhalten Sie Einblicke in die Netzwerkarbeit und Kontakte zu Unterstützern der Region. Im Kurs beschäftigen wir uns mit dem Gründerfahrplan, der Wahl der Rechtsform, der Standortwahl, dem Gründungswissen, der Finanzierung sowie dem Unternehmensstart. Des Weiteren sind die Kundengewinnung und Gewinnoptimierung wesentliche Bestandteile des Unterrichtes. Ziel ist es, Ihnen die Grundlagen einer gelungenen Existenzgründung zu vermitteln. Im Anschluss können auf Wunsch Einzeltermine zur individuellen Existenzgründungsbegleitung gebucht werden.

Martina Bienas-Homann
05.10./ 07.10. und 12.10.2022
jeweils 18.00 - 19.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 21.09.2022
Projekthaus II, Mühlenweg 67
120 EUR, 3 Termine, 6 UStd.
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

5131 Existenzgründung - Einzelcoaching

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, ob Sie weiter angestellt sein möchten oder ob die Selbständigkeit für Sie auch in Frage kommt? Überlegen Sie, sich selbständig zu machen, wissen aber nicht, was da alles auf Sie zukommt? Haben Sie eine Geschäftsidee, sind sich aber nicht sicher, ob Sie für eine selbständige Tätigkeit geeignet sind oder die Voraussetzungen für ein berufliches Leben als Existenzgründer mitbringen? Im Einzelcoaching schauen wir genauer hin: Sie bekommen eine Einschätzung, ob Sie als "Gründerpersönlichkeit" geeignet sind und einen Eindruck davon, wie sich Ihr Leben ändert, wenn Sie ein Unternehmen gründen und führen oder als Solo-Selbständige/r arbeiten. Wir betrachten zum Beispiel das nötige Zeitmanagement oder die Vereinbarkeit von Familie/Partnerschaft mit selbständiger Tätigkeit. Wir überprüfen Ihre Ideen, schauen, in welchem Bereich Sie sich selbständig machen möchten und wie Sie für Ihr Vorhaben Unterstützung finden können. Sie bringen Ihre Fragen und Anliegen mit und erhalten ein persönliches Feedback. Das Einzelcoaching kann auch ohne Teilnahme am Workshop gebucht werden. Termine vereinbaren Sie bitte unter 04421 164022. Falls die Corona-Situation die Durchführung des Coachings in Präsenzform nicht zulässt, wird das Coaching alternativ online angeboten. Termine werden mit dem/der Interessent*in jeweils individuell abgesprochen.

Dr. Sabina Fleitmann
Termine nach Absprache
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

5132 Erfolgreich im Beruf

Neben der fachlichen Kompetenz gibt es viele weitere Aspekte, um im Berufsleben erfolgreich zu sein. Dieser Kurs eignet sich daher primär für Interessierte, welche ihr berufliches Fortkommen planen, schon mitten auf der Karriereleiter stehen oder Selbstständige mit weiterführenden Ambitionen. Im Kurs selbst erhalten Sie kurze, knappe und präzise Einblicke in die Karrierewelt, Beziehungsmanagement, Netzwerkplanung sowie Organisation. Ziel des Kurses ist es, Ihnen die Grundlagen einer gelungenen Karriereplanung zu vermitteln. Im Anschluss können auf Wunsch Einzeltermine zur individuellen sowie persönlichen Karriereplanung und -umsetzung gebucht werden.

Martina Bienas-Homann
09.11./11.11. und 16.11.2022
jeweils 18.00 - 19.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 26.10.2022
Projekthaus II, Mühlenweg 67
120 EUR, 3 Termine, 6 UStd.
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

5140 Telefontraining für Auszubildende und Neueinsteiger*innen

Der tägliche Umgang mit dem Telefon ist auch für Auszubildende und Neueinsteiger*innen unverzichtbar. Das Seminar bietet Hilfe an, das Telefon wirksam einzusetzen und sich in schwierigen Situationen kundengerecht zu verhalten.
Das Seminar hat folgende Inhalte:

- Verhaltensregeln am Telefon
- Begrüßung und Vorstellung
- Wirkung einer positiven Einstellung zum Anrufer
- Zusammenhänge zwischen Stimmung und Stimme
- Vorgehensweisen am Telefon
- Vorbereitung und Überlegung für ein gezieltes Telefongespräch
- Aktives Zuhören - was meint der Anrufer wirklich?
- Klarheit schaffen durch richtig gestellte Fragen

Termine und Preise für individuelle Firmentrainings auf Anfrage.

Martina Bienas-Homann
Samstag, 17.09.2022, 9.00 - 17.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 02.09.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
140 EUR
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

5141 Der freundliche und kompetente Empfang - am Telefon und persönlich

Das "Herzlich willkommen" als Visitenkarte

Verbessern Sie Ihre Kompetenz, Freundlichkeit und Ihren Service am Telefon. Das strukturierte Telefonat, sicheres Auftreten, Körpersprache, Gesprächswerkzeuge und Fragetechniken sorgen für mehr Kompetenz. Zielgruppe sind hierbei Mitarbeitende, die ihre Kontakte mit Gesprächspartnern*innen professionell und nachhaltig positiv gestalten wollen.
Folgende Inhalte werden vermittelt:

- die richtige (Vor-) Einstellung zum/zur Gesprächspartner*in und der Einfluss auf die Stimme und den Inhalt
- das Telefonat/der persönliche Kontakt - der Leitfaden
- Was erwarten Kunden*innen und Gäste von Ihnen?
- Wie wollen Sie und Ihr Unternehmen ankommen?
- der erste Eindruck - die Begrüßung
- Stimme - die akustische Visitenkarte
- Wie sieht/hört Ihr/e Gesprächspartner*in, dass Sie aktiv zuhören?
- der sichere Umgang in "unbequemen" Situationen und bei Reklamationen
- die richtigen Fragen stellen, Gesprächstechniken anwenden
- "Killerformulierungen" vermeiden
- positiv formulieren
- Weiterverbinden, Rückruf
- der letzte Eindruck bleibt

Termine und Preise für individuelle Firmentrainings auf Anfrage.

Martina Bienas-Homann
Samstag, 08.10.2022, 9.00 - 17.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 23.09.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
140 EUR
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

5142 Am Telefon überzeugen

Verkaufstraining Outbound

Die Teilnehmer*innen lernen, wie sie effizienter und zielorientierter am Telefon agieren. Dieses Seminar befasst sich im Kern damit, einen professionellen Eindruck zu hinterlassen und gleichzeitig den Weg für ein weiteres, erfolgreiches Verkaufsgespräch zu ebnen, um langfristige Kundenbeziehungen zu begründen. Auch schwierige Situationen werden trainiert.
Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Kompetenz und Freundlichkeit hörbar werden lassen
- Bestellungen verkaufsaktiv annehmen
- Aktiv verkaufen
- Wirkungsvolles Formulieren am Telefon
- Aktives Hinhören - versteckte Botschaften erkennen
- Praktische Übungen mit dem Telefon

Termine und Preise für individuelle Firmentrainings auf Anfrage.

Martina Bienas-Homann
Samstag, 05.11.2022, 9.00 - 17.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 21.10.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
140 EUR
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

5143 Telefonieren wie Kunden es wünschen

Aufgabe und Wirkung im Einklang mit Praxis

Freundlich, klar und strukturiert, so wünscht man sich nicht nur den ersten (Telefon-)Kontakt. Das Training wird sehr praxisorientiert durchgeführt an realen Situationen.
Zielgruppe sind Personen, die Telefonkontakt mit Kunden*innen, Geschäftspartnern*innen etc. haben.
Folgende Inhalte werden vermittelt:

- der erste Eindruck und der gelungene Gesprächseinstieg
- Beratungskompetenz, die hörbar wird
- Positiv denken, positiv sprechen
- Die gute Organisation des Arbeitsplatzes
- Körpersprache über das Telefon
- Serviceorientierte Sprache, Stimme, Ton
- Elemente der kundenorientierten Sprache
- Aktives Zuhören als Voraussetzung für den Gesprächserfolg
- Fragen statt sagen: Die Magie der Fragen
- Wutausbrüche des/der Kunden*innen: Was tun, wenn es passiert?
- Souveränes Verhalten und professionelle Abwicklung von schwierigen Situationen am Telefon und im persönlichen Gespräch
- Erarbeitung eines Beschwerde- und Reklamationsfahrplans
- Praxissituationen
- Vertiefung der Fragetechnik und des aktiven Zuhörens
- Stimmübungen

Termine und Preise für individuelle Firmentrainings auf Anfrage.

Martina Bienas-Homann
Samstag, 26.11.2022, 9.00 - 17.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 11.11.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
140 EUR
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung

BU

Bildungsurlaub

In diesem Lehrgang wird das erforderliche Wissen zur Gestaltung einer systematischen und zielorientierten betrieblichen Ausbildung vermittelt. Als zukünftige*r Ausbilder*in zeichnen Sie sich durch fachliches Können, erzieherisches Geschick und didaktisch-methodische Kenntnisse aus. Sie werden hier auf Ihre neue Rolle als Ausbilder*in im Rahmen einer handlungsorientierten Berufsausbildung vorbereitet. Inhalte sind allgemeine Grundlagen der Berufsbildung, Planung der Ausbildung, Mitwirkung bei der Einstellung von Auszubildenden, Durchführung der Ausbildung am Arbeitsplatz, Förderung von Lernprozessen, Ausbildung in Gruppen, Abschluss der Ausbildung und die praktische Unterweisung. Der Lehrgang bereitet auf die Ausbildereignungsprüfung nach Ausbilder-Eignungsverordnung (AEVO) vor. Die bestandene Prüfung wird als Teil IV (berufs- und arbeitspädagogische Qualifikation) der Industriemeisterausbildung anerkannt.
Zulassungsvoraussetzung ist eine mit Erfolg abgeschlossene Ausbildung in einem anerkannten Ausbildungsberuf oder, wenn ohne abgeschlossene Berufsausbildung, die Erfüllung der fachlichen Eignung. Dies müsste dann im Einzelfall auf gesondertem Antragsweg von der zuständigen HWK geprüft werden.

5197 Matthias Hofer
19.09. - 23.09.2022
montags - freitags, jeweils 8.00 - 15.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 22.08.2022
Projekthaus II, Mühlenweg 67
260 EUR, 5 Termine, 40 UStd.,
zzgl. Prüfungsgebühr,
inkl. Materialien und Getränke.

5198 Matthias Hofer
07.11. - 11.11.2022
montags - freitags, jeweils 8.00 - 15.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 10.10.2022
Projekthaus II, Mühlenweg 67
260 EUR, 5 Termine, 40 UStd.,
zzgl. Prüfungsgebühr,
inkl. Materialien und Getränke.

5199 Matthias Hofer
06.02. - 10.02.2023
montags - freitags, jeweils 8.00 - 15.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 09.01.2023
Projekthaus II, Mühlenweg 67
260 EUR, 5 Termine, 40 UStd.,
zzgl. Prüfungsgebühr,
inkl. Materialien und Getränke.

PÄDAGOGISCHE QUALIFIZIERUNGEN

5221I Qualifizierung zum/zur Pädagogischen Mitarbeiter*in (vhsConcept)

Informationsveranstaltung

Pädagogische Mitarbeiter*innen haben sich in den niedersächsischen Grundschulen als feste Personalressource neben den regulären Lehrkräften etabliert. Sie übernehmen z. B. Aufgaben wie die Durchführung unterrichtsergänzender Angebote, Unterstützung einer Lehrkraft im Unterricht, zweite Begleitkraft im Schwimmunterricht, Beaufsichtigung/Betreuung von Klassen bei kurzfristigen Ausfällen von Lehrkräften. Im Rahmen einer intensiven Beschäftigung mit praxisnahen Inhalten (Pädagogik, Methodik und Didaktik, Kommunikation und Gesprächsführung, unterrichtsergänzende Angebote, organisatorische und rechtliche Rahmenbedingungen, Hospitation im unterrichtsergänzenden Angebot, Hospitation im Regelunterricht) eignen sich die Teilnehmenden ein grundlegendes pädagogisches Fachwissen an und entwickeln ihre Kompetenzen, die sie im Rahmen ihrer Tätigkeit als pädagogische*r Mitarbeiter*in aktiv einbringen können, praxisnah weiter. Aktuelle schulische Entwicklungen wie Inklusion oder Ganztagsschulen finden ebenfalls Berücksichtigung.
Der Lehrgang umfasst insgesamt 185 Unterrichtsstunden, die sich in 125 Ustd. Präsenzunterricht, 2 x 10 Ustd. Hospitation in einer Grundschule sowie 40 Ustd. Selbstlernzeit aufgliedern. Alle Teilnehmenden erhalten nach erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat von vhsConcept / Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e. V.. Voraussetzungen sind: Führen eines Lerntagebuchs, die Hospitation, der Hospitationsbericht, Teilnahme am Kolloquium (Kurzreferat und Handout), Anwesenheit von mindestens 80%.
Der Lehrgang richtet sich an alle Personen, die sich auf eine Tätigkeit als Pädagogische*r Mitarbeiter*in vorbereiten oder bereits in diesem Feld tätig sind und ihre Kompetenzen im Rahmen dieses Lehrgangs weiterentwickeln möchten.
Unterrichtszeiten: mittwochs, 18.00 - 21.15 Uhr (außer Schulferien) + Einzeltermine samstags, ganztags
Voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: November 2022
Kosten: 450 EUR, inklusive Prüfungsgebühr.
Zur Anmeldung bitten wir um Teilnahme an der Informationsveranstaltung. Interessenten können sich unter 04421 16-4000 vormerken lassen.

Kerstin Duda
Mittwoch, 14.09.2022, 19.00 - 19.45 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
Der Besuch der Informationsveranstaltung ist kostenlos.

vhs Landesverband Niedersachsen
vhsConcept

5241I Qualifizierung zum/zur Schulbegleiter*in (vhsConcept)

Informationsveranstaltung

Die Aufgabe einer Schulbegleitung ist es, Schüler*innen mit körperlichen, geistigen oder seelischen Beeinträchtigungen den Besuch einer Regelschule zu ermöglichen. Eine Schulbegleitung soll im schulischen Lebens- und Lernumfeld eine Unterstützung für die Schüler*innen sein, so dass eine Teilhabe am Unterricht möglich wird. Der Schwerpunkt der Tätigkeit ist individuell verschieden, deshalb ist eine große Flexibilität und Anpassungsfähigkeit der Schulbegleitung erforderlich. Das Ziel ist immer die größtmögliche Selbstständigkeit des betroffenen Kindes. Schulbegleitungen sollten mit einer großen Vielfalt an Methoden und Instrumenten vertraut sein, um schnell auf spezifische Situationen reagieren zu können und dem Kind somit eine Unterstützung zu bieten. Eine enge Zusammenarbeit mit Lehrkräften, Schule und Eltern ist ebenso Voraussetzung wie eine gute Kooperation aller Beteiligten. Alle Teilnehmenden erhalten nach erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat von vhsConcept / Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e. V.
Voraussetzungen sind: Führen eines Lerntagebuchs, Erstellung einer Facharbeit, Protokoll zu einem Lehrgangsbaustein, Teilnahme am Kolloquium (Kurzreferat und Handout), Teilnahme am Sozialraumgremium, eintägige Hospitation einer Schulbegleitung, Anwesenheit von mindestens 80%.
Die Qualifizierung, die 133 Unterrichtsstunden umfasst, richtet sich an alle Personen, die sich auf eine Tätigkeit als Schulbegleitung vorbereiten oder bereits in diesem Feld tätig sind und ihre Kompetenzen im Rahmen dieses Lehrgangs weiterentwickeln möchten.
Unterrichtszeiten: mittwochs, 18.00 - 21.15 Uhr (außer Schulferien) und Einzeltermine samstags, ganztags
Voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: November 2022
Kosten: 450 EUR
Interessent*innen können sich unter 04421 16-4000 vormerken lassen.

Kerstin Duda
Mittwoch, 14.09.2022, 18.00 - 18.45 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
Der Besuch der Informationsveranstaltung ist kostenlos.

5243I Qualifizierung zur Fachkraft Kleinstkindpädagogik (vhsConcept)

*Lehrgang für Erzieher*innen - Informationsveranstaltung*

Immer mehr Kindertageseinrichtungen öffnen ihre Gruppen für Kinder unter drei Jahren. Mit diesem Lehrgang können Erzieher*innen ihre Kompetenzen im Bereich der Kleinstkindpädagogik entwickeln und so erweitern, dass sie in der Lage sind, die Rahmenbedingungen, das pädagogische Konzept sowie konkrete Spiel- und Lernangebote in ihrer Einrichtung speziell auf Kinder unter drei Jahren abzustimmen.
Bausteine:

- Bildung und päd. Ansätze in der Kita
- Entwicklungspsychologie der ersten Lebensjahre
- Gestaltung des pädagogischen Alltags mit Kleinstkindern
- Kommunikation, Erziehungspartnerschaft mit Eltern
- Körper- und Gesundheitspflege, Ernährung
- Organisationsstruktur, Teamarbeit, Qualitätsentwicklung
- Rahmenbedingungen und päd. Ablauf
- Rolle und Selbstverständnis der Mitarbeiter*innen

Die Fortbildung schließt mit einem Zertifikat "Fachkraft Kleinstkindpädagogik" ab, das nach regelmäßiger Teilnahme am Lehrgang durch den Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. vergeben wird.
Der Lehrgang umfasst 170 Unterrichtsstunden und findet berufsbegleitend statt.
Interessent*innen können sich unter 04421 16 4000 vormerken lassen.
Voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: November 2022

Tim Tjettmers
Mittwoch, 14.09.2022, 18.00 - 18.45 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
Der Besuch der Informationsveranstaltung ist kostenlos.

Weitere interessante Kurse zu Rhetorik, Kommunikation, Pädagogik, Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung finden auf Seite 26.

5334 Selbstbehauptung und Prävention am Arbeitsplatz

Gewalt und Übergriffe. Das meint mehr als nur körperliche Attacken. Gewalt findet nicht nur in der Öffentlichkeit, sondern oftmals im Privaten statt. Gewalt ist nicht immer laut und sichtbar. Auch Demütigungen, Beleidigungen, Missachtung und Diskriminierung sind Formen von Gewalt. Alltägliche Grenzverletzungen, sexualisierte Gewalt und Gewalt im sozialen Umfeld, auf der Arbeit oder in Institutionen werden oft nicht als solche wahrgenommen, verharmlost oder bewusst verschwiegen.
Unabhängig von Alter und körperlicher Verfassung werden vielfältige Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstechniken geübt, um sich bei körperlichen Angriffen zu wehren und auch subtilen und verbalen Grenzüberschreitungen nicht länger sprach- und hilflos ausgeliefert zu sein.
Übungen zur Wahrnehmung der Körpersprache und zum Erkennen der eigenen Stärken helfen, die persönliche Grenze zu setzen und diese auch zu halten. Die Strategien sind sehr vielfältig; körperliche Techniken wie Schlagen und Treten machen hier nur ungefähr 1/5 der Möglichkeiten von Gegenwehr aus. In vielen Übungen geht es um das sogenannte "komische" Gefühl, welches fast jeder Mensch kennt. Diese Gefühle helfen uns, Belästigungen und Angriffe frühzeitig zu erkennen. Dem eigenen Gefühl zu trauen und es zu ernst nehmen, ist der erste Schritt zur Selbstbehauptung. Inhalt des Kurses sind Gespräche, Übungen zur Wahrnehmung, Übungen zu Kraft und Stärke, Rollenspiele und noch vieles mehr.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe und Verpflegung.

Yasser El-Gouhary
samstags, ab 10.12.2022, 10.00 - 13.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 02.12.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
64 EUR, 2 Termine, 8 UStd.

GESUNDHEITSBERUFE

5335 Ihr Ziel sicher erreichen!

Klare Ziele wirken im Leben wie ein Kompass im Nebel. Machen Sie mit mir zusammen den Ziele-TÜV. Fällt Ihr Ziel durch und muss neu bearbeitet werden oder bekommt es die Plakette für bestanden? Können Sie Ihr Ziel selbst erreichen oder brauchen Sie Hilfe? Worin besteht Ihr Problem, dass Sie Ihr Ziel noch nicht erreichen konnten? Ich helfe Ihnen, die Hindernisse herauszufinden. Ganz gleich, ob es das Ziel ist, Gewicht zu reduzieren, eine berufliche Weiterentwicklung oder eine andere Veränderung in Ihrem Leben.

Larissa Siebels
Samstag, 29.10.2022, 8.30 - 16.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 21.10.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
36 EUR

5349 Berufsgruppenübergreifende Zusammenarbeit im Pflegealltag effizient gestalten

Dieses Seminarangebot richtet sich an Personen mit Personalverantwortung wie Team- und Gruppenleiter*innen, an alle Fach- und Führungskräfte, deren Aufgabengebiet erweitert wurde bzw. die ihre Führungskompetenz erfolgreicher gestalten möchten, sowie an sämtliche Fachkräfte in Pflegeheimen. In diesem Praxistraining bekommen Sie erprobte Hilfestellungen und Tipps für die brennenden Fragen, die Ihnen als Führungs- und Fachkraft innerhalb ihres Teams im Berufsalltag begegnen. Sie können neue Vorgehensweisen erlernen und erhalten Feedback in Bezug auf Ihr bisheriges Verhalten im Team.
Inhalte
- Definition und Abgrenzung des Teambegriffes
- Mitarbeiter*innen zum Team zusammenführen
- unterschiedliche Teamrollen- die Mischung macht`s
- Gruppendynamik
- Erfolgsfaktoren für die Teamarbeit
- Teamleitung - Interventionen in unterschiedlichen Phasen der Teamentwicklung
- Teammitglieder fordern und fördern
- Moderation von Entscheidungs- und Kreativitätsprozessen
- Besprechungen erfolgreich durchführen
- Schaffen eines Klimas von Akzeptanz, Leistungsbereitschaft und Begeisterung
- Teamkultur und Teamwerte werden verbindlich definiert
- Spielregeln für die Zusammenarbeit festlegen

Claudia Hollander
28.11./29.11.2022
jeweils 09.00 - 17.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 21.11.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
92 EUR, 2 Termine, 16 UStd.

5350 Pflichtfortbildung für ausgebildete Demenzbetreuer*innen nach § 53b SGB XI

Gedächtnistraining für Menschen mit Schlaganfall

Nach einem Schlaganfall ist es häufig ein Problem für die Betroffenen, sich mit Aufmerksamkeit und Konzentration wieder in den Alltag zu integrieren. Auf die Verminderung der Aufmerksamkeit folgen am häufigsten Störungen der Gedächtnisleistung. Oftmals haben Betroffene Schwierigkeiten, sich Neues einzuprägen. Hier gilt es mit Vertrautem zu beginnen und darauf aufzubauen. Das Gedächtnistraining ist bei Schlaganfall-Patienten eine sehr sinnvolle Bereicherung. Kognitive Fähigkeiten, logisches Denkvermögen sowie Konzentrationsfähigkeit werden gefördert. In dieser Weiterbildung werden Übungen vermittelt und in der Praxis geübt, die je nach Grad des Schlaganfalls angewendet werden können.

Uwe van der Ploeg
samstags, ab 08.10.2022, 8.30 - 15.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 30.09.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
103 EUR, 2 Termine, 16 UStd.

5351 Pflichtfortbildung für ausgebildete Demenzbetreuer*innen nach § 53b SGB XI

Von kalten Tagen und langen Nächten - Aktivierung in der vierten Jahreszeit

Märchen schenken Lebensfreude, machen Mut und erzählen vom Glück. Das Erzählen dieser Geschichten regt zum Gespräch an und weckt Emotionen. Insbesondere in der Arbeit mit alten Menschen und in der Sterbebegleitung zeigt sich, welchen Wert Märchen haben und wie die Symbolsprache Türen öffnen kann. In diesem Kurs werden an zwei Tagen die Bedeutung von Märchen und Sagen kennengelernt. Am ersten Tag treffen wir uns in der Küche der VHS Wilhelmshaven zum "Kochen in der kleinen Hexenküche". Sie lernen, wie ein kleines Süppchen eine große Wirkung haben kann und wie Zauberöle und Kräuter und Aromen wirkungsvoll eingesetzt werden können. Weitere Themen werden Fingerfood und farbenfrohe Speisen sein. Am zweiten Tag beschäftigen wir uns mit der Gestaltungsmöglichkeit von Märchen, der Wirkung von Puppen bei Menschen mit Demenz und dem Einsatz verschiedener Materialien bei der Gestaltung.

Inhalte - Bedeutung von Märchen und Sagen in der Küche:

- Kochen in der kleinen Hexenküche - kleines Süppchen große Wirkung
- Zauberöle und Kräuter und was man aus ihnen machen kann.
- Bedeutung von Aromen und ihren Einsatz in der Küche
- wie farbenfrohe Speisen den Tag verändern können
- Fingerfood - Ernährungsangebot für Menschen mit Demenz
- Wie kann ich es als Betreuungskraft umsetzen?
- der gedeckte Tisch oder "Tischlein deck dich!"

Märchen und ihre Gestaltungsmöglichkeit:

- Wirkung von Puppen bei Menschen mit Demenz
- verschiedene Materialien entdecken und einsetzen, wie zum Beispiel "Gestalten mit Ton"

Bitte eine Schürze mitbringen.

Marie-Luise Funk
11.11./12.11.2022
Freitag und Samstag jeweils 09.00 - 16.00 Uhr
Anmeldeschluss: 04.11.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
78 EUR, 2 Termine, 16 UStd.

5352 Fortbildung für ausgebildete Demenzbetreuer*innen nach § 43b SGB XI

Biografiearbeit - biografische Standortbestimmung

"Das Leben wird vorwärts gelebt und rückwärts verstanden."
von Sören Kierkegaard

Wenn Sie sich z. B. anlässlich einer Veränderung in Ihrem Leben mit mindestens einer der folgenden existenziellen Fragen beschäftigen

- Woher komme ich?
- Wo stehe ich jetzt?
- Was will ich noch in meinem Leben?

dann ist die Biografiearbeit für Sie hilfreich!

Das Konzept basiert auf der Grundannahme, dass eine professionell begleitete Betrachtung der Vergangenheit und deren Erkenntnisse es ermöglichen, besser im Hier und Jetzt zu leben, es zu verstehen sowie eine für die jeweilige Person angemessene Perspektive für die Zukunft zu entwickeln.

Inhalte:

- Familiengeschichte - In welchen Kontext wurden wir hineingeboren und wie hat diese Herkunft unseren bisherigen Lebensweg beeinflusst?
- die eigene Biografie
- die 5 Säulen der Identität: Auf welchen Grundpfeilern beruht meine Identität im Hinblick auf Arbeit und Beruf, Familie und freundschaftliche Bande, Gesundheit sowie Kultur, Werte und Traditionen?
- Pläne für die Zukunft und der erste Schritt

Claudia Hollander
26.01./27.01.2023
Donnerstag und Freitag jeweils 09.00 bis 16.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 19.01.2023
Projekthaus I, Schellingstraße 19
92 EUR, 2 Termine, 16 UStd.

5353 Fortbildung für ausgebildete Demenzbetreuer*innen nach § 43b SGB XI

Einsatz von Märchen und Fantasiereisen in der Betreuung

Märchen schenken Lebensfreude, machen Mut und erzählen vom Glück. Dazu verbinden sie Menschen, denn das Erzählen dieser Geschichten regt zum Gespräch an und weckt Emotionen. Insbesondere in der Arbeit mit alten Menschen und in der Sterbebegleitung zeigt sich, welchen Wert Märchen haben können und wie die Symbolsprache Türen öffnen kann. Einen ähnlichen Effekt haben Fantasiereisen als ein mögliches Instrument. Hier werden alle Sinne angesprochen. Sie sind gezielte Einladungen zum Innehalten. Der Wunsch vieler Betreuungskräfte geht dahin, möglichst viele Impulse zu erhalten, die sich in der Praxis direkt umsetzen lassen.

Inhalte:

- Auswahlkriterien von Märchen
- Einsatz von Märchen bei verschiedenen Zielgruppen
- Erleben von Märchen
- Märchen als Brücke
- Fantasiereisen mit allen Sinnen erleben
- Einsatz in der Hospiz- und Palliativarbeit
- Märchen und Fantasiereisen in der Gerontopsychiatrie

Birgit Thränke-Bloch
19.11./20.11.2022
Samstag und Sonntag jeweils 09.00 bis 16.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 11.11.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
65 EUR, 2 Termine, 16 UStd.

5354 Fortbildung für ausgebildete Demenzbetreuer*innen nach § 43b SGB XI

Aggression bei Demenz und wie gehe ich als Pflege- und Betreuungskraft damit um

Wie gehe ich als Pflegekraft mit verbaler und körperlicher Aggression um? Gerade Pflege- und Betreuungskräfte sind in Pflegeheimen und ambulanten Diensten den Aggressionen der Demenzkranken ausgesetzt. Die Weiterbildung zielt auf Lösungen der Konflikte ab. Was kann ich tun? Wie schütze ich mich?

Birgit Thränke-Bloch
08.10./09.10.2022
Samstag und Sonntag jeweils 09.00 bis 16.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 30.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
65 EUR, 2 Termine, 16 UStd.

5355 Fortbildung für ausgebildete Demenzbetreuer*innen nach § 43b SGB XI

Aromatherapie bei Demenz - Mit Düften einen Zugang zu Menschen mit Demenz erhalten

Was ist Aromapflege und was kann Aromapflege im Rahmen der Betreuung leisten? Wie kann ich ätherische Öle in meinem beruflichen und privaten Alltag nutzen? In dieser Fortbildung erfahren Sie, wie Sie die Aromapflege bei Unruhe, Müdigkeit und Konzentrationsstörungen einsetzen können. Sie lernen Massagen zum Wohlbefinden und bei Schmerzen kennen und Sie erhalten Einblicke, wie Aromapflege bei Schlafstörungen und in der Sterbebegleitung helfen kann.
Inhalte und Ziele:

- Aromapflege bei Unruhe, Müdigkeit und Konzentrationsstörungen
- Aromatherapie bei Schmerzen (z.B. Kopfschmerzen)
- Raumbeduftung (z.B. im Demenzbereich)
- Aromatherapie bei Schlafstörungen
- Behandlung von Insektenstichen und Narben
- Sterbebegleitung
- Reflexion

Birgit Thränke-Bloch
21.01. /22.01.2023
Samstag und Sonntag jeweils 09.00 bis 16.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 13.01.2023
Projekthaus I, Schellingstraße 19
65 EUR, 2 Termine, 16 UStd.

5356 Fortbildung für ausgebildete Demenzbetreuer*innen nach § 43b SGB XI

Demenz und Sterben

Der Umgang mit dem Sterben stellt uns vor besondere Herausforderungen. Palliative Care ist ein umfassendes Konzept für die Pflege und Betreuung von Menschen in ihrer letzten Lebensphase und die Begleitung ihrer Angehörigen.
Ziel ist es, durch die Linderung belastender Symptome und die professionelle Begleitung die Lebensqualität bestmöglich zu sichern.
Inhalte und Ziele:

- Was ist Palliative Care?
- Reden über Tod und Sterben
- Sterbephasen
- spezielle palliative Pflegemaßnahmen für Laien
- Flüssigkeitsgabe und Ernährung am Lebensende
- Palliativversorgung bei Demenz
- Reflexion

Birgit Thränke-Bloch
03.12./04.12.2022
Samstag und Sonntag jeweils 09.00 bis 16.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 25.11.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
65 EUR, 2 Termine, 16 UStd.

5357 Fortbildung für ausgebildete Demenzbetreuer*innen nach § 43b SGB XI

Lautsprachbegleitende Gebärden als Schlüsselinstrument bei Hörbehinderungen dementer Personen

Menschen mit Hörbehinderung sind keine einheitliche Gruppe. Man unterscheidet schwerhörige bzw. ertaubte und gehörlose Menschen. Die Auswirkungen der unterschiedlichen Hörbehinderungen und damit auch die notwendige Unterstützung im Falle einer Demenz sind sehr unterschiedlich.
Inhalte dieser Fortbildung:

- Wie kann sich ein schwerhöriger oder gehörloser Mensch am besten verständigen?
- Wie führt Demenz zur Veränderung sprachlicher Fähigkeiten gehörloser und schwerhöriger Menschen: Worte und Gebärden werden verändert oder vergessen.
- Grundlagen der Gebärdensprache
- Übungen und Rollenspiele

Erika Hoffmann
14.10./15.10.2022
Freitag und Sonnabend
jeweils von 09.00 - 15.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 07.10.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
75 EUR, 2 Termine, 16 UStd.

KAUFMÄNNISCHE BERUFE

5408I Xpert Business - Informationsveranstaltung

Informationsveranstaltung

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.
In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter*innen-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

N.N.
Dienstag, 30.08.2022, 17.00 - 18.00 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
Der Besuch der Informationsveranstaltung ist kostenlos.

5409I Handelsfachwirt*in (IHK)

Informationsveranstaltung

Die berufsbegleitende Fortbildung baut auf einschlägigen Berufsausbildungen und einer mehrjährigen Berufstätigkeit im Handel auf. Mit dieser praxisnahen Weiterbildung werden die Voraussetzungen geschaffen, planerisch und unternehmerisch tätig zu werden und in mittlere Führungsfunktionen aufzusteigen. Es werden Kenntnisse und Fertigkeiten aller Funktionsbereiche eines Handelsunternehmens vermittelt und durch wichtiges Rechts- und Führungswissen abgerundet. Somit werden die Voraussetzungen für unternehmerische Visionen und Innovationen geschaffen, die die Existenz des Unternehmens sichern. Organisatorische, methodische und dispositive Kenntnisse sowie Führungswissen bilden die Grundlagen zur Erfüllung qualifizierter Fachaufgaben im Handel.
Eine Förderung mit 40% Zuschuss nach dem AFBG (Aufstiegs-BAföG) ist möglich! Der Abschluss der Weiterbildung entspricht der DQR-Stufe sechs (Bachelor)
Der berufsbegleitende Lehrgang zur Vorbereitung auf die Prüfung vor der IHK umfasst die Handlungsbereiche:

- Unternehmensführung und -steuerung
- Führung, Personalmanagement, Kommunikation und Kooperation
- Handelsmarketing
- Beschaffung und Logistik
- Wahlmodule Vertriebssteuerung, Handelslogistik, Einkauf oder Außenhandel

Der Lehrgang umfasst ca. 540 Unterrichtsstunden und findet zweimal wöchentlich, dienstags und donnerstags, berufsbegleitend in den Abendstunden statt.
Kosten: 2.800 EUR zzgl. Kosten für Bücher und Prüfungsgebühr.

N.N.
Dienstag, 06.09.2022, 17.00 - 18.00 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
Der Besuch der Informationsveranstaltung ist kostenlos.

5410I Wirtschaftsfachwirt/in (IHK)

Informationsveranstaltung

Die Volkshochschule Wilhelmshaven führt den Lehrgang "Wirtschaftsfachwirt/in" mit abschließender Prüfung vor der IHK Oldenburg durch. Ziel dieser Aufstiegsfortbildung ist der Erwerb einer umfassenden kaufmännischen Handlungsfähigkeit, um betriebliche Prozesse gestalten und bewerten sowie unternehmerische Entscheidungen fällen und ihre Auswirkungen abschätzen zu können. Wirtschaftsfachwirte erlangen einen Abschluss auf Bachelor-Ebene. Der Lehrgang ist in folgende 10 Bausteine aufgeteilt.
Baustein 1: Lern- und Arbeitsmethodik - 12 UStd
Baustein 2: Volks- und Betriebswirtschaftslehre - 40 UStd
Baustein 3: Rechnungswesen und Kostenleistungsrechnung - 44 UStd
Baustein 4: Recht und Steuern - 80 UStd
Baustein 5: Unternehmensführung - 64 UStd
Baustein 6: Betriebliches Management - 90 UStd
Baustein 7: Investition, Finanzierung, Kostenleistungsrechnung - 90 UStd
Baustein 8: Logistik - 70 UStd
Baustein 9: Marketing und Vertrieb - 70 UStd
Baustein 10: Führung und Zusammenarbeit - 90 UStd
(zusätzlich: Baustein 11: Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung - nicht in der Gebühr enthalten)
Fördermöglichkeiten sind individuell gegebenenfalls möglich.

N.N.
Dienstag, 13.09.2022, 17.00 - 18.00 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
Der Besuch der Informationsveranstaltung ist kostenlos.

BERUFLICHE WEITERBILDUNG MIT BUNDESWEIT ANERKANNTEN ABSCHLÜSSEN

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.
In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter*in-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

Xpert Business Abschlüsse | Betriebswirtschaft

	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanz-buchführung	Internes Rechnungs-wesen	Externes Rechnungs-wesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuch-halter/in	Personal- und Lohnbuch-halter/in	Finanz- und Lohnbuch-halter/in	Rechnungs-wesen und Controlling	Rechnungs-wesen | Lohn | Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			●
Einnahmen-Überschussrechnung									
* Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								●

Alternativ

* Webinar-Kurs in Vorbereitung

Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite (http://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html)

Credit-Points fürs Studium
An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet. So z.B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule.

Genaue Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen und Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert Business-Webseite (http://www.xpert-business.eu/hochschule).

5431 Xpert Business Finanzbuchführung (1)

Hier ist der klassische Einstieg für eine berufliche Qualifikation im kaufmännischen Bereich. Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. So sind Sie in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen. Die neu erworbenen Fähigkeiten können Sie direkt einsetzen und schon im Kurs mit zahlreichen Übungsaufgaben aus der betrieblichen Praxis üben.

Inhalte:

- Buchführungspflicht nach Handels- und Steuerrecht
- Aufzeichnungspflichten
- Gewinnermittlungsarten
- Aufbau und Inhalte einer Bilanz
- Inventurarten und -verfahren
- Führen und Aufbewahren von Büchern
- Buchen aller laufenden und gängigen Geschäftsfälle über Bestands- und Erfolgskonten mittels der in der Praxis gängigen DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04
- Trennung und Abschluss der Warenkonten
- Buchen der Umsatzsteuer, Vorsteuer und Zahllast
- Rechnungen im Sinne des Umsatzsteuergesetzes
- Privatentnahmen
- unentgeltliche Wertabgaben und Privateinlagen
- Berücksichtigung von nicht und beschränkt abzugsfähigen Betriebsausgaben in Form von Geschenken
- Bewirtungskosten und Reisekosten
- Buchen von Personalkosten im Bruttolohnverfahren
- Sachbezüge und geldwerte Vorteile
- betriebliche und private Steuern
- Buchen von Belegen

Für diesen Kurs sind keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich. Im Anschluss an Ihren Kurs können Sie eine Xpert Business Prüfung ablegen (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

Matthias Hofer
dienstags und donnerstags ab 27.09.2022, 18.00 - 21.00 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
472 EUR, 16 Termine, 64 UStd.
Inkl. Prüfungsgebühr und Lernmittelgebühr.
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

5432 Xpert Business Finanzbuchführung (2)

Der Kurs "Finanzbuchhaltung 2" führt den Kurs "Finanzbuchhaltung 1" thematisch fort und beinhaltet - nach einer Auffrischung des Grundlagenwissens aus dem Vorgängerkurs - Besonderheiten bei Produktionsbetrieben wie die Beschaffung von Waren, Stoffen und Fertigteilen, Buchen unfertiger und fertiger Erzeugnisse/Leistungen, Inhalte des Jahresabschlusses, Bilanzierungsgrundsätze, sachliche Abgrenzungen, zeitliche Abgrenzungen von Aufwendungen und Erträgen, steuerpflichtige und steuerfreie Umsätze, Umkehr der Steuerschuldnerschaft, umsatzsteuerrechtliches Ausland, Warengeschäfte mit dem übrigen Gemeinschaftsgebiet und dem Drittlandsgebiet, erhaltene und geleistete Anzahlungen, handels- und steuerrechtliche Bewertungsvorschriften des Anlage- und Umlaufvermögens, Bewertungsmaßstäbe, Abschreibungen; Übernahme steuerrechtlicher Abschreibungen, Anlageverzeichnis, Buchen und Auflösen des Investitionsabzugsbetrages, Bewertung der Vorräte und Forderungen, Ausweis des Kapitals in der Bilanz, Buchen und Auflösen von Rückstellungen, Bewertung von Verbindlichkeiten.

Matthias Hofer
dienstags und donnerstags ab 27.09.2022, 18.00 - 21.00 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
472 EUR, 16 Termine, 64 UStd.
Inkl. Prüfungsgebühr und Lernmittelgebühr.
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

5460 ONLINESEMINAR: Wissensmanagement und Mitarbeiter*innen-Förderung

Wissen wird zunehmend zu einer der wichtigsten Unternehmensressourcen. Das systematische Erfassen und die gezielte Wiedergabe von Fachwissen ist ein zentraler Baustein der Leistungsoptimierung in Betrieben. In Kombination mit einer Mitarbeiter*innen-Förderung können Leistungen optimiert und innovative Ideen besser umgesetzt werden. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

Michael Menze
mittwochs, ab 26.10.2022, 20.00 - 21.30 Uhr
online
27 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

ONLINESEMINAR: Unternehmerische Abläufe gewinnbringend optimieren

Laufende Buchführung, Entgeltabrechnung und betriebliche Kalkulation gehören ebenso zu den täglichen Aufgaben wie betriebliche Auswertungen. Neben der Ermittlung der Unternehmensertragslage lernen Sie Kosten zu überwachen und Prozessdaten zu bearbeiten. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

5462 Michael Menze
montags, ab 05.09.2022, 18.00 - 19.30 Uhr
online
27 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

5463 Michael Menze
dienstags, ab 22.11.2022, 20.00 - 21.30 Uhr
online
27 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

ONLINESEMINAR: Einführung in die Buchführung

Für alle, die es etwas genauer wissen wollen, bieten wir eine leicht verständliche Einführung in das Thema Buchhaltung an. Lernen Sie die Bilanz kennen, verstehen und zu bearbeiten. Das Erstellen von Buchungssätzen sowie das Einordnen von Geschäftsvorfällen rundet das Modul ab. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

5464 Michael Menze
mittwochs, ab 05.10.2022, 18.00 - 19.30 Uhr
online
27 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

5465 Michael Menze
donnerstags, ab 10.11.2022, 20.00 - 21.30 Uhr
online
27 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

ONLINESEMINAR: Vertiefende Buchführung

Aufbauend auf den Kurs "Einführung in die Buchführung" wird das vorhandene Wissen vertieft und weiter ausgebaut. Komplexere Buchungssätze und Geschäftsvorfälle sind zentrale Bestandteile des Moduls. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

5466 Michael Menze
mittwochs, ab 26.10.2022, 18.00 - 19.30 Uhr
online
27 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

5467 Michael Menze
donnerstags, ab 01.12.2022, 20.00 - 21.30 Uhr
online
27 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

ONLINESEMINAR: Vorbereitende Buchführung

Mit einer funktionierenden laufenden Buchführung wird der Grundstein für eine effiziente Unternehmensführung gelegt. Lernen Sie die vorbereitende Buchhaltung kennen, entlasten Sie Ihren Steuerberater und lernen Sie Zahlen zu interpretieren. Zusätzlich profitieren Sie von diversen Tipps und Checklisten zum Thema. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

5468 Michael Menze
mittwochs, ab 07.09.2022, 18.00 - 19.30 Uhr
online
27 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

5469 Michael Menze
donnerstags, ab 20.10.2022, 20.00 - 21.30 Uhr
online
27 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

5470 Finanzbuchhaltung (Bilanzerstellung)

Organisation der Buchhaltung mit Lexware

Der Kurs vermittelt Kenntnisse der kompletten Finanzbuchhaltung bis hin zur Bilanzerstellung bzw. Gewinn- und Verlustrechnung mit diesem Programm.
Inhalte:

- Doppelte Buchführung
- Kunden*innen-/Lieferanten*innen-Verwaltung
- Offene Posten-Abwicklung
- Mahnverfahren
- Zahlungs-/Lieferbedingungen
- Stammdatenverwaltung
- Steuersätze
- Buchungserfassung
- Buchungsvorlagen
- Kassenbuch
- Journal
- Umsatzsteuervoranmeldung mit Elster
- Saldenlisten
- diverse Auswertungen

Als Kontenrahmen wird der SKR 03 eingesetzt. Angesprochen werden mit diesem Kurs kleine und mittlere Unternehmen sowie Handwerker*innen oder Dienstleister*innen. Vorausgesetzt werden Kenntnisse der Buchhaltung und der Windows-Oberfläche.

Klaus Pilarski
13.01./14.01. und 20.01./21.01.2023
freitags, 17.00 - 21.00 Uhr
samstags, 9.00 - 16.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 06.01.2023
Projekthaus I, Schellingstraße 19
104 EUR, 4 Termine, 26 UStd.

ONLINESEMINAR: Finanzbuchhaltung

Gewinnen Sie einen Überblick über die komplexe Welt der Finanzbuchhaltung. Lernen Sie wichtige Aufgabenfelder sowie Zahlungsstrukturen richtig zu deuten und betriebswirtschaftlich umzusetzen. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

5471 Michael Menze
dienstags, ab 06.09.2022, 20.00 - 21.30 Uhr
online
27 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

5472 Michael Menze
montags, ab 10.10.2022, 18.00 - 19.30 Uhr
online
27 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

5473 ONLINESEMINAR: Entgeltabrechnung

Auch in kleineren Unternehmen gehört die Entgeltabrechnung zum zentralen Bestandteil der Personalführung. Zwar werden sie meist extern erstellt, dennoch muss ein entsprechendes Fachwissen vorgehalten werden. Lernen Sie die Grundlagen der Entgeltabrechnungen kennen, um Angestellte und Arbeiter*innen zu beraten. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

Michael Menze
mittwochs, ab 16.11.2022, 18.00 - 19.30 Uhr
online
27 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

ONLINESEMINAR: Kosten- und Leistungsrechnung

Als Grundregel gilt, jedes Unternehmen sollte zumindest einmal jährlich eine Kosten- und Leistungsrechnung absolvieren und sich den tatsächlichen Zahlen widmen. Lernen Sie, wie Sie gewinnbringende unternehmerische Entscheidungen anhand der "richtigen Zahlen" treffen können. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

5474 Michael Menze
dienstags, ab 04.10.2022, 20.00 - 21.30 Uhr
online
27 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

5475 Michael Menze
montags, ab 07.11.2022, 18.00 - 19.30 Uhr
online
27 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

Informationen zur Anmeldung über die VHS-Cloud entnehmen Sie bitte unsere Homepage.

ONLINESEMINAR: Einblick in die Welt des Controllings

Prinzipiell ist jedes noch so kleine Unternehmen gut beraten, ein leistungsgerechtes Controlling einzuführen. Lernen Sie, wie Sie dieses effizient einsetzen und gewinnbringend nutzen können. Dabei wird besonders auf die unternehmerische Zusammenstellung im Kurs geachtet und individuelle Controllingkonzepte werden erarbeitet. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

5476 Michael Menze
dienstags, ab 25.10.2022, 20.00 - 21.30 Uhr
online
27 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

5477 Michael Menze
montags, ab 28.11.2022, 18.00 - 19.30 Uhr
online
27 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

ONLINESEMINAR: Personenbezogene Aufgaben

Die Personaleinsatzplanung unterstützen, Reisekostenabrechnungen vorbereiten, Personalstatistiken führen und Datensicherheit sind nur einige Arbeitsaufgaben, die großer Sorgfalt bedürfen und gesetzlichen Regelungen unterliegen. Lernen Sie, wie Sie souverän die Personalarbeit in Zukunft meistern werden. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

5478 Michael Menze
freitags, ab 09.09.2022, 20.00 - 21.30 Uhr
online
27 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

5479 Michael Menze
dienstags, ab 25.10.2022, 18.00 - 19.30 Uhr
online
27 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

ONLINESEMINAR: Geschäftsprozesse

Kunden*innen-Beziehungsprozesse, Auftragsbearbeitung und Beschaffung gehören zu den wichtigen, wenn nicht sogar zu den wichtigsten Aufgaben eines Unternehmens. Lernen Sie die Grundlagen kennen und erweitern Sie Ihr Wissen um wertvolle Tipps und Ideen zur eigenen Umsetzung. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

5480 Michael Menze
dienstags, ab 04.10.2022, 18.00 - 19.30 Uhr
online
27 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

5481 Michael Menze
freitags, ab 11.11.2022, 20.00 - 21.30 Uhr
online
27 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

ONLINESEMINAR: Büroprozesse

Bürowirtschaftliche Abläufe bilden das Grundgerüst jeden Unternehmens. Dabei spielen neben dem Informationsmanagement und der Informationsverarbeitung besonders Koordinations- und Organisationsaufgaben eine wichtige Rolle. Mit diesem Modul bieten wir Ihnen einen gelungenen Einstieg ins Büroumfeld. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

5482 Michael Menze
dienstags, ab 06.09.2022, 18.00 - 19.30 Uhr
online
27 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

5483 Michael Menze
freitags, ab 02.12.2022, 20.00 - 21.30 Uhr
online
27 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

5484 ONLINESEMINAR: Auftragssteuerung und -koordination

Kunden*innen produktspezifisch und kaufmännisch zu beraten stellt das Basiswissen der Wirtschaft dar. Lernen Sie darüber hinaus, wie Sie mit zusätzlichen Serviceangeboten, einer gut geplanten Auftragsabwicklung und Kunden*innen-Unzfriedenheitsmanagement aktiv am Unternehmenserfolg teilhaben. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

5484 Michael Menze
freitags, ab 07.10.2022, 20.00 - 21.30 Uhr
online
27 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

5485 Michael Menze
dienstags, ab 22.11.2022, 18.00 - 19.30 Uhr
online
27 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

ONLINESEMINAR: Personalsachbearbeitung

Personalakten führen, Entgeltabrechnungen vorbereiten, Personalstatistiken führen sowie allgemeine Personalbearbeitungen sind nur einige Arbeitsaufgaben, die großer Sorgfalt bedürfen und gesetzlichen Regelungen unterliegen. Lernen Sie, wie Sie souverän die Personalarbeit in Zukunft meistern werden. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

5486 Michael Menze
mittwochs, ab 07.09.2022, 20.00 - 21.30 Uhr
online
27 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

5487 Michael Menze
donnerstags, ab 10.11.2022, 18.00 - 19.30 Uhr
online
27 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

ONLINESEMINAR: Personalbeschaffung und -entwicklung

Gutes Personal zu finden wird immer schwerer. Mit der richtigen unternehmerischen Einstellung kann die Personalbeschaffung einfach und kosteneffizient durchgeführt werden. Lernen Sie, wie Sie Personalbeschaffungsprozesse optimieren und mit Personalentwicklung zukünftig punkten. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

5488 Michael Menze
mittwochs, ab 05.10.2022, 20.00 - 21.30 Uhr
online
27 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

5489 Michael Menze
donnerstags, ab 01.12.2022, 18.00 - 19.30 Uhr
online
27 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

5490 ONLINESEMINAR: Ausbildung im Wandel

Die Ausbildung junger Menschen hat in Deutschland eine lange Tradition. Allerdings haben sich die Rahmenbedingungen in den letzten Jahren permanent verschlechtert. Lernen Sie, wie Sie die eigenen Ausbildungsbedingungen verbessern und moderne digitale Tools effektiv in den Ausbildungsprozess einbinden können. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

Michael Menze
mittwochs, ab 16.11.2022, 20.00 - 21.30 Uhr
online
27 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

COMPUTER UND ANWENDUNGEN

5600 IT-Basiswissen All - in - One

Von "der Pike auf" und für Jung und Alt werden hier die grundlegenden Bedien- und Funktionskonzepte von Windows, Word, Excel und Internetbrowser (sowie deren kostenfreie Alternativen) für Laptops, Notebooks und Desktop-PCs erklärt. Neben vielen Übungen können auch Fragen zu aktuellen IT-bezogenen Themen wie Datenmissbrauch im Internet und Sicherheit im Internet diskutiert werden. Ziel sind Spaß und eine belastbare Basis für das weitere Selbststudium.

Helmut Prosteder
montags, ab 12.09.2022, 17.15 - 19.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 05.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
36 EUR, 3 Termine, 9 UStd.

5601 Hardware-Beratung für den PC

Ihr PC ist ein wenig in die Jahre gekommen, zu langsam oder funktioniert nicht mehr richtig? Sie arbeiten noch mit einer alten Microsoft Windows Version und wissen nicht, ob ihr PC mit dem neuen Betriebssystem Windows 11 kompatibel ist? Möchten Sie aktuelle Spiele am PC spielen oder nur im Internet surfen?
Mit diesen Fragen wollen wir uns in unserem Workshop beschäftigen. Ziel des Kurses ist es, dass Sie anhand von praktischen Beispielen und Tipps eine mögliche Aufrüstung Ihres PCs leicht umsetzen können.
Kursinhalte:

- Hardware-Check: Gehäusetypen, Netzteile, Motherboards, Prozessortypen, Steckplatzarchitektur, Festplatten, Arbeitsspeicher, Grafik- und Soundkarten.
- den Startvorgang und notwendige Einstellungen im BIOS überprüfen
- IDE-, SATA- und SSD-Festplatten und optische Laufwerke prüfen
- Betriebssystem-Check
- Fehlermeldungen im Gerätemanager von Windows erkennen und beheben
- Gerätetreiber: Auswahl und Aktualisierung
- Software-Aktualisierung
- Eingabemedien-Check: Tastatur, Maus, Trackball, Joysticks
- Aufrüst- und Kaufempfehlungen für Ihren PC

Markus Junghans
Samstag, 15.10.2022, 10.00 - 13.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 07.10.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
48 EUR

5701 Computerclub am Nachmittag - (nicht nur) für Senioren*innen

Mit Schwung an den Computer

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger*innen, eignet sich aber auch zum Auffrischen der Kenntnisse.
Inhalte:

- Wie arbeite ich mit Tastatur und Maus?
- Wie stelle ich meinen PC auf meine Bedürfnisse ein?
- Verknüpfungen, Ordnerstrukturen, die Taskleiste, das Infocenter
- Wie installiere und arbeite ich mit Programmen?
- Wie speichere und sichere ich meine privaten Daten, Fotos und Videos?
- die Festplatte, die Seele und das Archiv des Computers
- Virenschutzprogramme
- die Systemsteuerung und deren Einstellungen

Im Computerclub werden alle Kenntnisse rund um den PC vermittelt. Gemeinsam werden Fehler, Sorgen und Schwierigkeiten am PC bearbeitet. Bringen Sie Themenvorschläge ein, die dann in praktischen Übungen umgesetzt werden.

Helmut Prosteder
donnerstags, ab 22.09.2022, 17.15 - 19.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 15.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
90 EUR, 12 Termine, 36 UStd.

5710 Tastschreiben heute - mit 10 Fingern blind

Einführung in die Tastaturbedienung

Das "blinde" Bedienen der Tastatur ist im Zeitalter der PC-Arbeitsplätze unerlässlich. In diesem Kurs werden folgende Inhalte vermittelt:

- Beherrschung der Buchstabenreihen und Großschreibung
- fehlerarme Eingabe von Texten
- Bedienung der Funktionstasten

Nicole Gerdes
dienstags, ab 11.10.2022, 18.00 - 19.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 04.10.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
78 EUR, 7 Termine, 14 UStd.,
inkl. Lehrbuch.

5732 MS Windows 10 / Windows 11

Auf Ihrem neuen Laptop ist Windows 10 oder Windows 11 installiert? Jetzt möchten Sie wissen, wie Sie damit arbeiten können? Hier machen Sie die ersten Schritte.

- Sie melden sich an und erstellen einen Zugang.
- Sie stellen den Bildschirm ein.
- Sie nutzen Programme zum Schreiben und zum Surfen im Internet.
- Sie finden Texte, Bilder und andere Dateien auf Ihrem Laptop wieder.
- Microsoft Store und das Arbeiten mit Apps
- das Startmenü
- Einstellungen
- Daten mit dem Explorer verwalten
- Datensicherung

So gelingt Ihnen der perfekte Einstieg oder Umstieg in die Windows-Welt und Sie werden innerhalb kurzer Zeit in der Lage sein, die wesentlichen Funktionen von Windows effizient zu nutzen.

Helmut Prosteder
montags und mittwochs, ab 10.10.2022
17.15 - 19.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 04.10.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
90 EUR, 6 Termine, 18 UStd.

5737 MS Windows 10 - Grundlagen kompakt

BU

Bildungsurlaub

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- der erste Blick auf Windows 10
- mit dem Desktop und Apps arbeiten
- Dateien / Ordner gruppieren und sortieren
- Startmenü und Sperrbildschirm anpassen
- mit Microsoft Edge im Internet surfen
- das Startmenü in Gruppen einteilen
- Ordner und Dateien
- Datensicherung
- Energieoptionen anpassen
- Arbeiten mit Word und Excel
- Textverarbeitung und einfache Tabellen erstellen

Detlef Jecht
26.09. - 30.09.2022
montags bis freitags, jeweils 8.00 - 16.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 29.08.2022
Projekthaus II, Mühlenweg 67
225 EUR, 5 Termine, 40 UStd.,
zzgl. Handbuch, inkl. Getränke

5755 Fit im Büro mit MS Office 2021

BU

Bildungsurlaub

Dieser Kurs wendet sich an Personen, die

- nach einer Unterbrechung wieder in den Beruf zurückkehren
- ihre Kenntnisse und Fähigkeiten in der Anwendung der Programme von Microsoft Office vertiefen wollen
- ihre Kenntnisse und Fähigkeiten aktualisieren wollen auf die Programmversion Office 2021

In diesem Kurs werden die Inhalte vermittelt, die für den beruflichen Einsatz im Büro erforderlich sind. Die Kursinhalte richten sich im Wesentlichen nach dem Bedarf der Kursteilnehmer*innen und werden ggf. angepasst. In praxisbezogenen Übungen werden die Themen dabei vertieft.

Windows:

- Daten speichern und verwalten

Word:

- Texte gestalten mit Word
- Arbeiten mit Formatvorlagen
- Tabellen einfügen und bearbeiten
- Grafiken einfügen und bearbeiten
- Erstellen von Dokumentvorlagen für Geschäftsbriefe
- Kopf- / Fußzeilen bearbeiten
- Erstellen von Aufzählungen, Gliederungen, Serienbriefen, Etiketten sowie von Verzeichnissen
- Textbausteine erstellen und einfügen

Excel:

- Erstellen und Formatieren von Excel-Tabellen
- Berechnungen mit Formeln und Funktionen durchführen
- Diagramme erstellen

PowerPoint:

- Erstellen und Bearbeiten von Folien
- Einfügen von Grafikelementen in Folien (Diagramme, Grafiken, SmartArt)
- Vorbereiten und Steuern von Präsentationen

Detlef Jecht
16.01. - 20.01.2023
montags bis freitags, jeweils 8.00 - 16.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 19.12.2022
Projekthaus II, Mühlenweg 67
229 EUR, 5 Termine, 40 UStd.,
inkl. Lehrbuch und Getränke.

Wir suchen immer neue
TALENTE/KOLLEGEN M|W|D

in Teil- oder Vollzeit. Werde Teil eines großen Teams bei Majorel in Wilhelmshaven.

Unsere Jobangebote rund um das Service Center sind wie wir – vielfältig. Ob du als Profi, Quereinsteiger oder etwas Flexibles als Neustart suchst, bei uns wirst du fündig.

Informiere dich auf majorel.com/whv über uns und unsere aktuellen Stellenangebote oder stelle Fragen unter 0170 364 3000.

majorel.wilhelmshaven

Majorel Wilhelmshaven

majorel

Driven to go further

5756 Fit im Büro mit MS Office 2021 für Teilzeitbeschäftigte

BU

Bildungsurlaub

Dieser Kurs wendet sich an Personen, die
- nach einer Unterbrechung wieder in den Beruf zurückkehren
- ihre Kenntnisse und Fähigkeiten in der Anwendung der Programme von Microsoft Office vertiefen wollen
- ihre Kenntnisse und Fähigkeiten aktualisieren wollen auf die Programmversion Office 2021

In diesem Kurs werden die Inhalte vermittelt, die für den beruflichen Einsatz im Büro erforderlich sind. Die Kursinhalte richten sich im Wesentlichen nach dem Bedarf der Kursteilnehmer*innen und werden ggf. angepasst. In praxisbezogenen Übungen werden die Themen dabei vertieft.

Windows:
- Daten speichern und verwalten

Word:
- Texte gestalten mit Word
- Arbeiten mit Formatvorlagen
- Tabellen einfügen und bearbeiten
- Grafiken einfügen und bearbeiten
- Erstellen von Dokumentvorlagen für Geschäftsbriefe
- Kopf- / Fußzeilen bearbeiten
- Erstellen von Aufzählungen, Gliederungen, Serienbriefen, Etiketten sowie von Verzeichnissen
- Textbausteine erstellen und einfügen

Excel:
- Erstellen und Formatieren von Excel-Tabellen
- Berechnungen mit Formeln und Funktionen durchführen
- Diagramme erstellen

PowerPoint:
- Erstellen und Bearbeiten von Folien
- Einfügen von Grafikelementen in Folien (Diagramme, Grafiken, SmartArt)
- Vorbereiten und Steuern von Präsentationen

Dieses Seminar ist im Rahmen der beruflichen Weiterbildung nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz für Teilzeitbeschäftige, deren Arbeitszeit bis zur Hälfte eines entsprechend Vollzeitbeschäftigten beträgt, anerkannt. Es steht jedoch allen Interessierten offen.

Björn Boeke
13.02. - 17.02.2023
Montag bis Freitag jeweils 8.15 - 12.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 16.01.2023
Projekthaus II, Mühlenweg 67
124 EUR, 5 Termine, 20 UStd.,
inkl. Lehrbuch und Getränke.

5757 MS Office 2021 für den Büroalltag

In diesem Kurs erhalten Computerbenutzer*innen, die beruflich oder privat mit MS Office 2021 arbeiten, Unterstützung bei der professionellen Erstellung einer Geschäftskorrespondenz unter Einsatz von MS Word und MS Excel.

Inhalt:

Word
- Geschäftsbriefe mit Word erstellen nach DIN 5008
- Mehrseitige Dokumente erstellen
- Kopf- und Fußzeilen erstellen
- Bilder einfügen und mit WordArt arbeiten
- Textelemente suchen und ersetzen

Excel
- Daten in einer Tabelle eingeben und formatieren
- Tabellen bearbeiten und gestalten
- Druckseiten einrichten
- Diagramme erstellen
- Excel Tabellen in Word einfügen
- Informationen aus dem Internet

Detlef Jecht
donnerstags, ab 15.09.2022, 17.30 - 20.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 08.09.2022
Projekthaus II, Mühlenweg 67
60 EUR, 5 Termine, 15 UStd.
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

5758 ONLINESEMINAR: Korrespondenz und Serienbriefe mit MS Word und MS Excel

Das Schreiben von Briefen begegnet uns sowohl im privaten als auch im beruflichen Bereich. Dabei ist es wünschenswert, ein standardisiertes Muster zu haben, das für vielerlei Anlässe genutzt werden kann. In diesem Kurs lernen Sie die professionelle Erstellung von Privat- und Geschäftsbriefen. Dies umfasst insbesondere Serienbriefe, die wiederkehrend an eine Vielzahl von Adressaten verschickt werden. Somit wird das Briefeschreiben zum kurzweiligen Vergnügen.

- Gestaltung eines Privat- oder Geschäftsbriefes
- Einbinden von Logos, Tabellen und Symbolen, Falz- und Lochmarker
- Seriendruckfelder nutzen und formatieren
- Verknüpfungen mit Adressquellen (Word und Excel)
- Nutzung der Seriendruckfunktion
- Automatisiertes Beschriften von Umschlägen und Etiketten
- Speichern von Serien- und Einzeldokumenten

Björn Boeke
donnerstags, ab 22.09.2022, 18.00 - 19.30 Uhr
Online
32 EUR, 4 Termine, 8 UStd.

5760 MS Excel 2021 - Basiswissen

MS Excel 2021 für alle diejenigen, die Programme nicht einfach nur lernen, sondern auch nutzen möchten. Durch eine stabile Grundlagenvermittlung entsteht die Sicherheit, die nötig ist, um das Programm Excel am Ende des Kurses einfacher und schneller nutzen zu können.

- Formate übertragen
- Bedingte Formatierung
- Relative und absolute Bezüge
- Kopf- und Fußzeilen einrichten
- Diagramme erstellen
- Mit Funktionen arbeiten WENN, SVERWEIS, MIN, MAX

Detlef Jecht
dienstags, ab 06.09.2022, 17.30 - 20.45 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 30.08.2022
Projekthaus II, Mühlenweg 67
54 EUR, 3 Termine, 12 UStd.

5761 MS Excel 2021 - Grundlagen

Excel 2021 für all diejenigen, die Programme nicht einfach nur lernen, sondern auch nutzen möchten. Durch eine stabile Grundlagenvermittlung entsteht die Sicherheit, die nötig ist, um das Programm Excel am Ende des Kurses einfacher und schneller nutzen zu können.
Inhalte:

- Formate übertragen
- Einfache Tabellen erstellen
- Relative und absolute Bezüge
- Kopf- und Fußzeilen einrichten
- Diagramme erstellen
- Mit einfachen Funktionen arbeiten

Detlef Jecht
montags, ab 07.11.2022, 16.00 - 17.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 31.10.2022
Familienzentrum Nord
50 EUR, 5 Termine, 10 UStd.

5762 MS Excel - Grundlagenkurs I kompakt

Dieser Kurs richtet sich an Personen, denen die herkömmlichen Excel Kurse zu umfangreich und zeitaufwendig sind. Alle Themengebiete werden einfach, kurz, knapp und verständlich erklärt.
Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Grundlagen zur Tabellenerstellung
- Kniffe und Tricks zur schnelleren Bearbeitung
- Formatierungen schnell und einfach gezaubert
- Häufige Fehler und deren Beseitigung

Ziel ist es, in kurzer Zeit einfache Tabellen und Formeln zu erstellen. Ein Folgekurs kann bei entsprechendem Interesse im Anschluss eingerichtet werden.

Michael Menze
donnerstags, ab 12.01.2023, 20.00 - 21.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 05.01.2023
Projekthaus I, Schellingstraße 19
28 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

5763 MS Excel erfolgreich einsetzen

Möchten Sie als Wiedereinsteiger*in in den Beruf Ihre Kenntnisse auffrischen oder fehlt Ihnen die Zeit oder die Erfahrung zur Umsetzung Ihres Projektes? Lassen Sie sich von einem langjährigen und praxiserfahrenen Experten unterstützen. Gemeinsam werden Lösungsvorschläge zu Ihren Zielvorstellungen erarbeitet, ganz gleich, ob es sich um kaufmännische Kalkulationstabellen, Datenstrukturen, grafische Darstellungen oder Reports handelt. Umfang des Kurses und Termine werden individuell geplant. Der Kurs kann auch als Einzelcoaching oder Inhouse-Seminar angeboten werden.
Anmeldungen unter 04421 16-4022.

Clemens Dichtel
Termine nach Absprache
Projekthaus II, Mühlenweg 67

5764 Crashkurs: MS Excel

Sie können sicher mit dem Windows-PC und mit Dateien und Ordnern umgehen. Jetzt suchen Sie einen schnellen Einstieg bzw. Wiedereinstieg, um mit MS Excel kompetent arbeiten zu können.

Kursinhalte:

- Benutzeroberfläche
- Zellen adressieren
- Arbeitsblätter formatieren
- einfache Formeln und Funktionen
- Standarddiagramme
- Tastenkombinationen
- Zellenformatierung
- relative Bezüge und absolute Bezüge
- Funktionsassistent
- grafische Aufbereitung von Daten
- Routineaufgaben automatisieren

Voraussetzung ist der sichere Umgang mit einem Windows-PC

Helmut Prosteder
04.11./ 05.11.2022
Freitag 17.45 - 20.45 Uhr
Sonnabend 12.00 - 15.45 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 28.10.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
36 EUR, 2 Termine, 9 UStd.

5765 ONLINESEMINAR: MS Excel für Fortgeschrittene

Der Excel Aufbaukurs richtet sich an fortgeschrittene MS Excel Anwender*innen, die tiefer in den Funktionsumfang des Programms einsteigen möchten. Hier lernen Sie komplexe Formeln und Funktionen anhand anschaulicher Beispiele kennen. Sie lernen Excel mit seinen umfangreichen Funktionen effizient einzusetzen. Für anspruchsvolle Aufgaben bietet Excel unterschiedliche Funktionalitäten: Sie können Listen auf verschiedenste Arten selektieren und auswerten, Tabellen und Dateien miteinander verknüpfen, Daten mit anderen Programmen austauschen und vieles mehr.

Inhalte:

- Vertiefung des Grundwissens, Aufarbeitung von Fragen aus der Praxis der Teilnehmenden
- Komplexe Formeln und Funktionen in verschiedenen Aufgabenstellungen, wie Verweisfunktion, Arbeiten mit Bedingungen, Datumsberechnungen
- Arbeiten mit Namen bzw. benannten Bereichen
- Pivot Tabellen
- Verknüpfen von Arbeitsblättern und Dateien
- Datenbankfunktionalitäten in Excel: Selektieren (Auto- und Spezialfilter), Sortieren, Auswerten von Listen (Tabellen)
- spezielle Funktionalitäten wie bedingte Formate, Gültigkeitsregeln, benutzerdefinierte Formate
- wichtige Voreinstellungen verstehen und bei Bedarf ändern
- Überblick der Dateiformate (Kompatibilitätsfragen)
- Tipps und Tricks

Zugangsvoraussetzung:
Um teilnehmen zu können, benötigen Sie einen Laptop oder Computer mit Audio-/Videofunktion (Mikrofon und Kamera). Außerdem benötigen Sie eine stabile Internetverbindung. Sie erhalten spätestens einen Tag vor Beginn des Kurses einen individuellen Link für den Kursraum.

Helmut Prosteder
dienstags, ab 11.10.2022, 17.15 - 19.30 Uhr
Online
83 EUR, 6 Termine, 18 UStd.

5766 ONLINESEMINAR: Tabellenkalkulation und Diagramme - Grundlagen bis Boxplots

Größere Excel-Tabellen sind oft unübersichtlich und eine zielgerichtete Bearbeitung kann zur Herausforderung werden. In diesem Kurs erlernen Sie, die von Ihnen benötigten Ergebnisse und Informationen aus den Datensätzen herauszuarbeiten, sie zu gliedern und visuell anhand von Diagrammen darzustellen. Somit wird aus einer unübersichtlichen Datensammlung eine strukturierte Auswertung.
Inhalte:

- Daten formatieren, gliedern und sinnvoll aufbauen
- Formeln nutzen: Summe (einfach- und mehrstufig), Teilergebnis, Durchschnitt, Median, Minimum, Maximum
- sinnvoller Einsatz von Wenn-Funktionen
- bedingte Formatierungen verwenden
- Visualisierung der Daten von Diagrammen inkl. Boxplots
- Grundlagen: Datenauswertung mit Pivot-Tabellen

Björn Boeke
dienstags, ab 20.09.2022, 18.00 - 19.30 Uhr
Online
32 EUR, 4 Termine, 8 UStd.

5767 ONLINESEMINAR: Eingabeformulare erstellen und formatieren mit MS Excel

Sie möchten Informationen standardisiert erhalten und nach einem bestimmten Schema bearbeiten? Berechnungsvorgänge sollen durch wenige Eingaben automatisch erfolgen und selbsterklärend nutzbar sein? In diesem Kurs erlangen Sie alle nötigen Kenntnisse, um Ihre eigenen standardisierten Formulare zu erstellen. Somit können Sie sichergehen, dass Anträge vollständig eingereicht werden und Berechnungen korrekte Ergebnisse liefern.
Inhalte:

- Auswahl- und Dropdownmenüs
- Sortieren und Filtern
- bedingte Formatierungen
- Formatcodes
- Datenüberprüfung
- Mappen sowie Zellen und Zellbereiche sichern/sperren
- Autofilter, Rang, Sortierschlüssel
- Formeln und Funktionen sinnvoll einsetzen

Björn Boeke
donnerstags, ab 03.11.2022, 18.00 - 19.30 Uhr
Online
32 EUR, 4 Termine, 8 UStd.

5770 Crashkurs: MS Word

In diesem Kurs lernen Sie die erweiterten professionellen Funktionen von Word kennen. Sie erstellen Serienbriefe, arbeiten mit Dokument- und Formatvorlagen. Zusätzlich erlernen Sie gestalterische Formatierungsmöglichkeiten und rationelle Arbeitsmethoden. Die vertiefenden Kenntnisse dieser Word- Schulung werden handlungsorientiert anhand von Übungen vermittelt und gefestigt. Die Lerninhalte orientieren sich an praktischen Aufgaben, wie sie im betrieblichen Alltag vorkommen.
Kursinhalt:

- Tipps und Tricks zur effizienten Texterstellung
- Kopf- und Fußzeilen
- Tabellen, Arbeiten mit Spalten
- Umschläge und Etiketten
- Einbinden von Seiten- und Abschnittswechseln
- Designs, Formatvorlagen, Dokumentvorlagen
- Bilder, SmartArt-Grafiken und Diagramme
- Word individualisieren und automatisieren
- Einsatz von Vorlagen und Textbausteinen

Voraussetzung ist der sichere Umgang mit einem Windows-PC.

Helmut Prosteder
07.10. /08.10.2022
Freitag 17.45 - 20.45 Uhr
Sonnabend 12.00 - 15.45 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 30.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
36 EUR, 2 Termine, 9 UStd.

5780 MS PowerPoint 2021 - Grundlagen

*Intensivkurs mit drei bis sieben Teilnehmern*innen*

Microsoft PowerPoint ist ein Computerprogramm, mit dem sich interaktive Präsentationen unter Mac Os erstellen lassen. Die Teilnehmer*innen lernen in diesem Kurs anhand praxisgerechter Übungsbeispiele den Umgang mit PowerPoint 2021.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- grundlegendes Arbeiten mit PowerPoint
- Präsentationen planen
- die richtigen Schriften und Farben einsetzen
- Texte gestalten und korrigieren
- mit Ansichten in PowerPoint arbeiten
- Objekte erzeugen, verwenden, platzieren und ausrichten
- Grafiken, WordArt, SmartArt und Multimedia-Elemente verwenden
- Animationen wirkungsvoll einsetzen

Detlef Jecht
dienstags, ab 08.11.2022, 17.30 - 20.45 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 01.11.2022
Projekthaus II, Mühlenweg 67
110 EUR, 3 Termine, 12 UStd.
inkl. Lehrbuch

5781 PowerPoint Karaoke - Sicher präsentieren lernen mit MS PowerPoint

Eine PowerPoint Präsentation erstellen zu können bedeutet noch nicht, die Inhalte auch gut zu präsentieren. Andersherum gilt es genauso. Lernen Sie in diesem Kurs zunächst die Grundlagen zur Präsentationserstellung und profitieren Sie von Tipps und Tricks. Setzen Sie anschließend das Gelernte in die Praxis um und machen Sie mit einem zufällig gewählten Thema Ihre persönlichen Präsentationserfahrungen vor der Gruppe dieses Kurses. Auch dem Dozenten können Sie ein Thema stellen, welches er präsentiert.

Grundlagen:

- Layout von Folien, Grafiken und Objekte einfügen und bearbeiten
- Animierte Folienübergänge, Bildschirmpräsentationen
- Arbeiten mit Vorlagen

Karaoke:

- Bearbeiten eines Themas über 3 - 4 Folien in PowerPoint mit anschließender Präsentation
- Feedback, Tipps und Tricks

Björn Boeke
Mittwoch 09.11./16.11. und 23.11.2022 jeweils von 18.00 - 20.15 Uhr
Mittwoch 30.11.2022 von 18.00 - 21.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 02.11.2022
Projekthaus II, Mühlenweg 67
52 EUR, 4 Termine, 13 UStd.

5782 ONLINESEMINAR: Präsentation

Lernen Sie verschiedene Alternativen zu MS PowerPoint kennen und erfahren Sie auf unterhaltsame Weise ein paar Grundlagen zur Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung einer Präsentation.

Marion Hermann
Mittwoch, 14.09.2022, 18.00 - 19.30 Uhr
Online
10 EUR

5783 ONLINESEMINAR: Moderation

Diskussionen oder Workshops zu moderieren gehört zum Alltag jeder Führungskraft. Erfahren Sie in diesem Vortrag, wie sie eine Moderation gut gestalten können, worauf es ankommt und wie Sie sich optimal vorbereiten.

Marion Hermann
Donnerstag, 15.09.2022, 18.00 - 19.30 Uhr
Online
10 EUR

Bankeinzugsverfahren
Bitte erteilen Sie uns eine Einzugsermächtigung. Damit ersparen Sie sich und uns Kosten und Mühen. Selbstverständlich buchen wir nur ab, wenn der Kurs auch tatsächlich stattfindet.

5790 MS Outlook 2021 - Basiswissen

Im Kurs werden alle Grundlagen von MS Outlook vermittelt, damit das Programm beruflich sowie privat genutzt werden kann. Wer wissen möchte, wie man sich das Programm sinnvoll zu Nutzen macht, ist hier richtig.
Inhalte:

- MS Outlook kennenlernen, mit dem Anwendungsfenster arbeiten
- E-Mails und Termine mit Outlook verwalten
- Termine, Serientermine eintragen und bearbeiten
- Kontakteinträge über das Adressbuch verwalten

Detlef Jecht
dienstags, ab 06.12.2022, 17.30 - 20.45 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 29.11.2022
Projekthaus II, Mühlenweg 67
54 EUR, 3 Termine, 12 UStd.

5791 Online-Banking für Senioren*innen

In den letzten Jahren ist Online-Banking ein wichtiges Mittel geworden, um unseren Zahlungsverkehr über das Handy oder den PC ganz einfach von Zuhause aus abzuwickeln. Viele sind aber aufgrund der vermehrten Berichte über Betrugsfälle im Internet verunsichert oder haben Sorge, nicht über genügend PC-Kenntnisse zu verfügen. Damit Sie bedenkenlos Ihren Zahlungsverkehr bequem von Zuhause oder unterwegs online vornehmen können, möchte dieser Kurs umfassend zum Thema "Online-Banking" und "Sicherheit im Internet" informieren. Es wird sich hierbei auf die Verfahren und Seiten der gängigsten Banken bezogen.
Schulungsinhalte:

- Grundlagen Online-Banking (Überweisungen, Umsatzabfrage, Dauerauftrag, elektronisches Postfach)
- Sicherungsverfahren chipTAN, smsTAN, pushTAN
- Sicherheit im Internet (Basisschutz, Sicherheitstipps)
- Mobile Banking
- Welche Voraussetzungen sind erforderlich?

Helmut Prosteder
Dienstag, 04.10.2022, 17.15 - 19.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 27.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
12 EUR

GRAFIK UND FOTOGRAFIE

5901 Fotobuch Workshop - Das eigene Fotobuch

Es gibt so unendlich viele schöne Fotos von tollen Momenten, Reisen, Festen und Feiern mit Freund*innen und Familie, Landschaftsaufnahmen, Sonnenauf- und Untergängen. Was aber haben viele gemeinsam? Sie schlummern unbeachtet auf dem Handy oder liegen unentdeckt auf einer Speicherkarte, Festplatte oder in einer "Cloud".
Dabei ist es so einfach ein Fotobuch zu erstellen, dass viele dieser Bilder dauerhaft zur Verfügung stellt und greifbar macht. Mit der kostenlosen Software von CEWE können Sie im Handumdrehen ein individuelles Fotobuch erstellen, dass Ihre Erinnerungen an die schönsten Momente festhält und sich auch sehr gut als persönliches Geschenk für Familie, Freund*innen und Clique eignet. Es muss ja nicht gleich das XXL-Fotobuch sein, es gibt auch kleine Hefte oder Minibücher, die ein Thema umreißen. Sie sind schnell hergestellt, handlich und gut mitzunehmen.
Das Programm wird anhand von Musterbildern mit seiner Fülle an Vorschlägen, Seitenlayouts, Hintergründen, Rahmen und Masken vorgestellt.
Alle Teilnehmenden können unter fachmännischer Anleitung ihr eigenes Fotobuch erstellen und erhalten einen Gutschein im Wert von 21,95 € für die Erstellung eines Fotobuchs von CEWE.
Bitte mitbringen: eigene Fotos (max. 50 bis 100 Stück) für das Fotobuch auf USB-Stick oder Festplatte.
Sollten Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen, bitte bei der Anmeldung angeben.

Thomas Bedenk
Samstag, 05.11.2022, 10.00 - 14.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 28.10.2022
Projekthaus II, Mühlenweg 67
36 EUR

5902 Fotobuch II - kreative Seitengestaltung

Machen Sie mehr aus Ihrem Fotobuch

So macht Fotobuch richtig Spaß! In diesem Kurs lernen Sie viele weitere Gestaltungsmöglichkeiten für Ihr Fotobuch kennen. Neue kreative Ideen und viele interessante Anregungen für die Seitengestaltung werden Ihnen vorgestellt. Sie erhalten wichtige Tipps und Tricks, damit Ihre Fotos besonders gut zur Wirkung kommen. In einfachen Schritt-für-Schritt Anleitungen wird Ihnen gezeigt, wie Sie mit nur wenigen Mausklicks z. B. ein Foto in Schwarzweiß oder Sepia umwandeln. Sie benutzen den Weichzeichner oder fügen Landkarten oder Reiserouten hinzu. Nutzen Sie gezielt spezielle Effekte, die Ihnen zur Verfügung stehen. Mit den zahlreichen Gestaltungsmöglichkeiten des Programms wird Ihr Fotobuch so zu einem ganz besonderen individuellen Werk, das Ihnen und den Betrachter*innen immer wieder viel Freude schenken wird.

Thomas Bedenk
Donnerstag, 17.11.2022, 18.30 - 20.45 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 10.11.2022
Projekthaus II, Mühlenweg 67
18 EUR

5903 Photoshop CC-Praxis für Einsteiger*innen

Der Kurs zeigt Ihnen, wie Sie auf einfache Art und Weise das Maximale aus Ihren digitalen Bildern herausholen können. Zu Beginn wird es einen kurzen Überblick über die digitale Fotografie geben. Anschließend wird kurz auf die verschiedenen Kameratypen eingegangen. Dabei steht die Kernfrage im Raum, was für eine Kamera für welche Anwender*in geeignet ist. Im Mittelpunkt steht die Nachbearbeitung Ihrer eigenen Fotos. Die Arbeit wird sich von einfachen Bildkorrekturen über Retuschen bis hin zu Montagen erstrecken. Folgende Inhalte werden auf einfache Art und mit vielen praktischen Beispielen vermittelt:

- Einführung in die Bedienoberfläche
- Auswahlwerkzeuge und Bearbeitungswerkzeuge
- Freistellen und Ausrichten
- Farb- und Belichtungskorrekturen
- Schwarz-Weiß
- Scharf- und Weichzeichnen
- Fotos retuschieren
- Fotomontagen
- Effekte, Filter und Tricks

Moritz Breiter
Samstag, 01.10.2022, 14.00 - 18.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 23.09.2022
Projekthaus II, Mühlenweg 67
36 EUR

5904 Professionelle Bildbearbeitung mit GIMP 2.8

Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie auf einfache Art und Weise maximale Ergebnisse aus Ihren digitalen Bildern herausholen können. Zu Beginn erfolgt ein kurzer Überblick über die digitale Fotografie. Anschließend wird auf die verschiedenen Kameratypen eingegangen unter der Kernfrage, welche Kamera für wen geeignet ist. Im Mittelpunkt steht die Nachbearbeitung Ihrer eigenen Fotos. Dazu lernen Sie das kostenlose Programm GIMP kennen, das Ihnen auch als Einstieg in die spätere Arbeit mit Photoshop dienen kann.
Inhalte:

- Einführung in die Bedieneroberfläche
- Auswahl- und Bearbeitungswerkzeuge
- Freistellen und Ausrichten
- Farb- und Belichtungskorrekturen
- Schwarz-Weiß
- Scharf- und Weichzeichen
- Fotos retuschieren
- Fotomontagen
- Effekte, Filter und Tricks

Moritz Breiter
Samstag, 05.11.2022, 14.00 - 18.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 28.10.2022
Projekthaus II, Mühlenweg 67
36 EUR

5908 Photoshop-Praxis für Einsteigende und angehende Hobbyfotografen*innen

BU

Bildungsurlaub

Dieser praxisorientierte Einsteiger*innen-Workshop vermittelt auf kompetente und sympathische Weise grundlegende Kenntnisse, um - auch ohne langwieriges Literaturstudium - bereits nach sehr kurzer Lernphase mit der Bildbearbeitungs-Software Adobe-Photoshop sicher und erfolgreich arbeiten zu können. Das RAW-Format hat sich in der anspruchsvollen Fotografie mittlerweile durchgesetzt. Deshalb ist es besonders spannend zu erleben, was Sie in Photoshop alles mit ihren RAW-Files anfangen können.

Inhalte:

- Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung.
- Welchen Computerarbeitsplatz brauche ich dafür, wie sollte er eingerichtet sein?
- grundlegende Programmfunktionen
- Bilddateien importieren
- Bildausrichtung und Perspektive ändern
- einfache und fortgeschrittene Auswahltechniken
- mit Ebenen arbeiten
- mit Farben arbeiten
- Bilder retuschieren und künstlerisch bearbeiten
- Fotomontagen erstellen
- mit Pfaden, Vektor- und Textobjekten arbeiten
- Bilder für die Ausgabe vorbereiten
- RAW Dateien Verarbeitung

Vor allem wird das Erlernte während des Seminars auch praktisch angewendet. Die Teilnehmer*innen sollen dazu eigenes Bildmaterial (Daten der Digitalkamera) zur Bearbeitung mitbringen.

Moritz Breiter
17.10. - 21.10.2022
montags bis freitags, jeweils 8.30 - 16.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 19.09.2022
Projekthaus II, Mühlenweg 67
263 EUR, 5 Termine, 40 UStd.,
inkl. Getränke.

5912 Mehr Freude mit der digitalen Kamera

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger*innen, die beruflich mit einer digitalen Kamera arbeiten. In diesem Praxiskurs begeben wir uns auf den Weg der Kameratechnik, egal ob Spiegelreflex-, System- oder Bridgekamera über die Motivsuche bis hin zum fertigen Bild. Was muss ich beachten, wenn ich Produktbilder, Autos oder Immobilien fotografiere? Welche Brennweite, Blende, Belichtungszeit und ISO nutze ich am besten? Wann benutzt man einen Blitz am besten? Welche Funktion wähle ich für welche Situation?
Wir bearbeiten folgende Schwerpunkte: Beherrschung der Technik, das richtige Equipment, der Blick für das Motiv und abschließend die ersten Schritte in die digitale Bildbearbeitung.
Alles wird mit praktischen Beispielen erprobt.
Bitte bringen Sie ca. fünf eigene Bilder (Papier oder Digital) sowie Ihre Kamera einschließlich Zubehör, geladenem Akku, leerer Speicherkarte und Bedienungsanleitung mit.

Christian Hanzen
17.09. - 24.09.2022
samstags, 10.00 - 17.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 09.09.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
80 EUR, 2 Termine, 16 UStd.

5940 Die Entwicklung des E-Commerce - Chancen, Möglichkeiten und Herausforderungen

Amazon und eBay legten Mitte der 1990er Jahre den Grundstein in Sachen Onlineshopping und E-Commerce. Erstmals war es damals möglich, über das noch junge Internet Produkte zu kaufen und zu verkaufen. Mit der immer weiter fortschreitenden Digitalisierung wurde speziell die Welt des Online-Handels immer bunter und komplexer. Viele Einzelhändler sind auch heute noch nicht bereit, in den wichtigen Geschäftsbereich E-Commerce zu investieren.
Welche Vorteile es hat, in den Online-Handel zu investieren, wie ein Shopsystem funktioniert, worum es sich bei E-Commerce eigentlich handelt und welche neuen Ausbildungsberufe und Stellenangebote es im E-Commerce gibt, werden wir in diesem neuen Kurs behandeln.

Inhalte:

- Wie entstand der Onlinehandel?
- E-Commerce und stationärer Handel - Verknüpfungen und Herausforderungen
- Neues und verändertes Konsumverhalten
- Möglichkeiten für Kaufende und Verkaufende im B2B und B2C Handel
- Shopsysteme und digitale Einkaufsmöglichkeiten
- Ausbildungsberufe im E-Commerce

Markus Junghans
Samstag, 12.11.2022, 10.00 - 12.15 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 04.11.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
15 EUR

SMARTPHONE UND TABLET

5941 Ü 65 und online aktiv - Nutzung von Smartphone und Tablet als täglicher Helfer

Workshop

Sie gehören zu den lebensälteren Menschen, die erkennen, dass Ihnen die Digitalisierung im täglichen Leben sehr hilfreich sein kann und Sie unabhängig macht von Ort und Zeit. Sie möchten online z. B. Bank- und Behördenangelegenheiten erledigen, den Arzt kontaktieren, die Enkelkinder beim Telefonieren sehen, Bücher und Zeitungen überall unbeschwert lesen, Geschenke, Eintrittskarten online bestellen u.v.a.m.. Sie möchten bei allem aber auch Ihre Daten schützen. Der Workshop soll Sie dazu befähigen, Ihre persönlichen Wünsche aktiv umzusetzen. Die Teilnehmenden sind maßgebend für die Zeiteinteilung, den thematischen Umfang und die Auswahl der konkreten Übungen. Es ist zweckmäßig, eigene funktionstüchtige Geräte zu nutzen, es können aber auch Tablets für die Dauer des Kurses geliehen werden.

Uwe Weithöhner
dienstags, ab 22.11.2022, 17.15 - 19.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 15.11.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
48 EUR, 6 Termine, 12 UStd.

5942 Smartphone-Workshop für Senioren*innen

Immer häufiger kommt die Frage auf, was beim Kauf eines Smartphones beachtet werden muss. Was kann getan werden, wenn das moderne Gerät gekauft ist und immer wieder Probleme in der Anwendung auftreten.
In diesem Workshop können Sie ihr Gerät mitbringen. Der Dozent zeigt Ihnen gerne an einem gängigen Gerät die häufigsten Bedienungen bzw. geht auf persönliche Bedürfnisse und Fragen der Teilnehmer*innen ein.
Kursinhalte:

- Was ist eine App?
- "WhatsApp", SMS und andere Messengerdienste
- Funktionen des Displays und der Knöpfe
- Gestenbedienung
- Bluetooth und W-LAN
- Mobiles "Surfen" und Roaming

Spielerisch werden die Funktionen diverser Smartphones erkundet. Vor- und Nachteile der vielen Bedienungsmöglichkeiten werden erkundet, Funktionen, welche nicht benötigt werden, ermittelt. In kleiner Gruppe (ca. 10 TN) können eigene Erfahrungen geschildert werden.
Bitte mitbringen: Smartphone mit aufgeladenem Akku sowie PIN. Falls vorhanden: Zugangsdaten für Google.Mail-Konto (Adresse u. Kennwort).

Helmut Prosteder
20.09./21.09. und 27.09.2022
jeweils 17.15 - 19.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 13.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
36 EUR, 3 Termine, 9 UStd.

5943 Android-Smartphone für Einsteiger*innen

Ihr Smartphone kann viel mehr als nur telefonieren! In diesem Seminar für Android Einsteiger*innen werden wir in entspannter Atmosphäre mit Ihnen gemeinsam die verschiedenen Einstellungsmöglichkeiten Ihres Smartphones anschauen und ausreichend Zeit für Ihre individuellen Fragen haben.
Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen. Es werden keinerlei Kenntnisse vorausgesetzt. Nach erfolgreichem Abschluss bietet sich der Besuch des Fortgeschrittenenkurses an, in dem Sie Ihre Kenntnisse vertiefen und nochmals erweitern können.
Bitte laden Sie Ihr Smartphone vor Kursbeginn auf und denken Sie auch an die PIN Ihrer SIM-Karte, damit Sie Ihr Handy bei Bedarf entsperren können.
Prüfen Sie bitte zudem vor der Anmeldung zu diesem Kurs, ob Sie ein Android Smartphone besitzen, die Teilnahme mit einem iPhone ist leider nicht möglich.
Kursinhalte:

- Kennenlernen der Benutzeroberfläche Ihres Android Smartphones
- Konfigurieren verschiedener Einstellungen
- WLAN- und LTE Nutzung
- den Startbildschirm individuell einrichten
- Installieren verschiedener Anwendungen (Apps)
- Aktualisieren des Android Systems
- Anbindung an das Google Konto (falls erforderlich)
- Kamera und Fotoordner bedienen
- Datensicherung
- offene Fragerunde und Hilfestellung mit Lösungsvorschlägen

Markus Junghans
Samstag, 17.09.2022, 10.00 - 13.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 09.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
20 EUR

5944 Android-Smartphone für Fortgeschrittene

Im Seminar für Android Fortgeschrittene beschäftigen wir uns mit den vielfältigen Einstellungsmöglichkeiten Ihres Smartphones, so dass Sie ihr Gerät sicher im Alltag bedienen können. Wir werden gemeinsam Ihre bereits vorhandenen Kenntnisse vertiefen und auf Ihre individuellen Fragen eingehen. Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Anwender*innen, die bereits ein wenig Erfahrung im Umgang mit dem Smartphone besitzen und eignet sich auch sehr gut als Vertiefung für Kursteilnehmende aus dem vorangegangenen Kurs. Bitte laden Sie Ihr Smartphone vor Kursbeginn auf und denken Sie auch an die PIN Ihrer SIM-Karte, damit Sie Ihr Handy bei Bedarf entsperren können.
Stellen Sie bitte sicher, dass VOR der Kursteilnahme eine Verknüpfung zum Google Konto auf Ihrem Smartphone vorhanden sein muss.

- Konfigurieren verschiedener Einstellungen im Systemmenü
- Ordner erstellen, verschieben und löschen
- Apps prüfen, auswählen, installieren, deinstallieren
- Nutzen von Messenger Diensten und Facebook
- Videotelefonie- und Chatfunktionen
- Datensicherheit
- Synchronisation von Fotos, Videos und Daten mit dem PC
- offene Fragerunde und Hilfestellung mit Lösungsvorschlägen

Markus Junghans
Samstag, 24.09.2022, 10.00 - 13.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 16.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
20 EUR

5945 Smartphone - Fotografie

Fast alle hat es immer dabei: das Smartphone mit eingebauter Kamera. Es eignet sich gut für kreative und spontane Fotos. Die eingebaute Kamerafunktion kann mehr als man meint. Wie man aus dieser Kamera das Beste herausholen kann, soll dieser Workshop vermitteln. Wir zeigen Ihnen, welche Einstellungen Sie vornehmen können, um bessere Fotos zu machen. Sie erfahren natürlich auch, wo die Grenzen des Smartphones liegen und welche Stärken es hat. Da in diesem Kurs fotografiert wird, besprechen wir natürlich auch, wie man diese Fotos direkt im Smartphone bearbeiten und optimieren kann und auch das Speichern, Ablegen und Sichern der Bilder. Bitte bringen Sie ihr eigenes Android Smartphone samt Ladekabel, aufgeladenen Akku und ggf. eine Powerbank mit.
Teilnahmevoraussetzungen: Android-Smartphone-Grundkenntnisse

Christian Hanzen
Samstag, 15.10.2022, 14.00 - 18.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 07.10.2022
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
32 EUR

5946 WhatsApp, Facebook Messenger, Skype, Telegram, Signal und Threema

Verschiedene Messenger Dienste und deren Nutzungsmöglichkeiten

Mittlerweile gibt es über zwei Milliarden Menschen, die weltweit einen oder mehrere Messenger-Dienste nutzen. Man kann sich schnell und einfach, jederzeit und fast ohne Kosten per Chat oder Videokonferenz mit seinen Gesprächspartner*innen weltweit unterhalten. In diesem Kurs werden wir uns anschauen, welcher Dienst am besten zu Ihnen passt und welche der vielfältigen Funktionen genutzt werden können.
Für diesen Kurs werden keine Grundkenntnisse mit einem Messenger vorausgesetzt. Der Kurs ist aber auch für diejenigen gut geeignet, die ihre Kenntnisse noch ein wenig vertiefen möchten. Für die Teilnahme benötigen Sie idealerweise ein Smartphone.
Inhalte:

- Kennenlernen von WhatsApp, Facebook Messenger, Skype, Telegram, Signal und Threema
- Funktionen wie Chat, Video-Chat und Datenübertragung ausprobieren
- Datensicherheit

Markus Junghans
Mittwoch, 02.11.2022, 18.00 - 20.15 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 26.10.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
12 EUR

vhs
Online anklicken –
vor Ort teilnehmen
Kurssuche online unter
www.volkshochschule.de
oder mobil mit der vhsApp
Kostenlos erhältlich in den App-Stores
Erhältlich im
App Store
ANDROID APP ON
Google play

Zertifikatslehrgänge Nordwest

Vier Wege, ein Ziel - jetzt online anmelden!
www.kvhs-ammerland.de
www.kvhs-wesermarsch.de
www.vhs-whv.de
www.vhs-frieslandwittmund.de

Finanzbuchhalter/in (XB)
Möchten Sie beispielsweise:
- aktuelle und praxisrelevante Kenntnisse erwerben?
- das Betriebsergebnis des Unternehmens ermitteln?
- Beurteilungskriterien für den Geld- und Kreditmarkt kennenlernen?
- einen Finanzplan als Grundlage betriebswirtschaftlicher Entscheidungen aufstellen und beurteilen können?
- Aussagen über die Wirtschaftlichkeit des Unternehmens oder die Produktivität einzelner Teilbereiche treffen?
- Ihre vorhandenen Kenntnisse und Fähigkeiten einbringen?
- ein bundesweit standardisiertes Qualifizierungssystem nutzen, das Ihnen weiterführende Abschlüsse eröffnet?

Um diesen Abschluss zu erhalten, kombinieren Sie folgende Zertifikate:
Finanzbuchführung (1)
Finanzbuchführung (2)
Finanzbuchführung (3) Lexware
Bilanzierung
Kosten- und Leistungsrechnung
Der Abschluss Finanzbuchhalter/in (XB) umfasst insgesamt 280 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten.

Modul Finanzbuchführung (1)
0700 | Nordenham, KVHS Wesermarsch, Marktstr. 8a
Interessiertenliste

0701 | Wilhelmshaven, VHS, Projekthaus I, Schellingstraße 19
Dienstag 22. November 2022
18:00-21:00 Uhr, 16-mal, 64 UE

Modul Finanzbuchführung (2)
0702 | Wilhelmshaven, VHS, Projekthaus I, Schellingstraße 19
Dienstag 22. November 2022
18:00-21:00 Uhr, 16-mal, 64 UE

Lehrgang (alle Module)
0703 | Rostrup, kvhs Ammerland, Berufsschule, Elmendorfer Str. 59
Beginn: November 2022

Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt (XB)
Möchten Sie beispielsweise:
- aktuelle und praxisrelevante Kenntnisse der Lohn und Gehaltsabrechnung erwerben?
- Bruttolöhne und gesetzliche Abzugsbeträge korrekt ermitteln?
- Sonderregelungen berücksichtigen können?
- Ihre vorhandenen Kenntnisse und Fähigkeiten einbringen?
- ein bundesweit standardisiertes Qualifizierungssystem nutzen, das Ihnen eine Reihe weiterführender Abschlüsse eröffnet?

Um diesen Abschluss zu erhalten, kombinieren Sie folgende Zertifikate:
Lohn und Gehalt (1)
Lohn und Gehalt (2)
Lohn und Gehalt (3) mit Lexware
Die drei Kurse Lohn und Gehalt (1), (2) und (3) bauen aufeinander auf (zusammen 152 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten).

Informationstermin
0704 | Westerstede, kvhs Ammerland, Am Esch 10
Interessiertenliste

Wichtig: Sie können alle Xpert Business (XB) Kurse/Module einzeln belegen. Dies ermöglicht Ihnen, die Kurse entsprechend Ihren Vorkenntnissen und Ihrem Weiterbildungsziel auszuwählen. Xpert Business Prüfungen können Sie im Anschluss an jeden dieser Kurse ablegen.

Xpert Business
Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.
In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

Informationstermin
0706 | Wilhelmshaven, VHS, Projekthaus I, Schellingstraße 19
Dienstag, 30. August 2022, 17:00 -18:00 Uhr

Wirtschaftsfachwirt/in (IHK)

Die Volkshochschule Wilhelmshaven führt seit 2017 den Lehrgang „Wirtschaftsfachwirt/in“ mit abschließender Prüfung vor der IHK Oldenburg durch. Ziel dieser Aufstiegsfortbildung ist der Erwerb einer umfassenden kaufmännischen Handlungsfähigkeit, um betriebliche Prozesse gestalten und bewerten sowie unternehmerische Entscheidungen fällen und ihre Auswirkungen abschätzen zu können. Wirtschaftsfachwirte erlangen einen Abschluss auf Bachelor-Ebene. Der Lehrgang ist in folgende 10 Bausteine aufgeteilt:
Baustein 1: Lern- und Arbeitsmethodik - 12 UE
Baustein 2: Volks- und Betriebswirtschaftslehre - 40 UE
Baustein 3: Rechnungswesen und Kostenleistungsrechnung - 44 UE
Baustein 4: Recht und Steuern - 80 UE
Baustein 5: Unternehmensführung - 64 UE
Baustein 6: Betriebliches Management - 90 UE
Baustein 7: Investition, Finanzierung, Kostenleistungsrechnung - 90 UE
Baustein 8: Logistik - 70 UE
Baustein 9: Marketing und Vertrieb - 70 UE
Baustein 10: Führung und Zusammenarbeit - 90 UE
(zusätzlich: Baustein 11: Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung - nicht in der Gebühr enthalten)
Fördermöglichkeiten sind individuell gegebenenfalls möglich.
Weitere Auskünfte erhalten Sie von der VHS Wilhelmshaven unter 04421 16-4022.

Informationstermin

0707 | Wilhelmshaven, VHS, Projekthaus I, Schellingstraße 19
Dienstag, 13. September 2022, 17:00 - 18:00 Uhr

In unseren langfristigen Lehrgängen und Ausbildungen haben Sie die Möglichkeit der monatlichen Ratenzahlung.

Sprechen Sie uns gerne an!

Handelsfachwirt/in (IHK)

Die berufsbegleitende Fortbildung baut auf einschlägigen Berufsausbildungen und einer mehrjährigen Berufstätigkeit im Handel auf. Mit dieser praxisnahen Weiterbildung werden die Voraussetzungen geschaffen, planerisch und unternehmerisch tätig zu werden und in mittlere Führungsfunktionen aufzusteigen. Es werden Kenntnisse und Fertigkeiten aller Funktionsbereiche eines Handelsunternehmens vermittelt und durch wichtiges Rechts- und Führungswissen abgerundet und somit die Voraussetzungen für unternehmerische Visionen und Innovationen geschaffen, die die Existenz des Unternehmens sichern. Organisatorische, methodische und dispositive Kenntnisse sowie Führungswissen bilden die Grundlagen zur Erfüllung qualifizierter Fachaufgaben im Handel.
Eine Förderung mit 40% Zuschuss nach dem AFBG (Aufstiegs-BAföG) ist möglich! Der Abschluss der Weiterbildung entspricht der DQR-Stufe sechs (Bachelor).
Der berufsbegleitende Lehrgang zur Vorbereitung auf die Prüfung vor der IHK umfasst die Handlungsbereiche:

- Unternehmensführung und -steuerung
- Führung, Personalmanagement, Kommunikation und Kooperation
- Handelsmarketing
- Beschaffung und Logistik
- Sowie die Wahlmodule Vertriebssteuerung, Handelslogistik, Einkauf oder Außenhandel

Der Lehrgang umfasst ca. 540 Unterrichtsstunden und findet zweimal wöchentlich, dienstags und donnerstags, berufsbegleitend in den Abendstunden statt.
Weitere Auskünfte erhalten Sie von der VHS Wilhelmshaven unter 04421-164022.

Informationstermin

0708 | Wilhelmshaven, VHS, Projekthaus I, Schellingstraße 19
Dienstag, 6. September 2022, 17:00 - 18:00 Uhr

Zertifikatslehrgänge Nordwest

ANGEBOTE AUS DEM BEREICH PÄDAGOGIK

Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)

Fachkräfte IT-Systeme und Netzwerke (VHS) sind in Unternehmen kompetente Ansprechpersonen für Anwender*innen, Geschäftsleitung und Supportfirmen. Sie installieren Hardware, Betriebssysteme und Anwendungsprogramme, analysieren Probleme und treffen Maßnahmen zur Fehlervermeidung, beraten bei Beschaffung und Modernisierung von PC-Systemen, kennen die Abläufe im Betrieb und können die Anforderungen an die IT vorgeben. Sie besitzen die notwendigen Netzwerkkenntnisse für private, firmeninterne und -externe Techniken und kennen die Techniken der lokalen Wartung von Systemen oder auch deren Fernwartung. Der Lehrgang besteht aus den Modulen

- PC-Technik und -Konfiguration
- PC-Systemsupport
- Netzwerk- und Internettechnik
- Windows Server.

Die einzelnen Module schließen jeweils mit einer Prüfung ab, über die die Teilnehmenden jeweils ein Zeugnis erhalten. Nach erfolgreichem Abschluss der vier Module erhalten die Teilnehmenden das Gesamtzertifikat „Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)“. Die Module können auch von Teilnehmenden besucht werden, die nicht das Gesamtzertifikat anstreben. Lassen Sie sich gerne auf unserer Interessiertenliste erfassen.
Weitere Auskünfte erteilt Ihnen Stefanie Meyer von der kvhs Ammerland unter 04488 56-5170 oder s.meyer@kvhs-ammerland.de.

Informationstermin

0709 | Rastede, kvhs Ammerland, Oldenburger Str. 205
Dienstag, 13. September 2022, 18:30-19:30 Uhr

Lehrgang

0710 | Rastede, kvhs Ammerland
Ab Herbst 2022

Aus- und Weiterbildungspädagoge/-pädagogin (IHK)

Als Aus- und Weiterbildungspädagoge/-pädagogin sind Sie für den betrieblichen Aus- und Weiterbildungsprozess zuständig. Sie wägen alle wichtigen betrieblichen, fachlichen, didaktischen, methodischen, pädagogischen, wirtschaftlichen, ziel- und gruppenspezifischen und organisatorischen Aspekte ab. Sie ermitteln den Qualifikationsbedarf, planen betriebliche Weiterbildungsmaßnahmen, koordinieren und optimieren Lernprozesse. Mit Augenmerk auf die betrieblichen Strukturen vermitteln Sie Kompetenzen und wählen die dafür richtigen Methoden zu Lernzielerreichung für Auszubildende und Beschäftigte aus. Dazu gehören auch Moderationstechniken, die Leitung von Lerngruppen und der Umgang mit schwierigen Situationen. Zudem lernen Sie Kosten für berufspädagogische Maßnahmen zu kalkulieren, sammeln Erfahrung in Marketingstrategien und erlangen Wissen im Bildungscontrolling. Sie führen außerdem Qualitätsmanagementsysteme ein. Sie arbeiten genauso mit Ausbildende und Auszubildenden zusammen, wie mit Mitarbeitenden sowie Personal und Geschäftsleitung. Zielgruppen sind Ausbildungsleitungen, Personalentwickelnde, Führungskräfte und pädagogische Mitarbeitende. Der Abschluss der Weiterbildung entspricht der DQR-Stufe 6 (Bachelor). Der Lehrgang umfasst ca. 540 Unterrichtsstunden und findet berufsbegleitend zweimal wöchentlich, dienstags und donnerstags in den Abendstunden statt sowie an einem Samstag im Monat.
Weitere Auskünfte erteilt Monika van Büren unter Telefon 04401 7076-121 oder m.van-bueren@kvhs-wesermarsch.de

Lehrgang

0715 | Brake, KVHS Wesermarsch, KoBi
Bürgermeister-Müller-Straße 35
Interessiertenliste

VHS-Zertifikatslehrgänge Nordwest

Unter der Marke „VHS-Zertifikatslehrgänge Nordwest“ bieten die (Kreis-)Volkshochschulen Ammerland, Friesland-Wittmund, Wesermarsch und Wilhelmshaven gemeinsam hochwertige und abschlussorientierte Berufsqualifikationsformate an. Unser Bestreben ist es dabei, Ihnen und möglichst vielen weiteren Interessierten aus unserer Region einen Zugang zu diesen Angeboten ohne allzu weite Wege zu schaffen. Eine Anmeldung ist online bei allen vier beteiligten (Kreis-)Volkshochschulen möglich.

Ihre Wunschqualifikation ist noch nicht dabei?

Kontaktieren Sie bitte einen der angegebenen Ansprechpersonen:
Stefanie Meyer, kvhs Ammerland
04488 56-5170, s.meyer@kvhs-ammerland.de

Henry Fauerbach, VHS Wilhelmshaven,
04421 16-4022, henry.fauerbach@vhs-whv.de

Monika van Büren, KVHS Wesermarsch
04401 7076-121, m.van-bueren@kvhs-wesermarsch.de

Jan Herrmann, VHS Friesland-Wittmund
04462 863320, j.herrmann@vhs-frieslandwittmund.de

Zertifikatslehrgänge Nordwest

Pädagogische/r Mitarbeiter/in an Grundschulen (VHS)

VHS Wilhelmshaven,
Projekthaus I, Schellingstraße 19
Informationstermin: 14. September 2022

VHS Friesland-Wittmund,
Wittmund, Finkenburgstraße 9,
Beginn: Februar 2023

kvhs Ammerland,
Bad Zwischenahn, Schulstr. 5
Beginn: Februar 2023

KVHS Wesermarsch,
Brake, KoBi, Bürgermeister-Müller-Str. 35
Interessiertenliste

Qualifizierung zum/zur Schulbegleiter*in (VHS)

VHS Wilhelmshaven,
Projekthaus I, Schellingstraße 19
Informationstermin: 14. September 2022
Beginn: 2. November 2022

VHS Friesland-Wittmund,
Wittmund, Finkenburgstraße 9,
Beginn: 1. November 2022

KVHS Wesermarsch,
Brake, KoBi, Bürgermeister-Müller-Str. 35
Beginn: Herbst 2022

Fachkraft Kleinstkindpädagogik (VHS)

VHS Friesland-Wittmund,
Wittmund, Finkenburgstr. 9
Interessentenliste

Systemische/r Berater*in (VHS)

kvhs Ammerland,
Westerstede, Am Esch 10
Beginn: Frühjahr 2023

KVHS Wesermarsch,
Brake, KoBi, Bürgermeister-Müller-Str. 35
Interessiertenliste

Integrative Erziehung und Bildung (VHS)

kvhs Ammerland,
Westerstede, Am Esch 10
Beginn: Herbst 2023

vhsConcept vhs Landesverband Niedersachsen

vhsConcept ist ein Verbund von 57 Volkshochschulen. Bildung, Soziales und Gesundheit, das sind die Themenbereiche, in denen sich die vhsConcept-Lehrgänge profiliert haben, denn die Arbeit mit Menschen fordert jeden Tag aufs Neue heraus. Die Lehrgänge unterstützen Teilnehmende dabei, sich fachlich weiterzuentwickeln und den Herausforderungen im beruflichen Miteinander gewachsen zu sein. Auf Basis landesweit gültiger Qualitätsstandards werden niedersachsenweit verschiedene Lehrgänge zur Fort- und Weiterbildung angeboten.

DIE FRISCHE BRISE
FÜR IHR KNOW-HOW

PROGRAMM 2022/2023

TOURISMUS-AKADEMIE
Nordwest

Weiterbildungsangebote
für Hotellerie, Gastronomie und die Touristik

Online-Seminare

Social Media Storytelling	4. + 5. Oktober 2022
Bloggen für Einsteigende	7. Oktober 2022
Instagram für Einsteigende	11. Oktober 2022
Digitale Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CC	1. +2. November 2022
Social Media Marketing - Facebook, Instagram, Xing & Co.	2. November 2022
Grafik mit Adobe Illustrator CC	3. + 4. November 2022
Online Marketing - Erfolgreich Gäste gewinnen im Web	4. November 2022
Adobe Photoshop CC und Adobe InDesign CC	7. - 11. November 2022
Plötzlich Führungskraft	7. November 2022
So schreiben Sie gute Webtexte	9. November 2022
Ladies only! Female Empowerment und Netzwerken	11. November 2022
Layout mit Adobe InDesign CC	14. + 15. November 2022
Canva-Workshop: Style your brand!	14. November 2022
Erfolgsfaktor Small Talk	15. November 2022
Erfolgreich positionieren mit LinkedIn	22. November 2022
Veranstaltungsrecht bei Festen, Feiern, Open-Airs	23. November 2022
Social Media und das geltende Recht	24. November 2022
Online Marketing Strategie	25. November 2022
Actionbound im Tourismus einsetzen	28. November 2022
Feriendomizil sucht Gast - Vermietung & Vermarktung	29. November 2022
Instagram Marketing	29. November 2022
In Szene gesetzt: die professionelle Präsentation	30. November 2022
InShot - Videos schneiden mit Smartphone und Tablet	30. November 2022
Ferienvermietung - so funktioniert es	1. Dezember 2022
Suchmaschinenmarketing mit SEO	5. Dezember 2022
E-Commerce im Tourismus	6. Dezember 2022
Digitale Gästebindung und Empfehlungsmarketing	11. Januar 2023
Online Marketing - Erfolgreich Gäste gewinnen im Web	16. Januar 2023
Beherbergungsrecht aktuell	18. Januar 2023
Personalgewinnung in Social Media, Suchmaschinen & Co.	19. Januar 2023
Reklamationsmanagement	23. Januar 2023
Interkulturelle Kommunikation, Kompetenzen	24. Januar 2023
Feriendomizil sucht Gast - Vermietung & Vermarktung	24. Januar 2023
In Szene gesetzt: die professionelle Präsentation	25. Januar 2023
Instagram Marketing	26. Januar 2023
Ferienvermietung - so funktioniert es	26. Januar 2023
Digitale Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CC	30. + 31. Januar 2023

INHALT	SEITE
Lesen und Schreiben für Erwachsene	165
Lesen, Schreiben und Rechnen (Speziell für Menschen mit Behinderungen)	165
Schulabschlüsse / Zweiter Bildungsweg	165

DOZENTENPORTRAIT
Sevda Schmidt

Seit wann sind Sie Dozentin bei der VHS Wilhelmshaven und welche Kurse bieten Sie an?
Seit 2018 bin ich an der VHS als pädagogische Begleitung der Schulabschlusskurse und der Grundbildungskurse tätig.

Welches Studium haben Sie abgeschlossen?
Ich habe an einer pädagogischen Hochschule in Russland die Fächer Chemie und Biologie auf Lehramt studiert und mit Diplom abgeschlossen.

Welche Bedeutung hat die Erwachsenenbildung an den Volkshochschulen für Sie?
Für mich ist Erwachsenenbildung an den VHS eine sehr wichtige Sache. Mit den Schulabschlusskursen geben wir jährlich vielen jungen Erwachsenen eine Zweite Chance. Ich freue mich Teil des Teams zu sein und die Teilnehmenden zu begleiten und ihre Motivation zu stärken.

Haben Sie schon einmal einen VHS-Kurs besucht?
Ich habe im Jahr 2018 einen Deutsch-Integrationskurs besucht.

Beratung nur nach telefonischer Absprache:

Tim Tjettmers
Telefon 16 40 12

Veronika Boumann
Telefon 16 40 11

Sie möchten das Lesen und Schreiben von Anfang lernen? Oder Sie können schon etwas schreiben oder lesen? Sie fühlen sich unsicher in Rechtschreibung, Grammatik oder beim Schreiben von Bewerbungen, Briefen, Anträgen, E-Mails oder Dokumentationen für die Arbeit?

Geht es Ihnen auch so, dann kommen Sie doch in einen unserer Kurse, wir helfen Ihnen!
Ausgehend vom individuellen Lernstand werden in unseren Kursen Fähigkeiten im Lesen und Schreiben vermittelt. Die Grundlagen der Rechtschreibung und Grammatik sowie das Formulieren von Texten werden erarbeitet und geübt. Die Teilnehmenden können im eigenen Lerntempo und ohne Leistungsdruck lernen.

Themen und Unterrichtsmaterial werden auf die Lernbedürfnisse der Teilnehmenden zugeschnitten

Telefonische Beratung und Einstieg in einen Kurs sind jederzeit möglich. Kommen Sie unverbindlich zu unserem Offenen Lerncafé im Mehrgenerationenhaus.

6010 Offenes Lerncafé am Mehrgenerationenhaus

Sevda Schmidt, Isolde Kratz
montags und donnerstags, 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Ort: Mehrgenerationenhaus Wilhelmshaven (links neben der Banter Kirche), Werftstraße 75
Die Teilnahme ist kostenlos.

LESEN UND SCHREIBEN FÜR ERWACHSENE

6011 Alpha-Kurs am Mehrgenerationenhaus
Isolde Kratz
montags und donnerstags, ab 08.08.2022, 17.00 – 19.15 Uhr
Mehrgenerationenhaus, Werftstraße 75
Die Teilnahme ist kostenlos.
Einstieg während des Semesters möglich.

6012 Lesen und Schreiben für Erwachsene
Cathleen Gabert
mittwochs, ab 10.08.2022, 17.00 - 18.30 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
Die Teilnahme ist kostenlos.
Einstieg während des Semesters möglich.

LESEN, SCHREIBEN UND RECHNEN (SPEZIELL FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNGEN)

6150 Lesen und Schreiben, Gruppe 1
Isolde Kratz
montags, ab 08.08.2022, 13.30 - 14.15 Uhr
GPS, Planckstraße 10
88 EUR, 22 Termine, 22 UStd.
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.
Einstieg während des Semesters möglich

6151 Lesen und Schreiben, Gruppe 2
Isolde Kratz
montags, ab 08.08.2022, 14.15 - 15.00 Uhr
GPS, Planckstraße 10
88 EUR, 22 Termine, 22 UStd.
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.
Einstieg während des Semesters möglich

6152 Rechnen (Anfänger)
Isolde Kratz
donnerstags, ab 11.08.2022, 13.30 - 14.15 Uhr
GPS, Planckstraße 10
92 EUR, 23 Termine, 23 UStd.
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.
Einstieg während des Semesters möglich

6153 Rechnen (Fortgeschrittene)
Isolde Kratz
donnerstags, ab 11.08.2022, 14.15 - 15.00 Uhr
GPS, Planckstraße 10
92 EUR, 23 Termine, 23 UStd.
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.
Einstieg während des Semesters möglich

SCHULABSCHLÜSSE / ZWEITER BILDUNGSWEG

6000I Informationsveranstaltung zum nachträglichen Erwerb des Hauptschulabschlusses im Rahmen einer Nichtschülerprüfung
Grundlage für jede qualifizierte Ausbildung ist der Hauptschulabschluss. In diesem Lehrgang werden die fachlichen Voraussetzungen zum nachträglichen Erwerb des Hauptschulabschlusses vermittelt. Der Unterricht umfasst 18-20 Wochenstunden: Mo-Fr: 16.00 bis 19.15 Uhr.
Unterrichtsfächer (Stand August 2022): Deutsch, Englisch (Hauptschulabschluss SEK I), Mathematik, Wirtschaft, Politik, Biologie, Physik. In diesen Fächern wird die abschließende staatliche Prüfung abgelegt. Teilnahmevorrausetzung: Beendigung der Schulpflicht; regelmäßige Teilnahme.
Prüfungsanmeldung: Nach regelmäßiger Teilnahme und der Erbringung von Leistungsnachweisen.
Voraussichtlicher Beginn: September 2023
Können die Info-Termine aufgrund aktueller Bestimmungen zum Infektionsschutz nicht in Präsenz durchgeführt werden, finden sie online statt. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse mit.

Tim Tjettmers
Dienstag, 25.01.2023, 15.00 - 16.00 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
Die Teilnahme an der Infoveranstaltung ist kostenlos.

6003I Informationsveranstaltung zum nachträglichen Erwerb des Realschulabschlusses im Rahmen einer Nichtschülerprüfung

Für viele Berufsrichtungen ist der Realschulabschluss Voraussetzung. Teilnehmende mit guten Prüfungsergebnissen können den erweiterten Sek I-Abschluss erreichen, der zum Besuch von Fachoberschulen sowie Gymnasien berechtigt.
In der Tagesrealschule werden ein Jahr lang wöchentlich 30 UStd. unterrichtet (Mo-Fr: 8.15 bis 13.15 Uhr).
Unterrichtsfächer (Stand August 2022): Deutsch, Mathematik, Englisch, Wirtschaft, Politik, Biologie, Physik
Teilnahmevoraussetzungen: Beendigung der Schulpflicht, regelmäßige Teilnahme, Hauptschulabschluss und Englischkenntnisse.
Prüfungsanmeldung: Nach regelmäßiger Teilnahme und der Erbringung von Leistungsnachweisen.
Voraussichtlicher Beginn: September 2023
Können die Info-Termine aufgrund aktueller Bestimmungen zum Infektionsschutz nicht in Präsenz durchgeführt werden, finden sie online statt. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse mit.

Tim Tjettmers
Dienstag, 25.01.2023, 14.00 - 15.00 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
Die Teilnahme an der Infoveranstaltung ist kostenlos.

Abitur

Das Abitur stellt nach wie vor einen wichtigen Bildungsabschluss dar. Es eröffnet nicht nur den - nicht fachgebundenen - Zugang zu wissenschaftlichen Hochschulen, sondern ist auch die beamtenrechtliche Voraussetzung für die Laufbahn des gehobenen Dienstes. Die Volkshochschule bereitet auf die Nichtschüler-Abiturprüfung gemäß der Verordnung vom 15. November 2012 vor. Bei Bestehen wird von der kooperierenden Schule das Zeugnis der allgemeinen Hochschulreife ausgestellt. Voraussetzung ist ein Mindestalter von 19 Jahren zum Zeitpunkt der Prüfung.
Interessenten müssen den Realschulabschluss und eine abgeschlossene Ausbildung besitzen.
Unterrichtet werden in der Abendoberschule die Fächer Deutsch, Englisch, Latein, Geschichte, Kunst, Erdkunde, Biologie und Mathematik. Der Lehrgang dauert drei Schuljahre. Der Unterricht findet montags bis freitags statt.
Ein neuer Lehrgang wird nur bei ausreichender Teilnehmerzahl im September 2023 beginnen.

Beratung nur nach telefonischer Terminabsprache bei Frau Veronika Boumann unter 04421 16 4011.

Vorbereitung auf den allgemeinen Teil der Zulassungsprüfung zum Hochschulstudium ohne Reifezeugnis (Z-Prüfung)

Die Zulassungsprüfung berechtigt zum Studium eines vom Prüfling gewünschten Faches an einer niedersächsischen Hochschule oder Fachhochschule.
Voraussetzungen für die Zulassung zu dieser Prüfung sind:

- eine abgeschlossene Ausbildung in einem anerkannten Ausbildungsberuf und eine anschließende mindestens zweijährige Tätigkeit in diesem Beruf oder mindestens dreijährige sonstige hauptberufliche Tätigkeit oder
- eine mindestens fünfjährige hauptberufliche Tätigkeit, deren Anforderungen denen eines Ausbildungsberufs vergleichbar sind. Hierzu zählt auch die selbstständige Führung eines Familienhaushalts mit verantwortlicher Betreuung mindestens einer erziehungs- oder pflegebedürftigen Person.

Die Prüfung besteht aus einem allgemeinen und einem besonderen (fachspezifischen) Teil.
Der Lehrgang bereitet auf den allgemeinen Teil der Prüfung vor.
Ein neuer Lehrgang wird nur bei ausreichender Teilnehmerzahl im März 2023 beginnen.

Beratung nur nach telefonischer Terminabsprache bei Frau Veronika Boumann unter 04421 16 4011.

VERONIKA BOUMANN
Telefon 16 40 11

TIM TJETTMERS
Telefon 16 40 12

Keine Anmeldung ohne Beratung!
Wer einen Schulabschluss nachholen will, trifft eine wichtige Entscheidung. Deshalb besteht eine Beratungspflicht.
Sie können telefonisch einen Termin mit Herrn Tjettmers, für Haupt- und Realschule oder Frau Veronika Boumann für Z-Prüfung und Abitur vereinbaren.
Auch Ihr/e Partner/in oder Eltern sind herzlich eingeladen an dem Gespräch teilzunehmen.

INHALT **SEITE**

Kids Kreativ	168
Digitalisierung / EDV	168
Schach	169
Frisches aus der Küche	169
Schwimmen	170
Selbstbehauptung	171
Artistik	171
Sprachen	172

DOZENTENPORTRAIT
PETER LEWALD

Seit wann sind Sie Dozent bei der VHS Wilhelmshaven und welche Kurse bieten Sie an?
Seit 2016 bin ich als Dozent für die Volkshochschule aktiv. In Kooperation mit dem Verein zur Förderung kommunaler Prävention in Wilhelmshaven (VKP) biete ich Präventionsveranstaltungen zum Thema „WhatsApp, Snapchat, tik tok und Co. Wie schütze ich meine Kinder?“ an.

Welches Studium haben Sie abgeschlossen?
Ich habe ein Studium der Verwaltungswirtschaft an der Fachhochschule für Rechtspflege und Verwaltung Hildesheim absolviert.

Welche Bedeutung hat die Erwachsenenbildung an den Volkshochschulen für Sie?
Wir lernen für das Leben. Somit verstehe ich das Lernen als einen lebenslangen und positiven Prozess. Die Volkshochschule bietet hierzu den etablierten und gut zugänglichen Weg für Jedermann.

Haben Sie schon einmal einen VHS-Kurs besucht?
Ja, diverse Kochkurse.

Beratung:
Tim Tjettmers
Telefon 16 40 12

Anmeldung:
Telefon 16 40 00

KIDS KREATIV

Kreative Nähwerkstatt

Für Kinder ab 8 Jahren

"Lasst Eurer Kreativität freien Lauf" - unter diesem Motto sollen die Grundlagen an der Nähmaschine erlernt und die ersten Nähprojekte erstellt werden. Eigene Schnittmuster und Ideen sind gewünscht, der Gruppenaustausch kann jedoch gerne als Inspiration dienen.
Ob ein Utensilo, eine schöne Tasche oder die passende Mütze für die kalten Tage, hier dürft ihr euch in jede Richtung ausprobieren.
Bitte mitbringen: Schnittmuster, Transparentpapier, Stoff, Nähgarn, Stoff- / Papierschere, Maßband, Steck- / Nähnadeln, Schneiderkreide

8101 Ute Marciniak
freitags, ab 16.09.2022, 15.00 - 18.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 12.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
76 EUR, 5 Termine, 20 UStd.

8102 Ute Marciniak
freitags, ab 04.11.2022, 15.00 - 18.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 28.10.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
105 EUR, 7 Termine, 28 UStd.

8103 Kreative Nähwerkstatt in den Herbstferien

Für Kinder ab 8 Jahren

"Lasst Eurer Kreativität freien Lauf" - unter diesem Motto sollen die Grundlagen an der Nähmaschine erlernt und die ersten Nähprojekte erstellt werden. Eigene Schnittmuster und Ideen sind gewünscht, der Gruppenaustausch kann jedoch gerne als Inspiration dienen.
Ob ein Utensilo, eine schöne Tasche oder die passende Mütze für die kalten Tage, hier dürft ihr euch in jede Richtung ausprobieren.
Bitte mitbringen: Schnittmuster, Transparentpapier, Stoff, Nähgarn, Stoff- / Papierschere, Maßband, Steck- / Nähnadeln, Schneiderkreide

Ute Marciniak
17.10. - 20.10.2022
Montag - Donnerstag, jeweils 9.00 - 12.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 07.10.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
62 EUR, 4 Termine, 16 UStd.

8104 Nähkurs am Wochenende für Familien

"Lasst Eurer Kreativität freien Lauf" - ob mit Mama, Papa, Oma oder Opa. Hier darf im Familienverbund jede Idee umgesetzt werden. Eigene Schnittmuster und Ideen sind gewünscht, der Gruppenaustausch kann jedoch gerne als Inspiration dienen.
Bitte mitbringen: Schnittmuster, Transparentpapier, Stoff, Nähgarn, Stoff- / Papierschere, Maßband, Steck- / Nähnadeln, Schneiderkreide

Ute Marciniak
Vorbesprechung und Kursstart:
Freitag, 11.11.2022, 18.00 - 20.15 Uhr
Kurs:
Freitag, 18.11.2022, 18.00 - 20.15 Uhr
Samstag, 19.11.2022, 10.00 - 17.00 Uhr
Sonntag, 20.11.2022, 10.00 - 17.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 04.11.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 76 EUR; 5-6 TN 103 EUR;
4 Termine, 24 UStd.

DIGITALISIERUNG / EDV

8201 WhatsApp, Snapchat, tik tok und Co.

Wie schütze ich meine Kinder?
Vortrag und Diskussion

Verein zur Förderung kommunaler Prävention in Wilhelmshaven e.V.

Unsere Kinder kommunizieren heutzutage auf allen Kanälen. Sie tauschen sich über WhatsApp, Facebook, Snapchat und Instagram aus, teilen angesagte Youtube-Videos, laden "kostenlose" Apps, verschicken freizügig(e) Bilder, chatten oder streamen auf Younow. Das beginnt - wenig überraschend - immer früher. Was kommt da alles auf uns zu? Was müssen unsere Kinder und wir Eltern über die Mechanismen und Risiken der sozialen Medien wissen? Wie können wir uns im Netz verhalten, so dass wir negative Erfahrungen vermeiden und dennoch das Potential dieser Medien nutzen können?
Auf diese Fragen werden Kriminalhauptkommissar Peter Lewald, Beauftragter für Jugendsachen der Polizeiinspektion Wilhelmshaven-Friesland sowie Vanessa Bartelt, Geschäftsführerin des VKP, im Rahmen eines Vortrages und anschließender Frage- und Diskussionsrunde eingehen. Sie erhalten Informationen über das Leben unserer Kinder und Jugendlichen im Netz und den damit verbundenen Herausforderungen für uns alle.
Für Eltern, pädagogische Fachkräfte und andere Interessierte.

Peter Lewald, Vanessa Bartelt
Donnerstag, 23.02.2023, 18.30 - 20.45 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
Der Besuch dieser Veranstaltung ist kostenlos.
Begrenzte Platzanzahl. Um Anmeldung wird gebeten.
In Kooperation mit dem Verein zur Förderung kommunaler Prävention in Wilhelmshaven

SCHACH

8210 Schritt für Schritt zum Matt - Schach von Beginn an

Für Kinder ab 8 Jahren und die ganze Familie

Ein Schach-Workshop für Anfänger*innen mit und ohne Vorkenntnisse mit Schach-Trainer Klaus Schumacher. Schach gilt allgemein als kompliziertes Spiel für strategisch denkende Menschen. Dabei ist es als Breitensport ein Spiel für Jung und Alt. In diesem Workshop wird jede Figur an den Spielbrettern und am Demobrett erspielt. So werden die Fähigkeiten und Stärken der einzelnen Schachfiguren erlernt. Schritt für Schritt bekommen die Teilnehmer*innen einen Eindruck vom Zusammenspiel. Einfache Eröffnungsspiele ermöglichen es bereits Anfänger*innen gegen fortgeschrittene Schachspieler anzutreten. Was ist eine Gabel, ein Spieß, eine Rochade, en Passant? All diese Begriffe werden eingeführt und erklärt. Der Workshop ist geeignet für Kinder ab 8 Jahren - allein oder mit Mama und Papa, Oma und Opa, Bruder und Schwester. Der Erwerb des "Bauerndiploms" wird angestrebt.

Klaus Schumacher
Freitag, 04.11.2022, von 17.00 - 19.00 Uhr
Samstag, 05.11.2022, von 15.00 - 19.00 Uhr
Sonntag, 06.11.2022, von 10.00 - 12.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 28.10.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 33 €; 5-6 TN 40 €;
3 Termine, 10,7 UStd.

FRISCHES AUS DER KÜCHE

8401 Die etwas andere Geburtstagsparty

Kinderkochparty ab 7 Jahren

Du möchtest deinen Geburtstag mal etwas anders feiern und mit deinen Freunden eine coole Kochparty veranstalten? Dann bist du bei uns genau richtig! Hier kochen und backen wir und haben gemeinsam jede Menge Spaß!
Bitte bringt Vorratsbehälter, ein Geschirrtuch und eine Schürze (wenn vorhanden) mit.

Dagmar Braun-Kirchen
Projekthaus I, Schellingstraße 19
Der Kindergeburtstag dauert ca. drei Stunden. Termin und Uhrzeit wird nach Absprache individuell vereinbart.
Teilnehmerzahl: 5 - 8 Kinder
Preis pro Kind (inkl. 9 EUR für Lebensmittel):
bei 5 - 6 Kindern: 26 EUR
bei 7 - 8 Kindern: 21 EUR
Bei Interesse wenden Sie sich an Frau Grün,
Tel. 04421 16 - 4013

8402 Heute backe ich! Backen im Advent

Ein Kurs für kleine Bäcker ab 7 Jahren

Der Apfelpunsch duftet, während wir ein zauberhaftes Zuckerhaus herstellen. Backen im Advent, dazu gehören auch Plätzchen ausstechen und diese bunt verzieren. Lasst euch überraschen, dabei darf auch genascht und gelacht werden.
Bitte mitbringen: Vorratsbehälter, ein Geschirrtuch und eine Schürze (wenn vorhanden)

Dagmar Braun-Kirchen
Freitag, 25.11.2022, 15.00 - 18.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 18.11.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 25 €; 5-6 TN 28 €;
Im Preis ist eine Pauschale von 10 EUR für Lebensmittel enthalten.

8403 Heute koche ich! Lecker kochen in der Weihnachtszeit

Ein Kurs für kleine Köche ab 7 Jahren

Wie wäre es mit Tannenspieß, Apfelpunsch und Käsefondue für Kinder? Ein leckerer Nachtisch ist auch dabei. Für eure Eltern werden wir noch ein kleines Geschenk aus der Küche herstellen und viel Spaß dabei haben.
Bitte bringt Vorratsbehälter, ein Geschirrtuch und eine Schürze (wenn vorhanden) mit.

Dagmar Braun-Kirchen
Freitag, 09.12.2022, 15.00 - 18.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 02.12.2022
Projekthaus Mühlenweg 67; Raum 120 (Küche)
ab 7 TN 25 €; 5-6 TN 28 €;
Im Preis ist eine Pauschale von 10 EUR für Lebensmittel enthalten.

Bitte melden Sie grundsätzlich Ihre Kinder mit dem vollständigen Namen, Adresse, Telefonnummer sowie Geburtsdatum an. Die Anmeldung erfolgt ausschließlich per Mail unter: maike.gruen@vhs-whv.de

SCHWIMMEN

Schwimmkurs - Froschkurs

Für Kinder von 3 - 5 Jahren

Tauchen, Springen und koordinative Übungen dienen zur Vorbereitung auf den Seepferdchenkurs. Beinschlag (Froschbeine) mit Schwimmhilfen über ca. 10 m schwimmen. Erleben Sie, wie Kinder mit Spaß und Freude an das Seepferdchen herangeführt werden. Auf Grund des Alters der Kinder ist eine Begleitperson am Beckenrand erwünscht.

8501 Susanne Kramer
montags und mittwochs, 29.08. - 12.09.
jeweils von 14.30 - 15.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 19.08.2022
Schulschwimmbad, Altengroden, Ubbostraße 5
50 EUR, 5 Termine, 5 UStd.
inkl. Eintritt, die Wasserzeit beträgt 45. Min.
Es werden Wartelisten geführt.

8502 Susanne Kramer
montags und mittwochs, 29.08. - 12.09.
jeweils von 15.30 - 16.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 19.08.2022
Schulschwimmbad, Altengroden, Ubbostraße 5
50 EUR, 5 Termine, 5 UStd.
inkl. Eintritt, die Wasserzeit beträgt 45. Min.
Es werden Wartelisten geführt.

8504 Schwimmkurs in den Herbstferien - Seepferdchen

Für Kinder und Jugendliche von 6 bis 8 Jahren

Der Kurs führt zur Befähigung, 25 Meter ohne Hilfsmittel technikgerecht zu schwimmen, einen Ring aus schultertiefem Wasser zu holen sowie einen Sprung vom Beckenrand zu leisten.
Bei Erreichen der vorgenannten Ziele erhalten die Teilnehmenden ein entsprechendes Zeugnis/eine Urkunde.

Susanne Kramer
montags bis freitags, 17.10. - 28.10.2022,
jeweils von 11.00 - 12.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 07.10.2022
Schulschwimmbad, Altengroden, Ubbostraße 5
100 EUR, 10 Termine, 10 UStd.
inkl. Eintritt, die Wasserzeit beträgt 45 Min.
Es werden Wartelisten geführt.

Schwimmkurs für Anfänger*innen - Seepferdchen

Für Kinder von 5 - 8 Jahren

Der Kurs führt zur Befähigung, 25 Meter ohne Hilfsmittel technikgerecht zu schwimmen, einen Ring aus schultertiefem Wasser zu holen sowie einen Sprung vom Beckenrand zu leisten.
Bei Erreichen der vorgenannten Ziele erhalten die Teilnehmenden ein entsprechendes Zeugnis/eine Urkunde.

8505 Susanne Kramer
montags und mittwochs, 02.11. - 05.12.2022,
jeweils von 14:30 - 15:30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 28.10.2022
Schulschwimmbad, Altengroden, Ubbostraße 5
100 EUR, 10 Termine, 10 UStd.
inkl. Eintritt, die Wasserzeit beträgt 45 Min.
Es werden Wartelisten geführt.

8506 Susanne Kramer
montags und mittwochs, 02.11. - 05.12.2022,
jeweils von 15:30 - 16:30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 28.10.2022
Schulschwimmbad, Altengroden, Ubbostraße 5
100 EUR, 10 Termine, 10 UStd.
inkl. Eintritt, die Wasserzeit beträgt 45 Min.
Es werden Wartelisten geführt.

8507 Susanne Kramer
montags und mittwochs, 09.01. - 08.02.2023,
jeweils von 14:30 - 15:30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 19.12.2022
Schulschwimmbad, Altengroden, Ubbostraße 5
100 EUR, 10 Termine, 10 UStd.
inkl. Eintritt, die Wasserzeit beträgt 45 Min.
Es werden Wartelisten geführt.

8508 Susanne Kramer
montags und mittwochs, 09.01. - 08.02.2023,
jeweils von 15:30 - 16:30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 19.12.2022
Schulschwimmbad, Altengroden, Ubbostraße 5
100 EUR, 10 Termine, 10 UStd.
inkl. Eintritt, die Wasserzeit beträgt 45 Min.
Es werden Wartelisten geführt.

SELBSTBEHAUPTUNG

8601 Begegnung von Giraffe und Tiger

Selbstbehauptung für Kinder von 4 - 6 Jahren

Jedes Kind weiß doch, dass der Tiger stärker als die Giraffe ist. Doch wenn die kleine Giraffe im Stande ist, sich bei der Begegnung mit einem großen, starken Tiger richtig zu verhalten, dann kann auch sie mal die Stärkere sein. Möchtest auch du wie die kleine Giraffe sein? In diesem Selbstbehauptungskurs lernst du durch kindgerechte körperliche Bewegungen so mutig zu sein, jedem Tiger zu entkommen und auch nicht mehr in seine Fänge zu geraten. Durch die erlernte Koordination, Selbstvertrauen und erhöhte Aufmerksamkeit kann sich kein fremder Tiger mehr zu nah an dich heranschleichen. Größere Giraffen lernen zudem auch die Grundlagen der Selbstverteidigung, um den angreifenden Tiger erfolgreich in die Flucht zu schlagen. Ihr dürft gerne einen Elternteil mit zum Kurs bringen.

Yasser El-Gouhary
samstags, ab 17.09.2022, 10.45 - 11.45 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 07.09.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
25 EUR, 5 Termine, 6,7 UStd.

8602 Selbstbehauptung für Groß und Klein

Bewegungs- und Rollenspiele für mehr Selbstvertrauen
Für Kinder ab 7 Jahren

In unseren Selbstbehauptungskursen werden altersentsprechende Übungen und Techniken erlernt, die es uns ermöglichen, die von uns gesetzten Grenzen zu behaupten und zu verteidigen. Hierbei erlangen wir mit Bewegungs- und Rollenspielen mehr Selbstvertrauen, eine gesteigerte Fitness sowie eine bessere Körperbeherrschung. Es geht dabei auch darum, unsere eigenen Grenzen wahrzunehmen und sich vor Grenzüberschreitungen anderer zu schützen; gleichzeitig aber auch den respektvollen Umgang miteinander zu stärken. Wir arbeiten spielerisch daran, unserer Intuition (wieder) zu vertrauen und grenzüberschreitendem Verhalten mit klarer Körpersprache, sicherem Auftreten und Stimmeinsatz zu begegnen. Kinder ab 7 Jahren erlernen in praktischer und theoretischer Auseinandersetzung verschiedene Handgriffe, Mut-Mach-Tipps und Tricks aus Kampfsportarten zur Selbstverteidigung.

Yasser El-Gouhary
sonntags, ab 16.10.2022, 10.45 - 11.45 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 07.10.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
15 EUR, 3 Termine, 4 UStd.

8603 Selbstbehauptung für Mädchen von 12 - 17 Jahren

Bewegungs- und Rollenspiele für mehr Selbstvertrauen

In unseren Selbstbehauptungskursen werden altersentsprechende Übungen und Techniken erlernt, die es uns ermöglichen, die von uns gesetzten Grenzen zu behaupten und zu verteidigen. Hierbei erlangen wir mit Bewegungs- und Rollenspielen mehr Selbstvertrauen, eine gesteigerte Fitness sowie eine bessere Körperbeherrschung. Es geht dabei auch darum, unsere eigenen Grenzen wahrzunehmen und sich vor Grenzüberschreitungen anderer zu schützen; gleichzeitig aber auch den respektvollen Umgang miteinander zu stärken. Wir arbeiten spielerisch daran, unserer Intuition (wieder) zu vertrauen und grenzüberschreitendem Verhalten mit klarer Körpersprache, sicherem Auftreten und Stimmeinsatz zu begegnen. Mädchen ab 12 Jahren erlernen in praktischer und theoretischer Auseinandersetzung verschiedene Handgriffe, Mut-Mach-Tipps und Tricks aus Kampfsportarten zur Selbstverteidigung.

Yasser El-Gouhary
sonntags, ab 13.11.2022, 10.00 - 14.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 04.11.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
36 EUR, 2 Termine, 10 UStd.

ARTISTIK

8800 Bühne frei für junge Artisten*innen

Zirkusartistik für Kids im Alter von 7 - 12 Jahren

Hast du schon mal davon geträumt einen Handstand, ein Rad oder eine Hechtrolle zur beherrschen? Wolltest du schon immer mal jonglieren mit Bällen, Ringen oder Keulen? In diesem Kurs erlernst du alles, was man als Zirkusartist so braucht: Akrobatik, Jonglage, Diabolo, Tellerdrehen, Rola Bola, Clownerie und vieles mehr.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnschuhe o.ä. und Verpflegung.

Simon Ahlborn
Montag, 24.10. und Dienstag, 25.10.2022
jeweils 14.30 - 17.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 17.10.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 29 €; 5-6 TN 40 €;
2 Termine, 8 UStd.

SPRACHEN

8901 My First English Vacation

Englisch-Schnupperkurs für Kinder von 5 bis 8 Jahren

In diesem Kurs werden die Kinder über vier Tage spielerisch an die englische Sprache herangeführt. Unsere Reise führt uns an jedem Kurstag in einen anderen Teil des Vereinigten Königreichs, und wir entdecken die Besonderheiten von England, Wales, Schottland und Nordirland. Gemeinsam bereiten wir eine Kleinigkeit zum zweiten Frühstück zu, die typisch für das jeweilige Land ist und lernen dabei erste Worte, Sätze und Redewendungen, die gleich angewandt werden können. Dabei schauen wir englische Bücher an, hören Lieder, und viele andere spielerische Aktivitäten sorgen für eine lockere Lernatmosphäre.

Franziska Weyland
Montag, 24.10. - Donnerstag, 27.10.2022,
jeweils von 8.30 - 13.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 17.10.2022
Familienzentrum Nord, Posener Straße 97
ab 7 TN 89 €; 5-6 TN 104 €;
4 Termine, 24 UStd.
inkl. 17 EUR für Lebensmittel und Materialien

Englisch - Fit für die fünfte Klasse

Das Erlernen einer Fremdsprache kann eine große Herausforderung darstellen. Da ist es keine Überraschung, wenn der Englischunterricht vielen Schülerinnen und Schülern oft Kopfschmerzen bereitet. Dabei muss das doch gar nicht sein! Kinder sollen ihre Englischkenntnisse auf spielerische Art und Weise festigen und weiterentwickeln können, sodass ihnen der Einstieg in die Sekundarstufe erleichtert wird.

8902 Franziska Weyland
dienstags, ab 01.11.2022, 16.30 - 18.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 24.10.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 42 €; 5-6 TN 58 €

8903 Franziska Weyland
donnerstags, ab 03.11.2022, 16.30 - 18.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 26.10.2022
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 42 €; 5-6 TN 58 €;

8904 Arabisch für Kinder

Klasse 1

Dieser Kurs richtet sich an Kinder und Jugendliche aus arabischen Ländern, die ihre Kompetenz in Schriftsprache, Grammatik und formalem Ausdruck festigen und verbessern wollen. Nicht nur die neue Sprache, Deutsch, ist wichtig, sondern auch eine gute Grundlage in der Muttersprache. Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Weitere Informationen unter: 16 4000

Rana Taleb
freitags, ab 02.09.2022, 12.45 - 13.30 Uhr
Grundschule Rheinstraße, Rheinstraße 73
50 EUR, 14 Termine, 14 UStd.
In Kooperation mit der Grundschule Rheinstraße

8905 Arabisch für Kinder

Klasse 2

Dieser Kurs richtet sich an Kinder und Jugendliche aus arabischen Ländern, die ihre Kompetenz in Schriftsprache, Grammatik und formalem Ausdruck festigen und verbessern wollen. Nicht nur die neue Sprache, Deutsch, ist wichtig, sondern auch eine gute Grundlage in der Muttersprache. Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Weitere Informationen unter: 16 4000

Rana Taleb
freitags, ab 02.09.2022, 13.45 - 14.30 Uhr
Grundschule Rheinstraße, Rheinstraße 73
50 EUR, 14 Termine, 14 UStd.
In Kooperation mit der Grundschule Rheinstraße

8906 Arabisch für Kinder aller Klassen

Dieser Kurs richtet sich an Kinder und Jugendliche aus arabischen Ländern, die ihre Kompetenz in Schriftsprache, Grammatik und formalem Ausdruck festigen und verbessern wollen. Nicht nur die neue Sprache, Deutsch, ist wichtig, sondern auch eine gute Grundlage in der Muttersprache. Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Weitere Informationen unter: 16-4000

Rana Taleb
donnerstags, ab 01.09.2022, 13.15 - 14.00 Uhr
Neues Gymnasium
50 EUR, 14 Termine, 14 UStd.

Die KVHS Wesermarsch führt gemeinsam mit der khvs Ammerland und der VHS Wilhelmshaven Fortbildungen für ihre aktiven Dozent*innen durch. Nutzen Sie die Chance, andere Dozent*innen kennenzulernen, Fragen zu stellen und sich weiterzubilden. Haben Sie Wünsche oder Anregungen, dann sprechen Sie uns gerne an. Alle Dozent*innenfortbildungen sind für Dozent*innen der beteiligten Volkshochschulen gebührenfrei. Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, an Workshops aus dem el4-Netzwerk teilzunehmen, dem noch weitere Volkshochschulen aus dem Nordwesten angehören. Diese Veranstaltungen finden zum Teil auch online oder als Hybridveranstaltung statt, sodass Sie keine weiten Anfahrtswege haben. Bitte melden Sie sich direkt bei der Volkshochschule an, die den jeweiligen Kurs anbietet.

KVHS Wesermarsch - Tel. 04401 7076 100
KHVS Ammerland - Tel. 04488 56 5100
VHS Wilhelmshaven - Tel. 04421 16 4000

Das Lernmanagementsystem Stud.IP

Das Lernmanagementsystem Stud.IP bietet Ihnen viele Vorteile für einen modernen Unterricht:
Das Intranet für Sie als Lehrkraft informiert Sie über aktuelle Neuigkeiten, Entwicklungen, Fortbildungen uvm. im Bereich der Erwachsenenbildung. Auf Ihrem persönlichen Schreibtisch können Sie alle Ihre Unterrichtsdateien hinterlegen und aufrufen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie - auch für Ihre Teilnehmenden - Dateien, Fotos und Links hinterlegen oder mit Ihnen direkt kommunizieren können.
Bitte beachten/ mitbringen: Entgeltfrei für aktive Dozent*innen der KVHS Wesermarsch, kvhs Ammerland und VHS Wilhelmshaven.

2H6600BR Zhanna Tadevosyan
Brake, KoBi,
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Fr. 02.09.2022 09:00 bis 11:15 Uhr
Gebührenfrei

Digitales Flipchart und SMART Board im Kurs verwenden

Die Welt wird immer digitaler. Auch VHS-Kurse können durch den Einsatz von digitalen Instrumenten attraktiver und vielfältiger gestaltet werden. Dazu lassen sich ganz einfach unsere neuen digitalen Flipcharts oder die SMART Boards verwenden. Die digitalen Alternativen für Tafel, Lernen Sie die Grundfunktionen kennen, erfahren Sie, welche Möglichkeiten sich Ihnen für Ihren Kurs damit bieten und probieren Sie selbst alles aus.
Bitte beachten/ mitbringen: Entgeltfrei für aktive Dozent*innen der KVHS Wesermarsch, kvhs Ammerland und VHS Wilhelmshaven.

22H6601BR Carla Fickers
Brake, KoBi,
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Do. 01.12.2022 18:00 bis 20:15 Uhr
Gebührenfrei

Gute Hygienepraxis rund um den Umgang mit Lebensmitteln

*Hygieneschulung für hauswirtschaftliche und pädagogische Mitarbeiter*innen in Kitas und Schulen und für Dozent*innen in Kursen mit Kochpraxis - Mit Wiederholungsbelehrung gemäß IfSG §§ 42/43 - Wochenendseminar*
Der Umgang mit Lebensmitteln ist ein sensibler Bereich, denn schon kleine Nachlässigkeiten können ernste gesundheitliche Folgen für die Essensgäste haben. Bietet eine Kita oder Schule eine Gemeinschaftsverpflegung, zum Beispiel ein Mittagessen an, so gilt sie als Lebensmittelunternehmer und trägt die Verantwortung für die hygienische Sicherheit der abgegebenen Speisen. Damit nichts schief geht, schreibt der Gesetzgeber für Personen, die gewerblich mit Lebensmitteln umgehen, Schulungen zur Lebensmittelhygiene und zum Infektionsschutz vor. Das betrifft Beschäftigte in der Zubereitung und Ausgabe von Speisen, in Spülküchen oder im pädagogischen Bereich. Doch auch bei der Durchführung von Kochkursen und Kochaktionen mit Kindern und/oder Erwachsenen ist Hygiene unerlässlich, damit es nicht zu Magen-Darm-Infekten kommt. Einsteigerinnen erhalten eine Grundlagenschulung, erfahrene Mitarbeiter*innen können ihr Wissen auffrischen und Erfahrungen austauschen.
Bitte beachten/ mitbringen: Entgeltfrei für aktive Dozent*innen. Geben Sie bitte bei der Anmeldung zum Kurs an, wenn Sie die Bescheinigung für die Wiederbelehrung ausgestellt haben möchten. Dafür werden von uns 5,00 € berechnet. Anmeldungen nur telefonisch oder über das Anmeldeformular.

22H9244BR Wiebke von Atens-Kahlenberg
Brake, KoBi,
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Sa., 17.09.2022 10:00 bis 14:00 Uhr
Preis: je TN 49,00 €

Ich in meiner Lieblingsversion

Online-Seminar

Das Thema Selbstliebe ist präsenter denn je, denn wahre Zufriedenheit kommt von innen. Durch Selbsterkenntnis und Akzeptanz sind wir mit uns im Einklang und leben ein ausgeglichenes und selbstbestimmtes Leben. Denn wenn wir uns selbst akzeptieren und lieben mit all unseren Stärken und Schwächen, strahlen wir unsere Positivität von innen nach außen. Deswegen möchte ich Sie mit auf eine Reise der Selbstreflexion und Selbstliebe nehmen. Der heutige stressige Alltag lässt uns oft die eigenen Ressourcen und Potentiale nur vernebelt oder im schlimmsten Fallejgar nicht wahrnehmen. In Ihnen steckt alles was Sie brauchen, Sie müssen es einfach nur erkennen und in die Welt tragen! Und genau darum geht es in diesem Seminar, Sie in Ihrer persönlichen Lieblingsversion voll zu entfalten. Sie gehen aus dem Seminar mit der Erkenntnis, Ihre vorhandenen Ressourcen und Potentiale zu erkennen, um sich selbst zu verwirklichen/entfalten/akzeptieren und steigern Ihre Selbstliebe. Ich freue mich darauf, Sie in meinem Seminar begrüßen zu dürfen. Was Sie gerne mitbringen dürfen ist gute Laune und ein Lächeln. Bitte beachten: Zur Teilnahme benötigen Sie ein internetfähiges Endgerät sowie ein Headset, bzw. Kopfhörer. Der Link zur Teilnahme wird Ihnen kurz vorher per Mail zugeschickt.

J6015 N.N.
Webseminar, 1 Termin
Sa. 10.09.2022 10:00 bis 15:00 Uhr
Gebührenfrei

Digitalisierung - Drei Bausteine für Ihren Unterricht

Digitales Wissen für den Kursalltag - Online-Seminar - Wochenendseminar

Für neue und alte Hasen - BenQBoards, STUD.IP und BigBlueButton kennenlernen. Wir als kvhs Ammerland haben alle Unterrichtsräume in unseren Standorten für Sie mit elektronischen Boards ausgestattet. Zusätzlich ist STUD.IP schon seit mehreren Jahren unser Lernmanagementsystem, mit dem Sie u.a. mit Ihren Kursteilnehmenden datenschutzkonform kommunizieren, sie mit Material versorgen und auch Selbstlerneinheiten oder Tests organisieren können. BigBlueButton ist unser Konferenzsystem, mit dem Sie Online-Angebote und hybriden Unterricht realisieren können. Ich freue mich darauf, Sie mit diesen drei Bausteinen der digitalen Lehre vertraut machen zu dürfen und Ihr Unterrichtskonzept zu planen.
Bitte beachten: Login-Daten STUD.IP

J6900 N.N.
Webseminar 1 Termin
Sa. 08.10.2022 10:00 bis 13:00 Uhr
Gebührenfrei

J6901 N.N.
Webseminar 1 Termin
Sa. 21.01.2023 10:00 bis 13:00 Uhr
Gebührenfrei Onlineseminar leicht gemacht

Mitarbeiter- und Dozentenfortbildung

Online-Seminar

Sie wollen ein Onlineseminar durchführen, wissen aber nicht wie? Der Kurs soll einen leichten Einstieg in die digitale Lehre ermöglichen. In der Veranstaltung erhalten Sie einen umfassenden und systematischen Gesamtüberblick über die vielfältigen Möglichkeiten und Werkzeuge des ELearning, primär entlang den Funktionen von BigBlueButton, aber auch darüber hinaus. Es werden digitale Werkzeuge und mögliche Einsatzszenarien entlang des 4-Komponenten-Modells vorgestellt. Mit diesen Informationen erhalten Sie eine erste Vorstellung und Idee, was überhaupt möglich ist.
Schulungsinhalte:

- technische Voraussetzung
- didaktische Herangehensweise
- digitale Lehrunterlagen und das Urheberrecht
- kostenfreie Tools zur Unterstützung
- vorhandene Lehrunterlagen für
- den Onlineunterricht nutzen
- die Netiquette beim Webinar

2225004 Helmut Prosteder
Webseminar 1 Termin
Mi. 28.09.2022 18:00 bis 19:30 Uhr
Gebührenfrei

Offener Austausch für Kursleitende

Online-Seminar

Sie möchten zukünftig Onlinekurse durchführen oder haben bereits Erfahrungen, die Sie vertiefen oder weitergeben möchten? Dann sollten wir uns kennenlernen. In geselliger Videokonferenzatmosphäre sprechen wir über die fortschreitende Digitalisierung der Volkshochschulen und wie wir Kursleitenden uns erfolgreich einbringen können. Zusätzliche Themen sind die Planung und Durchführung von Onlinekursen, Kursideen, Tools zur Unterrichtsunterstützung sowie Didaktik und erfolgreiche Kursgestaltung. Diese Seminare haben eine Durchführungsgarantie.

2225006 Michael Menze
Webseminar 1 Termin
Fr. 14.10.2022 16:30 bis 18:00 Uhr
Gebührenfrei

ZERTIFIKATSLEHRGÄNGE BERUFLICHE WEITERBILDUNG / ZWEITER BILDUNGSWEG

Kaufmännischer Bereich - Dienstleistungen
- Finanzbuchhalter (Xpert Business)
- Ausbildung der Ausbilder (AEVO)
- Wirtschaftsfachwirt (IHK)
- Handelsfachwirt (IHK)

Pädagogik
- Pädagogischer Mitarbeiter/in an Grundschulen
- Schulbegleiter/in

Hoga
- Gastrokraft (VHS)
- Fachkraft Gastgewerbe (IHK)
- Koch/Köchin (IHK)
- Restaurantfachmann/-frau (IHK)
- Umschulung zur Hotelfachfrau/-mann (IHK)

Xpert Personal Business Skills
- Wirksam vortragen
- Verhandeln, Diskutieren, Argumentieren
- Verkaufsgespräche erfolgreich führen
- Projekte organisieren und erfolgreich durchführen
- Zeit optimal nutzen
- Probleme lösen und Ideen entwickeln
- Kompetent entscheiden - verantwortungsbewusst handeln
- Teams erfolgreich entwickeln und leiten
- Konflikte in Gruppen lösen
- Fachbezogene Besprechungen erfolgreich moderieren
- Overheadfolien und Bildschirmshows am Computer erstellen
- Präsentationen gekonnt durchführen

Expert European Computer Passport
- Textverarbeitung Basics
- Präsentation
- Tabellenkalkulation
- Datenbankanwendungen

Gesundheit
- Ausbildung zur Gedächtnistrainerin/zum Gedächtnistrainer
- Fortbildung für ausgebildete Demenzbetreuer/innen nach § 53 c, SGB XI
- Pflegeassistenz
- Schwestern-/Pflegediensthelfer/in

Hauswirtschaft
- Hauswirtschafter/in (LWK)
- Hauswirtschschaftsmeister/in (LWK)

Sprachenprüfungen
- TestDAF
- Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)
- Delf Prüfungen (Französisch)
- Telc Sprachenprüfungen
- Cambridge Certificate
- Certificaat Nederlands als Vreemde Taal (CNaVT)

Zweiter Bildungsweg
- Hauptschule
- Tagesrealschule
- Hochschulzugang ohne Abitur
- Abendoberschule

vhs WILHELMSHAVEN

BEIRAT VOLKSHOCHSCHULE UND MUSIKSCHULE gGMBH

Der Beirat der Volkshochschule und Musikschule gGmbH Wilhelmshaven wird vom Rat der Stadt für die Dauer seiner jeweiligen Sitzungsperiode gewählt. Er nimmt u.a. folgende Aufgaben wahr:
- Aufstellung von allgemeinen Richtlinien für die VHS-Arbeit
- Beratung und Genehmigung des Arbeitsplanes
- Pflege der Öffentlichkeitsarbeit
- Anregungen für die Arbeit von Volkshochschulen

Vertreter der Gewerkschaften: Heinz Reinecke

Vertreter der Kirchen: Pfarrer Stefan Stalling

Vertreterin der Wissenschaft: Prof. Dr. Juliane Benra

Vertreter der Wirtschaft: Henning Wessels

Vertreterin der Kursleiter*innen und Kursteilnehmer*innen: Edeltraut Leiner

Vertreter*in der Schulen: N.N.

Dozentenvertreter*in Musikschule: N.N.

Elternvertreter Musikschule: Wiebke Böncker

Beratende Mitglieder

Geschäftsführerin VHS
Ines Mierau

Leiterin Musikschule
Katharina Sapozhnikov

CDU-Fraktion
Ratsfrau Heidi Bosse
Ratsherr Thomas Suberg

SPD-Fraktion
Beigeordneter Detlef Schön
Beigeordnete Christina Heide

Gruppe GRÜNE und GfW
Beigeordneter Martin Burkhart

Fraktion WIN@WBV
Ratsfrau Dr. Angela Kirstges

Gruppe „Die BUNTEN“
Ratsfrau Anja Sanchez Mengeler

STAFFELGEBÜHREN

Sehr geehrte Teilnehmerinnen und Teilnehmer,
seit dem zweiten Semester 2017 wurden für Standardkurse Staffelgebühren eingeführt.
Die Mindestteilnehmerzahl wird von sieben auf fünf Personen reduziert und je nach Teilnehmerzahl verändern sich die Kursgebühren für die Teilnehmer/innen, ab dem 1. Unterrichtstag. Bei einer Abmeldung nach dem
Termin der Abmeldefrist ist eine Bearbeitungsgebühr von 50% der Veranstaltungsgebühr fällig.

Die Staffelung der Kursgebühren erfolgt in folgenden Schritten:

- 5 – 6 Teilnehmer/innen 3,60 EUR pro Unterrichtsstunde
- 7 – 9 Teilnehmer/innen 2,50 EUR pro Unterrichtsstunde

Damit möchten wir dem demografisch bedingten Rückgang der Teilnehmerzahlen begegnen und andererseits auch kleineren Lerngruppen die Möglichkeit zur Weiterbildung bieten.
Damit diese Staffelgebühren pro Kurs schnellstmöglich für Sie als Teilnehmer/innen festgelegt werden können, wird sich unsere Umgangsweise für eine verbindliche Anmeldung verändern müssen. Eine verbindliche schriftliche Anmeldung zum Kurs erfolgt am ersten Unterrichtstag durch die Unterschrift des/der Teilnehmer/innen auf der Liste.
Die Dozentinnen und Dozenten melden uns nach dem ersten Unterrichtstag, wie viele Teilnehmer*innen im Kurs sind (Kopie der Teilnehmerliste, Meldung per Telefon oder E-Mail), damit wir die Kursgebühren je nach Teilnehmerzahl verbindlich festlegen können.
Bildungsurlaube und andere besondere Kurse sind von dieser Regelung zur Staffelgebühr erst einmal nicht betroffen, hier gilt weiterhin eine Mindestteilnehmerzahl von sieben Personen. In weiteren Einzelfällen weicht die Kurskalkulation von den oben genannten Staffelgebühren ab.
Falls Sie zu der Einführung der Staffelgebühren noch Rückfragen haben, können Sie das Team der Volkshochschule gern jederzeit kontaktieren.

Wir freuen uns auf ein weiteres erfolgreiches Semester und bedanken uns auf diesem Weg für Ihre
Kursbuchung!

VHS-BILDUNGSFONDS „ZWEITE CHANCE“

Seit vielen Jahren bietet die VHS WHV Kurse des sogenannten „Zweiten Bildungsweges“ an, um denjenigen eine Weiterbildungschance zu geben, die beim ersten Anlauf keinen (angemessenen) Schulabschluss erreicht haben.
Immer noch verlassen viel zu viele Schüler die Schule ohne Schulabschluss, auch in Wilhelmshaven.
Es gibt viele Jugendliche, die von den bestehenden Unterstützungsstrukturen nicht erfasst werden; vorhandene Angebote passen oftmals nicht auf die hilfebedürftigen Personen.
In Wilhelmshaven besuchen viele dieser jungen Menschen Kurse der Volkshochschule, um eine zweite Chance zu bekommen und den Weg ins Berufsleben besser vorbereitet beschreiten zu können.
Dabei zeigt sich jedoch, dass vielen dieser Jugendlichen entweder die finanziellen Möglichkeiten fehlen, um die Kursgebühren aufbringen zu können und/oder, dass als Lernbegleitung eine zusätzliche Unterstützung notwendig wäre, um die Lehrgänge erfolgreich bewältigen zu können und ein Lernen ohne große Hindernisse ermöglicht zu bekommen.
Vielfältige Probleme wie Schulden, Drogen, Wohnungssuche, Kinderbetreuung, gesundheitliche Beeinträchtigungen und Orientierungslosigkeit werden vom Lernbegleiter zusammen mit den Teilnehmenden intensiv bearbeitet. Die Bewältigung dieser Hemmnisse ist auch für die berufliche Zukunft entscheidend. Die Lernbegleitung, deren Notwendigkeit in letzter Zeit stark zugenommen hat, wird bislang von keiner Seite finanziert. Sie ist allerdings ein Garant für eine kontinuierliche Teilnahme und einen erfolgreichen Abschluss.
Dafür hat die Volkshochschule Wilhelmshaven jetzt einen Bildungsfonds eingerichtet, mit der Überzeugung, dass Niemandem aus finanziellen Gründen die notwendige Unterstützung versagt sein sollte, sein künftiges (Berufs-)leben selbstverantwortlich und mit einer guten Bildungsgrundlage beschreiten zu können.
Der VHS-Bildungsfonds „Zweite Chance“, der sich aus Spenden speist, soll damit eine verbesserte Grundlage des lebenslangen Lernens für diejenigen schaffen, die aus eigener Kraft nicht alle notwendigen Voraussetzungen dafür mitbringen.
Wir sprechen Privatpersonen und Firmen an aber auch Stiftungen und
Serviceclubs, den VHS-Bildungsfonds zu unterstützen.
Spenden können auf das Konto 2 10 31 41, BLZ 282 501 10,
Sparkasse Wilhelmshaven der VHS WHV, Virchowstraße 29,
26382 Wilhelmshaven überwiesen werden.

vhs WILHELMSHAVEN

PROJEKTE DER VOLKSHOCHSCHULE UND MUSIKSCHULE WILHELMSHAVEN gGMBH

Projektname	Ansprechpartner/E-Mail	Telefon
AEWB Flüchtlingskurse	veronika.boumann@vhs-whv.de	04421 16 4011
AEWB Förderung digitaler Infrastruktur	ines.mierau@vhs-whv.de rena.sukop@vhs-whv.de	04421 16 4014 04421 16 4003
AEWB Förderung von Bildungsformaten zur Stärkung digitaler Kompetenzen	ines.mierau@vhs-whv.de rena.sukop@vhs-whv.de	04421 16 4014 04421 16 4003
Alpha +	tim.tjettmers@vhs-whv.de	04421 16 4012
Berufsvorbereitende Bildungsmaßnahme (BvB) - Reha	team.bvb-reha@vhs-wilhelmshaven.de	04421 16 4034
Einzelcoaching Webef (Frauen)	ines.mierau@vhs-whv.de	04421 16 4022
Entlastende Gespräche für Flüchtlingshelfer	tim.tjettmers@vhs-whv.de	04421 16 4012
Hauptschulabschluss – Zukunft mit MINT	tim.tjettmers@vhs-whv.de	04421 16 4012
Minidrachen	tim.tjettmers@vhs-whv.de	04421 16 4012
Pflegeassistenz und Demenzbetreuung nach SGB XI § 53 c, Schwestern-/Pflegediensthelfer/-helferin	sybille.indorf@vhs-whv.de	04421 16 4022
Poltische Jugendbildung (KJP), DVV	tim.tjettmers@vhs-whv.de	04421 16 4012
Sekundärmigration: • **a. Sozialberatung – TP1** • **b. Teilqualifizierung für Fortgeschrittene - TP 2** • **c. Niedrigschwellige Qualifizierung für Frauen – TP 3**	a. miqua-tp1@vhs-wilhelmshaven.de b. miqua-tp2@vhs-wilhelmshaven.de c. miqua-tp3@vhs-wilhelmshaven.de	04421 5086325 04421 16 4045 04421 16 4037
Sprachmittler **(Integrationsfond Stadt Wilhelmshaven)**	sprachmittler@vhs-wilhelmshaven.de	04421 164035
SAuBer, Sozial-, Ausbildungs- und Berufsreife für Jugendliche und junge Erwachsene	team.sauber@vhs-wilhelmshaven.de	04421 16 4060
talentCAMPus	tim.tjettmers@vhs-whv.de	04421 16 4012
Teilhabe- und Chancengesetz	henry.fauerbach@vhs-whv.de	04421 16 4015
Schulverpflegung	hoga@vhs-wilhelmshaven.de	04421 16 4085
Vermittlungs- und Erprobungscenter für junge Menschen	vue@vhs-wilhelmshaven.de	04421 16 4031
Zukunft Südstadt – BIWAQ	biwaq@vhs-wilhelmshaven.de	04421 5002812
Verein zur Förderung der Beruflichen Bildung an Volkshochschulen e.V.	sven.pieper@vhs-wilhelmshaven.de	04421 16 4081
Bildungsberatung	info@bildungsberatung-wilhelmshaven.de	04421 16 4022

VORTRÄGE / EINZELVERANSTALTUNGEN

Termin	Titel der Veranstaltung	Seite
30.08.2022	Online-Schnupperkurs zum Kennenlernen - Tai Chi und Qi Gong	98
02.09.2022	Stand-Up Paddling - Schnupperkurs	63
02.09.2022	Tee aus dem heimischen Garten	70
03.09.2022	Stand-Up Paddling - Schnupperkurs - Wassersport aus ganz neuer Perspektive	63
04.09.2022	Kultur und Küche Barcelonas - Ein kulinarischer Koch- und Fotonachmittag	74
05.09.2022	Online-Schnupperkurs zum Kennenlernen: Tai Chi und Qi Gong	98
05.09.2022	Wassersport-Informationsabend	63
09.09.2022	Stand-Up Paddling - Schnupperkurs	63
14.09.2022	Spaziergang durch die Geschichte Wilhelmshavens	18
18.09.2022	Ehrenamtstag 2022	26
20.09.2022	Venedig - Bildreportage	30
21.09.2022	Der Todespfleger	20
21.09.2022	Geschichtlicher Spaziergang über den Südstrand zur Schleuseninsel	18
22.09.2022	Lesung mit Titus Müller - In Kooperation mit der Buchhandlung Prien und Gerade Mittwochs	36
23.09.2022	Schnupperkurs: Tanz- und Entspannung für Frauen - "Locker und bewegt ins Wochenende'	90
23.09.2022	Bevor der Kragen platzt ..... Den Zündstoff im Miteinander entschärfen - Workshop	24
23.09.2022	Krimidinner "Die Rache des Klabautermanns" - Ein Sylt-Krimi mit Rezepten aus der Sansibar	74
24.09.2022	Yoga - speziell für die Hüfte	92
24.09.2022	Golferlebnistag	62
24.09.2022	Einführung in das Faszientraining	91
24.09.2022	Tanz und Yoga für Frauen	91
24.09.2022	Scottish High Tea	36
25.09.2022	Willkommen im Provisorium 29!	44
27.09.2022	Hören - eingeschränktes Hören - Hören mit Demenz	65
28.09.2022	Eine besondere Wahrnehmungsgabe - Hochsensibilität	65
01.10.2022	Selbstfürsorge lernen und gut zu sich selbst sein	65
04.10.2022	Metropolen des Mittelmeeres: Palermo - Barcelona - Palma d. M. - Bildreportage	31
05.10.2022	Afrika! Rückblicke in die Zukunft eines Kontinents - Vortrag und Diskussion	21
05.10.2022	Aktive entspannte Pause - Lockerungs- und Entspannungsübungen für den Büroalltag	92
06.10.2022	Putins Krieg in der Ukraine - eine Zeitenwende?	19
08.10.2022	Golferlebnistag	62
09.10.2022	Jonglieren entspannt und macht schlau	92
09.10.2022	Der Leib und Leibes-Übungen: Eine Einführung in die "Neue Phänomenologie"	98
11.10.2022	Abenteuer DONAU - Von den Quellen bis nach PASSAU - Bildreportage	31
12.10.2022	Introversion und Sensibilität - erkennen und verstehen - Vortrag	127
13.10.2022	Onlinevortrag: Stress-Löser Natur	65
13.10.2022	Krieg in der Ukraine: Angriff mitten in Europa - Vortrag und Diskussion	19
13.10.2022	Das 1 x 1 der Geldanlage in Zeiten niedriger Zinsen	23
20.10.2022	Interaktiver Onlinevortrag: Mental stark dank Resilienz - auch in schwierigen Situationen	66
22.10.2022	Kultur und Küche Thailands & Malaysias - Ein kulinarischer Koch- und Fotonachmittag	74
25.10.2022	Audiotherapie - Warum Hörgeräte alleine oft nicht ausreichen	66
26.10.2022	Nachlese zur Frankfurter Buchmesse 2022	37
27.10.2022	Interaktiver Onlinevortrag: Gelassen und souverän im stressigen Alltag	66
01.11.2022	Normandie - Hafenstädte und Kirchen, Teppiche und Impressionisten - Bildreportage	31
02.11.2022	Osteoporose aufhalten, Knochendichte unterstützen	67
03.11.2022	Blätter im Wasser - Autorenlesung mit Musik	37
04.11.2022	Wissen rund um den Hund - Vorbereitungskurs auf die Prüfung des Nds. Hundegesetzes	29
05.11.2022	Emotionales Essen - Tagesseminar	67
06.11.2022	Praktische Sachkundeprüfung (Hundeführerschein)	30
06.11.2022	Sachkundeprüfung (Hundeführerschein)	30
07.11.2022	Der Darm und die Ernährung - Sanfte Wege zu körperlichem & seelischem Wohlbefinden	67
07.11.2022	Von Moldawien nach Transnistrien - Unterwegs im unbekannten Osten Europas	20
07.11.2022	Willkommen im Stadtarchiv - Ein Blick hinter die Kulissen	18
08.11.2022	Abenteuer Donau - von Passau zum Schwarzen Meer - Bildreportage	32
08.11.2022	Wohnen im Alter in der eigenen Immobilie - Nießbrauch und mehr - Seminar	23
09.11.2022	Einbruchsschutz - Falscher Polizist - Enkeltrick - Informationsveranstaltung und Diskussion	22
09.11.2022	Augenerkrankungen - Makuladegeneration / AMD und Glaukom	68
09.11.2022	Celestial Communication - Himmlische Kommunikation - Meditationsworkshop	92

VORTRÄGE / EINZELVERANSTALTUNGEN

Termin	Titel der Veranstaltung	Seite
10.11.2022	Die Sterne - Vortrag	28
11.11.2022	Das schwarze Schaf - Leben und Werk von Anita Rée	37
12.11.2022	Wie lange musst/willst Du denn noch? -Vorbereitung auf den Ruhestand	22
12.11.2022	9. VHS-Spieletag - In Kooperation mit Frieslandspielt e. V.	57
13.11.2022	Augen-Qi Gong - Balsam für die Augen	99
14.11.2022	Das Immunsystem stärken - Vortrag	68
14.11.2022	Onlineseminar: Klug Investieren. Vermögensaufbau und - erhalt leicht gemacht	24
15.11.2022	Tinnitus - es pfeift in meinem Ohr	68
16.11.2022	"Ich habe Rücken" - Eine Erklärung aus der traditionellen chinesischen Medizin	68
17.11.2022	Vom Flüchtling zum Herzchirurgen. Dr. Umes - Rassismus und das Geschäft mit der Gesundheit	21
18.11.2022	MEIN GEDICHT. Ein Lyrikabend - In Kooperation mit dem Lions Club	37
18.11.2022	Hundesprache: Die Signale der Hunde erkennen und verstehen	30
19.11.2022	Buchvormittag - "Eine Frage der Chemie" von Bonnie Garmus	41
19.11.2022	Energie tanken und wieder kraftvoll durchstarten - Entspannungsseminar	93
20.11.2022	Schnupperkurs: Tai Chi Chuan, Qigong & Yin/Yang-Rücken-Qi Gong im Liegen	98
22.11.2022	Mit Yogatherapie ins Gleichgewicht - Ayurveda, östliche Lehren und Kundalini Yoga - Vortrag	93
22.11.2022	Zu Fuß von Sundsvall nach Trondheim - Bildreportage	32
23.11.2022	Die schwache Blase, Reizblase, chronische Harnwegsinfektion	69
23.11.2022	Das Baltikum - Estland, Lettland, Litauen - Europas Nordost - Flanke im politischen Brennpunkt	20
24.11.2022	Kunstgeschichtlicher Vortrag mit "Sahnehäubchen"	38
25.11.2022	LSD Yoga (Low-Slow-Deep Yoga)	93
26.11.2022	Nach der Spielzeitplanung ist vor der Spielzeitplanung: von der Idee zur fertigen Inszenierung	44
27.11.2022	Fit und gelenkig mit Kundalini Yoga - Leben heißt Bewegung -	93
29.11.2022	Indien - Ein Land. Zwei Welten - Bildreportage	32
30.11.2022	Unter Hochdruck - Bluthochdruck - Hypertonie	69
30.11.2022	Kundalini Yoga- und Augentraining - für mehr Durchblick im Leben	94
01.12.2022	Interstellare Materie - Vortrag	29
02.12.2022	VHS-Gourmet-Veranstaltung: Lesung mit Christiane Franke "heitere Kurzkrimis"	38
09.12.2022	Atempause in der Adventszeit	94
09.12.2022	Krimidinner "Der letzte Einkehrschwung" - Skihüttenkrimi mit Rezepten aus den Alpen	78
12.12.2022	Heinrich Vogeler - Kunstgeschichtlicher Bildervortrag	38
18.12.2022	Den eigenen Körper lieben - Therapie für die Seele - Der Aktfotograf Uwe Harder	38
19.12.2022	Onlineseminar: Klug Investieren. Vermögensaufbau und - Erhalt leicht gemacht	24
12.01.2023	Die Sonne - Vortrag	29
18.01.2023	Kopfschmerzen und Migräne - Eine Erklärung aus der traditionellen chinesischen Medizin	69
19.01.2023	Darknet. Waffen, Drogen, Whistleblower. Wie die digitale Unterwelt funktioniert.	22
21.01.2023	Kultur und Küche Irlands - Ein kulinarischer Koch- und Fotonachmittag	74
21.01.2023	"Malerei der Klassischen Moderne" - Teil 1: Impressionismus	39
24.01.2023	Der Hai - vom Jäger zum Gejagten - Bildreportage	28
26.01.2023	Das Sonnensystem - Vortrag	29
28.01.2023	Einführung in das Faszientraining	91
28.01.2023	Yoga bei Skoliose	94
29.01.2023	Theater braucht Publikum: Der Spielplan steht - doch woher kommt jetzt das Publikum?	44
31.01.2023	Mainfranken - Bildreportage	32
01.02.2023	Die Kelten - die Vorfahren Europas - Spurensuche in unserer Kultur - Vortrag	22
04.02.2023	Einführung in die schottische Pipebandmusik	57
23.02.2023	WhatsApp, Snapchat, tik tok und Co. - Wie schütze ich meine Kinder?	168

STUDIENREISEN / TAGESFAHRTEN

von	bis	Kursnummer	Titel	Seite
06.10.2022	06.10.2022	2001	Tagesfahrt: Festung Bourtange und Organeum Weener	34
09.10.2022	09.10.2022	2003	Häuptlinge und Burgen - Radtour	34
12.10.2022	12.10.2022	2002	Tagesfahrt: Ein Tag im Osnabrücker Land	34
17.02.2023	17.02.2023	2011	Opernfahrt: Orpheus in der Unterwelt - Bremerhaven	35
31.05.2023	04.06.2023	2010	VHS-Studienexkursion: Frühling in Heidelberg	35
10.06.2023	10.06.2023	2012	Opernfahrt: Pique Dame - Bremen	35
		2013	Vorankündigung: Opernfahrt: Der Rosenkavalier - Oldenburg	36

Termin	Titel der Veranstaltung	Seite
30.08.2022	Online-Schnupperkurs zum Kennenlernen - Tai Chi und Qi Gong	98
05.09.2022	Online-Schnupperkurs zum Kennenlernen - Tai Chi und Qi Gong	98
05.09.2022	Schwedisch für Einsteiger*innen - Niveau A1	113
05.09.2022	Technikcheck für Onlinekurse	125
05.09.2022	Bewerbungstraining - Der Lebenslauf	131
05.09.2022	Unternehmerische Abläufe gewinnbringend optimieren	142
06.09.2022	Schwedisch für Fortgeschrittene	113
06.09.2022	Finanzbuchhaltung	143
06.09.2022	Büroprozesse	144
07.09.2022	Schwedisch für Fortgeschrittene - Niveau B1	113
07.09.2022	Vorbereitende Buchführung	142
07.09.2022	Personalsachbearbeitung	144
09.09.2022	Schwedisch für Wiedereinsteiger*innen - Niveau A1	113
09.09.2022	Offener Austausch für Kursleitende	124
09.09.2022	Personenbezogene Aufgaben	143
12.09.2022	Englisch Konversation - Niveau B1	110
13.09.2022	Technikcheck für Onlinekurse	125
13.09.2022	Kreativität	126
14.09.2022	Präsentation	151
15.09.2022	Arabisch - Grundstufe 3 / Niveau A1	121
15.09.2022	Moderation	151
17.09.2022	Die Bewerbungshomepage	130
19.09.2022	Lebendig erzählen - Von der Buchstabensuppe zum Prosawerk	41
20.09.2022	Niederländisch intensiv - B2/C1 - Sprachvertiefung und Konversation	113
20.09.2022	Tabellenkalkulation und Diagramme - Grundlagen bis Boxplots	150
21.09.2022	Photoshop & Co. - "Die Online Bildbesprechung"	45
21.09.2022	Technikcheck für Onlinekurse	125
22.09.2022	Korrespondenz und Serienbriefe mit MS Word und MS Excel	148
23.09.2022	Onlinekurs: Italienisch - L'ITALIA E LE SUE REGIONINiveau B1/C1	119
23.09.2022	Computerclub am Nachmittag - (nicht nur) für Senioren/-innen	145
24.09.2022	Ich kann Italienisch! Niveau B1 - Intensivkurs: BRAVISSIMI!	119
28.09.2022	Onlineseminar leicht gemacht - Mitarbeiter- und Dozentenfortbildung	124
29.09.2022	Reiseskizzen - Inspirierende Übungen	49
04.10.2022	Kosten- und Leistungsrechnung	143
04.10.2022	Geschäftsprozesse	143
05.10.2022	Das Videokonferenzsystem - Mitarbeiter- und Dozentenfortbildung	124
05.10.2022	Einführung in die Buchführung	142
05.10.2022	Personalbeschaffung und -entwicklung	144
07.10.2022	Auftragssteuerung und -koordination	144
10.10.2022	Technikcheck für Onlinekurse	125
10.10.2022	Bewerbungstraining - Das Anschreiben	131
10.10.2022	Finanzbuchhaltung	143
11.10.2022	MS Excel für Fortgeschrittene	149
13.10.2022	Stress-Löser Natur	65
14.10.2022	Offener Austausch für Kursleitende	124
15.10.2022	Reiseskizzen - Inspirierende Übungen	49
15.10.2022	Bewerben mit Videopräsentation	131
18.10.2022	Technikcheck für Onlinekurse	125
20.10.2022	Interaktiver Onlinevortrag: Mental stark dank Resilienz	66
20.10.2022	Vorbereitende Buchführung	142
25.10.2022	Einblick in die Welt des Controllings	143
25.10.2022	Personenbezogene Aufgaben	143
26.10.2022	Technikcheck für Onlinekurse	125
26.10.2022	Wissensmanagement und Mitarbeiterförderung	141
26.10.2022	Vertiefende Buchführung	142
27.10.2022	Gelassen und souverän im stressigen Alltag	66
03.11.2022	Technikcheck für Onlinekurse	125
03.11.2022	Eingabeformulare erstellen und formatieren mit MS Excel	150

ONLINE-KURSE

Termin	Titel der Veranstaltung	Seite
07.11.2022	Bewerbungstraining - Design und Aufbau	131
07.11.2022	Kosten- und Leistungsrechnung	143
10.11.2022	Einführung in die Buchführung	142
10.11.2022	Personalsachbearbeitung	144
11.11.2022	Offener Austausch für Kursleitende	124
11.11.2022	Geschäftsprozesse	143
12.11.2022	Das Online Vorstellungsgesprächper Zoom, Skype oder als Video-Interview	131
14.11.2022	Klug Investieren. Vermögensaufbau und - erhalt leicht gemacht	24
16.11.2022	Entgeltabrechnung	143
16.11.2022	Ausbildung im Wandel	144
21.11.2022	Technikcheck für Onlinekurse	125
22.11.2022	Unternehmerische Abläufe gewinnbringend optimieren	142
22.11.2022	Auftragssteuerung und- koordination	144
28.11.2022	Bewerbungstraining - Das Vorstellungsgespräch	132
28.11.2022	Einblick in die Welt des Controllings	143
01.12.2022	Vertiefende Buchführung	142
01.12.2022	Personalbeschaffung und -entwicklung	144
02.12.2022	Büroprozesse	144
09.12.2022	Offener Austausch für Kursleitende	124
10.12.2022	Reiseskizzen - Inspirierende Übungen	49
19.12.2022	Klug Investieren. Vermögensaufbau und - Erhalt leicht gemacht	24
09.01.2023	Sütterlinschrift schreiben und lesen lernen	50

BILDUNGSURLAUBE

von	bis	Kursnummer	Titel	Seite
12.09.2022	16.09.2022	3101	Anti-Stress-Training	60
19.09.2022	23.09.2022	5197	Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung	134
26.09.2022	30.09.2022	5737	Windows 10 - Grundlagen kompakt	146
10.10.2022	14.10.2022	3108	Resilienz - die Strategie der Stehauf-Menschen	61
10.10.2022	14.10.2022	4853	Arabisch für Anfänger/innen - Niveau A1	121
17.10.2022	21.10.2022	4210	Englisch für Urlaub und Beruf / Niveau B1	110
17.10.2022	21.10.2022	5908	Photoshop-Praxis für Einsteiger und Hobbyfotografen	154
24.10.2022	28.10.2022	3105	Vom Burn-out zur Work-Life-Balance	60
07.11.2022	11.11.2022	5198	Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung	134
21.11.2022	25.11.2022	3103	Burn Out Prophylaxe: Verbessern Sie Ihr Stressmanagement	60
21.11.2022	25.11.2022	5108	Kommunikation und Rhetorik	127
16.01.2023	20.01.2023	5755	Fit im Büro mit MS Office 2021	146
30.01.2023	03.02.2023	4510	Spanisch Konversation Intensiv - Niveau B1	117
06.02.2023	10.02.2023	5110	Konfliktberater*in	127
06.02.2023	10.02.2023	5199	Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung	134
13.02.2023	17.02.2023	5756	Fit im Büro mit MS Office 2021 für Teilzeitbeschäftigte	147
20.02.2023	24.02.2023	3106	Beziehungskompetenzen für Job und Freizeit	61
06.03.2023	10.03.2023	3109	Resilienz - die Strategie der Stehauf-Menschen	61
13.03.2023	17.03.2023	5116	Klares und gestärktes Ich	129
20.03.2023	24.03.2023	3104	Burn Out Prophylaxe: Verbessern Sie Ihr Stressmanagement	60
17.04.2023	21.04.2023	5121	Gesund führen - sich und andereBildungsurlaub	130
24.04.2023	28.04.2023	5114	Belasten, erholen, neu ausrichten - Entspannung am Arbeitsplatz	128
12.06.2023	16.06.2023	3111	Schlaf, die tragende Säule der Gesundheit	62
09.10.2023	13.10.2023	3110	Resilienz - die Strategie der Stehauf-Menschen	61
23.10.2023	27.10.2023	3107	"Blütezeit" statt "Ruhestand"	61

STICHWORTVERZEICHNIS

AGB´s 189 ff
Alphabetisierung 165
Angebote für Kinder / Jugendliche 85, 92, 168 ff
Arabisch 121, 172
Arbeitsorganisation / -techniken 125 ff
Astronomie 28 ff
Augentraining 94, 99
Ausbildereignungsprüfung 134
Autogenes Training 60, 94
Autoreparatur 53
Backen 72, 169
Betriebswirtschaftslehre 141 ff
Bewegung / Fitness 84 ff
Bewerbungstraining 130 ff
Bildungsurlaube 180
Bogenschießen 62
Buchführung 141 ff
Coaching, Existenzgründung 132
Computerkurse für Senioren 145, 154 ff
Controlling 143
Dana Aerial Yoga® 96 ff
Dänisch 114
Demenz/-betreuer 27, 65, 137 ff
Deutsch als Fremdsprache 104 ff
Digitale Fotobearbeitung 45, 152 ff
Digitales Lernen 124 ff, 131 ff, 141 ff
Dozentenfortbildung 124 ff
Ehrenamt 26
Englisch 109 ff, 118 ff, 172
Entspannung, Meditation 60 ff, 79 ff, 87, 90 ff
Erbrecht 23
Ernährung 67, 68, 79, 87
Excel 146 ff
Exkursionen, Studien-/Fahrten 34 ff
Fasten, Säure-Basen-Gleichgewicht 67, 79 ff
Faszientraining 86, 91, 93, 96
Film-Club 39 ff
Fortbildungen für Pflegepersonal 137 ff
Fotografie, Fotobuch 45 ff, 152 ff
Französisch 115 ff
Gebärdensprache 64, 138
Gedächtnistraining 67
Gesprächskreise 18,19,40, 110, 116 ff
Golf 62
Griechisch 115
Gymnastik 85 ff
Handarbeiten, Klöppeln 53
Handelsfachwirt 139
Heilmethoden 65 ff,79 ff, 90 ff
Hundeführerschein 29 ff
Inselkurse 80 ff
Instrumentalunterricht 12 ff, 56
Italienisch 118 ff
Kaufmännische Fortbildungen 139 ff
Kochen 73 ff
Kommunikationstraining / Rhetorik 26, 129, 133
Konfliktmanagement 24,125 ff, 136
Kroatisch/Serbisch 120
Kunst-/Kulturgeschichte 36 ff
Länderkunde 31 ff, 74 ff
Lesen, Schreiben, Rechnen 165
Literatur, Lesungen 36 ff, 40 ff, 74, 78
Malen, Öl-/Acrylmalerei 39, 47 ff, 49
Microsoft Office 146 ff
Nähen/Zuschneiden 53,54,168
Neugriechisch 115
Niederländisch 112 ff
Norwegisch 114
Onlinekurse 181
Opernfahrten 35 ff
Outdoor 62 ff, 88 ff
Pädagogik, Pädagogische Fortbildungen 27 ff, 134 ff
Patientenverfügung 23
Personalabrechnung 143 ff
Philosophie 24,98 ff
Photoshop 45,153 ff
Pilates 84 ff, 95
Politik 18 ff
Polnisch 120
Präsentation, Moderation, Power Point 148, 150 ff
Progressive Muskelentspannung 95
Psychologie 25, 61 ff, 65 ff, 128 ff, 136
Qi Gong 97 ff
Resilienz 61, 65 ff, 125 ff
Rückentraining, Wirbelsäulengymnastik 66, 87 ff, 95
Russisch 119
Schach 169
Schulabschlüsse 165 ff
Schulbegleiter 135
Schwedisch 113
Schwimmkurse 170
Selbstverteidigung/-behauptung 88, 136, 171
Singen, Chor 10, 55, 82
Smartphone, Tablet 154 ff
Spanisch 116 ff
Spiele 57, 169
Sportbootführerschein 64
Stand-up Paddling 63
Step-Aerobic 86
Stricken/Häkeln, Klöppeln 53 ff
Sütterlin, Kreatives Schreiben 41, 50
Tai chi chúan 98 ff
Tanz 55 ff, 80 ff, 87 ff
Tastschreiben 145
Telefontraining 133
Theater 42 ff, 171
TriloChi® 87
Tschechisch 120
Türkisch 120
Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) 67 ff
Ungarisch 120
Vorträge / Einzelveranstaltungen 179
Walken, Nordic Walking 88 ff
Wassersport/Wassererlebnis 63 ff, 89 ff
Werken / Töpfern 50 ff
Windows 145 ff
Yin-Yang-Rückenschule 98 ff
Yoga 60 ff, 81 ff ,91 ff, 124
Zeichnen 47 ff
Zumba® 87

Unsere Kund*innen sind

aufgeschlossen
zuversichtlich
tiefgründig wissbegierig
respektvoll selbstbewusst
phantasievoll leidenschaftlich
natürlich motivierend
künstlerisch lebensfroh
interessiert optimistisch
talentiert zauberhaft
künstlerisch komplex humorvoll
gutherzig begeistert
vielfältig stilsicher
seriös pfiffig
mutig offen
klug schön
erfinderisch
feinfühlig ehrlich
beständig tiefgründig
außergewöhnlich
leidenschaftlich
engagiert

genauso, wie unsere Dozent*innen!

Ihr Fachgebiet, Ihr Hobby oder Ihre Kursidee fehlen noch in unserem Programm?
Bitte melden Sie sich bei uns: Tel. 04421 16 4000, info@vhs-whv.de

Volkshochschule Wilhelmshaven

Volkshochschule & Musikschule
Wilhelmshaven gGmbH
Virchowstraße 29
26382 Wilhelmshaven

Tel.: 04421 16-4000
Fax: 04421 16-4099
info@vhs-whv.de
www.vhs-whv.de

Anmeldung VHS

Hiermit melden wir uns verbindlich für folgende/n den/die Kurs(e) an (bitte in Druckschrift):

vhs-Kurs

1. Kurs-Nr. _____ Kurstitel _____ Gebühr _____
2. Kurs-Nr. _____ Kurstitel _____ Gebühr _____
3. Kurs-Nr. _____ Kurstitel _____ Gebühr _____
4. Kurs-Nr. _____ Kurstitel _____ Gebühr _____

Kursteilnehmer

Name _____ Vorname _____

Straße _____ PLZ/Ort _____

Telefon tagsüber _____ Mobil _____ E-Mail _____

Geburtstag _____ Geschlecht ◯ männlich ◯ weiblich

Ermäßigung

Ich beantrage eine Ermäßigung, weil ich

- ☐ zur Schule gehe (gilt nicht für junge vhs). ☐ studiere.
- ☐ in Ausbildung stehe.
- ☐ Bundesfreiwilligendienst, Freiwilliges Jahr absolviere.
- ☐ Arbeitslosengeld I/II erhalte.
- ☐ Ehrenamtscard-Inhaber bin.

Mir ist bekannt, dass ich der Anmeldung einen Nachweis (Fotokopie) beifügen muss.

Hinweise zur Anmeldung

1. Bitte füllen Sie die Anmeldung in **Druckschrift** aus.
2. Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet. **Die VHS bestätigt nicht den Empfang der Anmeldung.** Benachrichtigt werden Sie nur, falls der Kurs ausfallen oder schon belegt sein sollte.
3. Ihre persönlichen Daten werden zur Erfüllung des Geschäftszweckes sowie für statistische Zwecke benötigt und nicht an Dritte weitergegeben.
4. **Ermäßigungen** der Teilnehmerentgelte sind möglich, jedoch nur, wenn ein Nachweis beigefügt ist oder bei persönlicher Anmeldung im VHS-Büro vorgelegt wird. Wichtig zu wissen: Kosten für Lehrmaterial, Gerätenutzung, Unterkunft, Verpflegung u. ä. werden nicht ermäßigt.
5. Im Übrigen gelten die AGB der VHS (Die AGB sind zu finden im Programmheft sowie unter www.vhs-whv.de).

Einwilligung AGB

◯ Mit den Allgemeinen Geschäftsbedingungen inkl. der Datenschutzverordnung, den Teilnahme- und Zahlungsbedingungen der Volkshochschule und Musikschule Wilhelmshaven gGmbH bin ich einverstanden.

Einwilligung Datennutzung

◯ Ich bitte um Zusendung des VHS-Newsletter an die o. g. E-Mail-Adresse.

◯ Ich willige ein, dass mir die Volkshochschule und Musikschule Wilhelmshaven gGmbH per Post/E-Mail/Telefon/SMS* Informationen und Angebote der Volkshochschule und Musikschule Wilhelmshaven gGmbH in Form von Flyern, Programmheften, Informationsschreiben zum Zwecke der Werbung übersenden darf. (* bei Einwilligung bitte Unzutreffendes streichen)

Sie können jederzeit ohne Angabe von Gründen von Ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch machen.

Einzugsermächtigung

Erteilung einer Lastschriftermächtigung und eines SEPA-Lastschriftmandates

1. Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige(n) ich/wir die Volkshochschule & Musikschule Wilhelmshaven gGmbH widerruflich, bis auf weiteres Teilnehmerbeiträge durch Lastschrift von meinem Konto einzuziehen.

2. SEPA-Lastschriftmandat

Hiermit ermächtige(n) ich/wir die Volkshochschule & Musikschule Wilhelmshaven gGmbH, Teilnehmerbeiträge von meinem/unseren Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule & Musikschule Wilhelmshaven gGmbH auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich/Wir kann/können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit dem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name, Vorname (Kontoinhaber) _____ Bezeichnung des Kreditinstitut _____

IBAN _____ BIC _____

Ort, Datum, Unterschrift/en _____

Unsere Dozent*innen sind

gespannt
wissbegierig
erfinderisch **lebensfroh**
leidenschaftlich
heiter ***ehrgeizig*** locker
positiv *mutig* ***klug***
kreativ *fesselnd* **fröhlich**
geschickt ***quirlig*** *hilfsbereit*
feinfühlig ***gutmütig***
Herzensmenschen
ehrgeizig *interessiert*
abenteuerlustig **offen**
seriös naturverbunden
musikalisch *komplex*
motivierend
humorvoll
tiefgründig
clever
engagiert

genauso, wie unsere Kund*innen!

Ihr Fachgebiet, Ihr Hobby oder Ihre Kursidee fehlen noch in unserem Programm?
Bitte melden Sie sich bei uns: Tel. 04421 16 4000, info@vhs-whv.de

MUSIKSCHULE
WILHELMSHAVEN

Musikschule Wilhelmshaven
Zedeliusstr. 1, 26384 Wilhelmshaven
Tel.: 04421 164028; Fax: 04421 164098
E-Mail: musikschule@wilhelmshaven.de
Internet: musikschule.wilhelmshaven.de

Bürozeiten:
Mo. - Mi. 8.30 - 13.30 Uhr
Do. 8.30 – 12.30 und 13.30 – 16.30 Uhr
Fr. 8.30 – 12.30 Uhr

Anmeldung

(Bitte in Druckschrift ausfüllen)

Instrument /Fach / Kurs / Unterrichtsform (30 Min., 40 Min., 50 Min., 60 Min.)

Teilnehmer/in:

Name: Vorname: Geburtsdatum:

Gesetzlicher Vertreter/Rechnungsempfänger:

Name: Vorname: Telefon*:
Handy*:

E-Mail*:

Straße: PLZ: Wohnort:

Der/Die Teilnehmer/in kann zu folgenden Zeiten am Unterricht teilnehmen (Tage/Uhrzeiten):

Mo_____ Di_____ Mi_____

Do_____ Fr_____

☐ **Erteilung SEPA-Lastschriftmandat**

Hiermit ermächtige(n) ich/wir die Volkshochschule & Musikschule Wilhelmshaven gGmbH, Beiträge von meinem/unseren Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule & Musikschule Wilhelmshaven gGmbH auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich/Wir kann/können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit dem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Bank/Sparkasse:

BIC:

IBAN:

☐ Meine Konto-Nummer ist bekannt (wie bisher).

Hinweise zur Anmeldung:

1. Bitte geben Sie bei Workshops etc. aus dem Projektbereich die Kurs-Nummer mit an. Bei Anmeldungen für Instrumentalunterricht bitte die gewünschte Unterrichtsform (z.B. Einzelunterricht 40 Minuten) mit angeben.
2. Bei Anmeldungen für fortlaufenden Unterricht erhalten Sie eine Unterrichtsbenachrichtigung, bei Anmeldungen im Projektbereich/ Workshops benachrichtigen wir Sie nur, wenn Ihr Kurs ausfällt oder schon belegt sein sollte.
3. **Ermäßigungen:** Geschwister-/Mehrfachermäßigungen werden automatisch gewährt; Ermäßigungen aus sozialen Gründen können bei Vorliegen der Voraussetzungen auf Antrag gewährt werden, wenden Sie sich hierzu bitte an die Musikschulverwaltung.
4. Im Übrigen gelten die AGB und Entgeltordnung der Volkshochschule und Musikschule gGmbH für den Bereich Musikschule. (Die AGB können in der Musikschule eingesehen werden, bzw. finden Sie im Programmheft sowie unter www.musikschule.wilhelmshaven.de)

Einwilligung AGB

☐ Mit den Allgemeinen Geschäftsbedingungen inkl. Datenschutzverordnung, den Teilnahme- und Zahlungsbedingungen der Volkshochschule und Musikschule gGmbH für den Bereich Musikschule bin ich einverstanden

Einwilligung Datennutzung

☐ Ich willige ein, dass mir die Volkshochschule und Musikschule gGmbH per Post/E-Mail/Telefon/SMS* Informationen und Angebote in Form von Flyern, Programmheften, Informationsschreiben zum Zwecke der Werbung übersenden darf (*bei Einwilligung bitte Unzutreffendes streichen)

Sie können jederzeit ohne Angabe von Gründen von Ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch machen

_____

Datum / Unterschrift(en) Gesetzlicher Vertreter und Kontoinhaber/in (falls unterschiedlich)

SO FINDEN SIE UNS:

1 - VHS
Virchowstraße 29
VHS-Büro/Anmeldung
Mit dem Bus zu erreichen über
Haltestelle ZOB (alle Buslinien)

2 - Musikschule
Zediusstraße 1
Mit dem Bus zu erreichen über
Haltestelle Heppenser Straße (Linie 2)
oder Haltestelle Ulmenstraße (Linie 1)

3 - Projekthaus Mühlenweg
Mühlenweg 67
Mit dem Bus zu erreichen über
Haltestellen Mühlenweg (Linie 1)

4 - Projekthaus Schellingstraße
Schellingstraße 19
Mit dem Bus zu erreichen über
Haltestelle Mühlenweg (Linie 1)

5 - Bremer Straße
Bremer Straße 84
Eingang Mitscherlichstraße
Mit dem Bus zu erreichen über
Haltestelle Mitscherlichstraße (Linie 4)

7 - Projekthaus Admiral-Klatt-Straße
Admiral-Klatt-Straße 50
Mit dem Bus zu erreichen über
Haltestelle Luisenstraße (Linie 2)

MUSIKSCHULE WILHELMSHAVEN

vhs WILHELMSHAVEN

Unsere aktuellen Hygienevorgaben

angepasst an die geltende Nds. Landesverordnung

finden Sie unter

vhs-whv.de
musikschule-wilhelmshaven.de

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN (AGB) VOLKSHOCHSCHULE

1. Allgemeines

(1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule Wilhelmshaven gGmbH, auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.

(2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der Volkshochschule Wilhelmshaven. Insoweit tritt die Volkshochschule Wilhelmshaven nur als Vermittler auf.

(3) Soweit in den Regelungen dieser AGB die weibliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für männliche Beteiligte und für juristische Personen.

(4) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB **oder aus dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften** nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Login-Homepage der Volkshochschule Wilhelmshaven). Erklärungen der Volkshochschule Wilhelmshaven genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

2. Vertragsschluss

(1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

(2) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein An/Abmeldeschlusstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach An/Abmeldeschluss bei der Volkshochschule Wilhelmshaven eingeht einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von einer Woche, gilt die Anmeldung als abgelehnt.

(3) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1 (4) verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen durch eine Bestätigung mündlich oder schriftlich angenommen werden.

(4) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelung nicht berührt.

3. Vertragspartnerin und Teilnehmerin

(1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der Volkshochschule Wilhelmshaven als Veranstalterin und der Anmeldenden (Vertragspartnerin) begründet. Die Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmerin) begründen. Diese ist der Volkshochschule Wilhelmshaven namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person der Teilnehmerin bedarf der Zustimmung der Volkshochschule Wilhelmshaven. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.

(2) *Anmeldemöglichkeiten:*

- *Persönlich nach Verteilung des Programmhefts*
- *Telefonisch: 04421 16 40 00*
- *Per Mail: info@vhs-whv.de*
- *Per Fax: 04421 16 40 99*
- *Per Anmeldeformular*
- *Internetanmeldung*

Anmeldungen sind nur bei der Volkshochschule vorzunehmen und nicht bei den Dozenten!
Es wird darauf hingewiesen, dass die Volkshochschule keine gesonderte Anmeldebestätigung verschickt. Sollten Sie seitens der Volkshochschule keine Nachricht erhalten, findet die Veranstaltung statt.

(3) Die Volkshochschule Wilhelmshaven darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

(4) **Online-Anmeldungen**
Bei Angabe der Bankverbindung bei Online-Anmeldungen über unsere Homepage wird ein SEPA-Mandat bis auf Widerruf erteilt.

(5) Personenbezogene Daten sowie Erteilung zur Lastschrift werden bis auf Widerruf gespeichert, diese dienen nur internen Zwecken und werden nicht an Dritte weitergegeben.

4. Entgelt

(1) Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der Volkshochschule Wilhelmshaven. Sie zahlen die in der Kursankündigung ausgewiesenen Entgelte, die als Staffelgebühren ausgewiesen sind. Die Festlegung der Entgelte erfolgt nach der Anzahl der an der ersten Unterrichtseinheit anwesenden und angemeldeten Teilnehmenden. Bei Kursen ohne Staffelgebühren ist das Entgelt voll zu zahlen.

(2) *Bei einigen Veranstaltungen ist eine An-/Abmeldefrist gesetzt.*

- *Melden Sie sich **nach Ablauf der An-/Abmeldefrist**, aber vor Veranstaltungsbeginn ab, ist eine Bearbeitungsgebühr von 50% der Veranstaltungsgebühr fällig.*
- *Bei Fahrten entstehen weitere Kosten (z.B. Eintrittskarten, Buchungen für Übernachtungen etc.), die wir Ihnen in Rechnung stellen müssen, wenn eine Stornierung nicht mehr möglich ist.*
- *Melden Sie sich erst nach Beginn einer Veranstaltung oder gar nicht ab, wird die volle Veranstaltungsgebühr fällig.*
- *Bei fortlaufenden Kursen wird die Gebühr nach zweimaliger Teilnahme fällig. Die Abbuchung erfolgt ab dem dritten Termin.*
- *Bei Langzeitkursen besteht die Möglichkeit einer Ratenzahlung.*

(3) Das Fernbleiben vom Unterricht gilt **nicht** als Abmeldung. Es erfolgt daher eine Abbuchung/Rechnungsstellung.

(4) Quittungen werden nicht ausgestellt. Zur Vorlage beim Finanzamt genügt die Abbuchungsbestätigung auf dem Kontoauszug. Auf Wunsch werden Teilnahmebescheinigungen mit Angaben über vermittelte Inhalte erstellt. Dafür wird eine Gebühr von 3,- € erhoben. Bescheinigungen zur Vorlage bei der Krankenversicherung werden auf Wunsch nach Kursende erstellt.

(5) Im Falle der Reduzierung der Kursgebühr durch die Bildungsprämie muss der Eigenanteil gezahlt werden. Falls dies trotz Mahnung nicht geschieht, wird die vollständige Kursgebühr ohne Reduzierung durch die Bildungsprämie fällig.

5. Ermäßigungen

- *Die Ermäßigung wird auf Grundlage der Kerngebühr ab 7 Teilnehmerinnen berechnet.*
- *Es ist grundsätzlich nur eine Ermäßigungsart möglich.*
- *Auszubildende, Absolventen/Absolventinnen eines freiwilligen sozialen oder kulturellen Jahres, erhalten 25 % Ermäßigung*
- *Inhaberinnen der Ehrenamtscard erhalten 10 % Ermäßigung.*
- *Schülerinnen und Studierende sowie Empfängerinnen von Arbeitslosengeld (ALG I und ALG II) erhalten 40 % Ermäßigung.*
- *Beanspruchen Teilnehmerinnen Zuschüsse von dritter Seite, ist eine Ermäßigung nicht möglich.*

*Der Nachweis ist **vor Beginn einer Veranstaltung** zu erbringen. Der Nachweis ist pro Semester vorzulegen. Auf Sachkostenleistung, wie z.B. Gerätenutzung, Miete, Lernmaterial, Speisen etc., wird keine Ermäßigung gewährt.*

Bei Veranstaltungen der jungen vhs müssen die Eltern die Ermäßigungsgründe erfüllen.
Eine nachträgliche Ermäßigung ist nicht möglich.

6. Organisatorische Änderungen

(1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Dozentin durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Dozentin angekündigt wurde, es sei denn, die Vertragspartnerin hat erkennbar ein Interesse an einer Durchführung der Veranstaltung gerade durch die angekündigte Dozentin.

(2) Die Volkshochschule Wilhelmshaven kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

(3) Muss eine Veranstaltungseinheit **aus von der** Volkshochschule Wilhelmshaven **nicht zu vertretenden Gründen** ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung einer Dozentin), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. **Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 7 (2) Satz 2 und 3 und (3) sinngemäß.**

7. Rücktritt und Kündigung durch die Volkshochschule Wilhelmshaven

(1) Für die Durchführung von Veranstaltungen mit Staffelgebühren kann die Zahl auf fünf Teilnehmende reduziert werden. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die Volkshochschule Wilhelmshaven vom Vertrag zurücktreten.

(2) Die Volkshochschule Wilhelmshaven kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die Volkshochschule Wilhelmshaven nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall einer Dozentin) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere, wenn die erbrachte Teilleistung für die Teilnehmerin ohne Wert ist.

(3) Die Volkshochschule Wilhelmshaven wird die Vertragspartnerin über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Absätze (1) und (2) zum Rücktritt berechtigen, innerhalb von 5 Werktagen informieren und ggf. das vorab entrichtete Entgelt innerhalb einer Frist von 7 Werktagen erstatten.

(4) Wird das geschuldete Entgelt (Ziffer 4) nicht innerhalb von 14 Tagen nach Vertragsschluss entrichtet, kann die Volkshochschule Wilhelmshaven unter Androhung des Rücktritts eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und sodann vom Vertrag zurücktreten. Die Vertragspartnerin schuldet in diesem Fall vorbehaltlich weitergehender Ansprüche für die Bearbeitung des Anmeldevorgangs eine Vergütung von 10% des Veranstaltungsentgelts, höchstens jedoch € 20,-. Der Vertragspartnerin steht der Nachweis offen, dass die tatsächlichen Kosten wesentlich niedriger sind als die vereinbarte Pauschale.

(5) Die Volkshochschule Wilhelmshaven kann in den Fällen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Kursleiterin, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
- Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Kursleiterin, gegenüber Teilnehmerinnen oder Beschäftigten der Volkshochschule Wilhelmshaven,
- Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.

Statt einer Kündigung kann die Volkshochschule Wilhelmshaven die Teilnehmerin auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen.

Der Vergütungsanspruch der Volkshochschule Wilhelmshaven wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

8. Kündigung und Widerruf durch die Vertragspartnerin

(1) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat die Vertragspartnerin die Volkshochschule Wilhelmshaven auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann die Vertragspartnerin nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.

(2) Die Vertragspartnerin kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 6) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Teilnehmerin wertlos ist.

(3) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

(4) Macht die Vertragspartnerin von einem ihr zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien zurück zu senden, soweit diese als Paket versandt werden können. Bis zu einem Wert der Materialien von **€ 50,-** trägt die Vertragspartnerin die Kosten der Rücksendung.

9. Schadenersatzansprüche

(1) Schadenersatzansprüche der Vertragspartnerin oder der Teilnehmerin gegen die Volkshochschule Wilhelmshaven sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.

(2) Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die Volkshochschule Wilhelmshaven **schuldhaft Rechte der Vertragspartnerin oder der Teilnehmerin verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglichen und auf deren Einhaltung die Vertragspartnerin oder Teilnehmerin regelmäßig vertraut** (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

10. Datenschutz

siehe Anlage AGB – Datenschutzbestimmungen für AGB

11. Schlussbestimmungen

(1) Das Recht, gegen Ansprüche der Volkshochschule Wilhelmshaven aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der Volkshochschule Wilhelmshaven anerkannt worden ist.

(2) Ansprüche gegen die Volkshochschule Wilhelmshaven sind nicht abtretbar.

(3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der Volkshochschule Wilhelmshaven ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten **zu Zwecken der Vertragsdurchführung** gestattet. Vertragspartnerin und Teilnehmerin können dem jederzeit widersprechen.

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN (AGB) MUSIKSCHULE

1. Bei Projektangeboten bedarf es nach Abgabe der Anmeldung für den Vertragsabschluss keiner ausdrücklichen Annahmeerklärung der Musikschule. Die Volkshochschule und Musikschule gGmbH hat ein vertragliches Rücktrittsrecht, wenn sich nicht die geplante Anzahl Teilnehmer anmeldet. In diesem Fall erfolgt eine Benachrichtigung.
2. Bei allen anderen Angeboten kommt der Unterrichtsvertrag zustande, wenn nach der Anmeldung eine Unterrichtsbenachrichtigung zugesandt wird.
3. Eine Änderung der Lehrperson oder der Unterrichtszeit bleibt vorbehalten.
4. Es gelten die im Programmheft angegebenen Entgelte für die Projektangebote und die jeweils aktuelle Entgeltliste der Volkshochschule und Musikschule gGmbH.
5. Bei einem Unterrichtsausfall von mehr als drei Unterrichtsstunden in Folge, den die Musikschule zu vertreten hat, wird auf Antrag das für diese Zeit gezahlte Entgelt erstattet.
6. Es besteht ein beiderseitiges außerordentliches Kündigungsrecht, wenn wegen Änderung der Teilnehmerzahl in Unterrichtsgruppen eine andere Entgeltkategorie anzuwenden ist.
7. Es besteht ein außerordentliches Kündigungsrecht, wenn die Volkshochschule und Musikschule gGmbH die Entgelte erhöht.
8. Die Unterrichtsdauer von Gruppenangeboten kann anteilig verkürzt werden, wenn die geplante Teilnehmerzahl nicht erreicht wird oder im Laufe des Schuljahres sinkt.
9. Lehrer- oder Hauptfachwechsel können auf Antrag mit Zustimmung der Schulleitung jeweils zum 1. März und 1. September erfolgen. Der Antrag muss bis jeweils einen Monat vor Ablauf der Kündigungsfrist schriftlich eingereicht werden.

An- und Abmeldung:

Anmeldung:

* **Wann?**
  Für die am 1. März neu beginnenden **Elementarkurse** und instrumentalen **Gruppenunterrichte** ist Anmeldschluss am 31. Januar. Neueinteilungen im instrumentalen **Einzelunterricht** sind je nach Kapazität, auch zwischenzeitlich möglich.
  Der Anmeldeschluss für **aktuelle Kurse/Workshops** ist bei der jeweiligen Kursbeschreibung im Programmheft der VHS/MS angegeben.
  Anmeldungen für **fortlaufende Projekte** sind jederzeit möglich.
* **Wie?**
  Schriftlich per Anmeldekarte/-formular
* **Wo?**
  Anmeldungen bitte der Musikschulleitung/-verwaltung oder der VHS zukommen lassen.
* **Anmeldebestätigung?**
  - Schriftliche Benachrichtigung für ständige Angebote (Elementar- und Vokal-/Instrumentalbereich)
  - Telefonische Benachrichtigung für fortlaufende Angebote (Projektbereich)
  - Benachrichtigung für aktuelle Kurse und Workshops nur, wenn der Unterricht nicht zustande kommt; ansonsten haben Sie einen Platz erhalten.
* **Rechnung?**
  Sie erhalten eine (Jahres-) Rechnung, wenn Sie einen Platz bekommen haben.

Abmeldung:

* **Wann?**
  Kündigungen für den **Elementar- und Vokal-/Instrumentalbereich** sind möglich zum 28. (29.) Februar und 31. August eines Jahres; sie müssen jeweils einen Monat vor Ablauf der Kündigungsfrist schriftlich eingereicht werden.
  Zwischenzeitliche Kündigungen sind nur in begründeten Einzelfällen mit Zustimmung der Musikschulleitung möglich.
* **Wie?**
  Schriftlich bei der Musikschulleitung oder –verwaltung. Abmeldungen bei den Lehrkräften haben keine Gültigkeit!

DATENSCHUTZBESTIMMUNGEN FÜR DIE AGB DER VOLKSHOCHSCHULE UND MUSIKSCHULE gGMBH

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule und Musikschule Wilhelmshaven gGmbH (nachfolgend „VHS" oder „wir" genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. junge VHS, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen/Unterrichtsänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen bzw. erhalten eine Rechnung.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter/Flyer und Werbematerial

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre Adressdaten und E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS/der Musikschule zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. **Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.** Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter/Musikschullehrer zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses/Unterrichts weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen.
Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen der VHS (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF") weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS/Musikschule die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer/Schüler zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung

Es werden nur die Daten erhoben und gespeichert und nur solange, wie sie zum Zwecke der Verarbeitung bei uns benötigt werden.
Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu den jeweils vorgesehenen Fristen aufbewahrt.
Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS/Musikschule gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.
Ferner können Sie den Datenverarbeitungen **widersprechen** und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:
Wolfgang Hockmann
Philosophenweg 6
26121 Oldenburg
0157 74651496
E-Mail: hockmann@hocqua.de

Kein Lesestoff gehamstert?

BUCHHANDLUNG
Am Kurpark

Inhaberin: Manuela Metk
Gökerstraße 37 . 26384 WHV

Wir senden portofrei zu Ihnen nach Hause.

Bestellung unter
Telefon: 0 44 21 - 74 72 41
E-Mail: info@buchhandlung-am-kurpark.de
oder unter genialokal.de

Medienhaus
KÜSS-MICH-WACH-KOMMUNIKATION

Agentur für Kommunikation,
Werbung & Public Relations

Beratung Planung Umsetzung

Medienhaus
Gökerstraße 77, 26384 Wilhelmshaven
Telefon: 04421 - 778 22 00
info@medienhaus-jadeweser.de

Jever, Mühlenstr. 31 - 35

Telefon 04461 915-1053

www.volksbank-jever.de

Immobilien-Service

Vertrauen Sie

Ihre Immobilie

nur einem

Profi an -

sie ist es wert!

Volksbank Jever
Immobilien GmbH