

DAS PROGRAMM DER  
VOLKSHOCHSCHULE UND  
MUSIKSCHULE

1. SEMESTER 2023

Hoffnung Verbindung  
Demokratie *Freunde*  
*Gemeinsamkeit* Zuversicht

**Wissen** Freude

Ehrlichkeit *Wachstum*

Loyalität *Geduld* **Liebe**

*Fairness* **Motivation**  
Kommunikation

Freundschaft **Offenheit**

Hilfsbereitschaft **Team**

**Familie** Grundsätze

*Furchtlos* Werte **Ehrenamt**

Empathie

Kreativität

Leben

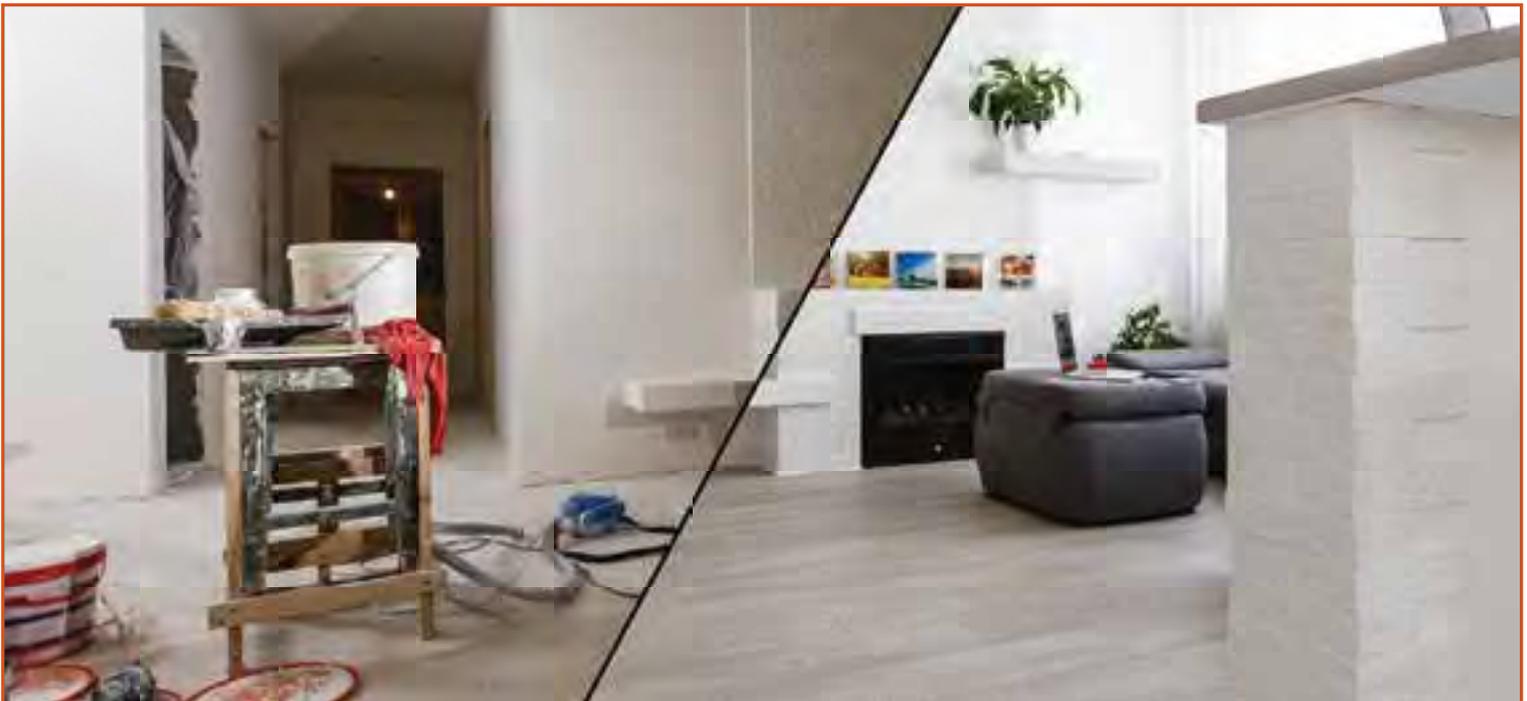
DAS HÄLT UNS  
ZUSAMMEN!



# Ganz großes Kino für Ihre Werbung!

Die LED-Wand am ehem. Casa Grande

[screen-medienhaus.de](http://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 044 21 3004-00

Telefax 044 21 3004-0100 · [info@nietiedt.com](mailto:info@nietiedt.com) · [www.nietiedt.com](http://www.nietiedt.com)

## Liebe Kundinnen und Kunden,

„Vernetzt“ ist das Jahresthema der Volkshochschulen für das Jahr 2023. Es wäre ein Leichtes, dieses einfach zu übernehmen und unser Programm für die kommenden zwei Semester auf dieser Grundlage auszugestalten. Aber: Umfasst dieses Wort wirklich alles, was wir Ihnen mit unseren Kursen, unseren Veranstaltungen und Workshops nahebringen wollen?

In einer Zeit, in der wir immer noch von den Nachwirkungen durch Corona betroffen sind, uns jedoch schon der nächste Krisenherd durch den Krieg in der Ukraine und dem damit verbundenen Leid für die Menschen eingeholt hat, mit allen wirtschaftlichen Auswirkungen, die unsere Gesellschaft, aber auch jeder / jede Einzelne tragen muss bestehen weiterhin die Probleme des Klimawandels und die Frage, wie wir unsere Ressourcen der Welt auch unseren nachfolgenden Generationen zugänglich machen werden.

Gesellschaftlich haben uns gerade die vergangenen zwei Jahre sehr herausgefordert und es scheint, dass wir alle eine Verarbeitung und Bewertung dieser vielschichtigen Veränderungen und deren Auswirkungen noch gar nicht leisten konnten – und irgendwie stecken wir fest – als warteten wir auf „bessere Zeiten“ um dann unser „gewohntes“ Leben fortsetzen zu können. Aber ist diese Strategie zielführend? Diese Frage hat uns sehr umtrieben bei der Findung unseres Jahresthemas. Zukunft war und ist immer ungewiss, aber die Bereitschaft, zu handeln oder auszuharren ist eine persönliche!

Daher haben wir uns entschlossen, unser Jahresthema erweitert zu formulieren: Wir wissen, was uns zusammenhält und was uns somit auch miteinander vernetzt: Es ist die Gemeinschaft, mit Gleichgesinnten einen Kurs zu besuchen, sich in politischen Gesprächskreisen zu informieren, Literatur zu genießen, in Workshops Neues zu erleben, in unseren Gesundheitskursen seine innere Mitte zu finden oder einfach mal die Sterne vom Himmel zu holen in unseren Beiträgen zur Astronomie. Der Austausch mit Freunden und Familie,



gemeinsames Erleben und gemeinsame Erinnerungen schaffen. Und vielleicht auch neue Wege zu erkunden, die das einzelne Handeln gesellschaftlich beeinflussen können. Nachhaltigkeit ist hier ein großes Thema zu dem wir Veranstaltungen anbieten vom Kochen jahreszeitlichen Gemüses über Aufarbeiten von Möbeln bis hin zu Nähkursen. Darüber hinaus haben wir in diesem Semester drei neue Kursformate im Angebot: Zwei Kurse, die gemeinsam von Eltern/Großeltern und ihren Kindern/Enkeln besucht werden können, ein Parallelangebot für Mütter/Väter und Kinder (zeitgleich besuchen beide je einen eigenen Kurs) und ein Gesundheitsschnupperkurs, in dem die unterschiedlichsten Disziplinen erst einmal ausprobiert werden können.

Lassen Sie sich inspirieren und besuchen Sie uns. Wir freuen uns auf ein spannendes Semester, in dem unsere Dozentinnen und Dozenten wieder sehr viele besuchenswerte Angebote anbieten.

Für das gesamte Team der Volkshochschule und  
Musikschule  
Ihre Ines Mierau

# INHALTSVERZEICHNIS



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	19
Vortragreihe „Aktuelle Politik und Zeitgeschehen“	21
Geschichte	23
Zusammenleben und Gesellschaft	23
Alltagswissen - Wirtschaft und Recht	23
Philosophie	24
Psychologie und Persönlichkeit	25
Kommunikation und Rhetorik	25
Ehrenamt	26
Astronomie	26
Wissen rund um den Hund	27
Bildreportagen	29

## 2 KULTUR GESTALTEN

Studienfahrten und Studienreisen	34
Vorträge, Seminare und Einzelveranstaltungen	37
Veranstaltungen zum internationalen Frauentag	38
VHS-Filmclub	40
Literatur und Kreatives Schreiben	42
Theater	43
Fotografie	45
Malen, Zeichnen und Schriften	46
Plastisches Gestalten und Werken	50
Handarbeiten und Textiles Gestalten	52
Tanz und Musik	55
Spiele	57

## 3 GESUNDHEIT

Bildungsurlaube	60
Besondere Angebote - Outdoor	62
Vorträge und Seminare	68
Ernährung / Kräuterkunde / Küche	75
Fastenkurse	84
Inselkurse	85
Bewegung / Fitness	88
Tanzen	93
Entspannung	94
Schönheit und Wohlbefinden	104

## 4 SPRACHEN

Deutsch als Fremdsprache	108
Englisch	115
Niederländisch	118
Schwedisch	119
Dänisch	120
Norwegisch	120
Neugriechisch	120
Französisch	121
Spanisch	122
Portugiesisch	123
Italienisch	123
Russisch	125
Polnisch	126
Tschechisch	126
Türkisch	126
Arabisch	127
Chinesisch	127

## 5 ARBEIT / BERUF

Dozent*innenfortbildungen	130
Anleitung für Onlineseminare	130
Berufliche Qualifizierungen	132
Pädagogische Qualifizierungen	138
Gesundheitsberufe	139
Kaufmännische Berufe	141
Computer und Anwendungen	148
Grafik und Fotografie	152
Smartphone und Tablet	153
Zertifikatslehrgänge	156

## 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

Literatur	168
Kids kreativ	168
Digitalisierung / EDV	169
Schach	169
Unterstützung für die Schule	169
Frisches aus der Küche	170
Schwimmen	171
Bewegung und Artistik	172
Theater	173
Sprachen	174

## i SONSTIGES

Impressum	06
Kombi-Angebote	105
Zertifikatslehrgänge	156
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 Infor-  
mationen finden Sie auf  
unserer Homepage  
und unseren Social-  
Media-Kanälen.**



# IHRE ANSPRECHPARTNER\*INNEN:

## GESCHÄFTSFÜHRUNG



**INES MIERAU**  
Geschäftsführerin  
Projekte, Firmenschulungen  
Programmbereichsleitung EDV, Arbeit  
und Beruf  
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



**OLAF GABRIEL-JÜRGENS**  
Programmassistenz  
olaf.gabriel\_juergens@vhs-whv.de  
Zimmer 216, Telefon 16 40 01



**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**  
Gesundheit, Schulabschlüsse (SEK II),  
Bildungsberatung  
veronika.boumann@vhs-whv.de  
Zimmer 09, Telefon 16 40 22



**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



**Teodora Springob**  
Deutsch als Fremdsprache  
teodora.springob@vhs-whv.de  
Zimmer 225, Telefon 16 40 11

## 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

VHS  
HOTLINE  
04421 164000

**VHS-HOTLINE**  
**04421 16-4000**

**POSTANSCHRIFT:**  
Volkshochschule  
& Musikschule  
Wilhelmshaven gGmbH  
Virchowstraße 29  
26382 Wilhelmshaven

**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

## AUSZUBILDENDE

## 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



**PETRA TJARDES**  
Beratung und Programmassistenz  
petra.tjardes@vhs-whv.de  
Zimmer 110, Telefon 16 40 08



**ANGELA LÜCKE**  
Sachbearbeitung  
angela.luecke@vhs-whv.de  
Zimmer 110, Telefon 16 40 08



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

## 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



**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

## 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



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:

Seite	Bildnachweis
1, 4	(Veronika Boumann & Ines Mierau): Foto- und Bilderwerk - www.bilderwerk.org
6	A. Gerdes
14	Fotolia - Daisy Daisy
17	Björn Lübbe
19	bluebay 123rf; dolgachov 123rf
20	GK von Skoddeheimen auf Pixabay
23	arcady31 123rf; maxxyustas 123rf
24	siththian 123rf; jackf 123rf
25	sidelnikov 123rf; racorn 123rf
26	lightfieldstudios 123rf
27	nyro555 123rf; vivienstock 123rf
28	reddogs 123rf; parilox 123rf
29	Klaus Kirmis; Wolf Leichsenring
30	Klaus Kirmis; Björn Lübbe
31	Peter G. Schäfer, Kirsten Stegemann; Klaus Kirmis
32	Wolf Leichsenring; Klaus Kirmis
33	congerdesign auf pixabay
34	Claro Cafe auf pixabay; Birgit Müller
35	Martin Wein; Verlag Johann Andrea Endters sel. Sohn und Erben, Nürnberg 1719
36	Landesbühne©Kristin Niemann; Claudia Schlenger
37	MoMa
38	Rose
39	Jörg Peter auf Pixabay
40	nosua 123rf; United Artists
42	Free-Photos auf Pixabay; Pixabay
43	Pexels auf Pixabay; Michael Edwards auf Pixabay
44	Der Untertan - Volker Beinhorn; Zeugin der Anklage - Volker Beinhorn
45	Christian Lange
46	Birgit Müller; Lolame auf Pixabay
47	Atelier pandorapictures 123rf
48	Rudy and Peter Skitterians auf Pixabay; Wieslawo Vogt
49	Birgit Krenz
50	Oto Zapletal auf Pixabay
51	stux auf Pixabay
52	Elizabeth Stilwell auf Pixabay; Anita Smith auf Pixabay
54	123RF; Rodger Shija auf Pixabay
55	wal_172618 auf Pixabay; michelangeloop_123rf
56	sgrunden auf Pixabay; shutterstock
57	Alexander Fox auf Pixabay
59	antonioguillem_123rf
60	Aleksandr Davydov 123rf
61	Julita auf Pixabay
62	kravka 123rf; congerdesign auf Pixabay
63	Golfclub Wilhelmshaven-Friesland
64	Karin Henrich
65	goodluz 123rf
66	Olena Yakobchuk 123rf; Heinz Ehlers
67	Andor Bujdosó 123rf
68	peopleimages12 123rf; Heinz Ehlers
69	Melissa Rüdebusch
70	dolgachov 123rf; sergeyp 123rf
71	piksel 123rf; spaskov 123rf
72	surasaksuwanmake 123rf; antonioguillem 123rf
73	Svenja Kaste
74	warrengoldswain 123rf
75	Sphonrf 123rf
76	kotkoa 123rf; Natalia Khlapushyna 123rf
77	Yulia Grigoryeva 123rf; Andreas Semmer
78	akeeris 123rf; sharkpaecnx 123rf
79	baibakova 123rf
80	klenova 123rf; nadian 123rf
81	Bernadette Würzinger auf Pixabay
82	Matthias Böckel auf Pixabay; qwartm 123rf
83	rh2010 123rf;
84	pexels auf pixabay
85	fizkes 123rf; peterschreibermedia 123rf
86	pixabay; Mohamed Hassan auf pixabay
88	Maren Bentjen; Dmitry Kalinovsky 123rf

Seite	Bildnachweis
89	milkos 123rf
90	piksel 123rf
91	romastudio 123rf; Peggy und Marco Lachmann-Anke auf Pixabay
92	nito500 123rf
93	Sabine Habenicht
94	lenikovaleva 123rf
96	racorn 123rf; zdenkam 123rf
97	salagatoxic 123rf
98	geogerudy 123rf
99	Karin Henrich; galitskaya 123rf
100	Karin Henrich
101	Karin Henrich; wal_172619 auf Pixabay
102	Andrew Dabioch; adrenalinaura 123rf
103	jakovenko 123rf; stylephotographs 123rf
104	loonara 123rf
105	Birgit Müller; freepik
106	freepik; pixabay matlabrand
107	123superstar 123rf
108 - 113	freepik
115	Martin Polo auf Pixabay; wiggjo auf pixabay
116	Albrecht Fietz auf Pixabay; Morgan Celeste auf Pixabay
117	Noel auf Pixabay; Maridin Okai auf Pixabay
118	Aart Beijeman auf Pixabay; Gerd Altmann auf Pixabay
119	Marlene Axelsson auf Pixabay; Jens Junge auf Pixabay
120	Sabine Dirksen auf Pixabay; Neil Morrell auf Pixabay
122	Alp Cem auf Pixabay; Jean-Philippe Fourier auf Pixabay
123	Andrea Spallanzani auf Pixabay; Poswiecie auf Pixabay
124	Reinhard Thrauner auf Pixabay; stux auf Pixabay
125	Juraj Varga auf Pixabay
126	Duernsteiner auf Pixabay; Rudy and Peter Skitterans auf Pixabay
127	nyochi auf pixabay
129	milkos 123rf
130	smileline 123rf; Alexander Koch auf Pixabay
131	rawpixel 123rf
132	jirsak 123rf; Einur 123rf
133	anawat 123rf
134	alphaspirit 123rf; andreypopov 123rf
135	stockwerkfotodesign 123rf; edhar 123rf
136	fizkes 123rf
137	kzenon 123rf; goodluz 123rf
138	halfpoint 123rf
139	chamillewhite 123rf; lightwise 123rf
140	stylephotographs 123rf; jovanmandic 123rf
141	Bialasiewicz 123rf
143	undrey 123rf; mukphotos 123rf
144	Andiry Popov 123rf
145	maxxyustas 123rf; andreypopov 123rf
146	rangiz 123rf; rawpixel 123rf
148	leaf 123rf; zoradim 123rf
149	StartupStockPhotos auf Pixabay; milkos 123rf
150	rawpixel 123rf; jupco 123rf
151	jakkapan 123rf; andreypopov 123rf
152	tatyana 123rf
153	tevarek 123rf
154	milkos 123rf
155	Gerd Altmann auf Pixabay; sdecoret 123rf
163	liudmilachernetska 123rf
164	Sumala Chidchoi 123rf
165	rawpixel 123rf
166	nestea 123rf
167	peopleimages12 123rf
168	Andreas Ahlswede
169	sensay 123rf; zinkevych 123rf
170	udra 123rf
171	farverldman 123rf; pressmaster 123rf
172	redfoxstudio 123rf; deagreez 123rf
173	jackf 123rf; Luis Molinero Martnez 123rf
174	sternfahrer 123rf; abstract412 123rf



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



**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](mailto:musikschule@wilhelmshaven.de)  
[musikschule-wilhelmshaven.de](http://musikschule-wilhelmshaven.de)



Katharina Sapozhnikov  
Musikschulleiterin



Maika 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.



## 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!

Das neue Musikschuljahr beginnt immer am 1. März eines Jahres; Anmeldeschluss ist am 31. Januar. Anmeldungen für Vokal-/Instrumentalunterricht sind, je nach freien Kapazitäten, auch zwischenzeitlich möglich.

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

## 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

**Akkordeon:** Oleg Stele

### Saiteninstrumente

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

**Violoncello:** Yevgeny Sapozhnikov

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

**Laute:** Fernando Olivas

### 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





### 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

dienstags, 16.00 - 16.45 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. Interessenten 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

## 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 Auftritts 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



### 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](http://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

### Das Gitarrenensemble

Die Musikschule bietet interessierten Gitarrenschüler\*innen die Möglichkeit, Erfahrungen im gemeinsamen Musizieren zu sammeln. Aufeinander hören, sich gegenseitig wahrnehmen und als Gruppe zusammen wachsen können die Kinder während der Proben. Gemeinsame, regelmäßige Auftritte bei den Vorspielen und Konzerten der Musikschule bieten neben Freude auch Auftrittserfahrung. Interessent\*innen können gerne an einer unverbindlichen Probe teilnehmen (bitte Voranmeldung bei der Schulleitung, Tel.: 164028)

#### Michael Otto

Musikschule, Zedeliusstraße 1

monatlich 10 EUR

für Schüler\*innen der Musikschule

5 EUR

### Das Akkordeonorchester

Die Musikschule bietet interessierten Akkordeonspieler\*innen die Chance, gemeinsam im Orchester zu musizieren und zusätzlich Auftrittserfahrung zu sammeln. Interessent\*innen können gerne an einer unverbindlichen Probe teilnehmen (bitte Voranmeldung bei der Schulleitung, Tel.: 164028)

#### Oleg Stele

Musikschule, Zedeliusstraße 1

monatlich 10 EUR

für Schüler\*innen der Musikschule

5 EUR



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

### 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\*innen? 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.)**

### 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 „eingerstet“... 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 22 EUR)

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.

### 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 Anschlags-techniken“ 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: 21.01.2023  
Musikschule, Zedeliusstraße 1  
28 EUR, 4,67 Ustd.

### 7001 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, 04.02.2023  
17.00 bis 18.30 Uhr  
Anmeldeschluss: 27.01.2023  
Musikschule, Zedeliusstraße 1  
12 EUR, 2 Ustd.





### **Blechblasinstrumente für Kinder (ab 9 Jahre) und Erwachsene**

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.

Musikschule, Zedeliusstraße 1

Kinder: Kostenloses Schnupperangebot! / Erwachsene: 10 EUR., 2,66 UE

#### **7002 Hector Company**

Samstag, 18.02.2023, 11.00 – 13.00 Uhr (Kinder)  
Anmeldeschluss: 10.02.2023

#### **7003 Hector Company**

Samstag, 18.02.2023, 15.00 – 17.00 Uhr (Erwachsene)  
Anmeldeschluss: 10.02.2023

#### **7004 Hector Company**

Samstag, 29.04.2023, 11.00 – 13.00 Uhr (Kinder)  
Anmeldeschluss: 22.04.2023

#### **7005 Hector Company**

Samstag, 29.04.2023, 15.00 – 17.00 Uhr (Erwachsene)  
Anmeldeschluss: 22.04.2023

### **7006 5 Töne in zwei Stunden? Blockflöte für Kinder**

Du bist gerade in die Schule gekommen und möchtest ein paar Töne auf der Blockflöte lernen? Ich bring' s dir bei! Dann mal los: linke Hand nach oben, Daumenloch und Griffloch für den Zeigefinger gleichzeitig schließen und zuhalten, während du vorsichtig mit langem Flüster-düüü in die Flöte hauchst, die wir für dich aus einem Musikschulschrank hervorzaubern.

Und schon – ein Ton!

#### **Ulrich von Treichel**

Samstag, 18.02.2023,  
15:00 bis 16:30 Uhr  
Anmeldeschluss: 10.02.2023  
Musikschule, Zedeliusstraße 1  
12 EUR, 2 Ustd.

### **7007 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, 04.03.2023  
11.00-13.00 und 14.00 – 16.00 Uhr  
Anmeldeschluss: 24.02.2023  
Musikschule, Zedeliusstraße 1  
32 EUR, 5,33 Ustd.

### **7008 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. Jeder ist herzlich willkommen!

#### **Friedericke Menke**

montags, 18.45 – 19.45 Uhr,  
ab 6.3.2023  
8 Termine  
Anmeldeschluss: 24.02.2023  
Musikschule, Zedeliusstraße 1  
56 EUR, 10,67 Ustd.





### 7009 Blockflöte für Wiedereinsteiger\*innen

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!

Kommen Sie gerne auch mit Ihren Noten "von früher".

#### Ulrich von Treichel

Samstag, 18.03.2023

17.00 - 18.30 Uhr

Anmeldeschluss: 10.03.2023

Musikschule, Zedeliusstraße 1

12 EUR, 2 Ustd.

### 7010 Gitarre für Kinder (8-10 Jahre)

„Gitarre spielen macht Spaß“ - mit diesem Leitgedanken wurde dieser Workshop eingerichtet, der Kindern zwischen 8 und 10 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, 06.05.2023,

11.00 – 12.30 und 13.30 - 15.00 Uhr

Anmeldeschluss: 28.04.2023

Musikschule, Zedeliusstraße 1

28 EUR, 4,67 Ustd.

### 7011 Gemeinsames Musizieren für Blechbläser

Ziel des Workshops ist das gemeinsame Erarbeiten eines leichten Musikstücks mit viel Freude am Klang. Angesprochen sind alle Jugendlichen oder Erwachsenen, die ein Blechblasinstrument spielen, oder früher einmal gespielt haben und gerne mit anderen zusammen in der Gruppe musizieren möchten.

#### Hector Company

Samstag, 13.05.2023, 11.00 – 12.30 Uhr – 13.30 – 15.00 Uhr

Anmeldeschluss: 05.05.2023

Musikschule, Zedeliusstraße 1

15 EUR, 4 Ustd.

### 7012 E-Gitarre für Erwachsene

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, 3.6.2023,

11.00 - 13.00 und 14.00 – 16.00 Uhr

Anmeldeschluss: 26.05.2023

Musikschule, Zedeliusstraße 1

32 EUR, 5,33 Ustd.





### 7013 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.

### 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).

## 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](https://facebook.com/MusikschuleWilhelmshaven)

# Vielfalt auf einen Klick!

Suchen, finden, buchen.  
Mit dem vhs-Kursfinder auf  
[www.volkshochschule.de](http://www.volkshochschule.de)

Mehr als  
500.000 Kurse.  
Jetzt  
entdecken!

**vhs** 





INHALT	SEITE
Rund um Wilhelmshaven	18
Aktuelle Politik und Zeitgeschehen	19
Vortragreihe „Aktuelle Politik und Zeitgeschehen“	21
Geschichte	23
Zusammenleben und Gesellschaft	23
Alltagswissen - Wirtschaft und Recht	23
Philosophie	24
Psychologie und Persönlichkeit	25
Kommunikation und Rhetorik	25
Ehrenamt	26
Astronomie	26
Wissen rund um den Hund	27
Bildreportagen	29



## DOZENTENPORTRAIT

**Björn Lübbe**

### Seit wann sind Sie Dozent bei der Volkshochschule Wilhelmshaven und welche Kurse bieten Sie an?

Seit 2004 bin ich unregelmäßig für die VHS tätig. Ich zeige Vorträge über meine Reisen nach Schottland und Neuseeland, aber auch über meine Heimatstadt Wilhelmshaven. Auch einen Kurs über "Gute Pressefotografie" habe ich einmal veranstaltet.

### Welche Ausbildung / welches Studium haben Sie abgeschlossen?

Ich bin von Beruf Architektur Industrie -und Werbefotografenmeister und natürlich seit 30 Jahren Pressefotograf in Wilhelmshaven.

### Welche Bedeutung hat die Erwachsenenbildung an den Volkshochschulen für Sie?

Die Volkshochschulen haben für mich einen hohen Stellenwert, weil bis ins hohe Alter die Möglichkeit besteht, mit Lust und Neugier und zusammen mit anderen Menschen Neues zu lernen.

### Haben Sie selbst schon einen VHS-Kurs besucht?

Bevor ich 1991 meine berufliche Tätigkeit als Fotograf begann, habe ich an der Fotografie-Arbeitsgemeinschaft unter Rudi Hildebrandt und Christian Lange teilgenommen.

### Beratung:

Tim Tjettmers  
Telefon 16 40 12

### Anmeldung:

Telefon 16 40 00

## RUND UM WILHELMSHAVEN

### 1001 Banter See unter Wasser

#### *Bildreportage*

Ein Einblick in die Unterwasserwelt vom Banter See. Der Banter See ist nicht nur bei Surfern und Kanuten beliebt und bekannt, sondern auch bei Tauchern. Die Unterwasserwelt unterscheidet sich je nach Einstieg und Jahreszeit. Auch ist diese Unterwasserwelt anders als in anderen Seen, da der Banter See immer noch vom Hafenbecken mit gespeist wird.

#### **Ralf Schmidt**

Dienstag, 28.02.2023, 18.30 - 20.45 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
7 EUR bei vorheriger Anmeldung  
8 EUR ohne Anmeldung  
Barzahlung an der Abendkasse  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 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.

#### **1051 Holger Goritzka**

Mittwoch, 12.04.2023, 16.30 - 18.45 Uhr  
Anmeldeschluss: 11.04.2023  
Treffpunkt VHS, Virchowstraße 29  
10 EUR

#### **1052 Holger Goritzka**

Mittwoch, 10.05.2023, 16.30 - 18.45 Uhr  
Anmeldeschluss: 09.05.2023  
Treffpunkt VHS, Virchowstraße 29  
10 EUR

#### **1053 Holger Goritzka**

Mittwoch, 21.06.2023, 16.30 - 18.45 Uhr  
Anmeldeschluss: 20.06.2023  
Treffpunkt VHS, Virchowstraße 29  
10 EUR

#### **1054 Holger Goritzka**

Mittwoch, 19.07.2023, 16.30 - 18.45 Uhr  
Anmeldeschluss: 18.07.2023  
Treffpunkt VHS, Virchowstraße 29  
10 EUR

### 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.

#### **1061 Holger Goritzka**

Mittwoch, 17.05.2023, 16.30 - 18.45 Uhr  
Anmeldeschluss: 16.05.2023  
Treffpunkt: Fahrradunterstand KW-Brücke auf der Südstrandseite  
10 EUR

#### **1062 Holger Goritzka**

Mittwoch, 28.06.2023, 16.30 - 18.45 Uhr  
Anmeldeschluss: 27.06.2023  
Treffpunkt: Fahrradunterstand KW-Brücke auf der Südstrandseite  
10 EUR

#### **1063 Holger Goritzka**

Mittwoch, 26.07.2023, 16.30 - 18.45 Uhr  
Anmeldeschluss: 25.07.2023  
Treffpunkt: Fahrradunterstand KW-Brücke auf der Südstrandseite  
10 EUR.

#### **1064 Holger Goritzka**

Mittwoch, 16.08.2023, 16.30 - 18.45 Uhr  
Anmeldeschluss: 15.08.2023  
Treffpunkt: Fahrradunterstand KW-Brücke auf der Südstrandseite  
10 EUR

### 1071 Alte Handschriften im Stadtarchiv

Sie interessieren sich für die Stadtgeschichte Wilhelmshavens oder für Ihre eigene Familiengeschichte? Die alten Dokumente oder Briefe erscheinen Ihnen jedoch auf den ersten Blick unleserlich, weil sie mit der Hand in „Deutscher Kurrentschrift“ oder „Sütterlinschrift“ geschrieben worden sind. Anhand von Quellen aus dem Stadtarchiv zeigt Ihnen Dr. Wiebke Janssen, wie sich die deutsche Schrift bis ins 20. Jahrhundert entwickelt hat. Gemeinsam lesen wir Originaltexte aus der Frühzeit Wilhelmshavens. Zugleich haben Sie die Möglichkeit, mit Stahlfeder und Tintenfass das Schreiben dieser Schriften zu üben. Bei Bedarf können wir auch Ihre eigenen handschriftlichen Dokumente gemeinsam transkribieren. In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in einen wichtigen und herausfordernden Bestandteil der alltäglichen Arbeit im Stadtarchiv. Daneben erfahren Sie, wie Sie in Archiven selbstständig forschen können.

#### **Dr. Wiebke Janssen**

montags, ab 06.03.2023, 16.00 - 18.15 Uhr  
Stadtarchiv Wilhelmshaven, Bremer Straße 78  
2 Termine, 6 UStd.  
Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos  
In Kooperation mit dem Stadtarchiv Wilhelmshaven



### 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.

#### 1072 Moderatorenteam von Radio Jade

Samstag, 04.03.2022, 10.00 - 14.00 Uhr und  
Samstag, 11.03.2022, 10.00 - 14.00 Uhr  
Radio Jade, Peterstraße 50  
Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos  
In Kooperation mit Radio Jade

#### 1073 Moderatorenteam von Radio Jade

Samstag, 22.04.2022, 10.00 - 14.00 Uhr und  
Samstag, 29.04.2022, 10.00 - 14.00 Uhr  
Radio Jade, Peterstraße 50  
Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos  
In Kooperation mit Radio Jade



## AKTUELLE POLITIK UND ZEITGESCHEHEN

### Politischer Gesprächskreis

*Informationen und kritische Reflexion aktueller politischer Themen*

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 das Tages- und Weltgeschehen interessieren und sich austauschen möchten, ob Nahost-Konflikt, Neue Seidenstraße oder aktuelle Wahlen. 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 15.02.2023, 10.00 - 11.30 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
32 EUR, 8 Termine, 16 UStd.

#### 1102 Jürgen Rode

mittwochs, ab 17.05.2023, 10.00 - 11.30 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
28 EUR, 7 Termine, 14 UStd.

### 1103 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 "Orangen 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, 02.03.2023, 18.30 - 20.45 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
7 EUR bei vorheriger Anmeldung  
8 EUR ohne Anmeldung  
Barzahlung an der Abendkasse  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 1104 Corona - globale Krise, meine Krise - und jetzt?

*Vortrag und Diskussion*

Die Pandemie hat deutlich gemacht, wie fragil die globalen und nationalen wirtschaftlichen, sozialen und gesellschaftlichen Systeme eigentlich sind. Unsere persönlichen Konsequenzen aus Lockdowns, beruflichen Veränderungen, eigenen Ängsten haben unsere Lebenssituationen und Planungen nachhaltig beeinflusst, z.T. unwiderruflich beschädigt. Es wurde offenkundig, welche gesellschaftlich relevanten Bereiche zuvor vernachlässigt wurden und an den Rand ihrer Kapazitäten kamen und welche Bereiche sich stabil halten konnten – aber mit welchen Kosten? Der Vortrag will nachfragen, was wir als gesellschaftliches System und als Einzelpersonen gelernt oder nicht gelernt haben, welche Konsequenzen gezogen wurden oder werden – oder ob der Wunsch sowie naive Versuche einer Rückkehr in eine Vor-Krisen-Lebensweise vorherrschen gegenüber dem, was wir als Katharsis begreifen (und ertragen) können und müssen, auch angesichts schon der nächsten Krise durch die russische Invasion in die Ukraine.

#### **Klaus Hundgebur**

Mittwoch, 15.03.2023, 18.30 - 20.45 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
7 EUR bei vorheriger Anmeldung  
8 EUR ohne Anmeldung  
Barzahlung an der Abendkasse  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 1105 Chinas Neue Seidenstraße und Chinas Schlüsselrolle im Ukraine-Krieg

*Vortrag und Diskussion*

Mit einem gigantischen Infrastrukturprogramm verbessert China seine Verbindungen zu Europa und erlangt so seine antike Position als Reich der Mitte zurück. Straßen, Stromleitungen, Eisenbahnstrecken, Hafenanlagen und Fabriken werden nun dort gebaut, wo es ohne China nie welche gegeben hätte. Doch einige Länder laufen in die Schuldenfalle und riskieren, Vasallen-Staaten zu werden. Auch für uns bringt Chinas Neue Seidenstraße sowohl Chancen als auch Risiken mit sich. Jens Kastner ist Asien-Wirtschaftsjournalist und hat sich in der Region für Jahrzehnte beruflich aufgehalten. Kastner zeigt auch die chinesische Perspektive auf den Ukraine-Krieg und prognostiziert, dass China Russland weiterhin stabilisieren wird. Jens Kastner arbeitet zurzeit als Deutschland-Korrespondent für die japanische Wirtschaftszeitung Nikkei Asia und als Asien-Analyst für die englische „Denkfabrik“ EIU.

#### **Jens Kastner**

Dienstag, 21.03.2023, 18.30 - 20.45 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
7 EUR bei vorheriger Anmeldung  
8 EUR ohne Anmeldung  
Barzahlung an der Abendkasse  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 1106 Perspektiven der Zivilgesellschaft in Syrien

*Seminar*

Mehr als ein Jahrzehnt ist es her, dass ein großer Teil der syrischen Bevölkerung sich gegen das Assad-Regime auflehnte. Daraus entstanden ist ein Krieg mit verheerenden Folgen: über 15 Millionen Menschen sind auf humanitäre Hilfe angewiesen, 90 Prozent der Bevölkerung leben unterhalb der Armutsgrenze; über 5,5 Millionen Syrer\*innen mussten aus ihrem Land fliehen. Covid-19 und die massiven Auswirkungen des Ukraine-Krieges auf die Ernährungssicherheit haben die Lage zusätzlich verschlimmert. Trotzdem engagieren sich Menschen in Syrien unter schwierigsten Bedingungen weiterhin gegen die etablierten Machtverhältnisse, auch jenseits der medialen Aufmerksamkeit. Das Seminar behandelt folgende Fragestellungen:

- Wer ist die syrische Zivilgesellschaft?
- Welche Perspektiven gibt es für ein "alternatives" Syrien?
- Wie kann von Deutschland eine Unterstützung für Menschen geleistet werden, die weiter auf bessere Lebensbedingungen hoffen?

Das Konzept der Veranstaltung ist flexibel und richtet sich nach den Fragen und Interessen der Teilnehmer\*innen. Das Seminar wurde von einer Gruppe von engagierten Wilhelmshavener\*innen initiiert, die das Thema Syrien stärker ins öffentliche Bewusstsein zurückbringen möchten. Es wird geleitet von Elvira Ganter, Islamwissenschaftlerin mit langjähriger Berufserfahrung in der Entwicklungshilfe für den Nahen und Mittleren Osten und Afrika. Unter den Vortragenden sind Nahostexpert\*innen und Mitglieder von syrischen zivilgesellschaftlichen Organisationen.

#### **Elvira Ganter, Johann Janßen**

Mittwoch, 26.04.2023, 17.00 - 20.00 Uhr  
Anmeldeschluss: 21.04.2023  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 7 TN 10 EUR; 5-6 TN 15 EUR



**1107 Die letzten Kriegstage***Erzählcafé mit Zeitzeugenberichten*

Am 8. Mai jährt sich das offizielle Ende des Zweiten Weltkrieges. Noch gibt es Menschen, die selbst hautnah das Kriegsende erlebt haben. Wir können von ihnen Informationen aus 1. Hand erhalten.

Thema des Erzählcafés sind die letzten Kriegstage im Zweiten Weltkrieg. Im Vordergrund stehen persönliche Erfahrungen, Eindrücke und Wahrnehmungen des Krieges und des Nationalsozialismus im sogenannten „Dritten Reich“. Zeitzeugen können von ihren eigenen Erlebnissen berichten. Den Beginn wird Uwe Thrams (geb. 1937) machen.

Interessierte und Zeitzeugen sind in den VHS-Saal im Hans Beutz Haus eingeladen.

Moderiert wird die Veranstaltung von der Leiterin des Wilhelmshavener Stadtarchiv, Dr. Wiebke Janssen und VHS-Programmbereichsleiter, Tim Tjettmers.

**Uwe Thrams**

Dienstag, 09.05.2023, 17.00 - 19.15 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist kostenlos

In Kooperation mit dem Stadtarchiv Wilhelmshaven

## VORTRAGREIHE „AKTUELLE POLITIK UND ZEITGESCHEHEN“

**1171 Der Krieg in Syrien – verdrängt und doch präsent***Vortrag und Diskussion*

Der Krieg in der Ukraine verschärft andere Konflikte – etwa die Krise in und um Syrien. Nicht nur wegen steigender Lebensmittel- und Energiepreise, sondern auch, weil der Syrienkonflikt unlösbar geworden ist. Moskau sichert dem Assad-Regime die Macht, doch Putin gilt dem Westen nicht mehr als Partner zum Frieden, sondern als Kriegstreiber. Syrien ist heute ein geteiltes Land. Russland, Iran und die Türkei haben ihre Interessen durchgesetzt, das Assad-Regime kann weiterherrschen wie bisher. Angst bestimmt den Alltag – vor Assads Geheimdiensten, extremistischen Milizen, einem weiteren türkischen Einmarsch oder der Rückkehr des IS. Höchste Zeit, den Konflikt besser zu managen und Neues zu wagen: Eine Reform der UN-Hilfe, mehr Engagement im Nordosten und ein koordiniertes Vorgehen im Nordwesten könnten die Not lindern, Extremismus entgegenwirken und Perspektiven schaffen.

Die Politikwissenschaftlerin und Journalistin KRISTIN HELBERG berichtete sieben Jahre lang von Damaskus aus über den Nahen und Mittleren Osten. Heute arbeitet sie als Autorin und Nahostexpertin in Berlin.

**Kristin Helberg**

Donnerstag, 09.02.2023, 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

Begrenzte Platzanzahl. Reservierung erwünscht.

**1172 Massenradikalisierung. Wie die Mitte Extremisten zum Opfer fällt***Vortrag und Diskussion*

Noch vor wenigen Jahren zielten Extremisten auf den Rand, auf Einzelgänger und weit Abgetriebene. Doch seit Corona, dem Sturm aufs Kapitol, dem Ukraine-Krieg ist Radikalisierung zum Massenphänomen geworden. Als Extremismusforscherin will Julia Ebner verstehen, warum so viele anfällig sind für radikale Ideen, welche Strukturen und Mechanismen dahinterstehen und was jetzt endlich unternommen werden muss im Kampf um Gerechtigkeit und Demokratie. Nach vielen Jahren wissenschaftlicher Arbeit, Recherche und zahlreichen verdeckten Einsätzen glaubte Julia Ebner ihren Forschungsgegenstand zu kennen. Doch mit der Pandemie beginnt eine ungeahnte Eskalation. Nun scheren in jedem Freundeskreis, in jeder Familie Leute aus: Massenbewegungen, rekrutiert aus der Mitte der Gesellschaft, entstehen – Querdenker, QAnon, Impfgegner –, radikal und brandgefährlich. Für Julia Ebner folgen intensive Beobachtung, online wie offline, wissenschaftliche Auswertung, riskante Undercover-Missionen, um den Bauplan der Massenradikalisierung freizulegen und laut Alarm zu schlagen. Julia Ebner forscht am Institute for Strategic Dialogue in London sowie am Centre for the Study of Social Cohesion an der Universität von Oxford zu Extremismus. Als Expertin arbeitet sie mit Regierungsorganisationen und Polizeiorganen zusammen, berät UN, NATO und die Weltbank in Fragen des Extremismus.

**Julia Ebner**

Dienstag, 14.03.2023, 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

Begrenzte Platzanzahl. Reservierung erwünscht.



## 1173 "Wir waren glücklich hier" Afghanistan nach dem Sieg der Taliban



Ein Roadtrip - Vortrag und Diskussion

»Die Taliban haben über ihren Kampfetos und ihre Kontrollbesessenheit hinaus keine konkreten Vorstellungen, wie sie ein Staatsgebilde, das zuvor schon trotz der Milliarden aus dem Ausland dysfunktional war, zum Funktionieren bringen sollen. Afghanistan ist eine Art Nordkorea mit Bart und Höflichkeitsanspruch, aber ohne Plan.« Christoph Reuter Seit zwanzig Jahren berichtet SPIEGEL-Korrespondent Christoph Reuter aus Afghanistan, kaum ein anderer Reporter kennt das Land so gut wie er. Reuter war in Kabul, als im August 2021 die Taliban die Macht übernahmen, und blieb im Land, als die westlichen Helfer, Soldaten und Journalisten überstürzt abflogen. Mehr noch: Er beschloss, in Regionen zu reisen, in die Landesfremde mitunter seit Jahrzehnten keinen Fuß setzen durften und blieb über Monate. Die Geschichten, die Reuter bei seinem Roadtrip durch das vom Machtwechsel erschütterte Land mitgebracht hat, erzählen von dramatischen Veränderungen und hoffnungslosem Stillstand, von überforderten Taliban und selbstbewussten Provinzgouverneuren, von Bauern, die Staub pflügen, und Frauen, die um ihre Sicherheit bangen. In diesem eindrücklich erzählten, sehr persönlichen Buch taucht Christoph Reuter tief in die Geschichte und Gegenwart Afghanistans ein und fragt, welche Zukunft das Land unter seinen neuen Herrschern haben kann.

### Christoph Reuter

Dienstag, 25.04.2023, 18:30 Uhr - 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  
Begrenzte Platzanzahl. Reservierung erwünscht.

## 1174 Hans-Erdmann Schönbeck: "... und nie kann ich vergessen".



Ein Stalingrad-Überlebender erzählt von Krieg, Widerstand – und dem Wunder, 100 Jahre zu leben  
Vortrag und Diskussion

Hans-Erdmann Schönbeck lag mit schwersten Verletzungen und erblindet vor Stalingrad und hatte keine Hoffnung. Doch er wurde gerettet. Als einer der letzten wurde er aus der Hölle geflogen. Fast 80 Jahre später, mit knapp 100 Jahren Lebensweisheit, blickte Schönbeck gemeinsam mit Spiegel-Bestseller-Autor Tim Pröse zurück: Auf seinen inneren Widerstand gegen Hitler. Auf die verpasste Gelegenheit, ihn zu töten, als Schönbeck nach der Schlacht in Hitlers Nähe kommandiert wird. Ein paar Nächte schläft er auch neben Graf Stauffenbergs Bombe. All das beschäftigt ihn, doch es bricht ihn nicht. Er macht steile Karriere in der Automobilindustrie und bleibt voller Demut und Dankbarkeit, gerettet worden zu sein. Mit dem großen Wissen, was Freiheit und Diktatur wirklich bedeuten, spricht er in diesem Buch über alte und neue Werte. Und das, was uns Menschen zusammenhält. Ein einfühlsames Porträt und ein Appell an die Menschlichkeit von einem Jahrhundertleben.

### Tim Pröse

Montag, 08.05.2023, 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  
Begrenzte Platzanzahl. Reservierung erwünscht.





## GESCHICHTE

### 1201 Schottland. Schotten und Engländer - schwierige Nachbarn

#### Vortrag

Schottland – da denkt man an Dudelsack, Schottenrock und Sparsamkeit. Filme wie der „Highlander“ oder „Braveheart“ füllten die Kinokassen. Die schottischen Highlands verströmen nach wie vor eine Aura der Romantik, hier fühlt man sich vergangenen Zeiten näher als sonst in Europa. Seit 300 Jahren ist Schottland ein Teil des United Kingdoms, doch nach dem Brexit werden die Karten neu gemischt. Mit großer Mehrheit stimmten die Schotten für den Verbleib in der EU und streben ein neues Referendum an. Zerbricht das United Kingdom am Brexit? An diesem Abend möchten wir einen Blick auf schottische Geschichte und das zwiespältige Verhältnis zu den Engländern werfen. Wird der Brexit zum Fluch oder Segen für die Schotten? Bleibt Schottland ein Teil Britanniens oder wird es wieder EU-Mitglied?

#### Dr. Hans-Joachim Schepker

Mittwoch, 19.04.2023, 18.30 - 20.45 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
7 EUR bei vorheriger Anmeldung  
8 EUR ohne Anmeldung  
Barzahlung an der Abendkasse  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 1202 Die Kelten. Die 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  
7 EUR bei vorheriger Anmeldung  
8 EUR ohne Anmeldung  
Barzahlung an der Abendkasse  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 1301 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

Freitag, 21.04.2023, 15.00 - 19.00 Uhr  
Anmeldeschluss: 14.04.2023  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 7 TN 13 EUR; 5-6 TN 18 EUR

## ALLTAGSWISSEN - WIRTSCHAFT UND RECHT

### 1401 Ratgeber Immobilienverkauf

#### Möglichkeiten, Vorgehensweisen, Vertragsabschluss

Ob Haus oder Wohnung, wer eine Immobilie verkaufen will, hat viele Fragen:

- Wie bereite ich den Immobilienverkauf optimal vor?
- Worauf muss ich bei der Immobilienbesichtigung achten?
- Was ist in Bezug auf Ihre Sicherheit wichtig?
- Wie ermittle ich den realistischen Marktwert meiner Immobilie?
- Wie reagiere ich bei Kaufpreisverhandlungen?
- Warum ist die Vorbereitung des Notarvertrages entscheidend?
- Welche Tatsachen sind speziell bei Eigentumswohnungen wichtig?

Ihr Leitfaden für den Immobilienverkauf, Ihre Checkliste und Tipps zur Immobiliensituation in WHV und FRI. Werden Sie sicher in der Führung von Verkaufsverhandlungen bis hin zum Kaufvertrag und zur Übergabe der Immobilie.

#### Uwe Tietken

Dienstag, 07.03.2023, 18.00 - 20.15 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 7 TN 8 EUR; 5-6 TN 19 EUR



**1402 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, 18.03.2023, 9.00 - 14.00 Uhr

Anmeldeschluss: 10.03.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 7 TN 15 EUR; 5-6 TN 22 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 stehen im Mittelpunkt. Entsprechende Formulare werden ausgehändigt.

**1403 Olaf Schröder**

Mittwoch, 15.03.2023, 18.00 - 21.00 Uhr

Anmeldeschluss: 10.03.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 7 TN 10 EUR; 5-6 TN 15 EUR

**1404 Olaf Schröder**

Mittwoch, 03.05.2023, 18.00 - 21.00 Uhr

Anmeldeschluss: 28.04.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 7 TN 10 EUR; 5-6 TN 15 EUR

**1405 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**

Dienstag, 21.03.2023, 18.00 - 20.15 Uhr

Anmeldeschluss: 16.03.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 7 TN 8 EUR; 5-6 TN 11 EUR

**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 13.02.2023, 11.00 - 12.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 7 TN 50 EUR; 5-6 TN 72 EUR

10 Termine, 20 UStd.



### 1601 Die Entdeckung der Inneren Schalter.

Wie Gedanken Ruhe finden und vieles leichter wird Erleben Sie, wie einfache Bewegungen einige Gelenke zu drei Inneren Schaltern werden lassen, die sofort und bei jedem wirken. Sie erleichtern das "Runterkommen" und Loslassen, das „Aufrichten“ und Loslegen und eine offene, bezogene Kommunikation. Die Inneren Schalter wirken, weil sie u.a. einen Nerv ansprechen, dessen Bedeutung erst vor kurzem entdeckt wurde: den Ventralen Vagus (Polyvagal-Theorie). Er wird mittlerweile auch als Glücks- oder Selbstheilungsvagus bezeichnet. Denn offensichtlich muss er aktiv werden, damit die Gedanken in eine Ruhe gelangen können, in der wir uns gut und sicher fühlen und mit Zuversicht nach vorne schauen können. Die groovigen Umschaltbewegungen erinnern mehr an Sonne, Urlaub und Frühlingswind als an trockene Entspannungsübungen. Sie können sich darauf freuen.

#### Peter Bergholz

Sonntag, 26.02.2023, 10.00 - 16.00 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 7 TN 58 EUR; 5-6 TN 138 EUR

### 1602 Bevor der Kraken 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, 21.04.2023, 15.00 - 20.00 Uhr  
Anmeldeschluss: 14.04.2023  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 7 TN 15 EUR; 5-6 TN 22 EUR



## KOMMUNIKATION UND RETHORIK

### 1651 Gut geführte Kommunikation - Voraussetzungen und Vorgehen

*Workshop*

„Man kann nicht nicht kommunizieren.“ Dieser berühmte Satz Paul Watzlawicks ist zwar grundlegend für unsere zwischenmenschliche Kommunikation. Er sagt aber nichts darüber aus, wie man gut oder schlecht, sinnvoll und nutzbringend, zielführend und informativ, diplomatisch oder konfrontativ miteinander spricht, sich gegenseitig zeigt und austauscht. Der zweiteilige Workshop will anhand von Übungen und grundsätzlichen Darlegungen die verschiedenen Aspekte der Kommunikation (u.a. verbal – nonverbal / emotional – sachlicher Austausch) ansprechen und für die Teilnehmer\*innen sinnfällig machen. Strategien für gute Kommunikationsweisen und Tipps sollen helfen, für wichtige Aussprachen und situationsbedingte Auseinandersetzungen im Alltag vorbereitet zu sein. Der Workshop kann bei Interesse der Teilnehmer\*innen optional fortgeführt werden und es können weitere spezielle Themen tiefergehend beleuchtet und geübt werden.

#### Klaus Hundgeburst

Donnerstag, 20.04.2023 und Freitag, 21.04.2023  
jeweils von 16.00 - 19.00 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 7 TN 40 EUR; 5-6 TN 58 EUR

### 1652 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, 18.03.2023, 9.00 - 16.00 Uhr  
Anmeldeschluss: 10.03.2023  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 7 TN 23 EUR; 5-6 TN 33 EUR

**1653 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

**ASTRONOMIE****1811 Astronomie: Der Mond**

Trotz der Mondladung und der relativen Nähe des Mondes zur Erde bleibt der Erdtrabant ein aktuelles Forschungsgebiet. Noch immer sind nicht alle Fragen zum Mond geklärt. Im Fachvortrag von Andreas Schwarz (Diplom-Physiker / Astrophysiker) geht es um die Entstehung, den Aufbau und die Zukunft des Mondes. Dabei wird auch auf den Einfluss des Mondes auf das Leben, die Entstehung der Gezeiten und die Raumfahrtmissionen zum Mond eingegangen. Im Vortrag von Ralf Schmidt (Pilot / Amateur-Astronom) geht es um die Mondbeobachtung und die Fotografie des Mondes mit vielen interessanten Details. Dabei werden auch aktuelle Bilder des Mondes mit seinen Kraterlandschaften, Hochländern und Mare-Gebieten gezeigt.

**Andreas Schwarz, Ralf Schmidt**

Donnerstag, 09.03.2023, 19.00 - 21.15 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
7 EUR bei vorheriger Anmeldung  
8 EUR ohne Anmeldung  
Barzahlung an der Abendkasse  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

**EHRENAMT****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, 25.01.2023, 18.00 - 19.00 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
Der Besuch ist kostenlos  
In Kooperation mit dem Demenznetz Wilhelmshaven





### 1812 Interstellare Materie

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, 27.04.2023, 19.00 - 21.15 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
7 EUR bei vorheriger Anmeldung  
8 EUR ohne Anmeldung  
Barzahlung an der Abendkasse  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 1813 Die Sterne

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

Donnerstag, 11.05.2023, 19.00 - 21.15 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
7 EUR bei vorheriger Anmeldung  
8 EUR ohne Anmeldung  
Barzahlung an der Abendkasse  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 1814 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, 22.04.2023, 14.00 - 19.00 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 20 EUR; 5-6 TN 27 EUR

## 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 und ist zur Vorbereitung auf die Prüfung des Niedersächsischen Hundegesetzes geeignet. Die Inhalte orientieren sich an den Anforderungen für den Sachkundennachweis 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, 17.03.2023, 19.00 - 21.15 Uhr  
Anmeldeschluss: 10.03.2023  
Projekthaus II, Mühlenweg 67  
ab 7 TN 8 EUR; 5-6 TN 11 EUR





### 1852 Sachkundeprüfung (Hundeführerschein) für Ersthundebesitzer\*innen nach dem Hundegesetz Niedersachsen in der Theorie

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, 19.03.2023, 9.30 - 10.45 Uhr  
Anmeldeschluss: 10.03.2023  
Projekthaus II, Mühlenweg 67  
39 EUR

### 1853 Praktische Sachkundeprüfung (Hundeführerschein) für Ersthundebesitzer\*innen nach dem Hundegesetz Niedersachsen in der Praxis

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, 19.03.2023, 11.00 - 12.00 Uhr  
Anmeldeschluss: 10.03.2023  
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.

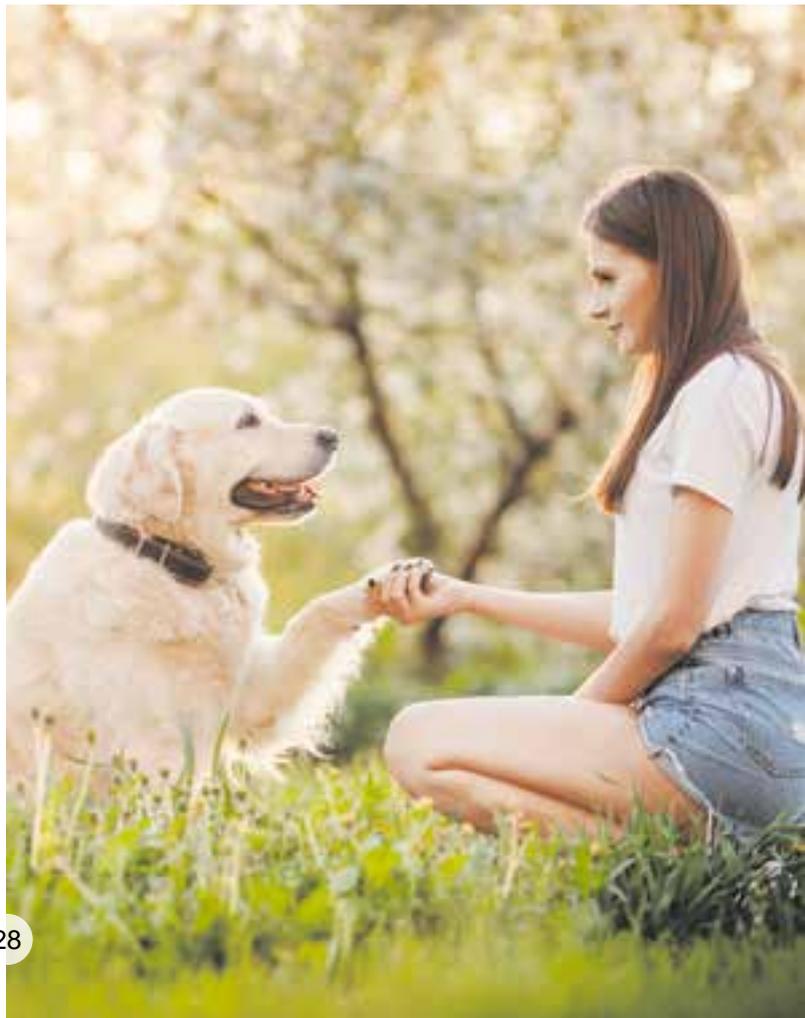
Es wird den Fragen nachgegangen:

- 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 Kräfteressen, oder in ängstlichen Situationen mit anderen Tieren filmen und die Aufnahmen auf einem USB Stick mitbringen.

#### Rolf Scherer

Freitag, 14.04.2023, 19.00 - 21.15 Uhr  
Anmeldeschluss: 06.04.2023  
Projekthaus II, Mühlenweg 67  
ab 7 TN 8 EUR; 5-6 TN 11 EUR





## 1902 Frankreich - Frankreichs Krone?

### SEINE & RHÔNE

#### *Bildreportage*

Auf zwei Flusskreuzfahrten lernen wir diese beiden mächtigen Ströme und ihr Umland näher kennen. Für die SEINE gehen wir nach ausgedehntem Sightseeing von Frankreichs Hauptstadt in Paris an Bord. Auf mehreren Landausflügen besuchen wir u.a. Rouen, die Stadt der französischen Nationalheldin Jeanne d'Arc, tauchen ein in die Landschaften der Impressionisten (z.B. Claude Monet), schauen uns mit Jumièges eine der berühmtesten Klosterruinen an oder lassen ruhig die Kreidelfelsen am Flussufer panoramhaft an uns vorbeiziehen. Die Cruise endet an der Seinemündung in Le Havre (UNESCO Weltkulturerbe).

Die RHÔNE Cruise beginnt in Lion mit der hoch oben auf einem Hügel erbauten Basilika Notre – Dame de Fourvière. Im nördlichen Abstecher lockt Burgund als weltbekannte Weinregion. Avignon protzt mit seinem üppigen Papstpalast. Last but not least dominiert Römisches Erbe die Altstadt von Arles, dem Endpunkt der Cruise.

#### **Wolf Leichsenring**

Montag, 13.02.2023, 18.30 - 20.45 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

7 EUR bei vorheriger Anmeldung

8 EUR ohne Anmeldung

Barzahlung an der Abendkasse

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

## BILDREPORTAGEN

### 1901 Mainfranken

#### *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. 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

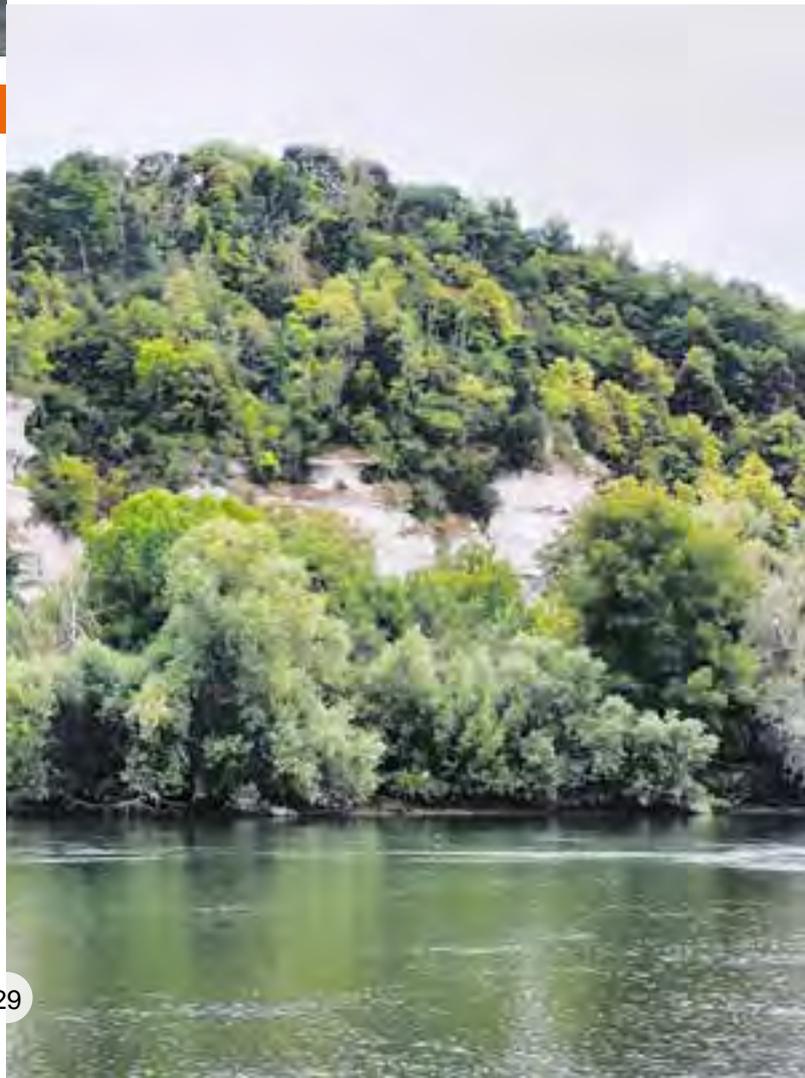
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

7 EUR bei vorheriger Anmeldung

8 EUR ohne Anmeldung

Barzahlung an der Abendkasse

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



## 1903 Sizilien - Griechische Tempel, normannische Dome und barocke Städte auf der größten Mittelmeerinsel

### Bildreportage

Sizilien ist reich an beeindruckenden Landschaften und Kulturdenkmälern, weshalb die größte Mittelmeerinsel bereits seit dem 18. Jahrhundert ein klassisches Reiseziel sonnen- und bildungshungriger Besucher aus dem Norden ist (z. B. Goethes „Italienische Reise“).

Im Osten dominiert der Ätna (3.340 m), einer der größten und aktivsten Vulkane Europas, das Landschaftsbild. Die sich im Frühjahr in einen üppig-blühenden Garten verwandelnde süditalienische Insel besitzt auch eine außerordentlich große Palette an mediterranen, teilweise nur hier vorkommenden Pflanzenarten. Im Schnittpunkt zwischen Europa und Afrika im Zentrum des Mittelmeeres gelegen, wurde Sizilien aufgrund seiner exponierten Lage Jahrtausende lang zum begehrten Eroberungsziel und zum Schmelztiegel unzähliger Völker des Okzidents und des Orients.

### Klaus Kirmis

Montag, 20.02.2023, 18.30 - 20.45 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

7 EUR bei vorheriger Anmeldung

8 EUR ohne Anmeldung

Barzahlung an der Abendkasse

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



## 1904 Mein Schottland

### Bildreportage

Im Sommer 1983 besuchte Björn Lübbe zusammen mit seinen Eltern zum ersten Mal Schottland und machte damals als Dreizehnjähriger die ersten fotografischen Versuche mit einer Kamera – der Fotografen-Beruf und die innige Zuneigung zu diesem Land sind auch 40 Jahre später geblieben. Auf insgesamt bisher 30 Reisen sind allerhand digitale Motive zusammengekommen, die Schottland in seiner ganzen Vielfalt zeigen: die mystischen Landschaften der Highlands und Inselgruppen im Atlantik, die zuvorkommenden Schotten, die Vielfalt an Kultur und Veranstaltungen, Wanderungen, pulsierende Großstädte mit Edinburgh und Glasgow und so manche „Single Track Road“ im einsamen Nordwesten der britischen Insel.

### Björn Lübbe

Mittwoch, 01.03.2023, 19.00 - 21.15 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

7 EUR bei vorheriger Anmeldung

8 EUR ohne Anmeldung

Barzahlung an der Abendkasse

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

## 1905 Marokko -Königspaläste und Moscheen, Gauklerplätze und Basare

### Bildreportage

In keinem anderen afrikanischen Land finden wir so vielfältige Landschaften wie in Marokko: Mediterrane Küstenstreifen, gewaltige Gebirgsketten, ausgedörrte Steppengebiete und Wüstenlandschaften sowie erfrischend grüne Oasen. Phönizier, Karthager, Berber, Römer und Vandalen - sie alle haben hier ihre Spuren hinterlassen. Der Islam machte zur Maurenzeit die Königsstädte Fès, Meknès, Rabat und Marrakesch zu Juwelen der Architektur, Zivilisation und Kunst. Heutzutage können wir hier immer noch die geheimnisvolle Exotik des Orients, den betörenden „Hauch von 1001 Nacht“ wahrnehmen - Moscheen, Basare, Teppichknüpfer, Wasserverkäufer und Märchenerzähler erwarten Sie. Auf der anderen Seite entwickelt sich das Marokko des beginnenden 21. Jahrhunderts mit modernen Bürogebäuden und Hotelanlagen sowie einem Lebensstil, der sich immer mehr unserem mitteleuropäischen annähert.

### Klaus Kirmis

Dienstag, 07.03.2023, 18.30 - 20.45 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

7 EUR bei vorheriger Anmeldung

8 EUR ohne Anmeldung

Barzahlung an der Abendkasse

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



## 1906 Im Norden Europas: Schweden - Finnland - Norwegen

### Diaporama - Vortrag

Wir begeben uns in den äußersten Norden Europas – aber trotzdem der Sonne entgegen, die in den Sommermonaten oberhalb des Polarkreises 24 Stunden am Tag scheint. Wir erleben dieses unvergessliche Naturphänomen in weitgehend unberührten Regionen, die geprägt sind von majestätischen Bergmassiven, zerklüfteten Küsten und üppigen Wäldern. Wir entdecken das Nordkap, die Zauberwelt der Lofoten und die Kultur der samischen Urbevölkerung Lapplands. Stationen in Schweden: Arjeplog, Luleå, Umeå. Stationen in Finnland: Rovaniemi, Saariselkä, Inari. Stationen in Norwegen: Karasjok, Nordkap, Alta, Skjervøy, Tromsø, Harstad, Lofoten, Rognan.

### Kirsten Stegemann, Peter G. Schäfer

Donnerstag, 16.03.2023, 19.00 - 21.15 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

7 EUR bei vorheriger Anmeldung

8 EUR ohne Anmeldung

Barzahlung an der Abendkasse

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen

In Kooperation mit der Deutsch-Finnischen Gesellschaft

## 1907 Loiretal - Wunderbare Gärten im französischen „Tal der Könige“

### Bildreportage

Im Tal der naturbelassenen Loire und ihrer Nebenflüsse zwischen Orléans, Tours und Angers - bekannt als der „Garten Frankreichs“ - verbinden sich noch heute französische Lebensfreude mit der Kunst der italienischen Renaissance. Die über Jahrhunderte geformte Kulturlandschaft gehört seit dem Jahr 2000 zum Weltkulturerbe der UNESCO.

Vor rund 500 Jahren war das Gebiet der mittleren Loire aufgrund seiner anmutigen landschaftlichen Schönheit und des milden Klimas die Lieblingsregion der französischen Valois-Könige. Wehrhafte mittelalterliche Wohntürme und Burgen, aufwendige Renaissanceschlösser und barocke Schlossbauten sind hier oftmals mit wunderschönen Gartenanlagen geschmückt. Der Schwerpunkt der Bilder-Reise liegt auf den vielfältigen Garten- und Parkschöpfungen, die alle Stile der Gartengeschichte repräsentieren: Mittelalterliche Pflanzungen und romantische Rosengärten, strenge Linien der formalen Gartenkunst in Chenonceaux und Villandry, gebändigte Natur in englischen Gärten und nicht zuletzt Gärten mit aktuellen Konzepten wie auf dem „Internationalen Gartenfestival“ in Chaumont.

### Klaus Kirmis

Donnerstag, 13.04.2023, 18.30 - 20.45 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

7 EUR bei vorheriger Anmeldung

8 EUR ohne Anmeldung

Barzahlung an der Abendkasse

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



## 1908 Neuseeland - Eisige Südinsel

### Bildreportage

Berggipfel ragen stumm aus Wolken hervor wie aus einem Wattedbett. Es sind die Gipfel der „eisigen Geschwister“ Mount Cook und Mount Tasman, Neuseelands höchste Alpenberge, umgeben von ihrer Gletscherwelt. Unsere Wohnmobilrundreise führt uns vom nördlichen Hafenort Picton zunächst die Ostküste südwärts in die Stadt Kaikoura zu Seelöwen, Walen und Delfinen.

Erschüttert durch zwei schwere Erdbeben in den Jahren 2010 und 2011 gewinnen wir Einblicke in ein Christchurch im „Re:Start“. Pinguine und Seehunde präsentieren sich auf einer Wildlifetour in der Nähe von Dunedin. Und wer sagt denn, dass es „Land’s End“ nur im englischen Cornwall gibt? Neuseelands Südspitze nennt sich ebenso! Bevor wir in die eigentliche Gletscherwelt starten, lädt noch der weltberühmte Fjordland National Park zu einer Fjordfahrt ein. Doch dann schweben wir im Helikopter hinauf in die Gletscherwelt der neuseeländischen Südalpen.

### Wolf Leichsenring

Dienstag, 18.04.2023, 18.30 - 20.45 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

7 EUR bei vorheriger Anmeldung

8 EUR ohne Anmeldung

Barzahlung an der Abendkasse

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



INHALT	SEITE
Studienfahrten und Studienreisen	34
Vorträge, Seminare und Einzelveranstaltungen	37
Veranstaltungen zum internationalen Frauentag	38
VHS-Filmclub	40
Literatur und Kreatives Schreiben	42
Theater	43
Fotografie	45
Malen, Zeichnen und Schriften	46
Plastisches Gestalten und Werken	50
Handarbeiten und Textiles Gestalten	52
Tanz und Musik	55
Spiele	57



## DOZENTENPORTRAIT

### Klaus Hundgeburdt

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

Seit 2. Semester 2022 verschiedene Kurse in der Beruflichen Weiterbildung, Schreibwerkstatt ab 1. Semester 2023

#### Welches Studium haben Sie abgeschlossen?

Universität Bonn, Magister Artium: Germanistik/Musikwissenschaften/Philosophie sowie Begleitstudium Pädagogik, Freiberuflicher Dozent u.a. in der Beruflichen Weiterbildung seit 25 Jahren, Freiberuflicher Coach in Unternehmen

#### Welche Bedeutung hat die Erwachsenenbildung an den Volkshochschulen für Sie?

Vielfalt der Angebote im Wissens-, Austausch- und Kreativbereich für jeden, Lebenslanges Lernen und Bildung in und für die Gesellschaft

#### Haben Sie schon einmal einen VHS-Kurs besucht?

Ja, ich habe schon Kurse besucht.

#### Beratung:

Diana Bogdanski  
Telefon 16 40 07

#### Anmeldung:

Telefon 16 40 00



## STUDIENFAHRTEN UND STUDIENREISEN

### 2001 Tagesfahrt: Ein Tag im Bremer Westen – Walle, Überseestadt und „Gläserne Kaffeerösterei“

Kennen Sie Bremen-Walle oder die Überseestadt? In Bremens Westen hat sich in den letzten Jahren einiges getan, denn das einstige Hafenarbeiter-Viertel Walle und die Überseestadt haben sich neu erfunden. Vom Waller Wasserturm aus startet unser 90-minütiger Spaziergang mit unserer Gästeführerin durch Walle. Richtung Überseehafen erfahren Sie viel Interessantes über die Stadtteilentwicklung seit den 50er Jahren des 20. Jahrhundert. Nach einer Mittagspause in einem der urigen Hafenlokale setzen wir unseren Spaziergang mit Ziel Lloyd-Rösterei durch die Überseestadt fort. Neben einer Kaffeeverkostung werden wir dort auch den unter Denkmalschutz stehenden Marmorsaal besichtigen.

#### Gisela Vahlenkamp

Mittwoch, 10.05.2023, 8.00 - 18.30 Uhr

Anmeldeschluss: 24.04.2023

Treffpunkt VHS, Virchowstraße 29

85 EUR

Leistung inkl.: Reisebegleitung, Bustransfer, Führung und Kaffeeverkostung

Mindestteilnehmerzahl: 18

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 2002 Tagesfahrt: Tierfotografie im Zoo

*Fotoexkursion mit dem Zug nach Osnabrück*

Bei einem gemeinsamen Zoobesuch wollen wir uns den Geheimnissen der Tierfotografie widmen. Die Anfahrt erfolgt mit dem Zug, vor Ort geht es weiter mit dem Bus zum Zoo. Nach einer kurzen Einführung in die Tierfotografie gehen wir gemeinsam auf Fotopirsch. Im Anschluss ist noch eine Zooführung geplant. Dieser Kurs richtet sich auch an Anfänger\*innen. Mitzubringen sind eine eigene Kamera (mit möglichst lichtstarkem Objektiv, gerne im Telebereich) sowie eine leere Speicherkarte und ein voller Akku.

#### Birgit Müller

Samstag, 17.06.2023, 7.30 - 20.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 02.06.2023

Treffpunkt Hauptbahnhof Wilhelmshaven (Abfahrt 7.40 Uhr)

53,50 EUR

Leistung inkl.: Reisebegleitung, Führung und Eintritt

Mindestteilnehmerzahl: 15

zzgl. anteilige Kosten an einem Niedersachsen-Ticket nach Bedarf.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 2003 Wilhelmshavener Stadtgeschichte umzu - Radtour

Während dieser Radtour werden bedeutende Orte der Wilhelmshavener Stadtgeschichte besucht, die außerhalb der Stadtgrenzen gelegen sind. Sie zeugen von den gescheiterten Plänen einer Stadterweiterung, von Abhängigkeiten, die diese preußische Satellitenstadt mit dem ihr umgebenen Großherzogtum Oldenburg einging und der militärischen Dominanz, die weit über die Stadtgrenzen hinaus zu spüren war. Kilometer: ca. 35 Km  
Dauer: ca. 5 Stunden

#### Stephan Horschitz

Samstag, 13.05.2023, 10.00 - 15.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 05.05.2023

Treffpunkt: Gotthilf-Hagen-Platz (am Denkmal)

19 EUR

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 Ausflugschiff, 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.

An-/Abmeldeschluss: 31.03.2023

Treffpunkt VHS, Virchowstraße 29

1.065 EUR

Einzelzimmerzuschlag: 165 EUR

Reiseveranstalter: CONTI-REISEN GmbH

Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktritts- und Reisekrankenversicherung

## 2004 Gottes Zorn und Sturmgewalt - Radtour nach Neustadtgödens

*Sturmflutereignisse im Bereich des Schwarzen Bracks*

Mit der Zweiten Marcellusflut, auch "Grote Mandrenke" genannt, zerstörten am 16. Januar 1362 ungeheure Wassermassen die westlichen Küstenbereiche des Jadebusens und ließen das Schwarze Brack entstehen. In den darauffolgenden Jahrhunderten räumten zahlreiche dieser Flutkatastrophen die Niedermoorflächen bis an den Geestrand aus und formten den Jadebusen. Die Radtour verläuft entlang heutiger und auch ehemaliger Küstenlinien und steuert Zeugen dieser bewegten Sturmflutvergangenheit an. Sie zeigt auf, inwieweit menschliches Handeln Sturmfluten verursachen, aber gleichzeitig auch verhindern kann.

Schwierigkeitsgrad: leicht

Kilometer: ca. 30 km

Dauer: ca. 5 Stunden

### Stephan Horschitz

Samstag, 17.06.2023, 10.00 - 15.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 09.06.2023

Treffpunkt Banter Ruine, Jadeallee

19 EUR

Leistung inkl. Einkehr in das Landrichterhaus Neustadtgödens mit Kaffee und Kuchen sowie einer anschließenden Ortsbegehung.

Mindestteilnehmerzahl: 15

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.





### 2011 Experiment Farbe - Ein kreativer Prozess auf der Insel Wangerooge

*Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene*

Hier ist Platz zum Erproben verschiedener Techniken, mit Acrylfarben, Kreiden, Sand, Papieren, Spachtel, Schwamm und Pinsel. Gemeinsame Übungen zum Einstieg führen uns zu unterschiedlichen Herangehensweisen. Das schult die Wahrnehmung, die Voraussetzung ist für das künstlerische Arbeiten. Der dynamische Malprozess lehrt dabei vieles über Komposition, Kontraste, Farben und Materialien. Eigene Themen können im Anschluss bearbeitet werden. Bildvorlagen können mitgebracht werden; ich stelle auch Vorlagen und Motive zur Verfügung. Gemalt wird auf Karton; Leinwände stehen zur Verfügung oder können mitgebracht werden. Während des gesamten Workshops werden Sie in Einzelgesprächen begleitend unterstützt. Daneben betrachten wir gemeinsam die im Seminar entstehenden Bildentwürfe.

**Claudia Schlenger**

Freitag, 16.06. - Sonntag, 18.06.2023

Hotel Hanken, Zedeliusstraße 38

Nähere Informationen online oder über unsere Hotline.

### 2012 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

### 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**

Sonntag, 14.05.2023, 16.30 - 23.30 Uhr

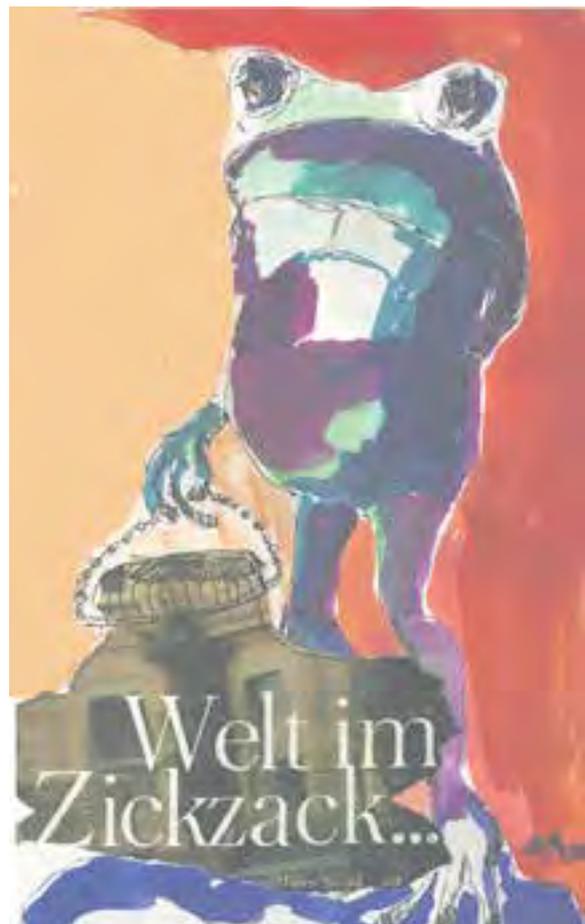
An-/Abmeldeschluss: 13.04.2023

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



**2014 Pique Dame - Bremen***Opernfahrt*

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 Tschaiakowskys 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

**Trotz allem - Wir erfinden unser Wunderland***Premiere der Theaterwerkstatt*

An den Samstagen, 11.02.2023 und 18.02.2023 präsentiert die Theaterwerkstatt der VHS für alle, die Lust auf eine gute Stunde anspruchsvolle Unterhaltung haben, ihr neues Stück. Bei Drucklegung gab es noch keinen konkreten Titel, da alles selbst gemacht wird: erfunden, geschrieben, geprobt und inszeniert. Die 18-jährige Erfahrung zeigt jedoch: Es wird eine kurzweilige Geschichte mit Tiefgang mit 12 motivierten Spieler\*innen und der professionellen Schauspielerin und Theaterpädagogin Angelika Heinich. Seit einiger Zeit leben wir nun schon im Krisenmodus: Pandemie, Klimawandel, Krieg und Energiekrise. Schnell war klar: Dem wollen wir etwas entgegensetzen. Im neuen Stück werden wir dem Leben die positiven Seiten abgewinnen. Frei nach dem Motto: "Don't worry, be happy!". Weit ab von Kriegsängsten, Geldsorgen, kalten Wintern und Klima-Katastrophen wollen wir Träume verwirklichen, Lösungen suchen, Schutz gewinnen und die Kraft des WIR entdecken. Wir erfinden ein Wunderland, in dem alles möglich ist.

**2102 Angelika Heinich**

Samstag, 11.02.2023, 20.00 - 21.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

7 EUR bei vorheriger Anmeldung

8 EUR ohne Anmeldung

Barzahlung an der Abendkasse

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

**2103 Angelika Heinich**

Samstag, 18.02.2023, 20.00 - 21.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

7 EUR bei vorheriger Anmeldung

8 EUR ohne Anmeldung

Barzahlung an der Abendkasse

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

**VORTRÄGE, SEMINARE UND  
EINZELVERANSTALTUNGEN****2101 "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 Spannweite 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.

FÜR  
KURZENT-  
SCHLOSSENE





**Kurse zum Weltfrauentag im Kombiticket für 23 EUR:**  
 2104 Isabel und die Babulja -  
 Autorinnenlesung mit Musik und  
 2105 Lesung mit Tanja Langer zum  
 Weltfrauentag

## VERANSTALTUNGEN ZUM INTERNATIONALEN FRAUENTAG

### 2104 Isabel und die Babulja - Autorinnenlesung mit Musik

*Wissenschaft trifft Literatur, eine spannende Mischung*

Dr. Sigrid Belzer-Kielhorn untersucht weibliche Alterskonzepte in der deutschsprachigen und russischen Literatur des späten 19. Jahrhunderts. Hier stellt sie drei alte Frauenfiguren aus Werken Anton Cechovs vor, die Babulja, Varja und das Herzchen. Die Autorinnen Christa Bruns und Gudrun Rose lesen eigene Kurzgeschichten und Gedichte, die in der Gegenwart angesiedelt sind, Facetten weiblichen Alterslebens. Isabel an ihrem fünfundachtzigsten Geburtstag, Alberta im Spiegel ihrer Enkelin, Julias und Johannas Kinderträume und der Blick auf das Jetzt. In der Pause gibt es bei Kaffee und Kuchen Gelegenheit zum Austausch. Helga Urban begleitet die Lesung musikalisch mit ihrem Akkordeon.

**Dr. Helga Urban, Gudrun Rose, Christa Bruns, Dr. Sigrid Belzer-Kielhorn**

Mittwoch, 08.03.2023, 15.00 - 18.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 01.03.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

17 EUR

inkl. Kaffee und Kuchen

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 2105 Lesung mit Tanja Langer zum Weltfrauentag

*In Kooperation mit der Buchhandlung Prien  
und dem Literaturkreis GERADE MITTWOCHS*

Der Literaturkreis GERADE MITTWOCHS hat zum Weltfrauentags-Programm in der VHS die Autorin und Verlegerin Tanja Langer aus Berlin eingeladen. An diesem Abend werden Lesungs-Beispiele aus Roman und Erzählung, Lyrik- und Theater texts, aber auch kunstbegleitende Essays und Beispiele aus dem Kreis der Künstler\*innen, die dem BÜBÜL-Verlag freundschaftlich verbunden sind, präsentiert. Im Gespräch mit dem Lesungsgast Tanja Langer gibt es zudem Gelegenheit, mehr zu erfahren über die Rolle der Frauen in der Verlags- und Kulturszene einer Großstadt wie Berlin. Der BÜBÜL Verlag Berlin – „Die Bücher mit dem Büffel“ - bietet ein breites Spektrum, von Erzählender Literatur über Kunstbücher („bübül art books“) und Postkarten bis zu schön gestalteten, mehrsprachigen Kinder- und Bilderbüchern. Das Verlagsprogramm wird auch schon im Laufe des Nachmittags am Büchertisch zu entdecken sein



**Tanja Langer**

Mittwoch, 08.03.2023, 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.

## VORTRÄGE, SEMINARE UND EINZELVERANSTALTUNGEN

### 2106 Das Paradies der Sehnsucht - Leben und Werk von Paul Gauguin

Obwohl Paul Gauguin (1848 - 1903) erst spät sein Hobby zum Beruf machte, ist er ein bahnbrechender Künstler der Moderne geworden. Mit der Flächigkeit seiner Bilder und seiner Abkehr von der naturgetreuen Wiedergabe beeinflusste er maßgeblich die Kunstentwicklung des 20. Jahrhunderts. Vor allem die auf Tahiti entstandenen Werke legen nahe, dass er dort die beneidenswerte Existenz eines ungebundenen Aussteigers geführt hat. Die Realität sah anders aus: Chronischer Geldmangel und quälende Krankheiten machten ihm das Leben in der Südsee zur Hölle.

Doch das Traumbild, das er von sich und seiner Welt erschaffen hat, sollte stärker wirken als jede deprimierende Wirklichkeit. Und so sehen wir Paul Gauguin heute als Schöpfer eines überwirklichen Paradieses - eingewoben in seinem Traum vom zeitlosen Glück.

#### Dr. Hans Thomas Carstensen

Freitag, 17.03.2023, 17.00 - 19.15 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
7 EUR bei vorheriger Anmeldung  
8 EUR ohne Anmeldung  
Barzahlung an der Abendkasse  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 2107 Kunstgeschichtlicher Vortrag mit "Sahnehäubchen": Das Wiener Kaffeehaus um 1900

Seit 2011 gehört die Wiener Kaffeehauskultur zum immateriellen Kulturerbe der UNESCO. Die Stamm-Kaffeehäuser wurden damals berühmt auch als feste Orte der Zusammenkunft von Intellektuellen, Literaten und Künstlern. Verbunden ist damit besonders das stundenlange Verweilen mit Zeitungen, Literatur und Gesprächen. Wichtig war z. B. das Café Central mit seinen Stammgästen Peter Altenberg, Karl Kraus und Egon Friedell. Im Café Griensteidl trafen sich etwa Arthur Schnitzler, Hugo von Hofmannsthal und Hermann Bahr. Zu den bekanntesten Literatencafés zählte ebenfalls das Café Museum. Zu den Stammgästen gehörten hier die Maler Gustav Klimt, Egon Schiele und Oskar Kokoschka sowie die Schriftsteller Joseph Roth, Karl Kraus und Robert Musil. Diese literarische Bilder-Reise behandelt im 1. Teil die Geschichte und Soziologie des Wiener Kaffeehauses um 1900, im 2. Teil treffen wir bekannte Künstlerpersönlichkeiten zu einem Kaffee mit oder ohne Schlagobers.

#### Klaus Kirmis

Freitag, 24.03.2023, 15.00 - 18.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 17.03.2023  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
17 EUR  
inkl. Kaffee und Kuchen  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



### 2108 Bertolt Brecht - Leben und Zeit, Werk und Wirkung

#### Literarische Bilder-Reise

Bertolt Brecht (1898 - 1956) zählt zu den bedeutendsten deutschen Schriftstellern des 20. Jahrhunderts. Die Werke des Dramatikers, Lyrikers und Librettisten wurden und werden immer noch weltweit aufgeführt. Brecht hatte das "epische Theater" beziehungsweise "dialektische Theater" begründet und umgesetzt. Zu seinen bekanntesten Theaterstücken zählten der Welterfolg "Die Dreigroschenoper", "Mutter Courage und ihre Kinder" sowie das gesellschaftskritische Werk "Die heilige Johanna der Schlachthöfe". Diese Bilderpräsentation stellt die wichtigsten Lebensstationen und Werke Brechts vor dem Hintergrund der damaligen politischen Umstände vor.

#### Klaus Kirmis

Donnerstag, 04.05.2023, 18.30 - 20.45 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
7 EUR bei vorheriger Anmeldung  
8 EUR ohne Anmeldung  
Barzahlung an der Abendkasse  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 2109 Nachlese zur Leipziger Buchmesse 2023

#### "Kleine Buchmesse"

Die Leipziger Buchmesse ist traditionell der wichtigste Frühjahrstreff der Buch- und Medienbranche. Im Jahr 2023 belebt sie die Messehallen und das gesamte Stadtgebiet später als gewohnt, nämlich erst Ende April (27. - 30.4.23). Entsprechend spät: die Kleine Buchmesse in WHV. Diese "Nachlese" ist aber nicht im Winzer-Wortsinn das Einsammeln von übersehenem oder spät gereiftem Erntegut als Geschenk an Bedürftige, sondern eine desto größere Fülle an Neuerscheinungen! Darunter auch der selbstbewusste Auftritt des Ehrengastlandes Österreich. Unter dem Motto "meaoiswiamia", sprich "mehr als wir", hat man sich vorgenommen, das Augenmerk des internationalen Lesepublikums auf eine vielfältige Buchszene mit bekannten Autor\*innen, neuen literarischen Stimmen und hochkarätigen Verlagen zu lenken.



© Stephan Wenzel

#### Eva Sommer, Liane Oelrichs

Mittwoch, 10.05.2023, 18.30 - 20.45 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
7 EUR bei vorheriger Anmeldung  
8 EUR ohne Anmeldung  
Barzahlung an der Abendkasse  
In Kooperation des Literaturkreises GERADE MITTWOCHS, der Buchhandlung Prien, der VHS und der Stadtbücherei.  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

PREISGEKRÖNTE  
REGISSEURE

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

## VHS-FILMCLUB

**2200 VHS-Filmclub: Preisgekrönte Regisseure**

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 stehen preisgekrönte Regisseure im Fokus.

**Michael Onnen**

06.02., 06.03., 03.04., 08.05., 05.06. und 03.07.2023  
montags, jeweils 17.00 - 18.30 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos.

**2201 VHS-Filmclub: Manche mögens's heiß**

*US, 1959, 117 Min., FSK 16*

*Regie: Billy Wilder*

*u. a. mit: Tony Curtis, Jack Lemmon und Marilyn Monroe*  
Chicago 1929: Gamaschen-Colombo, Anführer einer Gangsterbande, hat soeben einen Verräter "beseitigt". Dumm für die beiden arbeitslosen Musiker Joe und Jerry, dass sie unfreiwillig dem Massaker zusehen mussten. Um den rücksichtslosen Gangstern zu entkommen, verkleiden sie sich als Frauen und heuern bei einer Mädchenkapelle an. Dass sich die beiden "Damen" als solche recht wohl fühlen, dafür sorgt die unmittelbare Nähe von Sugar. Sie ist die alles betörende Ukulele-Spielerin der Band. Verständlich, dass es nicht allzu lange dauert, bis sich eine der beiden gehörig in Sugar verliebt.

**Michael Onnen**

Sonntag, 05.02.2023, 17.00 - 19.30 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
5 EUR

**2202 VHS-Filmclub: Der letzte Tango in Paris**

*IT, FR, 1972, 129 Min., FSK 16*

*Regie: Bernardo Bertolucci*

*u. a. mit: Marlon Brando, Maria Schneider und Jean-Pierre Léaud*

In Paris versucht der Amerikaner Paul (Marlon Brando) die Trauer über den Verlust seiner Frau durch eine wilde Affäre mit der Französin Jeanne (Maria Schneider) zu verdrängen.

**Michael Onnen**

Sonntag, 05.03.2023, 17.00 - 19.30 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
5 EUR

**2203 VHS-Filmclub: Der Sturm**

*US, 2000, 130 Min., FSK 12*

*Regie: Wolfgang Petersen*

*u. a. mit: George Clooney, Mark Wahlberg und Diane Lane*

Nach einer wenig erfolgreichen Fischereisaison fährt Captain Billy Tyne (George Clooney) mit seinem Boot, der Andrea Gail, noch einmal hinaus auf die See. Nichts deutet darauf hin, dass dies die letzte Fahrt der Andrea Gail werden wird. Doch während seine Mannschaft die Netze vor der Küste Nova Scotias einholt, treffen auf hoher See drei Stürme, inklusive eines Hurricans, zusammen, um ein seltenes Naturschauspiel zu kreieren: den perfekten Sturm (Perfect Storm, so lautet auch der Originaltitel des Filmes). Auf ihrem Rückweg nach Gloucester, Massachusetts, geraten Tyne und seine Männer direkt in die Mitte dieses Sturms.

**Michael Onnen**

Sonntag, 02.04.2023, 17.00 - 19.30 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
5 EUR

**2204 VHS-Filmclub: Unternehmen Petticoat**

*GBR, 1959, 121 Min., FSK 6*

*Regie: Blake Edwards*

*u. a. mit: Cary Grant, Tony Curtis und Joan O'Brien*

Dezember 1941: Es sieht schlecht aus für Captain Shermans USS Sea Tiger. Das U-Boot wurde beim Angriff der Japaner schwer getroffen und der oberste Kommandant Matt Sherman muss kämpfen, um das U-Boot vor der Verschrottung zu bewahren. Zum Wiederaufbau wird ihm Lieutenant Nicholas Holden zur Seite gestellt - ein Lebemann, dessen Eskapaden die Sea Tiger auf höchst ungewöhnliche Kurse bringen. Als das Schiff auch noch einen rosa Anstrich erhält, läuft die Moral schließlich vollkommen aus dem Ruder.

**Michael Onnen**

Sonntag, 07.05.2023, 17.00 - 19.30 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
5 EUR

**2205 VHS-Filmclub: Vertigo - Aus dem Reich der Toten**

US, 1958, 128 Min., FSK 12

Regie: Alfred Hitchcock

u. a. mit: James Stewart, Kim Novak und Barbara Bel Geddes

Schwindel und Höhenangst des Kriminalkommissars John Ferguson kosten einem Kollegen das Leben, und John muss aus dem Dienst ausscheiden. Sein ehemaliger Schulfreund Gavin besorgt ihm einen Job. Er soll Gavins Ehefrau Madeleine überwachen, da sie vom Geist ihrer Urgroßmutter besessen ist und sich wie diese das Leben nehmen will. Tatsächlich springt Madeleine vor Johns Augen in die Fluten der Bucht von San Francisco, doch er kann sie retten und verliebt sich in sie. Kurz darauf stürzt sie sich von einem Kirchturm - John kann ihr wegen seiner Höhenangst nicht helfen. Tiefe Melancholie erfasst ihn, und das Leben erscheint ihm nicht mehr lebenswert. Da begegnet ihm eines Tages auf der Straße eine Frau, die Madeleine aufs Haar gleicht...

**Michael Onnen**

Sonntag, 04.06.2023, 17.00 - 19.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

5 EUR

**2206 VHS-Filmclub: Styx**

In Kooperation mit Amnesty International

DE, A, 2018, 95 Min., FSK 12,

Regie: Wolfgang Fischer

u. a. mit: Susanne Wolff, Gedion Oduor Wekesa und Inga Birkenfeld

Rike (Susanne Wolff) bestreitet in Köln als Notärztin ihren Alltag, bevor sie ihren Urlaub in Gibraltar antritt. Dort sticht sie alleine mit ihrem Segelboot in See. Ziel ihrer Reise ist die Atlantikinsel Ascension Island. Ihr Urlaub wird abrupt beendet, als sie sich nach einem Sturm auf hoher See in unmittelbarer Nachbarschaft eines überladenen, havarierten Fischerbootes wiederfindet. Mehrere Dutzend Menschen drohen zu ertrinken. Rike folgt zunächst der gängigen Rettungskette und fordert per Funk Unterstützung an. Als ihre Hilfsgesuche unbeantwortet bleiben, die Zeit drängt und sich eine Rettung durch Dritte als unwahrscheinlich herausstellt, wird Rike gezwungen zu handeln.

**Michael Onnen**

Sonntag, 19.03.2023, 17.00 - 19.30 Uhr

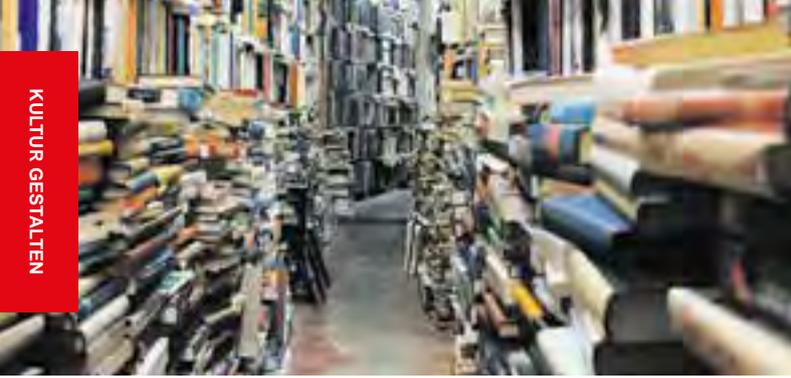
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

5 EUR



Sie brauchen noch etwas Meer für Ihre

# Inselbegabung?



## LITERATUR UND KREATIVES SCHREIBEN

### 2300 GERADE MITTWOCHS - Offener Literaturkreis

Als VHS-Kurs im Jahr 1995 gestartet, hat sich der Literaturkreis über die Jahre zu einem offenen Treffen entwickelt, mit dem Motto "GERADE MITTWOCHS!" an den Mittwochs mit geradem Tagesdatum, 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. Dazu gehören auch regionale Veranstaltungen und aktuelle Medienberichte, außerdem eigene Veranstaltungen (Autorenlesung, Kleine Buchmesse) in Kooperation mit der VHS, Stadtbibliothek und Buchhandlung Prien. Alle Literatur- und Kultur-Interessierten sind eingeladen, sich GERADE MITTWOCHS kurzentschlossen zu diesem offenen Treffen einzufinden.

#### Eva Sommer

mittwochs, ab 08.02.2023, 18.30 - 20.45 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
Der Kostenbeitrag von 2 EUR/Abend wird mit der Dozentin abgerechnet.



© Stephan Warias

### 2301 ONLINESEMINAR: 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 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. Der Schwerpunkt liegt im kommenden Semester auf den Themen: Flüssiger Erzählstil, spannende Dialoge, beeindruckende Charaktere, Schauplätze, Rückblenden, Erzählzeiten und -perspektiven. Einen Tag vor Kursbeginn erhalten Sie eine E-Mail der Kursleiterin mit allen organisatorischen Einzelheiten.

#### Elke Bockamp

Das Seminar dauert vom 13.02. - 05.06.2023 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.



## 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.kulturschafftbruecken.de](http://www.kulturschafftbruecken.de)

**Dozententeam**

dienstags, ab 07.02.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
 Projekthaus Bremer Straße 84  
 Eingang Mitscherlichstraße 23  
 20 EUR, 18 Termine, 36 UStd.

**VHS-Schreibwerkstatt Wilhelmshaven - Einführung**

Durch das eigene Schreiben kann Kunst entstehen - aber zunächst ist Schreiben ein Können, das "Handwerkliches Geschick" verlangt. Ideen und Wollen sind zwar der Ansatz etwas zu schaffen; dann allerdings beginnt erst die Arbeit. Der Kurs bietet anschaulich eine Übersicht über "literarische Gewerke" und das Handwerk des Schreibens an (z. B. Material und Recherche, Formen und Inhalte, Sprachgebrauch und Rhythmus, Arbeit am eigenen Stil) und wie man sie fachgerecht ein- und umsetzen kann. Anhand von Übungen und kritischer Unterstützung (ohne Bewertungsansprüche) sollen im Laufe des Kurses nicht nur Texte entstehen, sondern Grundlagen geschaffen werden, wie die Teilnehmer\*innen in Zukunft ihre literarischen Arbeiten mit ihren Fähigkeiten und Kenntnissen, eigener Stilentwicklung und selbstkritischer Kreativität auch zu einer möglichen Veröffentlichung führen können.

**2302 Klaus Hundgebur**

Freitag, 10.03.2023, 18.00 - 21.00 Uhr  
 An-/Abmeldeschluss: 03.03.2023  
 Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
 ab 7 TN 10 EUR; 5-6 TN 15 EUR

**2303 Klaus Hundgebur**

Freitag, 14.04.2023, 18.00 - 21.00 Uhr  
 An-/Abmeldeschluss: 07.04.2023  
 Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
 ab 7 TN 10 EUR; 5-6 TN 15 EUR

**2304 Klaus Hundgebur**

Freitag, 12.05.2023, 18.00 - 21.00 Uhr  
 An-/Abmeldeschluss: 05.05.2023  
 Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
 ab 7 TN 10 EUR; 5-6 TN 15 EUR

**2305 Klaus Hundgebur**

Freitag, 16.06.2023, 18.00 - 21.00 Uhr  
 An-/Abmeldeschluss: 09.06.2023  
 Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
 ab 7 TN 10 EUR; 5-6 TN 15 EUR



IN KOOPERATION MIT DER

**LANDESBÜHNE**[www.landesbuehne-nord.de](http://www.landesbuehne-nord.de)**Theaterführung „Hinter den Kulissen“**

Nach über zwei Jahren Corona und fast einer Spielzeit im Provisorium 29, der Ausweichspielstätte während der Sanierung der Saaldecke im Stadttheater Wilhelmshaven, kehrt die Landesbühne zurück an ihre gewohnte Wirkungsstätte! Und damit haben wir endlich wieder Gelegenheit für einen richtigen „Blick hinter die Kulissen“. In drei Kursangeboten wollen wir Interessierte mit bestimmten Arbeitsbereichen am Theater in Berührung bringen – ein Angebot, das sich ebenso an Theaterneulinge wie an regelmäßige Theaterbesucher\*innen richtet.

**2343 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 – eine kurze Führung durch einen Teil des Stadttheaters inklusive!

**Kerstin Car (Chefdramaturgin),  
Robert Teufel (Oberspielleiter)**

Mittwoch, 12.04.2023, 17.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 05.04.2023

Treffpunkt: Stadttheater, Unteres Foyer, Virchowstr. 44

8 EUR oder buchen Sie alle drei Veranstaltungen für 19 EUR

**2344 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 eine kurze Führung ist inklusive, u.a. durch die sogenannte „Teppichetage“. Na, neugierig?

**Christoph Engeroff (Marketingleiter),**

**Nina Jaeschke (Pressesprecherin/Öffentlichkeitsarbeit)**

Donnerstag, 11.05.2023, 17.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 04.05.2023

Treffpunkt: Stadttheater, Unteres Foyer, Virchowstr. 44

8 EUR oder buchen Sie alle drei Veranstaltungen für 19 EUR

**2345 Theater schauen und Theater spielen: Das Angebot der Julabü – nicht nur für Kinder und Jugendliche!**

Die Julabü, das Kinder- und Jugendtheater der Landesbühne bringt Stücke für Kinder ab 3 Jahren bis ins junge Erwachsenenalter auf die Bühne. Mal davon ab, dass man auch als deutlich ältere Person Spaß daran haben darf, Kinder- und Jugendstücke anzuschauen – wir haben noch einiges mehr zu bieten, als das Zuschauer\*in sein! Theater spielen, der Kreativität freien Lauf lassen, ist für alle Altersstufen bei uns möglich. Aber wisst ihr eigentlich, wie groß der Arbeitsbereich unserer Theaterpädagog\*innen ist? Erfahrt hier mehr darüber! Ein kleiner Blick hinter die Kulissen des Stadttheaters darf natürlich auch nicht fehlen!

**Britta Hollmann (Leiterin Julabü)**

**Stefanie Kaufmann (Theaterpädagogin/Dramaturgin Julabü)**

**Frank Fuhrmann (Theaterpädagoge)**

Mittwoch, 07.06.2023, 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr

Treffpunkt: Stadttheater, Unteres Foyer, Virchowstr. 44

An-/Abmeldeschluss 31.05.2023

8 EUR oder buchen Sie alle drei Kurse für 19 EUR



**2401 ISO, Blende, Verschlusszeit - (K)ein Buch mit sieben Siegeln**

In diesem eintägigen Kurs wollen wir das Zusammenspiel von ISO, Blende und Verschlusszeit anhand von praktischen Beispielen verstehen lernen und das Erlernte in kleinen Übungen anwenden. Wir verlassen die komfortable Programmautomatik und begeben uns in den manuellen Modus (M). Bitte eine Kamera und die Bedienungsanleitung mitbringen sowie einen vollen Akku und eine leere Speicherkarte. Dieser Kurs richtet sich auch an Anfänger\*innen.

**Birgit Müller**

Samstag, 11.02.2023, 10.00 - 16.00 Uhr  
 An-/Abmeldeschluss: 06.02.2023  
 Projekthaus Bremer Straße 84  
 Eingang Mitscherlichstraße  
 ab 7 TN 20 EUR; 5-6 TN 29 EUR  
 1 Termin, 8 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, 15.02., 08.03., 12.04., 10.05. und 14.06.2023  
 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 Ich mache mir die Welt, wie sie mir gefällt - Neuauflage!**

Jeder von uns hat sich sicher schon einmal gefragt, wie dieses eine Bild entstanden ist. In diesem Fotokurs erstellen die Teilnehmer\*innen Fotos, die nicht alltäglich sind. Mit einfachen Hilfsmitteln bringen sie das gewisse Etwas ins Bild. Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon immer mal gerne das außergewöhnliche Foto erstellen wollten. Bei dem Kurs handelt es sich um eine Neuauflage. Neben den bisherigen Fotos werden vor allem auch neue Fotoideen umgesetzt. Im Anschluss ist eine Fotoausstellung vorgesehen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mitzubringen sind die eigene Kamera mit vollem Akku, ein Stativ, ein Fernauslöser sowie eine leere Speicherkarte.

**Birgit Müller**

montags, ab 27.02.2023, 19.00 - 21.15 Uhr  
 An-/Abmeldeschluss: 22.02.2023  
 Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
 ab 7 TN 40 EUR; 5-6 TN 54 EUR  
 4 Termine, 12 UStd.

**2404 ONLINESEMINAR: 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, 15.03., 19.04. und 21.06.2023  
 jeweils von 19.00 - 20.30 Uhr  
 online  
 ab 7 TN 25 EUR; 5-6 TN 32 EUR  
 3 Termine, 6 UStd.  
 Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung Ihre E-Mailadresse mit. Der Kurs findet einmal im Monat statt.

**9240 Kinderfotos erstellen**

*Fotografieren in der Deichschäferei*

Dieser Kurs richtet sich an Eltern bzw. Großeltern, die gerne unter Anleitung ihre Kinder oder Enkel fotografieren möchten. Am 1. Kursabend erfolgt mit den Eltern/Großeltern eine theoretische Einführung in die Kinderfotografie. Am 2. Tag treffen wir uns mit unseren Kindern/Enkelkindern in der Deichschäferei zu einem lustigen Fotoshooting mit den Deichlämmern. Mitzubringen sind die eigene Kamera (Handy auch möglich) mit Bedienungsanleitung sowie einer leeren Speicherkarte und einem vollen Akku.

**Birgit Müller**

Freitag, 24.03.2023 von 19.00 - 21.15 Uhr  
 Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
 Samstag, 25.03.2023 von 10.00 - 12.15 Uhr  
 Deichschäferei, Voslapper Groden  
 An-/Abmeldeschluss: 17.03.2023  
 ab 7 TN 15 EUR; 5-6 TN 22 EUR  
 2 Termine, 6 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 06.02.2023, 14.30 - 16.45 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 01.02.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 68 EUR; 5-6 TN 98 EUR  
9 Termine, 27 UStd.

### 2502 Marzena Schulz

montags, ab 08.05.2023, 14.30 - 16.45 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 25.04.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 60 EUR; 5-6 TN 87 EUR  
8 Termine, 24 UStd.

### 2406 Erste Schritte in Photoshop - Grundlagen-Wochenend-Workshop

Photoshop ist ein Programm mit vielen Möglichkeiten, ein Bild zu entwickeln, zu optimieren oder auch zu verändern. In diesem Wochenendkurs lernen wir die Grundlagen des Programms. Wir beschäftigen uns unter anderem mit den Funktionen der Werkzeuge, Farben, Pinsel und Texte, Bildbearbeitung, Ebenen und Masken, Transformieren und Drehen, Bilder gerade ausrichten sowie speichern und exportieren. Die Teilnehmenden bringen bitte auf einem Stick oder einer Speicherkarte drei eigene Bilder mit. Dieser Kurs richtet sich auch an Anfänger\*innen, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

#### Birgit Müller

Samstag, 22.04.2023 von 11.00 - 15.30 Uhr  
Sonntag, 23.04.2023 von 11.00 - 15.30 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 14.04.2023  
Projekthaus II, Mühlenweg 67  
ab 7 TN 40 EUR; 5-6 TN 54 EUR  
2 Termine, 12 UStd.

### 2407 Fotografieren von Blumen und Pflanzen

Die Schönheiten der Natur im Bild festhalten. Gemeinsam begeben wir uns auf Fotopirsch durch die blühenden Gärten und Parks unserer Stadt. Hier lernen wir, wie die schönen Blüten oder auch ein mächtiger Baum vorteilhaft in Szene gesetzt werden und für welche Kameraeinstellungen wir uns entscheiden sollten. Mitzubringen sind eine Kamera mit vollem Akku und leerer Speicherkarte, ein Stativ, ein Fernauslöser, und, wenn vorhanden, ein Makro sowie ein Blitzgerät. Im Anschluss erfolgen eine ausführliche Bildbesprechung sowie eine Fotoausstellung. Dieser Kurs richtet sich auch an Anfänger\*innen.

#### Birgit Müller

Treffpunkte jeweils von 19.00 - 21.15 Uhr  
am 05.06.2023 im Rosarium  
am 12.06.2023 im Botanischen Garten  
am 19.06.2023 im Kurpark  
am 26.06.2023 in der VHS, Virchowstraße 29  
An-/Abmeldeschluss: 29.05.2023  
ab 7 TN 30 EUR; 5-6 TN 44 EUR  
4 Termine, 12 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 07.02.2023, 16.00 - 19.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 01.02.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 90 EUR; 5-6 TN 130 EUR  
9 Termine, 36 UStd.

#### 2504 Marzena Schulz

dienstags, ab 02.05.2023, 16.00 - 19.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 25.04.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 90 EUR; 5-6 TN 130 EUR  
9 Termine, 36 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.

#### 2505 Marzena Schulz

mittwochs, ab 08.02.2023, 17.00 - 20.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 01.02.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 100 EUR; 5-6 TN 144 EUR  
10 Termine, 40 UStd.

#### 2506 Marzena Schulz

mittwochs, ab 03.05.2023, 17.00 - 20.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 26.04.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 100 EUR; 5-6 TN 144 EUR  
10 Termine, 40 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

### 2507 Wieslawa Vogt

montags, ab 06.02.2023, 17.30 - 20.30 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 01.02.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 90 EUR; 5-6 TN 130 EUR  
9 Termine, 36 UStd.

### 2508 Wieslawa Vogt

montags, ab 08.05.2023, 17.30 - 20.30 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 02.05.2023  
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.

Mitzubringen sind: Zeichenpapier und Bleistift oder Farben, Leinwand nach eigener Wahl sowie weitere Materialien nach Absprache.

### 2509 Wieslawa Vogt

dienstags, ab 07.02.2023, 9.30 - 12.30 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 01.02.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 90 EUR; 5-6 TN 130 EUR  
9 Termine, 36 UStd.

### 2510 Wieslawa Vogt

dienstags, ab 02.05.2023, 9.30 - 12.30 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 25.04.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 80 EUR; 5-6 TN 116 EUR  
8 Termine, 32 UStd.

### 2511 Wieslawa Vogt

donnerstags, ab 09.02.2023, 17.30 - 20.30 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 02.02.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 90 EUR; 5-6 TN 130 EUR  
9 Termine, 36 UStd.

### 2512 Wieslawa Vogt

donnerstags, ab 27.04.2023, 17.30 - 20.30 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 20.04.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 90 EUR; 5-6 TN 130 EUR  
9 Termine, 36 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.

#### 2513 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  
1 Termin, 4 UStd.

#### 2514 Wieslawa Vogt

Samstag, 18.02.2023, 16.00 - 19.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 13.02.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 20 EUR; 5-6 TN 25 EUR  
1 Termin, 4 UStd.

#### 2515 Wieslawa Vogt

Samstag, 18.03.2023, 16.00 - 19.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 13.03.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 20 EUR; 5-6 TN 25 EUR  
1 Termin, 4 UStd.

#### 2516 Wieslawa Vogt

Samstag, 22.04.2023, 16.00 - 19.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 17.04.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 20 EUR; 5-6 TN 25 EUR  
1 Termin, 4 UStd.

#### 2517 Wieslawa Vogt

Samstag, 13.05.2023, 16.00 - 19.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 08.05.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 20 EUR; 5-6 TN 25 EUR  
1 Termin, 4 UStd.

#### 2518 Wieslawa Vogt

Samstag, 17.06.2023, 16.00 - 19.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 12.06.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 20 EUR; 5-6 TN 25 EUR  
1 Termin, 4 UStd.

FÜR  
KURZENT-  
SCHLOSSENE

## Happy Painting - Jeder kann malen

Jeder kann malen - auch SIE! Happy Painting ist eine von Kreativcoach Clarissa Hagenmeyer entwickelte Methode, bei der man seiner Kreativität freien Lauf lässt und den Pinsel vergnügt schwingen lassen kann. Nehmen Sie sich eine Auszeit und entfliehen Sie der schnelllebigen und hektischen Welt für ein paar Stunden. Die Materialkosten von 15 EUR sind bereits in der Gebühr enthalten.

#### 2519 Birgit Krentz

Mittwoch, 22.02.2023, 18.00 - 21.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 15.02.2023  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 7 TN 25 EUR; 5-6 TN 30 EUR  
1 Termin, 4 UStd.

#### 2520 Birgit Krentz

Mittwoch, 19.04.2023, 18.00 - 21.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 12.04.2023  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 7 TN 25 EUR; 5-6 TN 30 EUR  
1 Termin, 4 UStd.

#### 2521 Birgit Krentz

Samstag, 13.05.2023, 10.00 - 13.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 08.05.2023  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 7 TN 25 EUR; 5-6 TN 30 EUR  
1 Termin, 4 UStd.

#### 2522 Birgit Krentz

Samstag, 17.06.2023, 10.00 - 13.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 12.06.2023  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 7 TN 25 EUR; 5-6 TN 30 EUR  
1 Termin, 4 UStd.



## PLASTISCHES GESTALTEN UND WERKEN

**Handlettering für Anfänger\*innen**

Man muss keine perfekte Handschrift haben, um das Handlettering zu erlernen, denn wir schreiben nicht - wir malen Buchstaben. Der Kurs beinhaltet die Grundkenntnisse der Buchstabenanatomie, Aufwärmübungen und allerlei Tipps und Tricks bezüglich Stifthaltung, Material, etc. Als Abschluss gestalten wir eine Komposition zum Verschenken oder selber behalten. Die Materialkosten von 15 EUR sind bereits in der Gebühr enthalten. Das Material beinhaltet einen Lettering Guide incl. Übungspapier und eine kleine Überraschung.

**2523 Birgit Krentz**

Mittwoch, 08.03.2023, 18.00 - 21.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 03.03.2023  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 7 TN 25 EUR; 5-6 TN 30 EUR  
1 Termin, 4 UStd.

**2524 Birgit Krentz**

Samstag, 29.04.2023, 10.00 - 13.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 24.04.2023  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 7 TN 25 EUR; 5-6 TN 30 EUR  
1 Termin, 4 UStd.

**2525 Birgit Krentz**

Mittwoch, 07.06.2023, 18.00 - 21.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 02.06.2023  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 7 TN 25 EUR; 5-6 TN 30 EUR  
1 Termin, 4 UStd.

**2526 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!

**Andrea Mohrhusen**

Samstag, 22.04.2023, 10.00 - 16.45 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 14.04.2023  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 7 TN 23 EUR; 5-6 TN 33 EUR  
1 Termin, 9 UStd.  
zzgl. 7,50 EUR Materialkosten, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden

**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 gerne mitbringen, die Grundausrüstung wird gestellt.

**Anja Lemercier**

Samstag, 13.05.2023, 10.00 - 16.00 Uhr  
Sonntag, 14.05.2023, 10.00 - 16.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 05.05.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 50 EUR; 5-6 TN 68 EUR  
2 Termine, 16 UStd.  
Materialkosten von 10 EUR inbegriffen.

**2602 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, Blumenüber-töpfe, Papier- und Kartoffelkörbe u. v. m.

Bitte mitbringen: Gartenschere (falls vorhanden), stabiles Messer, Zollstock, Kneifzange, Meißel oder ähnliches Eisen.

**Hanswerner Kirschmann**

Samstag, 11.03. und Sonntag, 12.03.2023  
jeweils von 10.00 - 18.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 24.02.2023  
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.

Beachten Sie auch Kurs  
1071 auf Seite 18  
"Alte Handschriften im  
Stadtarchiv"

### 2603 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, 10.03.2023, 18.30 - 21.00 Uhr

Samstag, 11.03.2023, 10.00 - 17.30 Uhr

Sonntag, 12.03.2023, 10.00 - 13.30 Uhr

Mittwoch, 05.04.2023, 18.30 - 21.30 Uhr, Glasurtermin

An-/Abmeldeschluss: 03.03.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 7 TN 75 EUR; 5-6 TN 97 EUR

inkl. Material, 4 Termine, 20 UStd.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 2604 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 Sonntag-nachmittag werden die fertigen Bögen ausprobiert und die Teilnehmenden bekommen eine Einweisung in das traditionelle Bogenschießen. Bitte bringen Sie Arbeitshandschuhe mit.

#### Horst Ukena

Samstag, 04.03. und Sonntag, 05.03.2023,  
jeweils 9.00 - 16.30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 24.02.2023

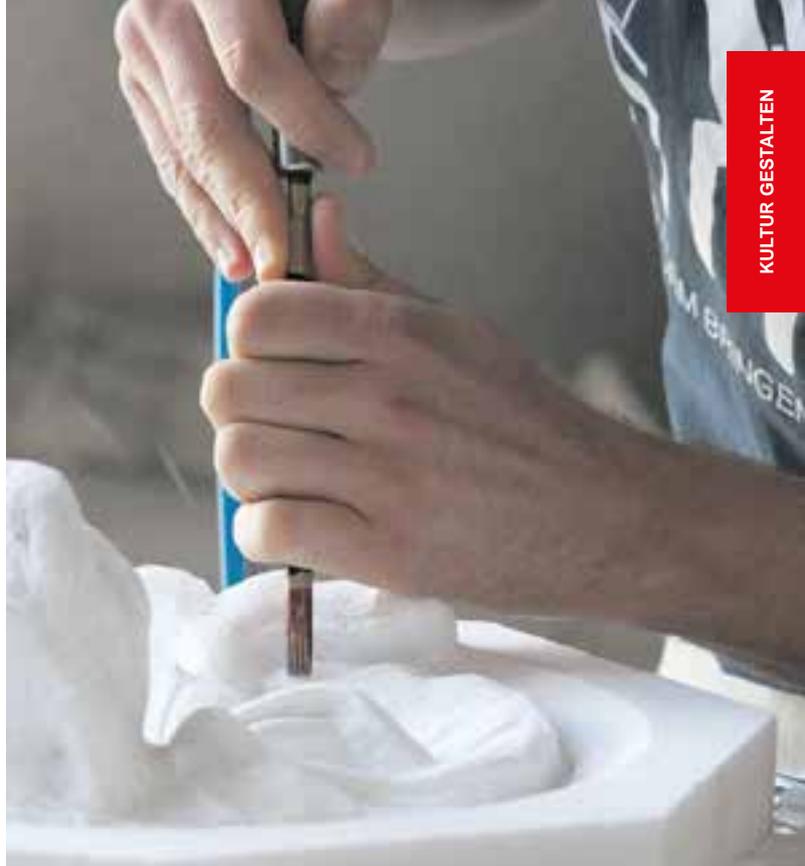
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 7 TN 135 EUR; 5-6 TN 160 EUR

2 Termine, 20 UStd.

inkl. Material und Werkzeugnutzung

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



### Steinbildhauerei

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.

#### 2605 Klaus Ritzenhoff

Freitag, 17.03.2023, 17.30 - 20.30 Uhr

Samstag, 18.03.2023, 10.00 - 16.30 Uhr

Sonntag, 19.03.2023, 10.00 - 16.30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 10.03.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 7 TN 50 EUR; 5-6 TN 72 EUR

3 Termine, 20 UStd.

#### 2606 Klaus Ritzenhoff

Freitag, 12.05.2023, 17.30 - 20.30 Uhr

Samstag, 13.05.2023, 10.00 - 16.30 Uhr

Sonntag, 14.05.2023, 10.00 - 16.30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 05.05.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 7 TN 50 EUR; 5-6 TN 72 EUR

3 Termine, 20 UStd.





## 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 09.02.2023, 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, 24.03.2023, 17.00 - 21.15 Uhr  
Samstag, 25.03.2023, 10.00 - 21.00 Uhr  
Sonntag, 26.03.2023, 10.00 - 19.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 17.03.2023  
Projekthaus II, Mühlenweg 67  
ab 7 TN 70 EUR; 5-6 TN 101 EUR  
3 Termine, 28 UStd.

### Sockenstricken am Wochenende

Es entsteht ein Sparstrumpf, dessen Technik später auf andere Sockengrößen übertragen werden kann. Vermittelt werden Bündchenmuster, eine Fersenart, das Lesen von Strickschriften und die Bändchenspitze. Geübte Stricker\*innen können parallel dazu mit einem Socken in 'ihrer' Größe starten. Dafür bitte entsprechende Wolle und Nadeln mitbringen. Grundkenntnisse im Stricken werden für diesen Kurs vorausgesetzt.

#### 2703 Petra Behrends

Samstag, 11.02.2023, 15.00 - 19.00 Uhr  
Sonntag, 12.02.2023, 11.00 - 16.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 03.02.2023  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 7 TN 29 EUR; 5-6 TN 42 EUR  
2 Termine, 11 UStd.

#### 2704 Petra Behrends

Samstag, 11.03.2023, 15.00 - 19.00 Uhr  
Sonntag, 12.03.2023, 11.00 - 16.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 03.03.2023  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 7 TN 29 EUR; 5-6 TN 42 EUR  
2 Termine, 11 UStd.

#### 2705 Petra Behrends

Samstag, 15.04.2023, 15.00 - 19.00 Uhr  
Sonntag, 16.04.2023, 11.00 - 16.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 06.04.2023  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 7 TN 29 EUR; 5-6 TN 42 EUR  
2 Termine, 11 UStd.

#### 2706 Petra Behrends

Samstag, 13.05.2023, 15.00 - 19.00 Uhr  
Sonntag, 14.05.2023, 11.00 - 16.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 05.05.2023  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 7 TN 29 EUR; 5-6 TN 42 EUR  
2 Termine, 11 UStd.



### 2707 Makramee am Wochenende

Ein Wohntrend aus den 70er Jahren - ob nützlich, mit Funktion als Blumenampel, Gürtel, Lampenschirm, Schlüsselanhänger, oder nur als hübscher Wandbehang. Haben Sie Spaß an diesem aktuellen Dekotrend und den verschiedenen Knüpftchniken. Bitte mitbringen: Makramegarn, Schere, Unterlage (Schaumstoff), Stecknadeln. Weiteres Zubehör kann bei der Dozentin erworben werden.

#### Ute Marciniak

Vorbesprechung und Kursstart:

Freitag, 10.02.2023, 18.00 - 19.30 Uhr

Kurs:

Freitag, 17.02.2023, 18.00 - 19.30 Uhr

Samstag, 18.02.2023, 10.00 - 16.00 Uhr

Sonntag, 19.02.2023, 10.00 - 16.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 06.02.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 45 EUR; 5-6 TN 65 EUR

4 Termine, 18 UStd.

### 2708 Makramee

Ein Wohntrend aus den 70er Jahren - ob nützlich, mit Funktion als Blumenampel, Gürtel, Lampenschirm, Schlüsselanhänger, oder nur als hübscher Wandbehang. Haben Sie Spaß an diesem aktuellen Dekotrend und den verschiedenen Knüpftchniken. Bitte mitbringen: Makramegarn, Schere, Unterlage (Schaumstoff), Stecknadeln. Weiteres Zubehör kann bei der Dozentin erworben werden.

#### Ute Marciniak

mittwochs, ab 01.03.2023, 14.00 - 16.00 Uhr

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 27 EUR; 5-6 TN 39 EUR

4 Termine, 11 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!

### 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 Sattlernäht 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

#### 2709 Andreas Ahlschwede

dienstags, ab 14.02.2023, 18.00 - 20.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 01.02.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 35 EUR; 5-6 TN 44 EUR

3 Termine, 8 UStd.

Materialkosten von 15 EUR inbegriffen.

#### 2710 Andreas Ahlschwede

dienstags, ab 07.03.2023, 18.00 - 20.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 28.02.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 35 EUR; 5-6 TN 44 EUR

3 Termine, 8 UStd.

Materialkosten von 15 EUR inbegriffen.

### Modernes Sticken vs. Kreuzstich

Alt trifft neu! Der klassische Kreuzstich kombiniert mit "modern embroidery", so der Fachbegriff. Der Kurs beinhaltet Auszüge der Materialkunde und zudem erlernen Sie die wichtigsten Grundkenntnisse der Stichelre. Gemeinsam sticken wir eine florale Komposition, die hinterher im Stickrahmen ein tolles Geschenk ist oder das eigene Zuhause schmückt. Das Material wird bereitgestellt und mit der Dozentin abgerechnet. Darin sind Stickrahmen, Leinen, verschiedene Garne und Sticknadeln enthalten.

#### 2711 Birgit Krentz

Samstag, 04.03.2023, 10.00 - 13.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 27.02.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 7 TN 10 EUR; 5-6 TN 15 EUR

1 Termin, 4 UStd.

#### 2712 Birgit Krentz

Mittwoch, 03.05.2023, 18.00 - 21.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 26.04.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 7 TN 10 EUR; 5-6 TN 15 EUR

1 Termin, 4 UStd.

#### 2713 Birgit Krentz

Mittwoch, 28.06.2023, 10.00 - 13.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 21.06.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 7 TN 10 EUR; 5-6 TN 15 EUR

1 Termin, 4 UStd.

## 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- /Nähadeln, Schneiderkreide

#### 2714 Ute Marciniak

montags, ab 06.02.2023, 17.00 - 20.00 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 74 EUR; 5-6 TN 105 EUR  
7 Termine, 28 UStd.

#### 2715 Ute Marciniak

mittwochs, ab 08.02.2023, 16.00 - 19.00 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 74 EUR; 5-6 TN 105 EUR  
7 Termine, 28 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- /Nähadeln, Schneiderkreide

#### 2716 Ute Marciniak

Vorbesprechung und Kursstart:  
Freitag, 03.03.2023, 18.00 - 20.15 Uhr  
Kurs:  
Freitag, 10.03.2023, 18.00 - 20.15 Uhr  
Samstag, 11.03.2023, 10.00 - 17.00 Uhr  
Sonntag, 12.03.2023, 10.00 - 17.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 24.02.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 64 EUR; 5-6 TN 91 EUR  
4 Termine, 24 UStd.

#### 2717 Ute Marciniak

Vorbesprechung und Kursstart:  
Freitag, 05.05.2023, 18.00 - 20.15 Uhr  
Kurs:  
Freitag, 12.05.2023, 18.00 - 20.15 Uhr  
Samstag, 13.05.2023, 10.00 - 17.00 Uhr  
Sonntag, 14.05.2023, 10.00 - 17.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 28.04.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 64 EUR; 5-6 TN 91 EUR  
4 Termine, 24 UStd.

#### 2718 Ute Marciniak

Vorbesprechung und Kursstart:  
Freitag, 26.05.2023, 18.00 - 20.15 Uhr  
Kurs:  
Freitag, 02.06.2023, 18.00 - 20.15 Uhr  
Samstag, 03.06.2023, 10.00 - 17.00 Uhr  
Sonntag, 04.06.2023, 10.00 - 17.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 19.05.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 64 EUR; 5-6 TN 91 EUR  
4 Termine, 24 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- / Nähadeln, Schneiderkreide.

Nähzeitschriften und Fachbücher sind im Kurs einsehbar.

### 2719 Ute Marciniak

donnerstags, ab 09.02.2023, 16.00 - 18.15 Uhr

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 57 EUR; 5-6 TN 81 EUR

7 Termine, 21 UStd.

### 2720 Ute Marciniak

donnerstags, ab 13.04.2023, 16.00 - 18.15 Uhr

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 79 EUR; 5-6 TN 112 EUR

10 Termine, 30 UStd.

### 2721 Ute Marciniak

donnerstags, ab 09.02.2023, 18.15 - 20.30 Uhr

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 57 EUR; 5-6 TN 81 EUR

7 Termine, 21 UStd.

### 2722 Ute Marciniak

donnerstags, ab 13.04.2023, 18.15 - 20.30 Uhr

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 79 EUR; 5-6 TN 112 EUR

10 Termine, 30 UStd.



## TANZ UND MUSIK

### 2801 Einführung in die schottische Pipebandmusik

FÜR  
KURZENT-  
SCHLOSSENE

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, dem 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

1 Termin, 5 UStd.

### 2802 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 Selbstaussdruck. 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, 18.03.2023, 10.00 - 16.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 10.03.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 7 TN 20 EUR; 5-6 TN 29 EUR

1 Termin, 8 UStd.



## 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.

#### 2803 Eleni Theochari

mittwochs, ab 08.02.2023, 18.00 - 19.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 03.02.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 60 EUR; 5-6 TN 72 EUR  
15 Termine, 20 UStd.

#### 2804 Eleni Theochari

dienstags, ab 07.02.2023, 18.00 - 19.00 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 40 EUR; 5-6 TN 48 EUR  
10 Termine, 13,3 UStd.

## 2805 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 07.02.2023, 18.30 - 20.00 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 102 EUR; 5-6 TN 123 EUR  
17 Termine, 34 UStd.



## 2806 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

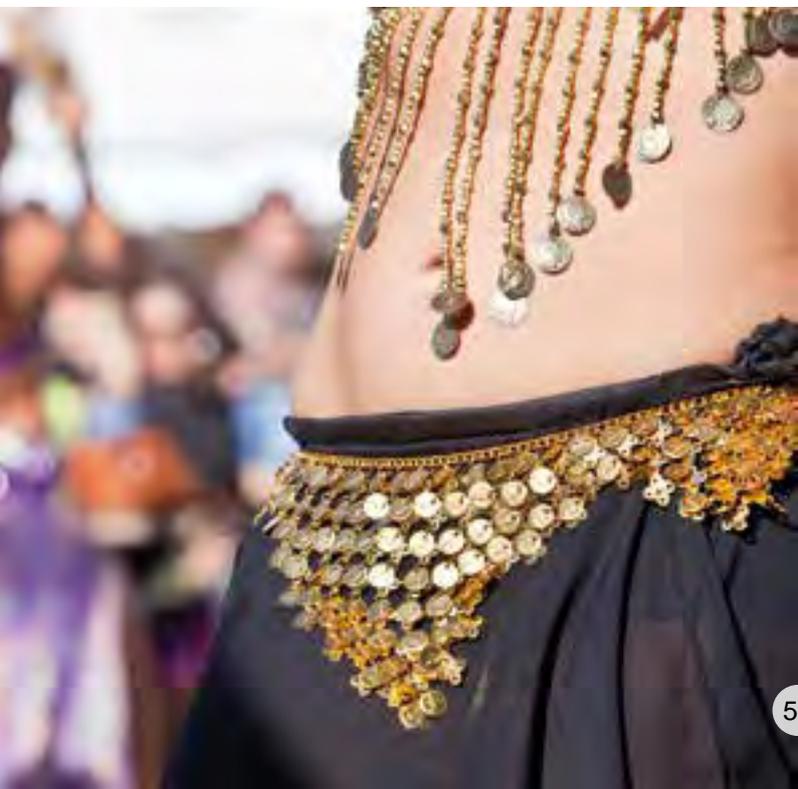
donnerstags, ab 09.02.2023, 18.30 - 20.00 Uhr  
Spanischer Kulturverein  
ab 7 TN 126 EUR; 5-6 TN 148 EUR;  
18 Termine, 36 UStd.

## 2807 Jazz Dance für Anfänger\*innen

Wenn man einfache Schritte aus dem Ballett mit kraftvollen Bewegungen anderer Tanzstile kombiniert - dann ist man im Jazz Dance angekommen. Dieser Einführungskurs ist für Erwachsene konzipiert, die schon immer gerne Jazz Dance ausprobieren wollten und bisher keine Gelegenheit dazu hatten. Der Kurs vermittelt grundlegende Tanztechniken und wie man sich fließend und ausdrucksstark zu Musik unterschiedlicher Genres bewegt. Jazz Dance verbessert die Flexibilität und Koordination, die Balance und das Rhythmusgefühl. Die intensive, schwungvolle Bewegung zu Musik sorgt nicht nur für Spaß und gute Laune, sondern führt auch zu einer besseren Haltung, ermöglicht ein neues Körpergefühl und wirkt sich positiv auf die Persönlichkeit und Präsenz aus. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte Tanzschläppchen oder rutschfeste Socken mitbringen (keine Schuhe mit Gummisohlen).

#### Harriet Spenke

montags, ab 13.03.2023, 19.00 - 20.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 08.03.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 45 EUR; 5-6 TN 54 EUR  
11 Termine, 15 UStd.



## 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 und Kegel 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 17.02.2023 von 18.00 - 22.00 Uhr

Projekthaus Bremer Straße 84

Eingang Mitscherlichstraße 23

Der Besuch der Veranstaltungen ist kostenlos.



Respekt



Vielfalt



Weitsicht

**Weil's um  
mehr als  
Geld geht.**

Wir setzen uns ein für  
das, was im Leben wirk-  
lich zählt. Für Sie, für  
die Region, für uns alle.

Mehr auf [sparkasse.de/  
mehralsgeld](https://sparkasse.de/mehralsgeld)



Teilhabe



Verantwortung



Vorsorge

 Sparkasse  
Wilhelmshaven

Mehr als  
500.000 Kurse.  
Jetzt  
entdecken!

# Lass Dich mitreißen!

Suchen, finden, buchen.  
Mit dem vhs-Kursfinder auf  
[www.volkshochschule.de](http://www.volkshochschule.de)





INHALT	SEITE
Bildungsurlaube	60
Besondere Angebote - Outdoor	62
Vorträge und Seminare	68
Ernährung / Kräuterkunde / Küche	75
Fastenkurse	84
Inselkurse	85
Bewegung / Fitness	88
Tanzen	93
Entspannung	94
Schönheit und Wohlbefinden	104



## DOZENTENPORTRAIT

**Larissa Siebels**

### Seit wann sind Sie Dozentin bei der Volkshochschule Wilhelmshaven und welche Kurse bieten Sie an?

Seit 2022 biete ich Kurse im Bereich Stressmanagement, Burn Out Prophylaxe, Resilienz, Zielearbeit, Entspannung und Selbstfürsorge an. Neu im Angebot ist ein Kombikurs für Eltern und Kinder: Die Eltern entspannen sich bei mir, während ihre Kinder im parallellaufenden Kochkurs ein gemeinsames Mittagessen vorbereiten.

### Welche Ausbildung / welches Studium haben Sie abgeschlossen?

Ich bin Master Coach DVNLP, Burn Out Coach und Resilienztrainerin.

### Welche Bedeutung hat die Erwachsenenbildung an den Volkshochschulen für Sie?

Ich freue mich, Menschen dabei zu helfen, sich weiterzuentwickeln und ihre Gesundheit und Lebensqualität durch Zufriedenheit, Persönlichkeitsentwicklung und Glücklichein zu verbessern.

### Haben Sie selbst schon einen VHS-Kurs besucht?

Ich habe schon viele Kurse besucht und mein nächster Kurs wird bei der VHS sein.

### Beratung:

Telefon 16 40 22

### Anmeldung:

Telefon 16 40 00



## BILDUNGSURLAUBE

### 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!

#### 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 Larissa Siebels

20.11. - 24.11.2023

Montag - Freitag, 8.30 - 12.30 Uhr

Abmeldeschluss: 20.10.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

170 EUR, 5 Termine, 25 UStd.

inkl. Getränke

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

BU

### 3106 Beziehungskompetenzen für Job und Freizeit

*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 können gezielt verlassen werden, gemeinsame aktive Entwicklung der Erlebensbereiche wird gefördert.

Win-Win statt Beziehungsfrust!

Wir arbeiten mit hilfreichen Kommunikationstheorien, Aspektzentriertem Gespräch, Kommunikationsübungen, Rollenspiel, Mentaltraining, Wahrnehmungsschulung, Feedback, Kontakt- und Nähe-Distanz-Übungen.

BU

#### 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"

*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.

BU

#### 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.

### 3108 Der Garten als Lernort für nachhaltige Entwicklung

BU

*Zukunftsfähig denken und handeln - Gestaltungs-kompetenz vermitteln  
Bildungsurlaub*

Dieser Bildungsurlaub möchte die Vermittlung von Gestaltungskompetenzen zur Erreichung ausgewählter Nachhaltigkeitsziele im Rahmen der Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) aufzeigen. Die Frage "Was kann ich als Einzelne/r denn schon tun?" wird diskutiert und die eigene Selbstwirksamkeit wird beleuchtet.

Anhand ausgewählter Themen der Heilpflanzen- und Wildkräuterkunde werden im Lernort Garten sowohl die bildungstheoretischen Aspekte der Bildung für eine nachhaltige Entwicklung beleuchtet als auch konkrete Handlungsfelder zu den einzelnen Nachhaltigkeitszielen erarbeitet.

Die Veranstaltung richtet sich an alle Menschen, die greifbare Ansätze zur Vermittlung von Gestaltungskompetenz für ihren beruflichen oder privaten Alltag kennenlernen möchten. Konkret werden in dieser Woche die Nachhaltigkeitsziele (SDG) 2 "Ernährung sichern", 3 "Gesundes Leben für alle", 12 "Verantwortungsvoller Konsum- und Produktionsmuster" und 15 "Landökosysteme schützen, Biodiversitätsverlust stoppen" auf unseren täglichen Alltag hin beleuchtet.

Inhalte des Seminars:

- Kennen der Eckpfeiler der Bildung für nachhaltige Entwicklung
- Kennen und Verstehen der ausgewählten SDGs
- Umsetzen eigener Ansätze für die Nutzung des Gartens als Lernort für eine nachhaltige Entwicklung
- Erkennen, Bestimmen und Vermittlung üblicher, heimischer Gartenpflanzen/Heil- und Wildpflanzen und deren Verwendung
- Anwendung und Vermittlung einfacher Produktionsmethoden zur Verarbeitung von Pflanzen

#### Imke Presting

21.08. - 25.08.2023

Montag 11.00 - 16.30 Uhr

Dienstag - Donnerstag, 9.00 - 16.30 Uhr

Freitag, 9.00 - 13.00 Uhr

Abmeldeschluss: 21.07.2023

Imkes Glücksgarten, Jeversche Landstr. 46, 26419 Schortens  
415 EUR, 5 Termine, 35 UStd.

inkl. Mittagessen/Getränke/Snacks und Materialien

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

In Zusammenarbeit mit "Imkes Glücksgarten"

### 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 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 für Ihre Entwicklung zu nutzen. Resilienz lässt sich auch als Immunsystem unserer Seele beschreiben. Sie hat viel mit der inneren Haltung, mit der Menschen Probleme angehen, zu tun. Sie kann erlernt und trainiert werden. Im Bildungsurlaub lernen die Teilnehmer\*innen das Resilienzmodell 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. Kundalini Yoga ergänzt den praktischen Teil, denn es ist eine ideale Methode, auch über körperliche Signale wahrzunehmen, dass die Resilienz (Widerstandsfähigkeit gegenüber kritischen Ereignissen) gefährdet ist. Gleichzeitig bietet es die Möglichkeit, gezielt Resilienz fördernde Denk- und Verhaltensmuster einzustudieren und erhöht über die Meditationen unmittelbar die seelische Belastbarkeit. 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.

#### 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.



## Schlaf, die tragende Säule der Gesundheit

*Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte*

BU

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.

### 3111 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.

### 3112 Katrin Trittner

15.01. - 19.01.2024

Montag - Freitag, 9.00 bis 12.30 Uhr

Abmeldeschluss: 15.12.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

175 EUR, 5 Termine, 16,7 UStd.

inkl. Getränke

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



## 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, binden Sie lange Haare bitte zusammen, und bringen Sie sich ausreichend Verpflegung mit.

### Sandra Detmers, STV Wilhelmshaven e.V.

Samstag, 17.06.2023, 10.00 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 09.06.2023

STV Wilhelmshaven, Standort Flutstraße 130, Wilhelmshaven (Voslapp)

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 Trainer\*innen 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.

Mennhausen 5, 26419 Schortens

35 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

In Kooperation mit der Nordsee Golfschule Wilhelmshaven

### 3116 Golfclub Wilhelmshaven-Friesland

Samstag, 20.05.2023, 14.00 - 17.00 Uhr

Abmeldeschluss: 12.05.2023

### 3117 Golfclub Wilhelmshaven-Friesland

Samstag, 24.06.2023, 14.00 - 17.00 Uhr

Abmeldeschluss: 16.06.2023

### 3118 Golfclub Wilhelmshaven-Friesland

Samstag, 22.07.2023, 14.00 - 17.00 Uhr

Abmeldeschluss: 14.07.2023

### 3119 Golfclub Wilhelmshaven-Friesland

Samstag, 19.08.2023, 14.00 - 17.00 Uhr

Abmeldeschluss: 11.08.2023

### 3120 Golfclub Wilhelmshaven-Friesland

Samstag, 23.09.2023, 14.00 - 17.00 Uhr

Abmeldeschluss: 15.09.2023

## 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

### 3130 Dr. Hermann Neumann

Sonntag, 25.06.2023, 14.30 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 16.06.2023

Treffpunkt: Vereinsgelände Wilhelmshavener Kanu-Freunde, Emsstr. 34

20 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

In Kooperation mit Wilhelmshavener Kanu-Freunde

### 3131 Dr. Hermann Neumann

Sonntag, 16.07.2023, 14.30 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 07.07.2023

Treffpunkt: Vereinsgelände Wilhelmshavener Kanu-Freunde, Emsstr. 34

20 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

In Kooperation mit Wilhelmshavener Kanu-Freunde



## Stand-Up-Paddling und Yoga

### Anfängerkurs

Sie möchten den neuen Trendsport ausprobieren, haben jedoch Bedenken, dass es Ihnen zu schnell geht, sofort auf dem Brett zu stehen und loszupaddeln? Dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie. Zuerst gewöhnen wir uns mit einer Yogaeinheit an das Brett. Wir fangen im Liegen und Sitzen an und ganz langsam stehen wir auf und bewegen uns auf dem Board. Nach einer entspannenden Yogastunde und einer halbstündigen Pause geht es dann ans Paddeln. Sie erlernen Paddeltechniken sowie die Theorie. Anschließend geht es für eine kleine Runde auf den Banter See. Voraussetzung: sicheres Schwimmen im tiefen Wasser, körperliche Gesundheit und Fitness.

Bitte mitbringen: Schwimmkleidung, atmungsaktive Leggings und T-Shirt, Wechselwäsche, Handtuch und Badeschlappen, Sonnenschutz, Trinkflasche und Verpflegung für die Pause

Treffpunkt: Vereinsgelände Kanu- und Segelsportverein Wilhelmshaven,  
Benzstraße 8 / Banter See, 26382 Wilhelmshaven  
35 EUR

zzgl. 5 EUR Leihgebühr für das SUP, die direkt vor Ort zu entrichten ist

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen. Bei Abmeldungen drei Tage vor Kursbeginn wird die gesamte Kursgebühr fällig. In Kooperation mit dem Kanu- und Segelsportverein Wilhelmshaven

### 3132 Simone Hörter

Samstag, 17.06.2023, 15.30 – 18.00 Uhr

Seien Sie bitte eine halbe Stunde vor Beginn da, um ein passendes Board zu finden.

Abmeldeschluss: 09.06.2023

### 3133 Simone Hörter

Samstag, 01.07.2023, 15.30 – 18.00 Uhr

Seien Sie bitte eine halbe Stunde vor Beginn da, um ein passendes Board zu finden.

Abmeldeschluss: 23.06.2023

## SUP - Yoga (auf dem Paddle-Board)

Die Verbindung von Wasser, Yoga-Matte und der Natur, ist ein schönes Erlebnis. Die Seeschwalben, der sanfte Wind, das Geräusch der kleinen Wellen. Der Yogastern als mittlere Plattform gibt Ihnen durch die Befestigung Ihres Boards einen guten Halt. Im Kreis mit max. 8 Teilnehmer\*innen sind Sie immer im gleichen Abstand zur Yogalehrerin. Die Stimme führt Sie sicher durch den Unterricht. Mal ist das Wasser welliger, mal ist es sehr warm oder kalt. Sie sind eins mit der Natur. Nehmen Sie die Herausforderung an, Sie werden es niemals vergessen. Direkt am Ufer steigen Sie auf Ihr Board und kommen so trocken am Yogastern an, der ganz in der Nähe ist. Die Übungen umfassen z.B. Hund, Katze, Planke, Herauf-Herabschauender Hund, Kamel. Sie brauchen: Sonnenschutz (Creme, ein Cap das nicht wegweht, Sonnenbrille, Brillenband), Badebekleidung und Shorts, Wechselbekleidung, ein Handtuch, ggf. Regenjacke und Wasserschuhe. Alles aus Mikrofaser o.ä., keine Baumwolle! Voraussetzung: Sicher Schwimmen im tiefen Wasser, körperliche Fitness und Gesundheit. Ablauf des Workshops: 30 Minuten für Umkleiden, Einweisung, Board aussuchen und zu Wasser lassen; 120 Minuten pures Glück auf dem Wasser am Yogastern; 30 Minuten Board reinigen, einlagern und umziehen. Weitere Nachfragen gerne an die Dozentin Karin Henrich (yang-fit.de), zertifizierte Wasser- und Yoga (WOGA) Instruktorin.

Treffpunkt: Vereinsgelände Wilhelmshavener Kanufreunde, Emsstraße 34 / Banter See, 26382 Wilhelmshaven  
40 EUR zzgl. 5 EUR Leihgebühr für ein SUP-Board, welches direkt beim Verein gegen Barzahlung entliehen werden kann. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Sie ein eigenes SUP mitbringen.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

In Kooperation mit Wilhelmshavener Kanufreunde

### 3134 Karin Henrich

#### DETOX - WOGA YOGA

Meditation, Feueratem, Spiralbewegung, Ingwer-Shot  
Spüren Sie die innere Wärme!

Freitag, 07.07.2023, 17.30 - 20.30 Uhr

Abmeldeschluss: 30.06.2023

### 3135 Karin Henrich

#### Sonnengrüße und Phantastische Geschichten Bewährtes und Neues

Mittwoch, 19.07.2023, 14.30 - 17.30 Uhr

Abmeldeschluss: 12.07.2023

### 3136 Karin Henrich

#### YOGA Asanas - Mantra – Mudra – eine längere Meditation WOGA YOGA

Lauschen Sie dem Gesang, genießen Sie verbindende Mudras, die Tiefe der Entspannung auf den Wellen.

Freitag, 21.07.2023, 17.30 - 20.30 Uhr

Abmeldeschluss: 14.07.2023

### 3137 Karin Henrich

#### Sundowner auf dem See erleben

Fließende Asanas - Klang - Sonne - Seien Sie Ihr eigener Gast!

Dienstag, 29.08.2023, 18.00 - 21.00 Uhr

Abmeldeschluss: 22.08.2023



### 3140 Schnupperkurs Nordic Rollern / Skiken für Einsteiger\*innen

*Skaten im Flachland ohne Schnee - aber mit Bremsen und Stöcken*

Sie rollern quer durch die Natur, auch jenseits von Asphalt, über Wald- & Wiesenwege. Mit den Bremsen & den Stöcken sind auch Bergauf- und Bergabpassagen kein Problem, die Geschwindigkeit wird gut kontrolliert. In dem Kurs lernen Sie die Grundtechniken kennen: das Laufen mit den Skikes, den Einsatz der Stöcke und das Bremsen. Sie verbessern gelenkschonend Ihre Ausdauer und erleben eine neue Dimension der Fortbewegung in der Natur. Die Sicherheit, die Gesundheit & der Spaßfaktor kommen nicht zu kurz. Erfahrung im Schlittschuh- oder Rollschuhfahren, Inlinern, Langlaufen oder Skifahren sind von Vorteil. Wer hat, zieht Schuhe an, die über die Knöchel gehen oder Basketball- oder Leichtwanderschuhe. Wenn Knie- und Ellenbogenschützer und Radhelm vorhanden sind, bitte mitbringen. Die „Skikes“ - das sind luftbereifte "Inlineskates" mit Bremsen - und die Stöcke werden gestellt. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung Ihre Schuh- und Körpergröße an.

#### Yeti Sport & Reisen Oldenburg

Samstag, 29.04.2023, 10.30 - 13.00 Uhr

Abmeldeschluss: 21.04.2023

Treffpunkt: Am Bornhorster See, Ecke kleine Hammheide, 26125 Oldenburg

45 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

Die Anfahrt zum Treffpunkt erfolgt eigenverantwortlich.

In Kooperation mit Yeti Sport & Reisen Oldenburg

### 3141 Paddel los! Ein Tagesausflug mit dem Kanu auf der Jade

*Begleiteter Kanuerausflug für Erwachsene und Familien*

Der Grenzfluss zwischen Ammerland und Wesermarsch führt uns durch eine weite ruhige Wiesenlandschaft. In langen Schwüngen führt er aus der Nähe von Rastede in Richtung Nordsee. Einsam und ruhig ragen einzelne Weiden über den Fluss. Einzig der Kirchturm des Ortes Jade erhebt sich weit sichtbar über das Land.

Bitte mitbringen: Wechselbekleidung (Brillen bitte fixieren), ausreichend Getränke und Verpflegung.

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.

#### Yeti Sport & Reisen Oldenburg

Samstag, 13.05.2023, 10.30 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 05.05.2023

Treffpunkt: Ziegelweg, 26349 Jade (Wapellersiel)

Erwachsene: 47 EUR

Jugendliche bis 16 Jahre: 30 EUR

Kinder ab 5 bis 12 Jahren im Boot mit 2 Erw.: 20 EUR

Leistungen inkl.: Bootsmiete und Transport inklusive Zubehör; Einführung in die Paddeltechnik; Schwimmwesten, Paddel, wasserdichter Sack; Kanuhotline und eine Flusskarte; Yeti-Tourenbegleitung

Aufpreis Kajak: 15 EUR, die vor Ort zu entrichten sind.

Die Anfahrt zum Treffpunkt erfolgt eigenverantwortlich.

In Kooperation mit Yeti Sport & Reisen Oldenburg

### 3142 Entdecker-Kanoutour auf der Harle

Als ruhiges Flüsschen fließt die Harle der Nordsee entgegen. Sie schlängelt sich durch eine weite, offene Marschlandschaft, nur gelegentlich säumen einzelne Bauernhöfe das Ufer. In Altfunixiel grüßt eine Windmühle schon von weitem. Wenn der Wind aus Norden kommt, riecht man bereits das Salz des Meeres.

Bitte mitbringen: Wechselbekleidung (Brillen bitte fixieren), ausreichend Getränke und Verpflegung

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.

#### Yeti Sport & Reisen Oldenburg

Sonntag, 04.06.2023, 10.30 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 26.05.2023

Treffpunkt: Freizeit u. Erlebnisbad, Isums 48, 26409 Wittmund

Erwachsene: 47 EUR

Jugendliche bis 16 Jahre: 30 EUR

Kinder ab 5 bis 12 Jahren im Boot mit 2 Erw.: 20 EUR

Leistungen inkl.: Kanumiete und Transport inklusive Zubehör; Einführung in die Paddeltechnik; Schwimmwesten, Paddel, wasserdichter Sack; Kanuhotline und eine Flusskarte; Yeti-Tourenbegleitung

Die Anfahrt zum Treffpunkt erfolgt eigenverantwortlich.

Aufpreis Kajak: 15 EUR, die vor Ort zu entrichten sind.

In Kooperation mit Yeti Sport & Reisen Oldenburg





### After Work Kajak Tour Deluxe

#### *Den Feierabend auf dem Wasser ausklingen lassen*

Unsere zweistündige geführte After-Work-Kajak-Rundtour mit Sinneswahrnehmungen und Naturbeobachtungen bietet die ideale Möglichkeit, den Kopf nach einem Arbeitstag frei zu bekommen, ein paar schöne Stunden mit einem kleinen Picknick in der Natur zu verbringen und den Tag ausklingen zu lassen. Die schonenden und fließenden Bewegungsabläufe beim Paddeln sorgen für eine Entspannung der Schulter-/Nackelmuskulatur. Unter erfahrener, fachkundiger Anleitung können Sie das Kajakfahren auf speziellen offenen, bequemen und kippstabilen Booten ohne Einstiegs Luke während dieser Schnuppertour auf dem Banter See ausprobieren und genießen. Sie lernen die Stadt von einer anderen Perspektive aus kennen und spüren die beruhigenden Wellen unter dem Boot. Die Tour führt vom Gelände der NaturFreunde vorbei an Wasservögeln, Klein Wangerooge, Kleingärten, dem Groden Damm, sowie der Flusseeeschwalbenkolonie. Ein kleines Picknick auf dem Wasser im Päckchen rundet die Tour ab. Sie lernen vorab die grundlegenden Paddelschläge, damit Sie das Boot auf dem Wasser kontrollieren können. Wichtig ist, dass Sie schwimmen können. Trotzdem erhalten Sie eine Schwimmweste zur Sicherheit.

Mitzubringen: Badehose bzw. Badeanzug/Bikini und Handtuch, Funktionsshirt, Schuhe fürs Wasser bzw. Boot (Neoprenschuhe, Sandalen, Wasserschuhe etc.), Sonnencreme und Kopfbedeckung, ggf. Brillenband, Wechselkleidung, wenn vorhanden: Neoprenanzug, Paddeljacke

Treffpunkt: Vereinsgelände NaturFreunde  
Benzstraße 10 / Banter See, 26382 Wilhelmshaven  
50 EUR

inkl. Fahren auf speziellen Sit on top Kajaks (ohne Einstiegs Luke), Einführung in Theorie und Praxis, Tourenbegleitung, kleines Picknick, Schwimmweste, ggf. Neopren

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

In Kooperation mit den NaturFreunden Wilhelmshaven

### 3143 Heinz Ehlers

Mittwoch, 14.06.2023, 17.30 - 19.30 Uhr  
Abmeldeschluss: 09.06.2023

### 3144 Heinz Ehlers

Mittwoch, 28.06.2023, 17.30 - 19.30 Uhr  
Abmeldeschluss: 23.06.2023

### 3145 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. Diese Strecke ist mit drei Schnellen technisch anspruchsvoll. Sie sollten deshalb schon mehrmals im Kanu gegessen haben oder so wasserfest sein, dass eine Kenterung Ihnen nicht die gute Laune verdirbt. 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, 29.07.2023, 17.00 - 21.30 Uhr

Abmeldeschluss: 21.07.2023

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, Fahrrücktransfer im Sammeltaxi Kajakaufschlag: 15 EUR, die vor Ort zu entrichten sind. Die Anfahrt zum Treffpunkt erfolgt eigenverantwortlich. In Kooperation mit Yeti Sport & Reisen Oldenburg

### 3150 Wassersport-Informationsabend

Der Dozent gibt eine Themenübersicht zu allen Führerscheinern im Wassersport, insbesondere zu den in diesem Semester angebotenen Kursen:

Seefunkzeugnisse "SRC" und "UBI"

Sportbootführerschein "SEE" und "BINNEN"

Sportküstenschifferschein (SKS) unter Motor/Segel

Er erläutert die Geltungsbereiche der verschiedenen Sportbootführerscheine, gibt eine Übersicht hinsichtlich benötigter Unterrichtsmaterialien, Kosten und Möglichkeiten der Praxisausbildung.

### Dozententeam

Montag, 06.02.2023, 19.00 - 20.30 Uhr

Projekthaus I, Schellingstraße 19

Die Teilnahme am Informationsabend ist kostenlos.

In Kooperation mit der Wassersportschule Kapitän Kruse



### 3151 Sportbootführerschein "See" und "Binnen"

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

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 13.02.2023, 19.00 - 21.30 Uhr

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

### 3152 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. Führer\*innen eines Sportbootes müssen im Seefunkdienst entsprechend der funktechnischen Ausrüstung des Bootes mindestens über das "Beschränkt Gültige Funkbetriebszeugnis (SRC)" verfügen. Auch für Funkstellen in der Binnenschiffahrt 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 Lernmaterial wird am ersten Kursabend vorgestellt. Weitere Informationen erhalten Sie am kostenlosen Wassersport-Informationsabend.

Mindestalter: 16 Jahre

#### Dozententeam

dienstags, ab 14.02.2023, 19.00 - 21.30 Uhr

Abmeldeschluss: 15.02.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

330 EUR, 8 Termine

Die Prüfungsgebühren sind nicht in der VHS Kursgebühr enthalten. Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

In Kooperation mit der Wassersportschule Kapitän Kruse.



### 3153 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 16.02.2023, 19.00 - 21.30 Uhr

Abmeldeschluss: 17.02.2023

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

### Lungenprävention mit dem Didgeridoo

*Gesundheitsvorsorge, Entspannung und Musizieren  
Tagesseminar*

In diesem Kurs bekommen Sie ein rezeptfreies Physiotherapeutikum - das Didgeridoo. Lernen Sie auf spielerische Weise atmen, musizieren, singen und trainieren gleichzeitig Muskeln und bauen Stress ab - alles ohne musikalische Vorkenntnisse und Noten. Durch das Spielen auf dem Didgeridoo werden Hals-, Mund- und Atemmuskulatur nachhaltig trainiert. Selbst Schnarchgeräusche und Schlafapnoe werden durch diese Therapie positiv beeinflusst und können deutlich verringert oder gar beseitigt werden. Menschen mit Asthma, Mukoviszidose oder COPD spüren eine erhebliche Verbesserung der Lungenfunktion. Das Spielen auf dem außergewöhnlichen Instrument baut Stress ab, löst Blockaden im Körper und sorgt damit für entspannten Schlaf. Das Instrument (Didgeridoo) wird im Unterricht selbst gebaut.

#### 3160 Heinz Ehlers

Freitag, 03.02.2023, 17.00 - 21.00 Uhr

Abmeldeschluss: 27.01.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 7 TN 17 EUR; 5-6 TN 23 EUR

zzgl. 15 EUR für Materialkosten, die am Kurstag mit dem Dozenten verrechnet werden

#### 3161 Heinz Ehlers

Freitag, 10.03.2023, 17.00 - 21.00 Uhr

Abmeldeschluss: 03.03.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 7 TN 17 EUR; 5-6 TN 23 EUR

zzgl. 15 EUR für Materialkosten, die am Kurstag mit dem Dozenten verrechnet werden

### Letzte Hilfe Kurs - Am Ende des Lebens wissen, wie es geht.

*Das kleine 1x1 der Sterbebegleitung*

Das Lebensende und das Sterben machen uns als Mitmenschen oft hilflos. Wir möchten Grundwissen an die Hand geben und ermutigen, sich Sterbenden/Trauernden zuzuwenden. Die Inhalte Sterben als Teil des Lebens, Vorsorgen und Entscheiden, Leiden lindern und Abschied nehmen, richten sich an alle Menschen, die sich über diese Themen informieren wollen.

Weitere Informationen und Anmeldungen (die Teilnehmerzahl ist begrenzt) zu den untenstehenden Terminen telefonisch unter 04421 745258 oder per Mail an [info@hospiz-whv-fri.de](mailto:info@hospiz-whv-fri.de).

Parkstraße 19, Wilhelmshaven (nicht barrierefrei)

Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos, um Spenden wird gebeten.

In Kooperation mit dem Ambulanten Hospizdienst Wilhelmshaven-Friesland e.V.

#### 3162 Ambulanter Hospizdienst

Freitag, 03.03.2023, 15.00 - 19.00 Uhr

#### 3163 Ambulanter Hospizdienst

Dienstag, 09.05.2023, 10.00 - 14.00 Uhr

#### 3164 Ambulanter Hospizdienst

Freitag, 25.08.2023, 15.00 - 19.00 Uhr





## DOZENTENPORTRAIT: Melissa Rüdebusch

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

Ab Februar starte ich zum ersten Mal mit der Yin Körper Meditation an der VHS Wilhelmshaven. Sie bezieht sich auf Ruhe und Entspannung und ist ein Cocktail aus: Progressiver Muskelentspannung, Autogenem Training, Yin Yoga, bewusstem Atmen, Stimulation des Vagusnervs und geführter Meditation. In meinen Kursen begleite ich Menschen in die Selbsthilfe und schenke Raum für Achtsamkeitstraining.

Die Yin Körper Meditation biete ich darüber hinaus auch für Schwangere an. Die Frauen können so ein besseres Körpergefühl und Vertrauen in ihrem Körper entwickeln. Auch kann sich diese Entspannung positiv auf die Entwicklung des ungeborenen Kindes auswirken.

Im März gibt es noch ein besonderes Angebot im Bereich Trauerbewältigung. In dem Workshop biete ich die Möglichkeit an, der Trauer liebevoll zu begegnen und sie ganz bewusst in unserem Körper zu fühlen. Alles was wir anerkennen und zulassen, hat die Möglichkeit sich zu verändern.

### Welche Ausbildung/Studium haben Sie abgeschlossen?

Ich bin gelernte Floristin und war einige Jahre selbstständig in meinem Beruf. Heute bin ich Teilhaberin im eigenen Familienbetrieb einer Handelsfirma hier in Wilhelmshaven.

### Welche Bedeutung hat die Erwachsenenbildung an den Volkshochschulen für Sie?

Ich finde es großartig, wenn Menschen ihre Erfahrungen teilen und weitergeben. Das Leben sollte so sein! Geben und Nehmen im ausgeglichenen Wechsel.

### Haben Sie selbst schon einen VHS-Kurs besucht?

Ich selbst habe auch schon Kurse bei der VHS belegt. Ich finde, es gibt keine Grenzen, um sich weiterzuentwickeln. Man sollte immer Interesse an sich selbst haben und sich - egal wie alt man ist - das schenken, was einem dabei dient, sich positiv zu entwickeln.

## 3165 In der Stille leuchtet ein Licht - Trauerheilarbeit

### Workshop mit Entspannungsübungen

Wenn wir jemanden verabschieden, steht unsere Welt Kopf - innen wie außen. Was bleibt ist der Schmerz, die Trauer, das Nicht-Fassbare. Leere macht sich breit und man versucht zu funktionieren. Wann hört es auf? Wann ist es genug? Wir werden nach dem Tod eines geliebten Menschen nie aufhören, ihn zu lieben oder ihn gar vergessen. Der Tod gehört zum Leben. Verdrängung und Ablenkung können nur vorübergehend helfen. Den Tod anzunehmen ist ein Prozess, der vor allem Liebe und Mitgefühl sich selbst gegenüber braucht. Wenn wir uns ganz bewusst dafür entscheiden, die Trauer zuzulassen und dem Schmerz zu begegnen, können wir die Leere nach dem Tod eines geliebten Menschen neu füllen, der dennoch immer ein Teil unseres Lebens bleiben wird. Indem wir unsere Einstellung zum Tod verändern, geben wir uns Zeit und Raum zur Heilung und in der YKM – in der Stille leuchtet ein Licht. Zu Beginn werde ich mich vorstellen und erzählen, wie ich zu dieser Heilarbeit kam. Im Anschluss haben Sie in einem Redekreis die Möglichkeit, Ihre Geschichte zu erzählen. Es ist kein Muss. Sie selbst bestimmen, wieviel Sie mitteilen möchten. Sanfte Atem- und Entspannungsübungen und begleitete Meditationen öffnen den Raum für Trauer und Trost. Ganz sanft, liebevoll und achtsam werde ich Sie dabei begleiten, sich dem gefühlvollen Prozess hinzugeben. Klangschalen sorgen für Entspannung und ein losgelöstes Sein. Schritt für Schritt öffnen wir uns unseren Gefühlen, nehmen unseren Körper wahr und schenken ihm Aufmerksamkeit. Es werden progressive und autogene Trainingsmethoden angewandt, aber keine schweren Körperübungen. Dieser besondere Workshop findet in einer kleinen Gruppe mit maximal 8 Personen statt. Bitte seien Sie einige Minuten vorher dort, damit wir um 19 Uhr beginnen können. Sie brauchen nichts mitzubringen, sollten aber bequeme Kleidung tragen und selbstständig von einer Matte hoch- und wieder herunterkommen.

### Melissa Rüdebusch

Samstag, 04.03.2023, 19.00 - 21.30 Uhr

Abmeldeschluss: 24.02.2023

YKM, Tidestraße 7, 26388 Wilhelmshaven

ab 7 TN 25 EUR; 5-6 TN 30 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

In Kooperation mit YKM - Yin Körper Meditation



### 3166 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, Lebendigkeit, jenseits von Bewertung oder Diäten und sich mit den kreativen Mitteln der Gestalttherapie den individuellen Themen von Essen und Emotion zu nähern, wird Thema und Forum dieses Seminars sein.

#### Anja Lemerrier

Samstag, 04.03.2023, 10.00 - 18.00 Uhr

Abmeldeschluss: 24.02.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 7 TN 36 EUR; 5-6 TN 50 EUR

### 3167 Ganzheitliche Augenerkrankungen

#### Vortrag

Die ganzheitliche Augenbehandlung stützt sich auf fünf Säulen, weil unser Körper wie ein Orchester nur gut funktioniert, wenn alle Instrumente gut zusammenspielen. Diese fünf Instrumente werde ich Ihnen vorstellen und Ihnen zu jedem Instrument Tipps geben. Hier bietet die Augenakupunktur nach Boel eine gute Behandlungsoption. Zusätzlich zur Akupunktur darf in der Naturheilkunde natürlich der Blick auf die Nährstoffversorgung, den Darm, den Bewegungsapparat und die Psyche nicht fehlen. Ich werde Ihnen in allen Bereichen während des Vortrags wichtige Tipps an die Hand geben, so dass Sie Ihre Instrumente auch selber schon grob stimmen können, damit es Ihrem Körper und insbesondere Ihren Augen schnell wieder etwas bessergeht.

#### Martina Altenhövel

Montag, 06.03.2023, 19.00 - 20.30 Uhr

Abmeldeschluss: 02.03.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

9 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 3168 Geistig fit bleiben

#### Gehirntraining für Senior\*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 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

dienstags, ab 07.03.2023, 9.30 - 12.30 Uhr

Abmeldeschluss: 03.03.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 31 EUR; 5-6 TN 45 EUR

3 Termine, 12 UStd.



### 3169 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

Dienstag, 07.03.2023, 19.00 - 20.30 Uhr

Abmeldeschluss: 03.03.2023

Online

7 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an.



### 3170 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 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, 09.03.2023, 19.00 - 20.30 Uhr

Abmeldeschluss: 06.03.2023

Online

7 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an.



### 3171 Hören - eingeschränktes Hören - Hören mit Demenz

*Verstehen bedeutet Leben*

Es wird erklärt, welche Bedeutung Hören und Verstehen auf unser Leben haben. 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, 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, 14.03.2023, 19.30 - 21.00 Uhr

Abmeldeschluss: 10.03.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

9 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 3172 Interaktiver 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

Dienstag, 14.03.2023, 19.00 - 20.30 Uhr

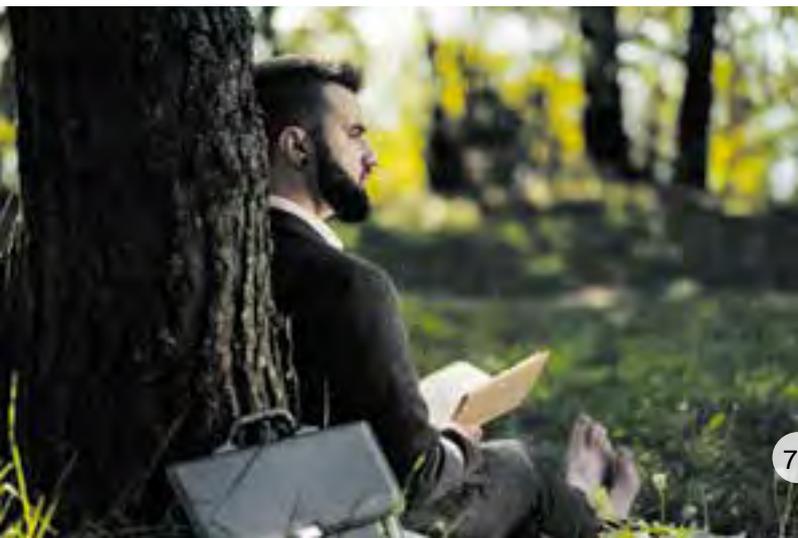
Abmeldeschluss: 10.03.2023

Online

7 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an.



### 3173 Interaktiver Onlinevortrag: Erfolg beginnt im Kopf

*Mental stark, selbstmotiviert und leistungsfähig*



Wir alle wünschen uns, mit dem, was wir tun, erfolgreich zu sein. Unser äußerer Erfolg wird dabei durch unsere innere Haltung entscheidend mitbestimmt. Aber wie können wir mutig und selbstbewusst durchs Leben gehen, ohne unseren Selbstzweifeln das Feld zu überlassen? Dieser Vortrag zeigt, wie so ein "Erfolgs-Mindset" aussieht und wie wir es gezielt aufbauen können. So gehen wir unsere Herausforderungen selbstsicher, zuversichtlich und motiviert an. So können wir auch ambitionierte Ziele erreichen, weil wir es uns einerseits erlauben groß zu denken und andererseits in den entscheidenden Momenten dranbleiben und nicht aufgeben.

#### Steve Windisch

Donnerstag, 16.03.2023, 19.00 - 20.30 Uhr

Abmeldeschluss: 13.03.2023

Online

7 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an.

### 3174 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, 15.04.2023, 8.30 - 16.30 Uhr

Abmeldeschluss: 07.04.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

40 EUR



### 3175 Erfolgsfaktor Atmung oder wie Sie durch richtiges Atmen Ihren Körper wieder auf die Überholspur bringen

*Vortrag*

Die Atmung versorgt unseren gesamten Körper, alle Organe. Atmen erfolgt in der Regel unwillkürlich und unbewusst. Die meisten von uns atmen unbewusst und das 20.000 Mal pro Tag. Wissenschaftliche Untersuchungen und Erfahrungen in meiner Praxis zeigen jedoch, dass wir meistens nicht sehr effektiv atmen. Wir lassen es geschehen und denken gar nicht darüber nach. Wie wäre es, mal bewusst zu atmen, denn die Atmung reguliert mehr, als wir denken. Da wären der Blutdruck, die Muskulatur (Verspannungen), die Verdauung und der Stress, um nur einige Beispiele zu nennen. Richtig zu atmen, kann zu mehr Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden führen. In diesem Vortrag werde ich Ihnen aus meinem Schatzkästchen wissenschaftlich belegte Atemtechniken verraten, die Ihre Gesundheit verbessern und jederzeit und überall schnell und effizient umzusetzen sind.

#### Martina Altenhövel

Montag, 17.04.2023, 19.00 - 20.30 Uhr

Abmeldeschluss: 13.04.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

9 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 3176 Audiotherapie

*Warum Hörgeräte alleine oft nicht ausreichen*

*Für Angehörige, Betroffene und Interessierte*

Immer wieder kommt es zu Missverständnissen zwischen Hörgeräteträger\*innen und Normalhörenden. Die meisten denken, die/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 Arbeitskolleg\*innen? Es soll Verständnis geweckt werden fürs Hören und Verstehen. Anschließend freue ich mich auf einen regen Meinungsaustausch.

#### Birgit Kämmerling-Bogusch

Dienstag, 18.04.2023, 19.30 - 21.00 Uhr

Abmeldeschluss: 14.04.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

9 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



### 3177 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 Selbstanwendung 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 Therapeut\*innen, Heilpraktiker\*innen, Heilpraktiker-Anwarter, Physiotherapeut\*innen 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: 14.04.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

78 EUR, 2 Termine, 16 UStd.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



### Ausmisten und nachhaltige Ordnung im Kleiderschrank

*Mit Freude, Empathie und Tricks*

Kennen Sie das auch? Man hat nie das Passende anzuziehen, obwohl der Schrank voller Kleidung ist? Man kann sich nur schwer von Kleidungsstücken trennen, weil sie mal teuer waren oder irgendwann vielleicht wieder passen?

Mit mir hat dies ein Ende. Wir besprechen, wie es endlich funktioniert, dass Sie täglich gern in Ihren Schrank greifen. Mit praktischen Tipps zur Aufbewahrung, Falttechniken und passenden Organizern.

Anschaulich mit VORHER-NACHHER-Effekt!

#### 3180 Svenja Kaste

Donnerstag, 27.04.2023, 19.00 - 20.30 Uhr

Abmeldeschluss: 24.04.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

12 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

In Kooperation mit SHE - Svenjas Home Edit

#### 3181 Svenja Kaste

Samstag, 13.05.2023, 11.00 - 12.30 Uhr

Abmeldeschluss: 05.05.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

12 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

In Kooperation mit SHE - Svenjas Home Edit

#### 3182 Svenja Kaste

Donnerstag, 25.05.2023, 19.00 - 20.30 Uhr

Abmeldeschluss: 22.05.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

12 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

In Kooperation mit SHE - Svenjas Home Edit

### 3183 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, 16.05.2023, 19.30 - 21.00 Uhr

Abmeldeschluss: 12.05.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

9 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 3184 Resilienz - die Notfallapotheke der Seele

#### Tagesseminar

Mit Hilfe von Imaginationsübungen und der Gestalttherapie, soll dieser Kurs Anregungen und Erfahrungen vermitteln, die die eigenen inneren Ressourcen stärken und Kraft spenden für belastende Situationen oder Lebenslagen. Resilienz bedeutet, die Widerstandsfähigkeit des eigenen Selbst zu stabilisieren, Stress abzubauen und sich selbst wohlwollend und freundlich dabei zu begleiten, die eigene Anwältin und Fürsprecherin zu werden. Symptome wie hoher Blutdruck, Migräne, innere Unruhe oder depressive Phasen können dabei in der Sprache der Seele als Ausdruck für innere Konflikte angeschaut werden. Der Kurs versteht sich als Selbsterfahrungsangebot und geschieht in eigener Verantwortung.

#### Anja Lemercier

Samstag, 03.06.2023, 10.00 - 18.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 26.05.2023  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 7 TN 36 EUR; 5-6 TN 50 EUR;  
36 EUR, Einzeltermin, 10 UStd.

### 3185 Blutegeltherapie

#### Kleine Vampire mit großer Wirkung - Vortrag

Dieses alte traditionelle Therapieverfahren wird in anderen Ländern auch von der Schulmedizin immer häufiger in Anspruch genommen. Ob wir hier von Schmerzen im Knie sprechen, Tennisellenbogen, Leberverfettung oder Venenbeschwerden, diese kleinen Helfer sind immer bereit, Ihren Körper bei der Heilung zu unterstützen. In meinem Vortrag werde ich Ihnen meinen Praxis Helfer zeigen und erklären, wie er arbeitet und seine Einsatzmöglichkeiten vorstellen.

#### Martina Altenhövel

Montag, 26.06.2023, 18.00 – 19.30 Uhr  
Abmeldeschluss: 23.06.2023  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
9 EUR  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 3186 Die Iris - Spiegel Ihrer Gesundheit

#### Vortrag

Der Blick in die Augen eines Menschen führt oft zu einer direkten Einschätzung, ob Sympathie oder eher Antipathie sich zeigt. Jedes Auge ist so einzigartig wie der Mensch, der dazu gehört. In diesem Vortrag nehme ich Sie mit auf die Reise in die Welt der Augen. Ich werde verschiedene Stopps machen und Ihnen anhand von Beispielen zeigen, wie geheimnisvoll und aussagekräftig unsere Augen sind. Wir werden Organe erkennen und vieles mehr. Lassen Sie mich Ihre Reiseführerin in eine andere Welt sein.

#### Martina Altenhövel

Montag, 08.05.2023, 19.00 - 20.30 Uhr  
Abmeldeschluss: 05.05.2023  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
9 EUR  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



### 3187 Mit Freude und Energie in den Frühling -

#### Durch individuelle Bewegung, Entspannung und Ernährung

Im Frühjahr ist die Motivation groß, etwas zu verändern, um den Alltag gesünder und positiver zu gestalten. Grundlagen für Veränderungen sind die eigene Wahrnehmung der Befindlichkeiten, der Gewohnheiten und der Wunsch nach Verbesserungen. Mittels kurzer Übungen und einfacher individueller Ernährungsumstellung wird der Alltag wieder fröhlicher, aktiver, belastbarer, genussreicher, entspannter und gesünder. Unterstützend können auch Mittel aus der Biochemie (Schüßler) bzw. Homöopathie eingesetzt werden.

#### Inhalte:

- Sensibilisierung der Sinne
- Bewegung an der frischen Luft
- was ist Gesundheit?
- meine persönliche Gesundheitswaage
- wo stehe ich? Wie kann ich meine Ziele und mit welchen kleinen Veränderungen erreichen?
- Entspannung nach Jacobsen und Atemübungen aus dem Yoga
- Ernährung als Medizin
- naturheilkundliche Tipps bei Erstbeschwerden, Unwohlsein und zum Vorbeugen von Krankheiten auch mittels Biochemie und Homöopathie

Mitzubringen sind: Mittagsimbiss als Teil eines gemeinsamen Mittagsbuffets, Wasser, Tee, Kaffee, Laufschuhe und wetterfeste Kleidung, dicke Socken, Decke  
Bitte bequeme Kleidung anziehen!

#### Marianne Ollesch

Samstag, 18.03.2023, 10.00 – 17.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 10.03.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
40 EUR

### 3188 Mit Schüssler-Salzen zu einer besseren Gesundheit

Schüssler-Mineralstoffe werden schon seit mehr als 100 Jahren zur Gesundheitsvorsorge und Krankheitsvorbeugung eingesetzt. Auch bei bereits vorliegenden Beschwerden können die Salze unterstützend zur Heilung beitragen und die Krankheitsdauer verkürzen. Diese "einfachen Mittel" sind imstande, Wesentliches zur Gesundheit beizutragen: Sie bringen den Heilfluss in Gang, sie leiten die Regeneration ein und stärken dort, wo Ihr Körper anlagebedingte Schwächen zeigt. Besonders wirkungsvoll ist eine typgerechte Behandlung. Wie können Sie Ihren persönlichen Konstitutionstyp erkennen? Anleitungen erfahren Sie in diesem Kurs.

Inhalt:

- kurze Einführung
- biochemische Funktionsmittel 1-12 und Antlitz diagnostische Zeichen

Bitte einen Vergrößerungsspiegel (Kosmetikspiegel) mitbringen.

#### Marianne Ollesch

Mittwoch, 10.05.2023, 18.00 - 20.00 Uhr

Abmeldeschluss: 08.05.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

12 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 3189 Eintausendmal Lebensglück - Erinnern, was zählt (jetzt erst recht!)

*Glücksimpressionen, eingesammelt in 60 Städten.*

*Eine Collage aus Wort, Bild und Klang*

Wann ist man glücklich? Erst dann, wenn endlich alles stimmt im eigenen Leben? Das dachte auch Christof Jauernig lange, auf der Suche nach Zufriedenheit im Hamsterrad einer Unternehmensberatung. Was wirklich glücklich macht und wie nah er dem Glück die ganze Zeit gewesen war, begriff er erst, als er ausstieg und mit dem Rucksack ein halbes Jahr durch Südostasien reiste ohne Plan für danach. Heute ist er bundesweit auftretender multimedialer Erzähler. Auf seinen Touren hat er in sechzig Städten Menschen zu ihren eigenen Glückserfahrungen befragt und daraus ein Buch und sein zweites Bühnenprogramm gemacht: Eintausendmal Lebensglück ist ein bewegendes Zeugnis der großen Vielfalt verzaubernd schlichter, täglich greifbarer, oft kostenfreier Glücksmomente. Der Autor kombiniert die Impressionen der Befragten mit den seit seinem radikalen Lebensumbruch gemachten eigenen Erfahrungen zum Thema. Dabei verleiht er dem Abend einen stimmungsvoll-meditativen Charakter durch eine Melange aus sorgsam gesetzten, fast poetischen Begleitworten, Leinwandprojektionen sowie selbst eingespielten musikalischen Untermalungen. Ein Abend, der Glück nicht erklären, sondern fühlbar machen möchte. Mehr Infos: [www.unthinking.me](http://www.unthinking.me)

#### Christof Jauernig

Donnerstag, 02.03.2023, 19.00 - 21.00 Uhr

Abmeldeschluss: 28.02.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

8 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 3201 Trendgetränk Gin selber machen & destillieren

*Workshop*

Das Trendgetränk Gin ist eine der vielseitigsten Spirituosen. Ob als Longdrink, im Cocktail oder pur: Die Spirituose auf Wacholderbasis erfreut sich seit einigen Jahren großer Beliebtheit. Obwohl die Grundzutaten von Gin recht übersichtlich sind, gibt es bei den verwendeten Aromamischungen nahezu keine Grenzen. Die Grundzutaten, aus denen klassische Gins gemacht werden sind: neutraler Alkohol, Wacholder und Botanicals (Mischungen aus Pflanzen und Gewürzen) In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit selbst hergestellten Aromen (per Wasserdampfdestillation) ganz legal Ihren eigenen, persönlichen Gin herstellen, den Sie am Ende der Veranstaltung in passender Flasche (250ml) mit nach Hause nehmen können.

#### Marc Weiland

Samstag, 11.03.2023, 10.00 - 15.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 02.03.2023

Projekthaus II, Mühlenweg 67

65 EUR

inkl. 5 EUR Materialkosten

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



## 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 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 Zitr. 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.

#### 3202 Marc Weiland

Samstag, 01.04.2023, 10.00 - 16.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 23.03.2023  
Projekthaus II, Mühlenweg 67  
43 EUR inkl. 5 EUR Materialkosten  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

#### 3203 Marc Weiland

Samstag, 13.05.2023, 10.00 - 16.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 04.05.2023  
Projekthaus II, Mühlenweg 67  
43 EUR inkl. 5 EUR Materialkosten  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



#### 3204 Heilsame Frühlingskräuter am Wegesrand

Nach dem Winter sind wir Menschen "ausgehungert" nach frischem Grün. Was uns die Natur direkt am Wegesrand jetzt an heilsamen Kräutern zur Verfügung stellt, wollen wir an diesem Nachmittag erkunden. Überraschende Informationen zu einigen bereits bekannten Kräutern wird es geben; Tipps zum Erkennen, Sammeln und Weiterverarbeiten und die Möglichkeit, einen Blick auf einen ganz besonderen Kräutergarten der Region zu werfen, in dem es eine kleine Kräuterverfrischung zum Probieren geben wird. Bitte unbedingt wetterfeste Kleidung tragen. Wir werden ein Stückchen über unbefestigtes Gelände gehen, insofern bitte auf angemessenes Schuhwerk achten.

Wer mag, kann unterwegs gleich ein paar Kräutlein für zuhause sammeln. Hierzu bitte entsprechend einen kleinen Leinenbeutel o.ä. mitbringen.

#### Imke Presting

Mittwoch, 26.04.2023, 16.30 - 18.30 Uhr  
Abmeldeschluss: 21.04.2023  
Treffpunkt: Jeversche Landstr. / Ecke Bösselhauser Weg,  
26419 Schortens  
17 EUR  
Inkl. einer Pauschale von 1,50 EUR für Kostproben  
In Kooperation mit "Imkes Glücksgarten"  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



### 3205 Single Malt Whisky für Einsteiger

#### 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.

#### Andreas Semmer

Donnerstag, 27.04.2023, 18.00 - 21.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 20.04.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 51 EUR; 5 - 6 TN 61 EUR

Im Preis ist eine Pauschale von 28 EUR für Lebensmittel enthalten.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



### 3206 Weinseminar für Anfänger\*innen

An diesen beiden Seminartagen führt Sie Weinfachberater Jörg Wilke in die faszinierende Welt des Weines ein. Lernen Sie Ihren Geschmack kennen, erfahren Sie in lockerer Atmosphäre, wie eine professionelle Verkostung durchgeführt wird und probieren Sie verschiedene Weine aus unterschiedlichen Teilen der Welt.

#### Jörg Wilke

Freitag, 12.05. und Samstag, 13.05.2023,

jeweils 19.00 - 21.00 Uhr

Abmeldeschluss: 05.05.2023

Die Weinprobe, Rheinstraße 14, 26382 Wilhelmshaven

ab 7 TN 40 EUR; 5-6 TN 50 EUR

Im Preis ist eine Pauschale von 10 EUR für Lebensmittel enthalten.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 3207 Zurück zu den Wurzeln - Lifhacks aus der Natur

#### Workshop

Die Zeiten ändern sich und wir ändern uns auch. Was aber immer bleibt, ist die Natur. Sie gibt uns so Vieles, was wir in unserem Alltag integrieren können, wenn wir es nur erkennen würden. Kaffeesatz als Dünger, Kastanien als Waschmittel und nachwachsendes Gemüse sind nur einige davon. Zudem geht es um Nachhaltigkeit, denn manchmal ist weniger mehr. Dieser Workshop möchte die Augen öffnen, die Sinne schärfen und die Kreativität fördern.

Da es einiges mitzunehmen gibt, bitte kleine Gläser, Dosen und Tüten mitbringen.

#### Andrea Mohrhussen

Freitag, 23.06.2023, 16.00 - 19.00 Uhr

Abmeldeschluss: 16.06.2023

Projekthaus Mühlenweg 67

23 EUR

inkl. Materialkosten von 7,50 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



### 3210 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, 12.02.2023, 12.00 - 16.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 03.02.2023

MORGÆN café, Marktstraße 95, 26382 Wilhelmshaven  
75 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.  
In Kooperation mit dem MORGÆN café

### 3211 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 große 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 vorzuziehen, per Hand aufzubrühen? 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, 12.03.2023, 12.00 - 14.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 03.03.2023

MORGÆN café, Marktstraße 95, 26382 Wilhelmshaven  
55 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.

#### 3212 Henning Roos

Dienstag, 14.03. und Donnerstag, 16.03.2023,  
jeweils von 17.00 - 20.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 07.03.2023

Projekthaus Mühlenweg 67  
ab 7 TN 38 EUR; 5-6 TN 47 EUR

Im Preis ist eine Pauschale von 14 EUR für Lebensmittel enthalten.

#### 3213 Henning Roos

Montag, 17.04. und Mittwoch, 19.04.2023,  
jeweils von 17.00 - 20.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 10.04.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 38 EUR; 5-6 TN 47 EUR

Im Preis ist eine Pauschale von 14 EUR für Lebensmittel enthalten.

### Herzhaftes Backen mit Spaß und Kreativität

Sie haben Freude am Backen und Lust, in lockerer Atmosphäre und mit sachkundiger Unterstützung Blechkuchen, herzhaftes Gemüsekekchen, Pizzen u.ä. herzustellen? Dann sind Sie hier genau richtig. Bitte Schürze, Geschirrtuch und Vorratsbehälter mitbringen.

#### 3214 Henning Roos

Montag, 27.03. und Mittwoch, 29.03.2023,  
jeweils von 17.00 - 20.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 20.03.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 38 EUR; 5-6 TN 47 EUR

Im Preis ist eine Pauschale von 14 EUR für Lebensmittel enthalten.

#### 3215 Henning Roos

Montag, 24.04. und Mittwoch, 26.04.2023,  
jeweils von 17.00 - 20.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 17.04.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 38 EUR; 5-6 TN 47 EUR

Im Preis ist eine Pauschale von 14 EUR für Lebensmittel enthalten.



### Genusskochen in drei Gängen

Zum Kochen braucht man gute Grundprodukte. In den fünf verschiedenen Kochkursen werden Grundfonds, Suppen, Saucen, deren Weiterverarbeitung und 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.

In diesem Kurs steht Wild als Hauptgang im Vordergrund. 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.

#### 3220 Wild

Samstag, 25.02.2023, 14.00 - 17.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 17.02.2023

#### 3221 Lamm

Samstag, 18.03.2023, 14.00 - 17.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 10.03.2023

#### 3222 Kaninchen

Samstag, 15.04.2023, 14.00 - 17.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 07.04.2023

#### 3223 Spargel

Samstag, 06.05.2023, 14.00 - 17.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 28.04.2023

#### 3224 Fisch

Samstag, 03.06.2023, 14.00 - 17.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 26.05.2023

### 3230 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 Preiselbeeren-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  
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.

### 3231 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 Bauernbrat mit Lamm, Älplermagronen, Capuns mit Mangold, Kartoffel-Friggele oder Paunzen, Polentaschnitten mit Zwetschgenröster oder Schlosserbuam 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  
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.



### 3232 Toskanische Landküche

Ob San Gimignano, Lucca oder Volterra, die Toskana kennt zahlreiche märchenhafte Orte. Ebenso wunderbar ist die toskanische Landküche. Sei es das leckere Mandelgebäck (Cantuccini), Wildragout mit Pappardelle oder Hähnchen in Vin Santo: Wir erkunden das lukullische Dreieck zwischen Firenze, Pisa und Siena und lernen landestypische Zutaten und ihre Zubereitung kennen. Bitte Kochschürze und Küchenmesser sowie Behälter mitbringen!

#### Bernd Dornbusch

Sonntag, 19.02.2023, 11.00 - 15.30 Uhr

Abmeldeschluss: 10.02.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 47 EUR; 5-6 TN 57 EUR

Im Preis ist eine Pauschale von 18 EUR für Lebensmittel enthalten.

### 3233 Pfannkuchen & Co.

*Eine kulinarische Weltreise rund um die feinen Fladen*

Pikant oder süß, dick oder dünn, mit und sogar ohne Ei und Milch - eben vegan - ob arabische Pfannkuchen (Kataifs), indische Crêpes (Dosas) oder russische Blini es gibt wohl kaum einen Ort auf der Welt, wo keine feinen Fladen verspeist werden. Sie können aus Weizenmehl, Buchweizen-, Dinkel-, Esskastanien-, Kichererbsen-, Mais- oder Reismehl sein. Auf unserem Programm stehen Blinis mit Schmand und Forellenkaviar, die klassische Galette aus Buchweizenmehl diesmal mit Pilzragoutfüllung - sowie natürlich die ganze Palette an süßen Pfannkuchen wie "Dutch Baby", Blaubeerpfannkuchen u.ä. Bitte Kochschürze und Küchenmesser sowie Behälter mitbringen!

#### Bernd Dornbusch

Montag, 20.02.2023, 16.30 - 21.00 Uhr

Abmeldeschluss: 13.02.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 47 EUR; 5-6 TN 57 EUR

Im Preis ist eine Pauschale von 18 EUR für Lebensmittel enthalten.



### 3234 "Männer an den Herd"

*Schlemmerküche für Männer*

Die besten Rezepte für Männer, die Spaß am Kochen und am Schlemmen haben, gibt es in diesem Kurs. Freuen Sie sich auf einen geselligen und genussreichen Schlemmerabend - natürlich mit Nachspeise!

#### Dagmar Braun-Kirchen

Dienstag, 21.02.2023, 18.00 - 22.00 Uhr

Abmeldeschluss: 14.02.2023

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.

### 3235 Die Fiestas der Frida Kahlo

*Kunstvoll kochen und genießen*

Kunst und Genuss kann man in der Küche und bei der Zubereitung wunderbar verbinden. Sie erwartet ein kulinarischer Abend wie im Leben der Frida Kahlo, nach Originalrezepten für die traditionellen Gerichte der Künstlerin. Von Vorspeise über Hauptspeise zur Nachspeise - eine Auswahl wunderbarer traditioneller Rezepte der mexikanischen Küche. Dabei wollen wir zuvor mit Aquarellstiften der Künstlerin Frida Kahlo nachempfinden und unsere entstandenen Aquarelle bei der Nachspeise besprechen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und die erforderlichen Materialien sowie Vorschläge zu den Motiven werden von der Dozentin gestellt. Hierbei stehen der Spaß und die Neugier auf einen tollen Abend im Vordergrund.

#### Dagmar Braun-Kirchen

Freitag, 24.02.2023, 17.00 - 22.00 Uhr

Abmeldeschluss: 17.02.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 36 EUR; 5-6 TN 44 EUR

Im Preis ist eine Pauschale von 16 EUR für Lebensmittel und Material 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.

#### 3236 Jesús Freiria

Samstag, 25.02.2023, 16.00 - 21.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 17.02.2023  
Projekthaus Mühlenweg 67  
ab 7 TN 43 EUR; 5-6 TN 51 EUR  
Im Preis ist eine Pauschale von 23 EUR für Lebensmittel enthalten.

#### 3237 Jesús Freiria

Samstag, 22.04.2023, 16.00 - 21.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 14.04.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 43 EUR; 5-6 TN 51 EUR  
Im Preis ist eine Pauschale von 23 EUR für Lebensmittel enthalten.

### 3238 Ab ins Glas

#### *Vor- und Nachspeisen im kleinen Weckglas*

Ein Augenschmaus zum Start und zum Ende eines Menüs: Speisen aus dem Glas sind ein toller Hingucker und aus der modernen Küche nicht mehr wegzudenken. In diesem Kurs lernt man, viele kleine, piffige Vor- und Nachspeisen herzustellen.

#### Dagmar Braun-Kirchen

Dienstag, 07.03.2023, 18.00 - 21.30 Uhr  
Abmeldeschluss: 28.02.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 25 EUR; 5-6 TN 31 EUR  
Im Preis ist eine Pauschale von 8 EUR für Lebensmittel enthalten.

### 3239 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, 21.03.2023, 18.00 - 22.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 14.03.2023  
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.

### Afrikanische Küche

#### *Aromen und Köstlichkeiten Afrikas*

Afrika: riesengroß, Wüsten, Berge und Seen, Heimat verschiedenster Stämme und Völker. 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.

#### 3240 Jessica Obame Angoue

Freitag, 24.03.2023, 18.30 - 21.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 17.03.2023  
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.

#### 3241 Jessica Obame Angoue

Freitag, 12.05.2023, 18.30 - 21.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 05.05.2023  
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.



### 3242 Kleine kulinarische Geschenke

*Gebäck, Aufstriche, Senf & Co.*

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

#### Bernd Dornbusch

Samstag, 01.04.2023, 11.00 - 15.30 Uhr

Abmeldeschluss: 24.03.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 47 EUR; 5-6 TN 57 EUR

Im Preis ist eine Pauschale von 18 EUR für Lebensmittel enthalten.

### 3243 Raffinierte Partysnacks

Richtig genial, so ein Bufett. Denn wenn alles erst einmal vorbereitet auf der Tafel steht, kann man sich als Gastgeber ganz entspannt dem Feiern widmen. Wir zaubern allerlei leckere Kleinigkeiten und leichte Partysnacks aufs Bufett und überraschen unsere Gäste mit vielen ausgefallenen Sachen wie mit Basilikumcrème gefüllte Tomaten, kleine Käse in grüner Sauce, Salat von schwarzen Linsen mit frischer Minze. Bitte Kochschürze und Küchenmesser sowie Behälter mitbringen!

#### Bernd Dornbusch

Sonntag, 02.04.2023, 11.00 - 15.30 Uhr

Abmeldeschluss: 24.03.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 47 EUR; 5-6 TN 57 EUR

Im Preis ist eine Pauschale von 18 EUR für Lebensmittel enthalten.



### 3244 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 Zitrontarte. Dazu gibt es ein Gläschen Wein & einen Becher heiße Schokolade. Bitte Kochschürze und Küchenmesser sowie Behälter mitbringen!

#### Bernd Dornbusch

Samstag, 15.04.2023, 11.00 - 15.30 Uhr

Abmeldeschluss: 07.04.2023

Projekthaus II, Mühlenweg 67

ab 7 TN 47 EUR; 5-6 TN 57 EUR

Im Preis ist eine Pauschale von 18 EUR für Lebensmittel enthalten.

### 3245 Kochen mit Bärlauch

Er treibt schon früh im Jahr aus und ist ein geschätztes Wildgemüse. Die Rede ist vom Bärlauch. Wir bereiten mit ihm allerlei feine Gerichte zu. Zum Beispiel: Eine Bärlauchsuppe mit Lachs, Entenkeulen mit Bärlauchmayonnaise, Bärlauchgnocchi, Bärlauchpesto und eine Frittata mit Bärlauch. Kurzum: Lassen Sie sich von der Vielseitigkeit des Bärlauchs überraschen. Bitte Kochschürze und Küchenmesser sowie Behälter mitbringen!

#### Bernd Dornbusch

Sonntag, 16.04.2023, 11.00 - 15.30 Uhr

Abmeldeschluss: 07.04.2023

Projekthaus II, Mühlenweg 67

ab 7 TN 47 EUR; 5-6 TN 57 EUR

Im Preis ist eine Pauschale von 18 EUR für Lebensmittel enthalten.

### 3246 Pasta! Nudelglück mit frischer Pasta

*Gesund und lecker und wissen was drinsteckt*

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, 18.04.2023, 18.00 - 22.00 Uhr

Abmeldeschluss: 11.04.2023

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.



### 3247 Kochen von Anfang an

*Ein Kurs für Teilnehmer\*innen mit nur wenig oder gar keinen Kocherfahrungen*

Wer wissen möchte, wie man Grundsoßen, Suppen, Gemüse wie frischen Rotkohl, Fleischgerichte wie Gulasch, Frikadellen usw. zubereitet, ist in diesem Kurs richtig. Eine kulinarische Küchenreise für Kochanfänger\*innen.

#### Dagmar Braun-Kirchen

Dienstag, 25.04.2023, 18.00 - 22.00 Uhr

Abmeldeschluss: 18.04.2023

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.

### 3248 Sommer in Lesmona

*Leckere Rezepte für ein Picknick*

Was dem einen sein Grill, ist dem anderen sein Picknick - also die eher subtile Art draußen zu speisen. Damit dies auch gelingt, hier ein paar wirklich leckere Rezepte zum Picknicken, die nicht nur gut aussehen, sondern auch einfach zu transportieren sind. Zum Beispiel mit Fisch oder Fleisch gefüllte Empanadillas, Garnelen- oder Stockfischküchlein, Hackfleischbällchen mit Datteln und Mandeln in feiner Paprikasauce, Rindfleisch mit Sherry, Zimt und Mandeln, kleine Käse mit grüner Sauce, Feta- oder Basilikumcreme, Pinienkernhörnchen, eine wunderbare Tarte mit Apfel und Mangold oder ein satter Kirschplotzer. Bitte Kochschürze und Küchenmesser sowie Behälter mitbringen!

#### Bernd Dornbusch

Samstag, 20.05.2023, 11.00 - 15.30 Uhr

Abmeldeschluss: 12.05.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 47 EUR; 5-6 TN 57 EUR

Im Preis ist eine Pauschale von 18 EUR für Lebensmittel enthalten.

### 3254 Libanesishe Küche

Die libanesishe 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 Nachttisch nicht fehlen.

#### Samira Gerdes

Projekthaus I, Schellingstraße 19

Termine für geschlossene Kursgruppen bis acht Personen auf Anfrage möglich.

Preis 140 Euro je Gruppe und Abend + Lebensmittel

Bei Interesse wenden Sie sich an Frau Boumann, Tel. 04421 16 - 40 22

### 3249 So kocht Indonesien

Wir bereiten Gado Gado (lauwarmer Gemüsesalat), Satéspieße mit Erdnussauce, in Kokosmilch geschmortes Rinder Rendang zu und zum Abschluss gibt es auch ein passendes Dessert. Lernen Sie die landestypischen Zutaten und ihre Bedeutung für die Küche Indonesiens kennen und zaubern Sie mit ihnen feine Gerichte auf den Tisch. Kurzum: Lassen Sie sich von der Exotik der einst holländischen Gewürzinseln berauschen. Bitte Kochschürze und Küchenmesser sowie Behälter mitbringen!

#### Bernd Dornbusch

Sonntag, 21.05.2023, 11.00 - 15.30 Uhr

Abmeldeschluss: 12.05.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 47 EUR; 5-6 TN 57 EUR

Im Preis ist eine Pauschale von 18 EUR für Lebensmittel enthalten.

### 3250 Leckere leichte Sommerküche

*Ein Gruß von der Sonne auf den Tisch*

In diesem Kurs erwarten Sie tolle neue Rezepte, die Lust auf den Sommer machen. Viele verschiedene Kräuter, Gemüse und Salate stehen zu dieser Jahreszeit zur Verfügung. Es sollen leckere leichte Sommergerichte einfach und schnell zubereitet werden. Locker und leicht durch den Sommer - an diesem Abend erhalten Sie die Rezepte und die Anleitung dazu.

#### Dagmar Braun-Kirchen

Dienstag, 23.05.2023, 18.00 - 22.00 Uhr

Abmeldeschluss: 16.05.2023

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.



**3251 Grillzeit!**

*Hier geht's nicht um die Wurst, sondern um leckere Beilagen*

Passende Begleiter zur Grillzeit sind das Tüpfelchen auf dem i. Das lässt die Herzen der Grillfans höherschlagen. Unkomplizierte Beilagen, Salate, Dips, leckeres "schnelles Brot". Plötzlich ist Grillwetter und man will umgehend was auf den Tisch bringen. Hier werden Sie fündig - super Rezepte mit Gelinggarantie!

**Dagmar Braun-Kirchen**

Dienstag, 06.06.2023, 18.00 - 22.00 Uhr

Abmeldeschluss: 30.05.2023

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.

**3252 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: Kohlrabi-cremesuppe mit marinierten Radieschen, Lammkeule mit Queller - 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**

Freitag, 09.06.2023, 16.30 - 21.00 Uhr

Abmeldeschluss: 02.06.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 47 EUR; 5-6 TN 57 EUR

Im Preis ist eine Pauschale von 18 EUR für Lebensmittel enthalten.

**3253 Die Original Paella - das spanische Nationalgericht**

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

**Jesús Freiria**

Samstag, 24.06.2023, 16.00 - 21.00 Uhr

Abmeldeschluss: 16.06.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 43 EUR; 5-6 TN 51 EUR

Im Preis ist eine Pauschale von 23 EUR für Lebensmittel enthalten.

**FASTENKURSE**INSEL  
KURS**3262 Acht heilsame Tage**

*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.

**Inge Echterhagen**

Vorbereitungsabend:

Freitag, 03.02.2023, 19.00 - 20.30 Uhr

Projekthaus I, Schellingstraße 19

Kurs auf Borkum:

Sonntag, 12.02. - Sonntag, 19.02.2023

Die Fahrzeiten 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, 9 Termine, 66 UStd.

inkl. Unterbringung im EZ (mit Dusche/WC) und Verpflegung, Kurtaxe, Materialnutzung vor Ort, Kopien, Reiseversicherung für Gruppen, 4 Tage Fahrradmieta, 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 Anmeldeformular.



### 3263 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](http://www.heilsame-tage.de)

#### Inge Echterhagen

Vorbereitungsabend:

Montag, 09.10.2023, 19.00 - 20.30 Uhr

Kurs:

Donnerstag, 12.10. - Mittwoch, 18.10.2023

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: 10.10.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 65 EUR; 5-6 TN 90 EUR

8 Termine, 18 UStd.

Dieser Kurs findet teilweise in den Herbstferien statt.

## INSELKURSE

### 3264 Neue Energie tanken auf Wangerooge

*Ein Wohlfühlwochenende mit Hilfen gegen Stress und Zeit für Zilgrei und Vorstellung verschiedener Fastenmethoden*

INSEL  
KURS

Ist Ihnen manchmal auch alles zu viel? Brauchen Sie einmal Abstand vom stressigen Alltag und suchen vielleicht nach neuen Wegen, besser als bisher mit Stress umzugehen? Dann gönnen Sie sich eine kleine Auszeit auf der schönen Insel Wangerooge und nehmen Sie sich einmal die Zeit für sich. Im Austausch mit den anderen Teilnehmer\*innen können Sie in einer entspannten Atmosphäre die eigenen Kraftquellen entdecken und neue Energie tanken. Sie werden dabei Elemente aus der Zilgrei-Methode kennenlernen. Zilgrei ist eine wirksame Kombination aus spezieller Atemtechnik und gezielten, einfachen und angenehmen Körperbewegungen und -haltungen, die wirksam zur Vorbeugung, Linderung und auch zur Beseitigung von vielerlei Beschwerden sind. Durch Zilgrei kommt es nicht nur zur Verbesserung der Atmung, der Haltung, der Durchblutung des ganzen Körpers, sondern auch zur Verbesserung des gesamten Wohlbefindens. Neben diesen positiven Veränderungen werden die Selbstheilungskräfte des Körpers und der Seele aktiviert. Das Üben von Zilgrei beinhaltet auch ein Üben im netten und angenehmen Umgang mit sich selbst. Von fast jedem Menschen in fast jedem Alter kann Zilgrei erlernt werden. Ergänzt wird dieser Kurs mit der Vorstellung verschiedener Fastenmethoden. Die Dozentin ist Zilgrei-Praktikerin und Fastenleiterin (dfa).

#### Inge Echterhagen

Vorbereitungsabend:

Mittwoch, 10.05.2023, 19.00 - 20.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

Kurs:

Freitag, 12.05. - Sonntag, 14.05.2023

Die Fahrzeiten von Harlesiel nach Wangerooge sind aktuell noch nicht bekannt.

Abmeldeschluss: 07.04.2023

Hotel Hanken, Zedeliusstraße 38, 26486 Wangerooge

334 EUR

inkl. zwei Übernachtungen/Frühstück im EZ, Seminarraum "Oberdeck", Kopien

Nicht im Preis enthalten sind An- und Abreise, Fahrtkosten und Kurtaxe. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.



**Insel & Mehr**

*Ein Wohlfühlwochenende mit Smovey® und Yoga auf Wangerooe*

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 Wangerooe  
311 EUR

inkl. zwei Übernachtungen/Frühstück im EZ, Seminarraum "Oberdeck"

Nicht im Preis enthalten sind An- und Abreise, Fahrtkosten und Kurtaxe. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

**3306 Ursula Fürup-Ludewig**

Freitag, 05.05. - Sonntag, 07.05.2023

Die Fahrzeiten von Harlesiel nach Wangerooe sind aktuell noch nicht bekannt.

Abmeldeschluss: 24.03.2023

**3307 Ursula Fürup-Ludewig**

Freitag, 13.10. - Sonntag, 15.10.2023

Die Fahrzeiten von Harlesiel nach Wangerooe sind aktuell noch nicht bekannt.

Abmeldeschluss: 01.09.2023

**Insel & Mehr**

*Ein Yoga Wochenende auf Wangerooe*

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 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 guttunenden 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 Wangerooe  
311 EUR

inkl. zwei Übernachtungen/Frühstück im EZ, Seminarraum "Oberdeck"

Nicht im Preis enthalten sind An- und Abreise, Fahrtkosten und Kurtaxe. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

**3309 Ursula Fürup-Ludewig**

Freitag, 17.02. - Sonntag, 19.02.2023

Vorraussichtliche Fahrzeiten Abfahrt Harlesiel am 17.02.2023 10.30 Uhr

Rückfahrt ab Wangerooe am 19.02.2023 10.30 Uhr oder individuell

Abmeldeschluss: 06.01.2023

**3310 Ursula Fürup-Ludewig**

Freitag, 15.09. - Sonntag, 17.09.2023

Die Fahrzeiten von Harlesiel nach Wangerooe sind aktuell noch nicht bekannt.

Abmeldeschluss: 04.08.2023

**3311 Ursula Fürup-Ludewig**

Freitag, 03.11. - Sonntag, 05.11.2023

Die Fahrzeiten von Harlesiel nach Wangerooe sind aktuell noch nicht bekannt.

Abmeldeschluss: 22.09.2023



### 3315 Stille - Aufatmen - Kraft tanken - 4 Tage Yoga

*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 Kuschedecke.

INSEL  
KURS

#### Karin Henrich

Freitag, 01.12. - Montag, 04.12.2023

Die Fahrzeiten 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

*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.

INSEL  
KURS

#### Karin Henrich

Freitag, 24.02. - Sonntag, 26.02.2023

Vorraussichtliche Fahrzeiten Abfahrt Harliesiel am  
24.02.2023 12.45 Uhr

Rückfahrt ab Wangerooge am 26.02.2023 14.30 Uhr oder  
17.30 Uhr

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, Chacren 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 Fahrzeiten 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.

### 3319 Das Beste aus Tai Chi und Qi Gong auf Wangerooge

INSEL  
KURS

*Ein verlängertes Wochenende zum Durchatmen*

Lernen Sie an diesem Wochenende die 8 Übungen des Lungen Qi Gongs kennen und eine Meditation in Bewegung: Die 24er Peking Form; beides hervorragende Methoden, um Stress zu kompensieren und damit eine Form der Burnout-Prophylaxe. In der traditionellen chinesischen Medizin genießt die Prävention allerhöchste Wertschätzung; die eigens dafür entwickelte 24er Pekingform wird auch als Volkssport Chinas bezeichnet. Lernen Sie den eleganten Bogenschritt kennen, um die fließenden Bewegungen aus dem Kampfsport mit Atmungs- und Dehnungstechniken zu kombinieren. Tanken Sie Kraft in Sequenzen wie den Wolkenhänden und finden Ihr inneres Gleichgewicht im majestätischen Kranich, dem Symbol der Langlebigkeit und des Glücks.

Der Kurs umfasst 6 Seminare mit insgesamt 20 Unterrichtsstunden, die auf die Abendstunden bzw. auf den Vormittagsbereich aufgeteilt sind, so dass Sie die Nachmittage zur freien Verfügung und eigenen Entspannung haben.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, bitte bequeme Kleidung und flache Sohlen tragen.

#### Marion Tina Hartung

Donnerstag, 31.08. - Sonntag, 03.09.2023

Abmeldeschluss: 21.07.2023

Die An- und Abreise findet individuell statt, der Workshop startet am Donnerstag um 19.30 Uhr im Seminarraum "Oberdeck" und endet am Sonntag mit dem letzten Seminar um 12 Uhr.

Hotel Hanken, Zedeliusstraße 38, 26486 Wangerooge  
419 EUR

inkl. drei Übernachtungen im EZ mit Frühstück, Seminarraum "Oberdeck"

Nicht im Preis enthalten sind An- und Abreise, Fährkosten und Kurtaxe. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.



### Pilates auf der Insel

#### *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.

### 3321 Maren Bentjen

#### *Pilates auf Wangerooog*

Freitag, 10.11. - Sonntag, 12.11.2023

Die Fahrzeiten von Harlesiel nach Wangerooog sind aktuell noch nicht bekannt.

Abmeldeschluss: 29.09.2023

Hotel Hanken, Zedeliusstraße 38, 26486 Wangerooog  
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 Maren Bentjen

#### *Pilates auf Langeoog*

Freitag, 24.02. - Sonntag, 26.02.2023

Vorraussichtliche Fahrzeiten Abfahrt Bensorsiel am 24.02.2023 09.30 Uhr

Rückfahrt ab Langeoog am 26.02.2023 14.15 Uhr oder individuell

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.

INSEL  
KURS

## 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 06.02.2023, 19.30 - 20.30 Uhr

Abmeldeschluss: 07.02.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 69 EUR; 5-6 TN 82 EUR

17 Termine, 22,7 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 08.02.2023, 19.30 - 20.30 Uhr

Abmeldeschluss: 09.02.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 81 EUR; 5-6 TN 97 EUR

20 Termine, 26,7 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 06.02.2023, 15.45 - 16.30 Uhr

Abmeldeschluss: 07.02.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 33 EUR; 5-6 TN 40 EUR

11 Termine, 11 UStd.

### 3329 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

mittwochs, ab 08.02.2023, 15.30 - 16.30 Uhr

Abmeldeschluss: 09.02.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 57 EUR; 5-6 TN 69 EUR

14 Termine, 18,7 UStd.

### 3330 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 28.02.2023, 17.45 - 18.45 Uhr

Anmeldeschluss: 01.03.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 48 EUR; 5-6 TN 58 EUR

12 Termine, 16 UStd.

### 3331 Faszientraining

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 Bindegewebeigenschaften langfristig zu verändern, denn ein gut trainiertes Faszienbindegewebe 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 07.02.2023, 19.00 - 19.45 Uhr

Abmeldeschluss: 08.02.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 23 EUR; 5-6 TN 33 EUR

9 Termine, 9 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 02.05.2023, 19.00 - 19.45 Uhr

Abmeldeschluss: 03.05.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 27 EUR; 5-6 TN 33 EUR

9 Termine, 9 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.

**3333 Constanze Paul***Fitness am Morgen für Frauen ab 55+*

mittwochs, ab 01.02.2023, 8.30 - 9.30 Uhr

Abmeldeschluss: 02.02.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 81 EUR; 5-6 TN 97 EUR

20 Termine, 26,7 UStd.

**3334 Constanze Paul***Fitness am Nachmittag*

mittwochs, ab 01.02.2023, 17.00 - 18.00 Uhr

Abmeldeschluss: 02.02.2023

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.

**3335 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 01.02.2023, 18.15 - 19.15 Uhr

Abmeldeschluss: 02.02.2023

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 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 08.02.2023, 9.00 - 9.45 Uhr

Abmeldeschluss: 09.02.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 42 EUR; 5-6 TN 51 EUR

14 Termine, 14 UStd.

**3337 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 08.02.2023, 18.30 - 19.15 Uhr

Abmeldeschluss: 09.02.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 36 EUR; 5-6 TN 44 EUR

12 Termine, 12 UStd.





### 3338 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 und Boxbandagen.

#### Sven Stolle

mittwochs, ab 17.05.2023, 18.30 - 19.15 Uhr

Abmeldeschluss: 18.05.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 24 EUR; 5-6 TN 29 EUR

8 Termine, 8 UStd.

### 3339 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 Schirmmacher

donnerstags, ab 16.02.2023, 17.00 - 18.30 Uhr

Abmeldeschluss: 17.02.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 60 EUR; 5-6 TN 72 EUR

12 Termine, 20 UStd.

### 3340 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 statt 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 02.03.2023, 18.00 - 18.45 Uhr

Abmeldeschluss: 03.03.2023

Projekthaus Schellingstraße 19

ab 7 TN 36 EUR; 5-6 TN 44 EUR

12 Termine, 12 UStd.

### 3341 Nordic Walking für Anfänger\*innen

Gemeinsam mit anderen ist es viel einfacher, gute Vorschläge 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 16.05.2023, 18.00 - 19.30 Uhr

Abmeldeschluss: 17.05.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 7 TN 48 EUR; 5-6 TN 58 EUR

8 Termine, 16 UStd.

1. Informationstreffen: Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

Folgetermine: Treffpunkt Boothaus am Stadtpark oder nach Absprache



### 3342 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, Turnschlappchen und Verpflegung!

#### Yasser El-Gouhary

samstags, 11.03., 18.03. und 22.04.2023, 15.00 - 16.30 Uhr  
Abmeldeschluss: 03.03.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 22 EUR; 5-6 TN 31 EUR  
3 Termine, 6 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!

#### Elke Lorenz

montags, ab 06.02.2023, 19.15 - 20.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 07.02.2023  
Nautimo  
ab 7 TN 128 EUR; 5-6 TN 138 EUR  
16 Termine, 16 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 07.02.2023, 20.30 - 21.15 Uhr  
Abmeldeschluss: 08.02.2023  
Grundschule Altengroden, Schwimmbad, Ubbostr. 5-7  
ab 7 TN 108 EUR; 5-6 TN 119 EUR  
18 Termine, 18 UStd.  
inkl. Schwimmbadeintritt

#### 3352 Sven Stolle

mittwochs, ab 08.02.2023, 20.15 - 21.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 09.02.2023  
Grundschule Altengroden, Schwimmbad, Ubbostr. 5-7  
ab 7 TN 120 EUR; 5-6 TN 132 EUR  
20 Termine, 20 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 09.02.2023, 19.30 - 20.15 Uhr  
Abmeldeschluss: 10.02.2023  
Grundschule Altengroden, Schwimmbad, Ubbostr. 5-7  
ab 7 TN 108 EUR; 5-6 TN 119 EUR  
18 Termine, 18 UStd.  
inkl. Schwimmbadeintritt





## TANZEN

### 3403 7 weibliche Urkräfte im Tanz entdecken

*Mit neuer Energie durch den Frühling tanzen*

Die Natur macht es uns im Frühling vor: Überall sprießt neues Leben. Welche Seiten rufen jetzt in mir selber nach Neubeginn, Raum und Aufblühen wollen? Kraftvolle Aktivitäten, lustvolle Bewegung, Klarheit, Raum für Neues schaffen, Kontakt? Jede Frau kann im freien Tanz auch ihre ganz ureigenen Kraftquellen und Potenziale entdecken. Methodisch greifen wir dabei auf die 7 Göttinnen aus der griechischen Mythologie zurück: Sie verkörpern all die vitalen und empfindsamen Ausdrucksmöglichkeiten, die jede Frau in sich trägt. 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. So kann Tanzen eine befreiende und heilsame Weise sein, sich selbst wieder näherzukommen. Jede Frau erhält im Seminar eine individuelle und gezielte Unterstützung, damit sie ihre ureigenen Stärken und Kraftquellen entdecken kann - dies trägt zur Gesunderhaltung bei und fördert außerdem die Körperwahrnehmung und das Selbstbewusstsein. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung (Zwiebelschalenprinzip), Socken oder Indoorschuhe, Malsachen (Papier, Buntstifte oder Wachsmalkreide), Verpflegung!

#### Sabine Habenicht

Samstag, 01.04.2023, 10.00 - 18.00 Uhr

Abmeldeschluss: 24.03.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 56 EUR; 5-6 TN 65 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 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 werden. 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 10.02.2023, 9.15 - 10.00 Uhr

Abmeldeschluss: 13.02.2023

nautimo

ab 7 TN 96 EUR; 5-6 TN 104 EUR

12 Termine, 12 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 11.02.2023, 19.30 - 20.15 Uhr

Abmeldeschluss: 13.02.2023

Grundschule Altengroden, Schwimmbad, Ubbostr. 5-7

ab 7 TN 114 EUR; 5-6 TN 126 EUR

Termine, 19 UStd.

inkl. Schwimmbadeintritt

Beachten Sie auch unseren Inselkurs auf Seite 87: 3317 Yoga, Chacren und Tanz auf Wangerooge



### 3404 7 weibliche Urkräfte im Tanz entdecken

*Ein Tanztag voll sommerlicher Leichtigkeit für Frauen*

Der Sommer lädt Qualitäten wie Leichtigkeit und Genuss geradezu ein. Wie kann ich diese lustvollen Seiten auch in mir selber wiederfinden und stärken? Jede Frau kann im freien Tanz auch ihre ganz ureigenen Kraftquellen und Potenziale entdecken. Methodisch greifen wir dabei auf die 7 Göttinnen aus der griechischen Mythologie zurück: sie verkörpern all die vitalen und empfindsamen Ausdrucksmöglichkeiten, die jede Frau in sich trägt. 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. So kann Tanzen eine befreiende und heilsame Weise sein, sich selbst wieder näherzukommen. Jede Frau erhält im Seminar eine individuelle und gezielte Unterstützung, damit sie ihre ureigenen Stärken und Kraftquellen entdecken kann - dies trägt zur Gesunderhaltung bei und fördert außerdem die Körperwahrnehmung und das Selbstbewusstsein.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung (Zwiebelschalenprinzip), Socken oder Indoorschuhe, Malsachen (Papier, Buntstifte oder Wachsmalkreide), Verpflegung!

#### **Sabine Habenicht**

Samstag, 19.08.2023, 10.00 - 18.00 Uhr

Abmeldeschluss: 11.08.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 56 EUR; 5-6 TN 65 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 3405 Tanztherapeutische Selbsterfahrung

*zum Thema Migration*

Sie haben Ihre Wurzeln in einem anderen Land oder Migrationserfahrung? Dieser Workshop, der Bewegung und Tanz als kreative Ausdrucksmittel nutzt, richtet sich an Menschen mit Migrationshintergrund oder mit multikultureller Identität. Die Tanztherapeutische Selbsterfahrung bietet die Möglichkeit, Ressourcen zu finden, zu teilen und auszudrücken, während man sich mit dem Körper und Körperempfindungen verbindet. Ein kultursensibler, inklusiver und sicherer Raum für Kreativität und Selbstwahrnehmung wartet auf Sie. Der Workshop ist offen für alle, die neugierig und motiviert sind, sich selbst zu entdecken und das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit durch Tanz zu fördern. Tanzerfahrung oder Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Dies ist ein mehrsprachiges Angebot; Deutsch-, Englisch- und Türkischsprachige sind herzlich willkommen. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und Wasser zum Trinken mitbringen!

#### **Buse Gülrü Kadioglu**

15.04. bis 16.04.2023

Samstag und Sonntag, jeweils 10.00 - 13.00 Uhr

Abmeldeschluss: 07.04.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 24 EUR; 5-6 TN 29 EUR

2 Termine, 8 UStd.

### 3406 Schnupperkurs: Kreativer Tanz & Improvisation

Dieser Kurs bietet eine Einführung in den kreativen Tanz, bei dem man sich frei und authentisch bewegen kann, ohne durch eine bestimmte Choreografie und Schritte eingeschränkt zu werden. Auf spielerische und neugierige Weise entspannen Sie Ihren Körper und Geist. Boostern Sie Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit! Alle sind willkommen, mit oder ohne Tanzerfahrung.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und Wasser zum Trinken mitbringen!

#### **Buse Gülrü Kadioglu**

freitags, ab 21.04.2023, 18.00 - 19.30 Uhr

Abmeldeschluss: 24.04.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 24 EUR; 5-6 TN 29 EUR

4 Termine, 8 UStd.

## ENTSPANNUNG

### 3410 Energie tanken und wieder kraftvoll durchstarten!

*Entspannungsseminar*

Die Welt wird immer schneller 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, 25.02.2023, 8.30 - 16.30 Uhr

Abmeldeschluss: 17.02.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

40 EUR



### 3411 Celestial Communication - Himmliche 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, 01.03.2023, 17.00 - 20.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 24.02.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 27 EUR; 5-6 TN 32 EUR  
inkl. 10 EUR Materialnutzungsgebühr

### 3412 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 und die mentale Gesundheit in Einklang zu bringen. Ein Ungleichgewicht wird in vielen Fällen erst wahrgenommen, wenn der Körper oder die Seele Symptome zeigen. 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 Yogavorwissen 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 Yogatherapiestunde aufgebaut ist, wie ein individueller Übungsplan erstellt wird, welche unterschiedlichen Werkzeuge es gibt und wie diese für jeden Einzelnen persönlich kombiniert werden.

#### Katrin Trittner

Mittwoch, 03.05.2023, 17.45 - 20.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 01.05.2023  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
15 EUR  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 3413 Power Qi - das Erfolgsrezept aus Österreich

Nicht nur Arnold Schwarzenegger kommt aus Österreich, auch die geniale Kombination aus Krafttraining, Yoga und Qigong. Dr. med. Achim Eckert hat als Schulmediziner leichtes Gewichtstraining für die Muskulatur mit jahrtausende altem Wissen um Atem- und Energielenkung aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) gepaart. Die aufgebaute Energie wird gezielt auf die Energiebahnen, die sogenannten Meridiane gelenkt, und die Übungen mit Gewichten verleihen dem Atem und Ihrem Körper Kontur. Eine ganzheitliche, fundierte Methode, die zudem noch Spaß macht, Sie fit hält und durch das Skript zuhause fortgesetzt werden kann. Nähere Informationen unter [www.taotraining.at](http://www.taotraining.at)  
Bitte zwei kleine Hanteln oder zwei Wasserflaschen und ein längliches Kissen mitbringen.

#### Marion Tina Hartung

Samstag, 10.06.2023, 10.00 - 13.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 02.06.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
21 EUR  
inkl. Skript  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 3414 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.

#### Marion Tina Hartung

Samstag, 10.06.2023, 14.00 - 17.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 02.06.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
25 EUR  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 3420 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 09.02.2023, 17.00 - 18.30 Uhr  
Abmeldeschluss: 10.02.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 40 EUR; 5-6 TN 56 EUR  
7 Termine, 14 UStd.



### 3421 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 02.02.2023, 18.45 - 20.15 Uhr  
Abmeldeschluss: 03.02.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 108 EUR; 5-6 TN 150 EUR  
19 Termine, 38 UStd.

### 3422 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, dehrenden 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 06.02.2023, 15.30 - 17.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 07.02.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 43 EUR; 5-6 TN 60 EUR  
6 Termine, 12 UStd.

### 3423 Mit Yoga den Rücken stärken

In diesem Kurs liegt die besondere Aufmerksamkeit auf der 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 13.02.2023, 19.15 - 20.45 Uhr  
Abmeldeschluss: 14.02.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 40 EUR; 5-6 TN 54 EUR  
Termine, 12 UStd.

### 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.

#### 3424 Edith Krause

montags, ab 06.02.2023, 17.45 - 19.15 Uhr  
Abmeldeschluss: 07.02.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 57 EUR; 5-6 TN 82 EUR  
11 Termine, 22 UStd.

#### 3429 Edith Krause

dienstags, ab 07.02.2023, 16.45 - 18.15 Uhr  
Abmeldeschluss: 08.02.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 62 EUR; 5-6 TN 89 EUR  
12 Termine, 24 UStd.

### Hatha Yoga am Vormittag

Es erwartet Sie eine Yogastunde bestehend aus Entspannung, Atemübungen und körperlichen Übungen, „Asanas“ genannt. Die körperlichen Übungen (Kraft) werden immer mit einer Entspannung (Ausgleich) verbunden. Ziel ist es, die Balance zwischen Anstrengung und Entspannung zu finden. Wir üben achtsam und ohne Leistungsdruck. Bitte bequeme Kleidung, Wollsocken, eine Decke und (wenn vorhanden) eine Yogamatte mitbringen!

#### 3425 Beatrix Finkenstaedt

dienstags, ab 07.02.2023, 8.30 - 10.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 08.02.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 37 EUR; 5-6 TN 53 EUR  
7 Termine, 14 UStd.

#### 3426 Beatrix Finkenstaedt

dienstags, ab 18.04.2023, 8.30 - 10.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 19.04.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 52 EUR; 5-6 TN 74 EUR  
10 Termine, 20 UStd.



### Hatha Yoga für den Rücken

Ein sanfter Einstieg in die Hatha Yogapraxis erwartet Sie. Rücken... hat fast jede/r, leider. Sie lernen vorbeugende (prophylaktische) Übungen kennen. Yoga kann die körperliche und mentale Fitness verbessern. Wir werden den Rücken stärken durch Übungen zum Kräftigen, Dehnen und Entspannen.

Bitte bei akuten oder gesundheitlichen Einschränkungen ärztlichen Rat einholen.

Bitte bequeme Kleidung, Wollsocken und eine Decke mitbringen.

#### 3427 Beatrix Finkenstaedt

dienstags, ab 07.02.2023, 10.30 - 12.00 Uhr

Abmeldeschluss: 08.02.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 37 EUR; 5-6 TN 53 EUR

7 Termine, 14 UStd.

#### 3428 Beatrix Finkenstaedt

dienstags, ab 18.04.2023, 10.30 - 12.00 Uhr

Abmeldeschluss: 19.04.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 52 EUR; 5-6 TN 74 EUR

10 Termine, 20 UStd.

### Hatha Yoga und Laufen ergänzen sich

Yoga und Laufen war das Thema meiner Abschlussarbeit. Wie kann ein ca. 2000 Jahre alter Text, der 8gliedrige Yoga Pfad von Patanjali, mir beim Laufen helfen? Laufen im Jahr 2023 wird immer moderner: Jedes halbe Jahr gibt es neue Laufschuhe, die Ausrüstung, GPS etc. wird immer technischer, es gibt besondere Ernährungsformen, neue Trainingspläne, Hybridlaufschuhe, neues Equipment und vieles mehr. Alle ersetzbaren Teile werden immer schneller ausgetauscht, nur der Körper des Läufers bleibt. Yoga kann das Lauftraining sinnvoll ergänzen: Dehn- und Kräftigungsübungen sorgen kombiniert mit Meditation für Entspannung. Durch Yoga lernen Sie noch besser in Ihren Körper hineinzuhören. Bitte bequeme Kleidung, Wollsocken, eine Decke und (wenn vorhanden) eine Yogamatte mitbringen!

#### 3430 Beatrix Finkenstaedt

mittwochs, ab 15.02.2023, 14.30 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 16.02.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 22 EUR; 5-6 TN 31 EUR

4 Termine, 8 UStd.

Kein Kurs am 01.03.2023

#### 3431 Beatrix Finkenstaedt

mittwochs, ab 19.04.2023, 14.30 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 20.04.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 42 EUR; 5-6 TN 60 EUR

8 Termine, 16 UStd.

Kein Kurs am 03.05./24.05 und 14.06.2023

### 3432 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 Schirmmacher

mittwochs, ab 01.03.2023, 17.00 - 18.30 Uhr

Abmeldeschluss: 02.03.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 52 EUR; 5-6 TN 74 EUR

10 Termine, 20 UStd.

### 3433 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 08.02.2023, 17.30 - 19.00 Uhr

Abmeldeschluss: 09.02.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 62 EUR; 5-6 TN 89 EUR

12 Termine, 24 UStd.



### 3434 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, und 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 10.02.2023, 18.00 - 19.30 Uhr

Abmeldeschluss: 13.02.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 88 EUR; 5-6 TN 126 EUR

17 Termine, 34 UStd.

### Vinyasa Yoga (Power Yoga)

*für Teilnehmer\*innen mit und ohne Vorkenntnisse*

Vinyasa Yoga, auch bekannt als Power Yoga, ist eine dynamische Form des Yoga, bei der jede Ein- und Ausatmung mit einer Bewegung verbunden und somit ein achtsamer Zugang zu unserem Körper und Geist geschaffen wird. Durch die Asanas (Körperformen), die je nach körperlicher Verfassung angepasst werden können, wird sowohl Kraft aufgebaut, das Herz-Kreislauf-System angeregt als auch eine größere Beweglichkeit sowie ein gesteigertes Atembewusstsein hergestellt. Die Zentrierung von Körper und Geist in den Yogastunden kann uns helfen, im Alltag achtsamer zu sein und somit ein Stück gelassener zu werden. Bitte in bequemer Sportkleidung kommen.

### 3435 Than Hang Tran

montags, ab 13.02.2023, 17.00 - 18.30 Uhr

Abmeldeschluss: 14.02.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 42 EUR; 5-6 TN 60 EUR

8 Termine, 16 UStd.

### 3436 Than Hang Tran

montags, ab 08.05.2023, 17.00 - 18.30 Uhr

Abmeldeschluss: 09.05.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 42 EUR; 5-6 TN 60 EUR

8 Termine, 16 UStd.

### 3440 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.

Bringen Sie bequeme elastische Kleidung und warme Socken mit und wenn Sie Faszienrollen oder -bälle besitzen, diese auch!

#### Simone Hörter

dienstags, ab 14.02.2023, 20.00 - 21.15 Uhr

Abmeldeschluss: 15.02.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 31 EUR; 5-6 TN 42 EUR

6 Termine, 10 UStd.

### Yin Körper Meditation

*Achtsamkeitstraining mit verschiedenen Entspannungstechniken*

Wir leben in einer leistungsorientierten Zeit, in der kaum Platz für Regenerierung und Entspannung ist. Jede Anspannung braucht Entspannung, damit Körper und Geist sich wieder erholen und zu Kräften kommen können. In meinen Kursen biete ich den Raum für Ruhe, Entspannung und begleite Menschen in die Selbsthilfe. Die Yin Körper Meditation, kurz YKM, ist ein von mir selbst entwickeltes Konzept. Die YKM ist für alle Menschen jedes Alters geeignet, die Verspannungen und Stress lösen möchten. Um Yin zu begünstigen, nutze ich sanfte Körperübungen aus den Bereichen Yin Yoga, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Stimulierung des Vagusnervs, Atemübungen, Mentaltraining und Meditation. Gerne setze ich auch Klangschalen und die Ocean Drum in meinen Kursen ein. Vorkenntnisse oder sportliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich. Bitte kommen Sie in bequemer, warmer Kleidung und bringen sich ggf. ein Getränk mit.

### 3441 Melissa Rüdebusch

mittwochs, ab 22.02.2023, 18.30 - 20.00 Uhr

Abmeldeschluss: 23.02.2023

YKM, Tidestraße 7, 26388 Wilhelmshaven

ab 7 TN 68 EUR; 5-6 TN 90 EUR;

8 Termine, 16 UStd.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

In Kooperation mit YKM - Yin Körper Meditation

### 3442 Melissa Rüdebusch

mittwochs, ab 03.05.2023, 18.30 - 20.00 Uhr

Abmeldeschluss: 04.05.2023

YKM, Tidestraße 7, 26388 Wilhelmshaven

ab 7 TN 68 EUR; 5-6 TN 90 EUR;

8 Termine, 16 UStd.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

In Kooperation mit YKM - Yin Körper Meditation



## Wunder geschehen - Yin Körper Meditation für Schwangere

### *Schritt für Schritt zusammenwachsen*

Dieser Kurs richtet sich an Schwangere, die achtsam mit sich und ihrem Körper umgehen wollen und bereits während der Schwangerschaft eine bewusste Verbindung zu ihrem Kind entwickeln möchten. Hier kann man seinen Gefühlen Zeit und Raum schenken und sich gemeinsam mit seinem Kind im eigenen Körper wohlfühlen. Sanfte Körper-, Atem- und Entspannungsübungen begleiten diesen Kurs. Es handelt sich dabei um keinen Geburtsvorbereitungskurs, sondern um einen Entspannungskurs für Schwangere.

### **3443 Melissa Rüdebusch**

mittwochs, ab 15.03.2023, 17.00 - 18.30 Uhr

Abmeldeschluss: 16.03.2023

YKM, Tidestraße 7, 26388 Wilhelmshaven

ab 7 TN 43 EUR; 5-6 TN 60 EUR

5 Termine, 10 UStd.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

In Kooperation mit YKM - Yin Körper Meditation

### **3444 Melissa Rüdebusch**

dienstags, ab 09.05.2023, 17.00 - 18.30 Uhr

Abmeldeschluss: 10.05.2023

YKM, Tidestraße 7, 26388 Wilhelmshaven

ab 7 TN 43 EUR; 5-6 TN 60 EUR

5 Termine, 10 UStd.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

In Kooperation mit YKM - Yin Körper Meditation

### **3450 Yang-fit Yoga - Bleiben Sie gesund**

#### *Hatha Yoga für Einsteiger\*innen und Geübte*

Sanft und doch sportlich, mit Humor und viel Entspannung unterrichte ich mit Herz und Seele Hatha Yoga für Einsteiger\*innen und Geübte. Die Eingangstension holt Sie vom Alltag ab und lässt Sie auf der Matte ankommen. Die Stunde führt über anfängliche Meditation und Dehnübungen in kraftvolle, stärkende Haltungen. Den Abschluss bildet eine Endentspannung - mal über eine Körperreise oder auch eine Phantasiereise, die in eine andere Welt führt. Erfrischt und bewegt verlassen Sie den Raum. Ein Lächeln nistet sich in Ihren Mundwinkeln ein. Der Klang der Shrutibox hallt nach. Bitte eine Matte und eine Tasse für den abschließenden Tee mitbringen.

### **Karin Henrich**

montags, ab 09.01.2023, 18.30 - 20.30 Uhr

Abmeldeschluss: 06.01.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

180 EUR, 15 Termine, 40 UStd.

In Kooperation mit Yang Fit



### **3451 Schaukel-Meditation im Tuch**

#### *Ein kleiner Urlaub vom Alltag*

Das Tuch hüllt Sie ein, gibt Ihnen einen behüteten Ort. Ruhe kann entstehen, wenn Sie im Tuch sitzen und das Sitzen ist im Tuch ganz einfach. Ihr Rücken lehnt an der Tuchwand und passt sich Ihrer Form an. Nichts ist hart oder unbequem, durch das Eigengewicht ist die Tuchwand trotzdem gespannt, so dass Sie in guter Aufrichtung bleiben und der Atem frei fließen kann. Das ist besonders in der Meditation wichtig. Ein freier Atemfluss gibt Ihnen Ruhe und Energie.

Wir praktizieren insgesamt ca. 40 Minuten, danach können Sie ganz im Tuch abtauchen, sich reinlegen, schaukeln, träumen, gähnen, schlafen. Leise Klänge begleiten Sie ca. 20 Minuten, bis es in Ihnen und um Sie herum ganz still wird. Nur in der Stille entsteht Heilung, nur in der Stille erkennen Sie, was wirklich wichtig für Sie ist. Ein Genuss, den Ihnen keiner nehmen kann und der wie ein kleiner Urlaub nachwirkt. Bitte dicke Socken und Lieblingsjacke mitbringen sowie bequeme Kleidung ohne Reißverschlüsse, Haken, Ösen und auch keinen Schmuck tragen (Tuchschutz).

### **Karin Henrich**

Freitag, 27.01.2023, 19.00 - 20.30 Uhr

Abmeldeschluss: 20.01.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

25 EUR

Bitte geben Sie Ihre Mobilnummer und Ihre E-Mailadresse an, so dass die Dozentin im Vorfeld Kontakt mit Ihnen aufnehmen kann.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

In Kooperation mit Yang Fit



**DANA® Aerial Luft Yoga**

Luft Yoga wird in großen Tüchern, die von der Decke hängen, unterrichtet (4m x 2,60m). Die Tücher tragen 300 kg, die Vorrichtungen sind auf 1000kg Traglast ausgerichtet. Sie fliegen also sicher! Genau wie beim Bodenyoga gibt es eine Eingangs- und eine Endentspannung. Auch wenn es manchmal sehr sportlich und kraftvoll ist, wird mit Achtsamkeit unterrichtet. Sie tun nur das, was Ihnen guttut, erfreuen sich aber auch daran, in eigener Entscheidung über die Grenzen geführt hinauszugehen, der Neugierde Raum zu geben und Mut zu schüren. Sie werden überrascht sein, was Ihr Körper alles kann. Es wird viel gedehnt, Kraft gefördert, dazwischen liegt immer das genussvolle Fliegen, sich tragen lassen, schwerelos zu fühlen. Sanftes Schaukeln und mutiges Ausprobieren ergänzen sich. Das alles unter Aufsicht einer erfahrenen und zertifizierten DANA® Aerial Luft Yoga Lehrerin. Für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet.

**3452 DANA® Aerial Luft Yoga Wochenende**

*beschwingt durch die Lüfte*

Für Kenner, Geübte und sportlich ambitionierte Anfänger\*innen. Für neugierige Menschen, die alles auf den Kopf stellen wollen. Neue Herausforderungen, aktive und passive tiefe Entspannung, Tee, Düfte, kleine Pausen, nette Gespräche führen Sie durchs Wochenende.

Freitagabend, 16.45. - 20.00 Uhr

Aerial Deep - Das Tuch hängt 15 cm über dem Boden. Im Lichterglanz entspannte und auch fordernde Dehnungen bei sanfter Musik.

Samstagmorgen, 9.00 - 11.00 Uhr

Mobilisierende Grundstellungen, mal kraftvoll, mal aushängend bis wir wieder in die Entspannung eintauchen.

Samstagnachmittag, 15.30 - 17.00 Uhr

Sonnengrüße und balancierende Standübungen in und am Tuch.

Sonntagmorgen, 9.00 - 11.00 Uhr

Blind-Aerial-Yoga: Sobald wir unsere Augen schließen und mit Aerial Yoga starten, können wir uns noch bewusster darauf konzentrieren, welche Bewegungen in welcher Intensität gut und richtig für unseren Körper sind.

**Karin Henrich**

24.03. - 26.03.2023

Abmeldeschluss 24.02.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

130 EUR

Bitte geben Sie Ihre Mobilnummer und Ihre E-Mailadresse an, so dass die Dozentin im Vorfeld Kontakt mit Ihnen aufnehmen kann. Eine verbindliche Anmeldung kann erst nach Rücksprache mit der Dozentin erfolgen.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

In Kooperation mit Yang Fit

**3453 Yoga Trilogie**

*Boden-Wasser-Luft*

Hier können Sie sich ausprobieren, hier können Sie sich erden, in luftige Höhen begeben und auf dem Wasser - neben den Seeschwalben - sich dem Schaukeln ergeben mit Blick in den blauen Himmel. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger\*innen und Fortgeschrittene bzw. an sportlich ambitionierte Menschen, die sich gesund fühlen.

Freitag, 16.45 - 20.00 Uhr

DANA®Aerial Deep Luft Yoga - sanftes Aufdehnen, Ruhe kehrt ein, aufatmen.

Samstag, 9.30 - 11.30 Uhr

Boden-Yoga, erdend, stabil, verwurzelt

15.00 -18.00 Uhr

SUP Yoga auf dem Banter See – bewegend, inspirierend, stabil eingeparkt am Yogastern (bei schlechtem Wetter Aerial Yoga indoor)

Sonntag, 9.30 - 11.30 Uhr

DANA®Aerial Yoga Flexi in luftiger Höhe und in Bodenkontakt, schaukelnd, schwebend, luftig.

**Karin Henrich**

12.05. – 14.05.2023

Abmeldeschluss: 14.04.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

130 EUR

Bitte geben Sie Ihre Mobilnummer und Ihre E-Mailadresse an, so dass die Dozentin im Vorfeld Kontakt mit Ihnen aufnehmen kann.

In Kooperation mit Yang Fit

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

**3454 DANA® Aerial Yoga**

*Luft Yoga für Geübte und sportlich ambitionierte Teilnehmer\*innen*

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 Spannungsübungen 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 02.02.2023, 17.30 - 19.30 Uhr

Abmeldeschluss: 03.02.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 88 EUR; 5-6 TN 124 EUR

12 Termine, 32 UStd.





### 3455 DANA® Aerial Flexi Special

In diesem DANA® Aerial Flexi Special hängt das Tuch in Leistenhöhe. Es wird entspannt geschaukelt, mal hängt der Kopf nach unten, mal steht man im Tuch oder am Tuch. Yogische Asanas werden durch das Tuch leichter oder manchmal sogar erst möglich, wie der Kopfstand oder der Skorpion. Für ambitionierte Anfänger\*innen und Wiederholer\*innen, die sich gesundheitlich fit fühlen. Lebhaft, mit kleinen Pausen für Getränke oder kurzen Austausch, werden Sie durch die Stunde geführt.

Bitte Matte und Getränk mitbringen. Tuchschutz: Bitte keine Reißverschlüsse, Haken, Ösen, Haarklemmen, kein Schmuck.

#### Karin Henrich

Samstag, 11.02.2023, 12.45 - 16.00 Uhr

Anmeldeschluss: 03.02.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

45 EUR

Bitte geben Sie Ihre Mobilnummer und Ihre E-Mailadresse an, so dass die Dozentin im Vorfeld Kontakt mit Ihnen aufnehmen kann.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

In Kooperation mit Yang Fit

### 3456 Dana® Aerial Yoga - Luft Yoga für Anfänger

#### Schnuppertage

Dieser Kurs ist für Teilnehmer\*innen, die sich gesund und fit fühlen. Yoga im Tuch, manchmal schwerelos schwingend, manchmal unterstützend in Standübungen, gibt diese Form von Yoga die Möglichkeit, sich ganz individuell zu dehnen und Haltungen einzunehmen, die Sie bisher nur vom Hörensagen kannten. Mut wird gefördert, Neugierde und kindlicher Spieltrieb lassen den Alltag vergessen. Diese Form von Yoga ist lebhafter als herkömmliches Yoga und auch für "Nichtyogis" geeignet. Bringen Sie Neugierde auf etwas Neues mit und genießen Sie sich schwerelos. Sie werden staunen, was Sie alles können. Eine wunderbare Entspannung im sanften Schaukeln beschließt die Stunde. Kommen Sie in bewegungsfreudlicher Bekleidung ohne Reißverschlüsse, kein Schmuck, keine Haarklemmen (Tuchschutz) und bringen Sie sich ein Getränk mit.

#### Karin Henrich

mittwochs, ab 29.03.2023, 15.30 - 17.45 Uhr

Abmeldeschluss: 24.03.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 16 EUR; 5-6 TN 23 EUR

2 Termine, 6 UStd.

### 3457 DANA® Aerial Yoga DEEP

Aktives Dehnen im Tuch. Das Tuch hängt 15 cm über dem Boden. Sie bleiben die meiste Zeit in Bodenkontakt. Ihr Körper wird mit Unterstützung des Tuches, das sich den individuellen Möglichkeiten anpasst, in jede Richtung gedehnt und gestreckt. Mal ist es anstrengend, aus seiner Knautschzone herauszukommen, mal wunderbar aufdehnend und entlastend für die Wirbelsäule. Unruhe, die sich im Körper im Alltag ausgebreitet hat, wird durch das Schwingen mit dem Tuch abgegeben. Eine ganz andere Welt eröffnet sich bei Kerzenschein, ruhiger Musik und dem Duft von Kräutern. Bitte Matte, Getränk, warme Socken und Lieblingsjacke mitbringen.

Tuchschutz: Bitte kein Schmuck, Reißverschlüsse, Haken und Ösen.

#### Karin Henrich

Samstag, 15.04.2023, 12.45 - 16.00 Uhr

Anmeldeschluss: 07.04.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

45 EUR

Bitte geben Sie Ihre Mobilnummer und Ihre E-Mailadresse an, so dass die Dozentin im Vorfeld Kontakt mit Ihnen aufnehmen kann.

In Kooperation mit Yang Fit

### 3601 Einführung in die Zen-Meditation

Im Kurs wird in die Übung der Zen-Meditation (Zazen) praktisch eingeführt und erklärt, wie wir Atmung und Geist zur Ruhe kommen lassen und Aufmerksamkeit und Klarheit stärken. Der Kurs ist für alle geeignet. Bitte Hausschuhe mitbringen!

#### Eckhart Gattermann

Samstag, 25.03.2023, 15.00 - 18.00 Uhr

Abmeldeschluss: 17.03.2023

Zen-Kreis, Schellingstraße 21

ab 7 TN 12 EUR; 5-6 TN 17 EUR



### 3602 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 13.02.2023, 17.30 - 19.00 Uhr

Abmeldeschluss: 14.02.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 42 EUR; 5-6 TN 60 EUR

8 Termine, 16 UStd.

### 3603 Online-Schnupperkurs zum Kennenlernen

*Tai Chi und Qi Gong*

Es werden Übungen zum Mitmachen und Ausprobieren im Sitzen, Stehen und Gehen vorgestellt.



#### Andrew Dabioch

Mittwoch, 25.01.2023, 18.00 - 19.30 Uhr

Abmeldeschluss: 20.01.2023

Online

Die Teilnahme an dieser Online-Veranstaltung ist kostenlos.

### 3605 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 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, 18.06.2023, 12.30 - 18.30 Uhr

Abmeldeschluss: 09.06.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 21 EUR; 5-6 TN 30 EUR



### 3606 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

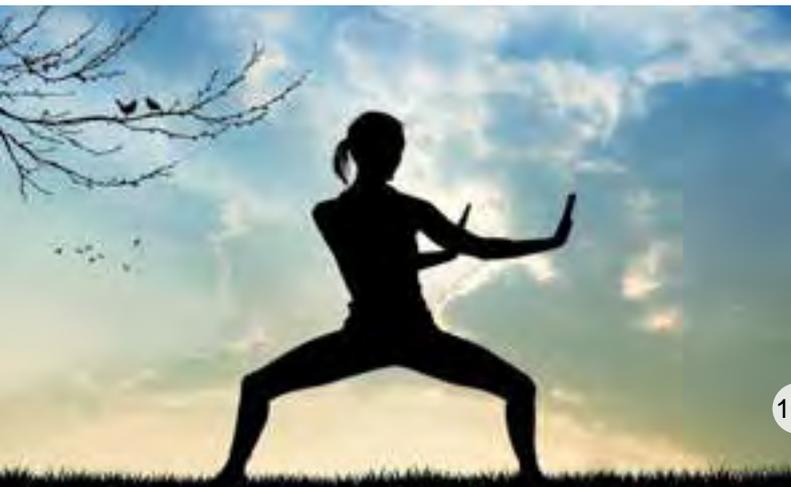
Sonntag, 21.05.2023, 11.00 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 12.05.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 18 EUR; 5-6 TN 26 EUR

Online Teilnahme möglich



### 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 Schuhen mit flacher Sohle.

#### 3610 Andrew Dabioch

montags, ab 06.02.2023, 9.00 - 10.30 Uhr  
Abmeldeschluss: 07.02.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 87 EUR; 5-6 TN 125 EUR  
17 Termine, 34 UStd.  
Online Teilnahme möglich

#### 3611 Andrew Dabioch

dienstags, ab 07.02.2023, 16.30 - 18.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 08.02.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 93 EUR; 5-6 TN 133 EUR  
18 Termine, 36 UStd.  
Online Teilnahme möglich

#### 3612 Andrew Dabioch

donnerstags, ab 09.02.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
Abmeldeschluss: 10.02.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 93 EUR; 5-6 TN 133 EUR;  
18 Termine, 36 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 08.02.2023, 9.00 - 10.30 Uhr  
Abmeldeschluss: 09.02.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 103 EUR; 5-6 TN 147 EUR  
20 Termine, 40 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 08.02.2023, 10.30 - 12.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 09.02.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 103 EUR; 5-6 TN 147 EUR  
20 Termine, 40 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 06.02.2023, 10.30 - 12.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 07.02.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 87 EUR; 5-6 TN 125 EUR  
17 Termine, 34 UStd.  
Online Teilnahme möglich

#### 3616 Andrew Dabioch

dienstags, ab 07.02.2023, 19.45 - 21.15 Uhr  
Abmeldeschluss: 08.02.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 93 EUR; 5-6 TN 133 EUR  
18 Termine, 36 UStd.  
Online Teilnahme möglich

#### 3617 Andrew Dabioch

donnerstags, ab 09.02.2023, 16.30 - 18.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 10.02.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 93 EUR; 5-6 TN 133 EUR  
18 Termine, 36 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 06.02.2023, 18.30 - 20.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 07.02.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 87 EUR; 5-6 TN 125 EUR;  
17 Termine, 34 UStd.  
Online Teilnahme möglich

#### 3619 Andrew Dabioch

dienstags, ab 07.02.2023, 18.15 - 19.45 Uhr  
Abmeldeschluss: 08.02.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 93 EUR; 5-6 TN 133 EUR  
18 Termine, 36 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 abhandeln können. 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 06.02.2023, 17.00 - 18.30 Uhr  
Abmeldeschluss: 07.02.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 88 EUR; 5-6 TN 126 EUR  
17 Termine, 34 UStd.

Beachten Sie auch unsere Kurse 3180 - 3182 „Ausmisten und nachhaltige Ordnung im Kleiderschrank“ auf Seite 73.

### 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 Übungen 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 09.02.2023, 10.00 - 12.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 10.02.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 123 EUR; 5-6 TN 176 EUR  
8 Termine, 48 UStd.

#### 3622 Andrew Dabioch

donnerstags, ab 09.02.2023, 19.30 - 21.30 Uhr  
Abmeldeschluss: 10.02.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 123 EUR; 5-6 TN 176 EUR  
18 Termine, 48 UStd.



## SCHÖNHEIT UND WOHLBEFINDEN

### 3701 Das perfekte Make up – nicht zu viel und nicht zu wenig

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die sich gern schminken möchten, jedoch unsicher sind, wie es richtig und einfach geht. Welche Farben passen am besten zu welchem Typ und wie setzt man sich dezent aber gekonnt in Szene? Wer ein leichtes und einfaches Tages-Make-up bevorzugt und auf keinen Fall "angemalt" aussehen möchte, ist hier genau richtig! Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Bereits vorhandene Kosmetik (dekorativ und/oder Pflege) kann gern mitgebracht werden!

#### Martina Eiben

Donnerstag, 16.02.2023, 17.30 - 20.30 Uhr  
Abmeldeschluss: 13.02.2023  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 7 TN 18 EUR; 5-6 TN 21 EUR  
zzgl. Materialkosten in Höhe von ca. 3. EUR, die mit der Kursleiterin abgerechnet werden  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

# vhs

## KOMBI-ANGEBOTE

### 9240 Kinderfotos erstellen

#### *Fotografieren in der Deichschäferei*

Dieser Kurs richtet sich an Eltern bzw. Großeltern, die gerne unter Anleitung ihre Kinder oder Enkel fotografieren möchten. Am 1. Kursabend erfolgt mit den Eltern/Großeltern eine theoretische Einführung in die Kinderfotografie. Am 2. Tag treffen wir uns mit unseren Kindern/Enkelkindern in der Deichschäferei zu einem lustigen Fotoshooting mit den Deichlämmern.

Mitzubringen sind die eigene Kamera (Handy auch möglich) mit Bedienungsanleitung sowie einer leeren Speicherkarte und einem vollen Akku.

#### **Birgit Müller**

Freitag, 24.03.2023 von 19.00 - 21.15 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

Samstag, 25.03.2023 von 10.00 - 12.15 Uhr

Deichschäferei, Voslapper Groden

An-/Abmeldeschluss: 17.03.2023

ab 7 TN 15 EUR; 5-6 TN 22 EUR

2 Termine, 6 UStd.



### 9310 Short Cuts - Ein Schnuppertag für mich und meine Gesundheit

An diesem Samstag können Sie sich und Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun und vielleicht Dinge ausprobieren, die Sie sonst nie gemacht hätten. Wir bieten Ihnen "Short Cuts" aus unseren vielfältigen Gesundheitskursen an, so dass Sie an diesem Tag die Möglichkeit haben, in viele Bereiche einmal reinzuschnuppern und vielleicht nie wieder etwas anderes machen möchten.

Morgens beginnt es sportlich mit Auszügen aus dem breit aufgestelltem Kursangebot von Herrn Stolle, von Body-Fit bis Kickboxen ist alles möglich. Anschließend dürfen Sie sich bei einem kurzen Vortrag über Resilienz und einer von Katrin Trittnier begleiteten Meditation sowie Übungen aus dem Kundalini Yoga, entspannen. Beim gemeinsamen Mittagessen haben Sie dann die Möglichkeit, sich mit unseren Dozent\*innen und den anderen Teilnehmer\*innen auszutauschen, bevor Sie mit Rachel Helbig beim Autogenen Training zur Ruhe finden und einmal Alles um sich herum vergessen dürfen. Zum Ausklang dieses Tages wird Karin Henrich Ihnen eine kleine Einführung in das Aerial Yoga geben und Ihnen verschiedene Arten vorstellen, wie man mit einem 4 m x 2,60 m Tuch - welches sicher an der Decke befestigt ist - die Welt auf den Kopf stellen kann. Seien Sie hier unbesorgt, das Tuch hält Sie, es ist für 300 kg ausgelegt und mit über 1000kg Zuggewicht gesichert.

#### **Sven Stolle, Rachel Helbig, Katrin Trittnier, Karin Henrich**

Samstag, 11.03.2023, 10.00 - 17.00 Uhr

Abmeldeschluss: 27.02.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

40 EUR

inkl. Mittagsimbiss

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



# vhs

## KOMBI-ANGEBOTE

### 9320 Raus aus dem Alltag! Entspannung und Genuss für die ganze Familie

*Ein Angebot für Eltern und Kinder ab 7 Jahren*

Wünschen Sie sich auch ab und an einfach mal Zeit für sich? Vom Alltag abschalten zu können, während die Kinder sinnvoll beschäftigt sind? In unserem oftmals stressigen Alltag und einer Welt, die immer schnelllebiger wird, ist das gar nicht so einfach, deshalb ist es für uns umso wichtiger, dass wir in unserer Mitte bleiben. Wir bieten Ihnen genau diese Gelegenheit!

Starten Sie etwas für Ihre Selbstfürsorge, während Ihr Kind gleichzeitig Spaß hat und mit unserer lieben Dozentin Dagmar Braun-Kirchen ein leckeres Essen zubereitet.

In der Zeit, in der Ihre Kinder kochen, macht unsere Dozentin Larissa Siebels praktische Entspannungsübungen mit Ihnen und Sie tun gemeinsam etwas Gutes für die Seele!

Frau Siebels entführt Sie für einige Zeit in eine entspannende Traumreise und schaut mit Ihnen zusammen nach Möglichkeiten zum Entspannen. Was können Sie in Ihrer Mittagspause oder in Ihren Alltag gut integrieren, um zu entschleunigen? Nehmen Sie sich Ihre kleine Auszeit!

Anschließend genießen Sie, gemeinsam mit den Kindern, das fertig zubereitete Mittagessen, welches sie Ihnen bestimmt voller Stolz präsentieren. Win Win für alle Beteiligten!

**Larissa Siebels, Dagmar Braun-Kirchen**

Samstag, 22.04.2023, 10.00 - 14.00 Uhr

Abmeldeschluss: 14.04.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

47 EUR für ein Elternteil mit einem Kind,

jedes weitere Kind 10 EUR

Im Preis ist eine Pauschale von 12 EUR für Lebensmittel enthalten.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



*Vorankündigung: Im Frühsommer geplant:*

### **Eine Woche rund um das Thema „Pflege“ für Betroffene und Angehörige**

Eine Woche dreht sich alles in der VHS um das wichtige Thema „Pflege“. Aus allen Programmbereichen erwarten Sie informative Vorträge und Veranstaltungen rund um dieses wichtige Thema. Neben der Frage, wie und wann man Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen machen sollte, werden wir örtliche Selbsthilfegruppen zu Gast haben, die Informationen für Betroffene und Angehörige vermitteln. Darüber hinaus werden wir über den Bereich der Angehörigenentlastung informieren und den ambulanten Hospizdienst einladen um das Thema Sterben und Sterbebegleitung aufzugreifen.

**Weitere Informationen und die jeweiligen Termine werden wir im Frühjahr über die Tagespresse bekanntgeben.**





INHALT	SEITE
Deutsch als Fremdsprache	108
Englisch	115
Niederländisch	118
Schwedisch	119
Dänisch	120
Norwegisch	120
Neugriechisch	120
Französisch	121
Spanisch	122
Portugiesisch	123
Italienisch	123
Russisch	125
Polnisch	126
Tschechnisch	126
Türkisch	126
Arabisch	127
Chinesisch	127



## DOZENTENPORTRAIT

### Ayat Hegazi

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

Seit August 2022 arbeite ich als DAF-Sprachdozentin bei der VHS Wilhelmshaven.

#### Welches Studium haben Sie abgeschlossen?

Ich habe in Kairo Germanistik und Pädagogik studiert und am Goethe-Institut meine Qualifikation als Lehrkraft erworben. Seit ich in Deutschland lebe, unterrichte ich an Volkshochschulen. Ich liebe es, mit Erwachsenen zu arbeiten, weil ich mich in diesem Bereich wohlfühle und viel machen und bewirken kann.

#### Welche Bedeutung hat die Erwachsenenbildung an den Volkshochschulen für Sie?

Für mich ist der Bereich der Erwachsenenbildung von großer Bedeutung, weil lebenslanges Lernen in unserer sich immer schneller verändernden Welt unverzichtbar ist.

#### Haben Sie schon einmal einen VHS-Kurs besucht?

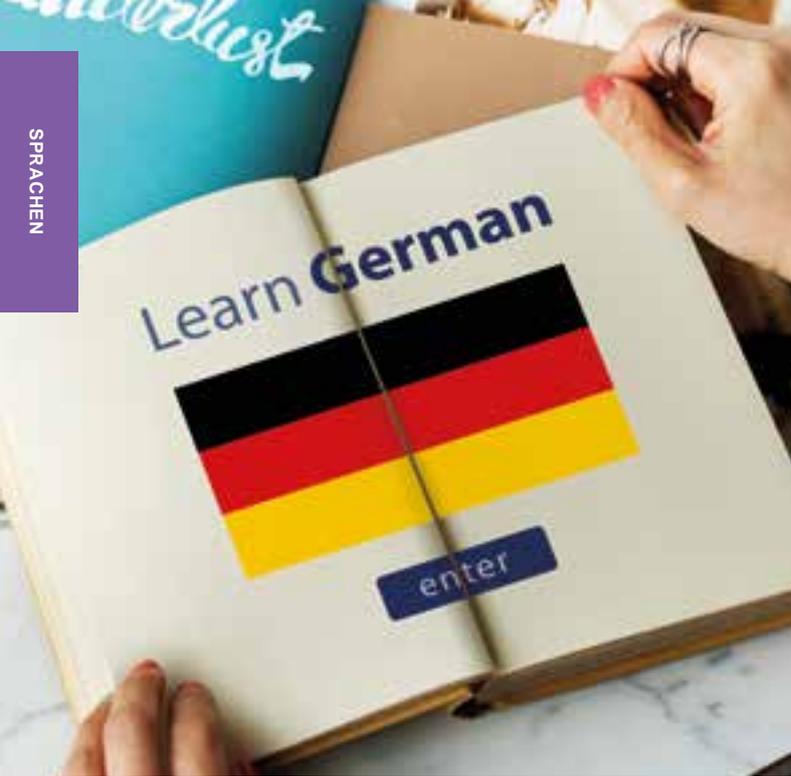
Bislang hatte ich aus beruflichen und familiären Gründen leider noch keine Zeit dafür.

**Fremdsprachen:**  
Diana Bogdanski  
Telefon 16 40 07

**Anmeldung:**  
Telefon 16 40 00

**Deutsch als  
Fremdsprache:**  
Teodora Springob  
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:  
Teodora Springob, Tel. 04421 164011.**

#### 4. Spezialkurse für Ärzt\*innen und Pflegepersonal (B2 – C1):

Der Kurs richtet sich an Ärzt\*innen und klinisches Personal. Er ist geeignet für 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 Teodora Springob 04421 16 4011.**



## PRÜFUNG „DEUTCHTEST FÜR ZUWANDERER“ (DTZ) (A2/B1)

### Prüfung DTZ (A2/B1)

Der Deutchttest 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!

Voraussetzungen für eine Teilnahme sind: die Kenntnis der lateinischen Schrift, ein Mindestalter von 16 Jahren, eine gültige Teilnahmeberechtigung für den Integrationskurs (inkl. verpflichtete Teilnehmende) oder die vorherige Teilnahme an mindestens einem Kursabschnitt des Integrationskurses (ohne Teilnahmeberechtigung, auf eigene Kosten).

**Die Termine erfahren Sie bei Ihrer Anmeldung bei Petra Tjardes, Raum 110.**

**Bitte bringen Sie bei der Anmeldung Ihren Ausweis mit.**

**Achtung: Hier ist mit Wartezeit für Prüfungstermine für externe Teilnehmende zu rechnen!**

### Beratung, Einstufung und Anmeldung zu einem Kurs:

**Neue Teilnehmende kommen bitte zur Anmeldung in Raum 110 zu Petra Tjardes oder Angela Lücke oder in Raum 220 zu Torben Jürgens.**

Anmeldezeiten sind 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 mindestens zwei Stunden Zeit mit.

Nach den Tests und der Einstufungsberatung bekommen Sie automatisch eine Einladung zum Integrationskurs.

# Einstieg Deutsch

Die Sprachlern-App  
*The German language-learning app*






grundbildung.de/einstiegdeutsch | facebook.com/iwoll.de



Laden im  
**App Store**



APP FÜR ANDROID  
**Google Play**







## 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 EUR berechnet.

**Termine auf Anfrage bei Petra Tjardes,**

**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 und zu erfragen unter 04421 164008 bei Petra Tjardes, Raum 110. 25 EUR**



Als akkreditiertes Prüfungszentrum für das TestDaF-Institut führt die VHS Wilhelmshaven zu bestimmten Terminen TestDaF-Prüfungen durch. Informationen und Beratung auf Anfrage. (Frau Teodora Springob, Tel.: 16 40 11)



## 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. Seit Herbst 2022 wird die Prüfung auch digital durchgeführt. Prüfungsort ist das Hans Beutz Haus.

**Achtung: Anmeldung und Bezahlung nur online unter [www.testdaf.de](http://www.testdaf.de) möglich!**





### 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** („Deutsch Test für Zuwanderer“) für die Niveaustufen A2 bzw. B1 des gemeinsamen europäischen Referenzrahmens für Sprachen (GER) sowie der **LID** (Test „Leben in Deutschland“) 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 B1.2

Spezialkurs für Teilnehmer\*innen mit Deutschkenntnissen auf Niveau B1.1

#### Frank Sawert

montags und dienstags, ab 06.02.2023, 18.30 - 20.00 Uhr,  
Projekthaus Bremer Straße 84, Eingang Mitscherlichstr. 23  
130 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 16.02.2023, 18.30 - 20.00 Uhr,  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
130 EUR, 25 Termine, 50 UStd  
2 EUR Unterrichtsmaterial

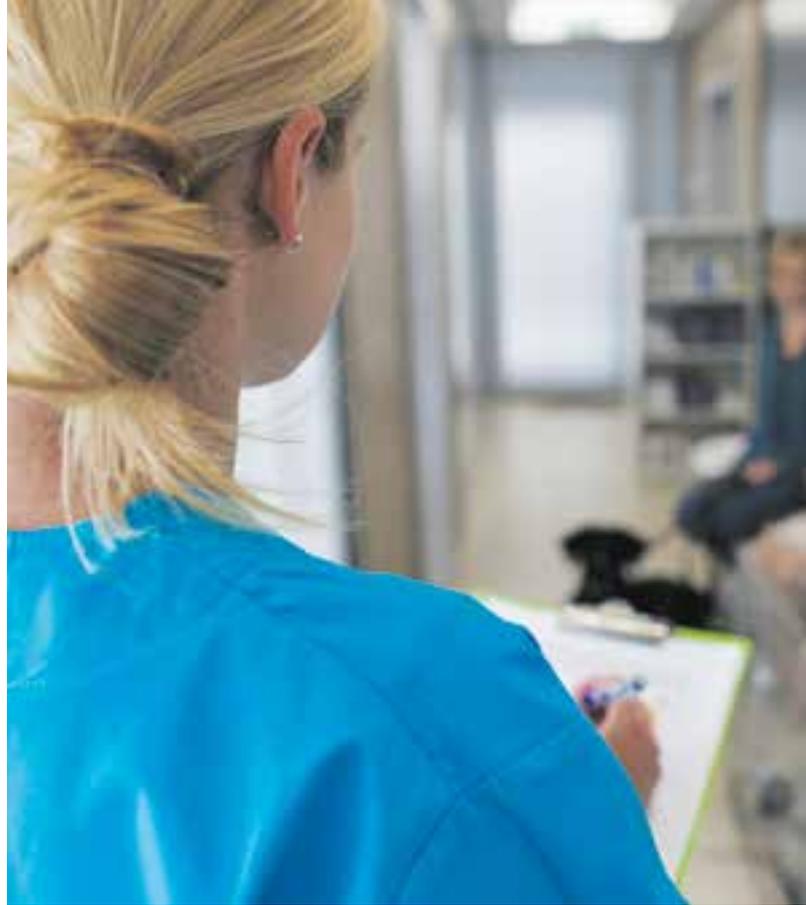


**4098 Deutsch als Fremdsprache, Spezialkurs für Ärzt\*innen und Pflegepersonal (B2 – C1)**

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 Teodora Springob 04421 164011.**



**شريحة الشعر الطيري (البكتيريا و الطفلة (المحبات) هي بروتوكول الوصول إلى البوابة التطبيقية**

تتميز من العيادة الحديثة بشدة بتكنولوجيا و إيجي و ذات الكفاءة و الأمانة التشغيلية لخص و أسهل و صواب و متميز (بخصوصة خاصة بمرضى القلب) خاصة بالمرضى الذين يعانون من أمراض القلب - كبد - كلى - ضغط الدم -

تتميز ببرنامج الوصول إلى العيادة من خلال 45 ساعة و يتم العمل من البوابة

**التعلم عبر الإنترنت بحضور مختصين فرانسية و مدرس حضورها**

أنا - أريد - تعلم - الألمانية بترتيب جيد لأول مرة من خلال برنامج تعليمي التفاعلي من التطوير الذي تم تطويره لهذا الغرض.

يتم استخدام اللغة بشكل جيد من قبل الطلاب و يتم التركيز على الدراسة من خلال أمثلة و تطبيقات و يتم العمل على فهم اللغة و تعلم اللغة و تعلم اللغة و تعلم اللغة من خلال جميع التمارين.

**الجدول الزمني وطرق التعلم**

تتميز البوابة بتطوير البرنامج التفاعلي من خلال 45 ساعة و يتم العمل من البوابة من خلال طرق التعليم و يتم العمل على فهم اللغة و تعلم اللغة و تعلم اللغة و تعلم اللغة من خلال جميع التمارين.

**Arabisch**

**أنا - أريد - تعلم - الألمانية**

البوابة التعليمية لتعلم اللغات الأجنبية لتعليم اللغتين - أنا - أريد - تعلم - الألمانية و تعلم اللغة و تعلم اللغة و تعلم اللغة من خلال جميع التمارين.

**المجلات التعليمية و المجلات التطبيقية للمعلومات الشخصية**

يتميز ببرنامج التعليم و يتم العمل من البوابة من خلال طرق التعليم و يتم العمل على فهم اللغة و تعلم اللغة و تعلم اللغة و تعلم اللغة من خلال جميع التمارين.

# Qualität verbindet!



**VHS Sprachkurse und telc Prüfungen orientieren sich am Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen.**

- Zertifikate in elf Sprachen auf allen Niveaustufen
- Die ideale berufliche und persönliche Weiterbildung
- International anerkannt bei Arbeitgebern und Hochschulen
- Flexible Prüfungstermine
- Top-Preis-Leistungsverhältnis

**telc – language tests: die Hausmarke der Volkshochschulen**

Volkshochschule und  
Musikschule  
Wilhelmshaven gGmbH  
Virchowstraße 29  
26382 Wilhelmshaven  
Teodora Springob  
teodora.springob@vhs-whv.de  
04421 16 4011  
www.vhs-whv.de

## 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 münden 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 Zeynep Koncel und 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 Einführung in die Gebärdensprache

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

#### Erika Hoffmann

dienstags, ab 07.02.2023, 16.15 - 18.00 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 7 TN 60 EUR; 5-6 TN 87 EUR;  
60 EUR, 12 Termine, 24 UStd.

### 4298 Einstufungscafé

Zwischen 16.00 und 18.00 Uhr geben Sprachkursleiter\*innen in lockerer Atmosphäre einen Einblick in die Vielfalt des Fremdsprachenangebotes und beraten individuell. Schriftliche Einstufungen in den Sprachen Englisch, Spanisch und Französisch sind möglich.

#### Dozententeam

Montag, 23.01.2023, 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 ohne Vorkenntnisse.

#### Isadora Barroso Ferreira Pinto

mittwochs, ab 08.02.2023, 10.45 - 12.15 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 7 TN 75 EUR; 5-6 TN 108 EUR;  
15 Termine, 30 UStd.

### 4202 Englisch für Anfänger\*innen

*Grundstufe 2 / Niveau A1*

Leichter und entspannter Unterricht für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

#### Isadora Barroso Ferreira Pinto

mittwochs, ab 08.02.2023, 9.00 - 10.30 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 7 TN 75 EUR; 5-6 TN 108 EUR;  
15 Termine, 30 UStd.

### 4203 Englisch für Anfänger\*innen

*Grundstufe 3 / 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 08.02.2023, 17.00 - 18.30 Uhr  
Familienzentrum Nord, Posener Straße 97  
ab 7 TN 65 EUR; 5-6 TN 94 EUR;  
13 Termine, 26 UStd.





#### 4204 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 09.02.2023, 9.00 - 10.30 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 7 TN 70 EUR; 5-6 TN 101 EUR;  
14 Termine, 28 UStd.

#### 4205 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 07.02.2023, 9.30 - 11.00 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 7 TN 70 EUR; 5-6 TN 101 EUR;  
14 Termine, 28 UStd.

#### 4206 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

02./03.06.2023  
Freitag, 17.00 - 20.15 Uhr  
Samstag, 10.00 - 13.15 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 7 TN 20 EUR; 5-6 TN 29 EUR;  
2 Termine, 8 UStd.

#### 4207 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 06.02.2023, 19.45 - 21.15 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 7 TN 75 EUR; 5-6 TN 108 EUR;  
15 Termine, 30 UStd.

#### 4208 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 14.03.2023, 17.00 - 18.30 Uhr  
Projekthaus Bremer Straße 84, Raum 024  
Eingang Mitscherlichstraße 23  
ab 7 TN 50 EUR; 5-6 TN 72 EUR;  
10 Termine, 20 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 in Englisch.



#### Isadora Barroso Ferreira Pinto

montags, ab 06.02.2023, 9.00 - 10.30 Uhr  
online  
ab 7 TN 70 EUR; 5-6 TN 101 EUR;  
14 Termine, 28 UStd.





### 4210 Englisch für Urlaub und Beruf

*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.

BU

**Kathrin Jäger**

27.03. - 31.03.2023

Montag bis Donnerstag, jeweils 8.30 - 16.30 Uhr

Freitag, 8.30 - 12.00 Uhr

Anmeldeschluss: 10.03.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

200 EUR, 5 Tage, 40 UStd.

inkl. Getränke und Mittagessen

### 4211 Englisch

*Niveau B2*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen.

**Hildegard Glindkamp-Lücken**

donnerstags, ab 09.02.2023, 10.45 - 12.15 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 7 TN 70 EUR; 5-6 TN 101 EUR;

14 Termine, 28 UStd.

### 4212 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 09.02.2023, 10.00 - 11.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 7 TN 75 EUR; 5-6 TN 108 EUR;

15 Termine, 30 UStd.

### 4213 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 08.02.2023, 10.00 - 11.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 7 TN 75 EUR; 5-6 TN 108 EUR;

15 Termine, 30 UStd.

### 4299 Cambridge Certificate – C1 Advanced

Prüfungen finden erst ab einer Mindestanzahl von Anmeldungen statt. 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.

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.

**Schriftlicher Termin:**

**Mittwoch 7. Juni 2023**

**Zeitfenster mündliche Prüfung:**

**2. Juni - 11. Juni 2023**





## NIEDERLÄNDISCH

### 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 13.03.2023, 15.30 - 17.00 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 7 TN 55 EUR; 5-6 TN 80 EUR;  
11 Termine, 22 UStd.

### 4302 Niederländisch

*Grundstufe 2 / Niveau A1*

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Anfängerkurses aus dem letzten Semester, aber auch andere Teilnehmende, die schon einmal einen Niederländischkurs gemacht haben, sind herzlich willkommen. Sie haben viel Spaß an der niederländischen Sprache und Lebensart und möchten Ihre Sprachkenntnisse gern in netter Runde erweitern und festigen? Wir wiederholen wichtige Strukturen, üben weiter grammatische Formen und vergrößern den Wortschatz, aber die mündliche Kommunikation in authentischen Situationen steht im Vordergrund.

#### Harriet Spenke

montags, ab 13.03.2023, 17.15 - 18.45 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 7 TN 55 EUR; 5-6 TN 80 EUR;  
11 Termine, 22 UStd.

### 4303 ONLINEKURS: Vorbereitung auf das NT2-Staatsexamen



Dieser Online-Intensivkurs Niederländisch richtet sich an Interessierte, die ein Studium in den Niederlanden oder in Flandern planen oder aus beruflichen Gründen das Sprachexamen "NT2 programma II" benötigen. Voraussetzung für den Kurs sind Niederländischkenntnisse auf dem Niveau B2. Der Kurs vermittelt die notwendigen Fertigkeiten Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben für das NT2-Examen. Weitere Themen sind: Aufbau und Ablauf der Prüfung und die passende Herangehensweise für alle Aufgabentypen, die bei der Prüfung vorkommen. Im Preis inbegriffen sind das gesamte Kursmaterial und mehrere komplette Beispielprüfungen. Erwartet werden die Bereitschaft zur regelmäßigen Teilnahme am Unterricht und die eigenständige Vor- und Nachbereitung des Stoffs.

#### Harriet Spenke

mittwochs, ab 08.02.2023, 17.00 - 18.30 Uhr  
online  
220 EUR, 20 Termine, 40 UStd.  
Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung Ihre E-Mailadresse mit.

### 4399 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.





## SCHWEDISCH

In den Onlinekursen arbeiten wir in dem sehr nutzerfreundlichen virtuellen Klassenraum videre. 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**

freitags, ab 24.02.2023, 18.30 - 19.45 Uhr  
online  
98 EUR, 12 Termine, 20 UStd.

### 4322 ONLINEKURS: Schwedisch für Einsteiger\*innen

*Niveau A1*

Du kannst bereits einige Wörter Schwedisch, hast es früher schonmal gelernt und möchtest die Sprache „richtig“ kennen lernen? Du möchtest hineintauchen in die Welt von Bullerbü und ABBA, lernen sich in einfachen Sätzen beim Einkaufen oder im Gespräch mit den Ferienhausnachbarn auszudrücken? Dann bist Du in diesem Kurs richtig.

**Bettina Dreyer**

montags, ab 20.02.2023, 17.45 - 19.00 Uhr  
online  
98 EUR, 12 Termine, 20 UStd.

### 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.

**Bettina Dreyer**

dienstags, ab 21.02.2023, 18.15 - 19.30 Uhr  
online  
98 EUR, 12 Termine, 20 UStd.

### 4324 ONLINEKURS: Schwedisch für Fortgeschrittene



*Niveau B1/ B2*

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 22.02.2023, 17.45 - 19.00 Uhr  
online  
98 EUR, 12 Termine, 20 UStd.



## DÄNISCH

**4331 Dänisch***Niveau A1 für Anfänger\*innen*

Ein dänisch-freundlicher Anfängerkurs, der geringe Grundkenntnisse voraussetzt, keine Langeweile entstehen lässt und keine Sprachpaukereie 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 07.02.2023, 16.00 - 17.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 7 TN 75 EUR; 5-6 TN 108 EUR;

15 Termine, 30 UStd.

**4332 Dänisch für Fortgeschrittene***Niveau A2*

Ein dänisch-freundlicher Kurs für Fortgeschrittene, der Kenntnisse voraussetzt, keine Langeweile entstehen lässt und keine Sprachpaukereie 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 07.02.2023, 17.30 - 19.00 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 7 TN 75 EUR; 5-6 TN 108 EUR;

15 Termine, 30 UStd.

**4333 Dänisch***Niveau B1*

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen.

**Götz Felkenneyer**

freitags, ab 10.02.2023, 18.15 - 19.45 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 7 TN 80 EUR; 5-6 TN 116 EUR;

16 Termine, 32 UStd.



## NORWEGISCH

**4341 Norwegisch***Niveau A1 für Anfänger\*innen*

Dieser Kurs ist für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen, die das Land im hohen Norden und dessen Sprache näher kennenlernen möchten.

**Götz Felkenneyer**

freitags, ab 10.02.2023, 16.30 - 18.00 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 7 TN 80 EUR; 5-6 TN 116 EUR;

16 Termine, 32 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 07.02.2023, 10.00 - 11.30 Uhr

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 75 EUR; 5-6 TN 108 EUR;

15 Termine, 30 UStd.

**4362 Eleni Theochari**

donnerstags, ab 09.02.2023, 18.00 - 19.30 Uhr

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 75 EUR; 5-6 TN 108 EUR;

15 Termine, 30 UStd.

**4363 Neugriechisch***Niveau A2*

Der Kurs ist geeignet für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

**Eirini Davids**

mittwochs, ab 08.02.2023, 18.00 - 19.30 Uhr

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 95 EUR; 5-6 TN 137 EUR;

19 Termine, 38 UStd.



## FRANZÖSISCH

**4401 Französisch für Anfänger\*innen***Grundstufe 1 / Niveau A1*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

**Reinhard Bühler**

mittwochs, ab 08.02.2023, 10.00 - 11.30 Uhr  
 Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
 ab 7 TN 60 EUR; 5-6 TN 87 EUR;  
 12 Termine, 24 UStd.

**4402 Französisch***Grundstufe 2 / Niveau A1*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

**Jessica Obame Angoue**

montags, ab 06.02.2023, 18.30 - 20.00 Uhr  
 Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
 ab 7 TN 75 EUR; 5-6 TN 108 EUR;  
 15 Termine, 30 UStd.

**4403 Französisch***Grundstufe 4 / Niveau A1*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

**Jessica Obame Angoue**

donnerstags, ab 09.02.2023, 18.30 - 20.00 Uhr  
 Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
 ab 7 TN 85 EUR; 5-6 TN 123 EUR;  
 17 Termine, 34 UStd.

**4404 Französisch***Grundstufe 7 / Niveau A1*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

**Jessica Obame Angoue**

mittwochs, ab 08.02.2023, 10.00 - 11.30 Uhr  
 Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
 ab 7 TN 90 EUR; 5-6 TN 130 EUR;  
 18 Termine, 36 UStd.

**4405 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 Grammatikpaukereien 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 08.02.2023, 16.30 - 18.00 Uhr  
 Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
 ab 7 TN 60 EUR; 5-6 TN 87 EUR;  
 12 Termine, 24 UStd.

**4406 Französisch lernen macht Spaß***Niveau A1/A2**"Entre croissants et café au lait"*

Dieser Kurs richtet sich an alle mit Grundkenntnissen der französischen Sprache. Hier besteht die Gelegenheit sich - lustbetont und ohne Leistungsdruck - weitere Französischkenntnisse anzueignen und diese sukzessive auszubauen.

**Anne Struve-Rivalain**

donnerstags, ab 23.02.2023, 10.00 - 11.30 Uhr  
 Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
 ab 7 TN 50 EUR; 5-6 TN 72 EUR;  
 10 Termine, 20 UStd.

**4407 Französisch***Niveau A2*

Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmenden mit guten Vorkenntnissen, die frei von Leistungsdruck und in gemüthlicher Atmosphäre Französisch lernen möchten. Die Dozentin ist Muttersprachlerin.

**Jessica Obame Angoue**

dienstags, ab 07.02.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
 Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
 ab 7 TN 80 EUR; 5-6 TN 116 EUR;  
 16 Termine, 32 UStd



**4408 Französisch***Gesprächsstufe - Niveau B1/B2**"A propos, le saviez-vous?"*

Teilnehmende 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 22.02.2023, 10.00 - 11.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 7 TN 60 EUR; 5-6 TN 87 EUR;

12 Termine, 24 UStd.

**4409 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 28.02.2023, 10.00 - 11.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 7 TN 50 EUR; 5-6 TN 72 EUR;

10 Termine, 20 UStd.

**4410 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 08.02.2023, 19.00 - 20.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 7 TN 90 EUR; 5-6 TN 130 EUR;

18 Termine, 36 UStd.

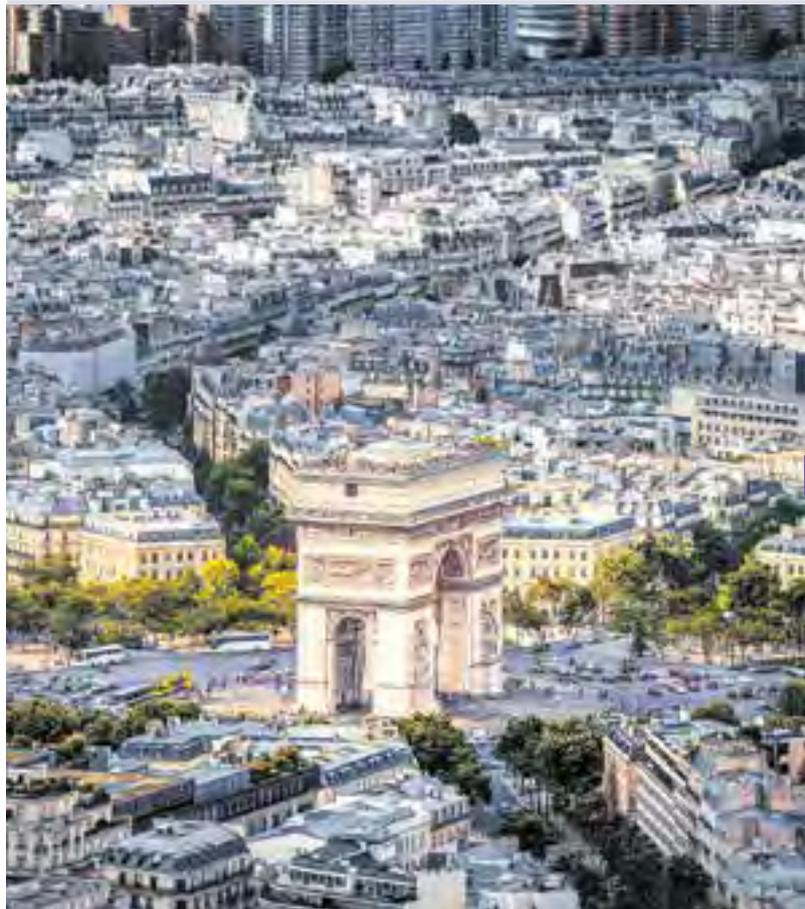
**4499 Diplôme d'Études en Langue Française (DELF)**

Die Prüfung findet bei ausreichend Anmeldungen statt.

Termin für den schriftlichen Teil: Samstag, 17.06.2023

Zeitfenster für die mündliche Prüfung: 03.06. - 05.07.2023

Anmeldeschluss: 18.04.2023

**SPANISCH****4501 Spanisch***Grundstufe 3 / Niveau A1*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

**Jesús Freiria**

montags, ab 06.02.2023, 18.30 - 20.00 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 7 TN 80 EUR; 5-6 TN 116 EUR;

16 Termine, 32 UStd.

**4502 Spanisch***Grundstufe 5 / Niveau A1*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

**Jesús Freiria**

dienstags, ab 07.02.2023, 18.30 - 20.00 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 7 TN 85 EUR; 5-6 TN 123 EUR;

17 Termine, 34 UStd.



**4503 Spanisch***Niveau A2*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

**Jesús Freiria**

donnerstags, ab 09.02.2023, 11.00 - 12.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 7 TN 90 EUR; 5-6 TN 137 EUR;

18 Termine, 36 UStd.

**4504 Spanisch***Niveau A2*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

**Jesús Freiria**

donnerstags, ab 09.02.2023, 18.45 - 20.15 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 7 TN 90 EUR; 5-6 TN 137 EUR;

18 Termine, 36 UStd.

**PORTUGIESISCH****4591 Portugiesisch für Anfänger\*innen***Niveau A1*

Lernen Sie die portugiesische Sprache und die brasilianische Kultur auf unterhaltsame Weise mit einer muttersprachlichen Lehrerin kennen.

**Isadora Barroso Ferreira Pinto**

donnerstags, ab 09.02.2023, 16.30 - 18.00 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 7 TN 75 EUR; 5-6 TN 108 EUR;

15 Termine, 30 UStd.

**4592 ONLINEKURS: für Austauschschüler\*innen 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 06.02.2023, 10.45 - 12.15 Uhr

online

ab 7 TN 70 EUR; 5-6 TN 101 EUR;

14 Termine, 28 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 zustellen. 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 14.02.2023, 17.00 - 18.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 75 EUR; 5-6 TN 108 EUR;

75 EUR, 15 Termine, 30 UStd.

**4602 Italienisch***Grundstufe 2 / Niveau A1*

In diesem Abendkurs lernen Sie einfache Sätze und Ausdrücke, insbesondere: sich und andere vorstellen, grüßen und sich verabschieden, über Herkunft, Familie und Beruf erzählen sowie einfache Fragenstellungen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen.

**Andrea Barco**

dienstags, ab 14.02.2023, 19.00 - 20.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 7 TN 75 EUR; 5-6 TN 108 EUR;

15 Termine, 30 UStd.

**4603 Italienisch***Grundstufe 4 / 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 Vorkenntnissen.

**Sabine Belka**

dienstags, ab 07.02.2023, 16.00 - 17.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 7 TN 75 EUR; 5-6 TN 108 EUR;

15 Termine, 30 UStd.



## DOZENTENPORTRAIT: Sabine Belka

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

Ich arbeite seit 2002 im Sprachbereich, zunächst als Italienischdozentin und seit 2015 unterrichte ich auch Deutsch als Fremdsprache.

### Welche Ausbildung/Studium haben Sie abgeschlossen?

Im Hauptfach habe ich Kulturwissenschaften studiert und im Nebenfach Italianistik und Kunstgeschichte.

### Welche Bedeutung hat die Erwachsenenbildung an den Volkshochschulen für Sie?

Lebenslange Bildung, Vielfalt und Kommunikation und das für alle erwachsenen Menschen, jeder Couleur, jeden Alters – Großartig!!

### Haben Sie selbst schon einen VHS-Kurs besucht?

Ja, ich erinnere mich sehr gerne an die Töpferkurse, die ich mit meiner Schwester als Jugendliche besuchte. Außerdem habe ich nach meiner Tischlerausbildung das Abendgymnasium der VHS besucht und mein Abitur nachgeholt. Das war eine intensive Zeit, die ich nicht missen möchte.

### ONLINEKURS: Ich kann auch Italienisch!

*Niveau A1*

*Anfänger\*innen und A1-Wiederholer\*innen*

Für alle, die sich in alltäglichen Situationen auf Italienisch verständigen können, ihre Sprachkenntnisse und Redemittel vertiefen und erweitern wollen.

Kursinhalte: Freizeit, persönliche Pläne, Reisen, Essen, im Hotel, Interessen, Kultur, Hobbys, Arbeit, Kleidung, Einkaufen, Personenbeschreibungen, informelle Unterhaltung, Wetter. 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.



#### 4604 Alessandra Brisotto

samstags, ab 11.02.2023, 11.15 - 12.15 Uhr  
online

ab 10 TN 27 EUR; 5-6 TN 40 EUR;  
27 EUR, 8 Termine, 10 UStd.

#### 4605 Alessandra Brisotto

samstags, ab 22.04.2023, 11.15 - 12.15 Uhr  
online

ab 10 TN 44 EUR; 5-6 TN 65 EUR;  
44 EUR, 13 Termine, 17 UStd.

#### 4606 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 09.02.2023, 19.00 - 20.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 7 TN 85 EUR; 5-6 TN 123 EUR;  
17 Termine, 34 UStd.



**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 u. v. m. 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?

**4607 Alessandra Brisotto**

samstags, ab 11.02.2023, 10.00 - 11.00 Uhr  
online  
ab 7 TN 50 EUR; 5-6 TN 72 EUR;  
15 Termine, 20 UStd.

**4608 Alessandra Brisotto**

samstags, ab 22.04.2023, 10.00 - 11.00 Uhr  
online  
ab 10 TN 44 EUR; 5-6 TN 65 EUR;  
44 EUR, 13 Termine, 17 UStd.

Es ist bedauerlich, wenn wir eine Veranstaltung wegen zu geringer Beteiligung absagen müssen. Wir konnten nicht wissen, dass Sie Interesse gehabt hätten. Bitte melden Sie sich an!

**ONLINESEMINAR: 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, 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.

**4609 Alessandra Brisotto**

freitags, ab 10.02.2023, 17.00 - 18.00 Uhr  
online  
ab 10 TN 24 EUR; 5-6 TN 36 EUR;  
24 EUR, 7 Termine, 9 UStd.

**4610 Alessandra Brisotto**

freitags, ab 21.04.2023, 17.00 - 18.00 Uhr  
online  
ab 10 TN 44 EUR; 5-6 TN 65 EUR;  
44 EUR, 13 Termine, 17 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 08.02.2023, 18.30 - 20.00 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 7 TN 50 EUR; 5-6 TN 72 EUR;  
10 Termine, 20 UStd.





## 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 07.02.2023, 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 08.02.2023, 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**

dienstags, ab 07.02.2023, 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 08.02.2023, 18.45 - 20.15 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 7 TN 90 EUR; 5-6 TN 130 EUR;

18 Termine, 36 UStd.

### 4712 Polnisch am Wochenende im Doppelpack

*Niveau A1 - Wochenendseminar*

Wenn man während der Woche keine Zeit hat einen Sprachkurs zu besuchen, dann ist dieses Seminar eine gute Alternative. Der Kurs im Doppelpack vermittelt an zwei Wochenenden einen schnellen und kompakten Einstieg in die polnische Sprache. Es werden kurze und leichte Konversationen geführt, vertraute alltägliche Ausdrücke geübt und einfache Sätze gebaut. Am Ende dieses Kurses kann man sich und andere auf Polnisch vorstellen, auf einfache Art Fragen zur Person stellen und beantworten und sich im Urlaub besser verständigen.

**Agnieszka Juraszek-Solisch**

11.02./12.02. und 18.02./19.02.2023

Samstag, 9.30 - 14.30 Uhr

Sonntag, 9.30 - 14.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 7 TN 60 EUR; 5-6 TN 87 EUR;

4 Termine, 24 UStd.



## ARABISCH

**4851 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. Dieser Kurs findet online statt.

**Rana Taleb**

dienstags, ab 07.02.2023, 18.30 - 20.00 Uhr  
online

ab 7 TN 85 EUR; 5-6 TN 123 EUR;  
17 Termine, 34 UStd.

**4852 Arabisch***Niveau A2*

Das Arabische wird von Grund auf mit leicht verständlichen Erklärungen in Wort und Schrift vermittelt. Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

**Rana Taleb**

dienstags, ab 07.02.2023, 17.00 - 18.30 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 85 EUR; 5-6 TN 123 EUR;  
17 Termine, 34 UStd.

**4853 Arabisch***Niveau B1*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits gute Kenntnisse in Wort und Schrift in Arabisch haben.

**Rana Taleb**

mittwochs, ab 08.02.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 90 EUR; 5-6 TN 130 EUR;  
18 Termine, 36 UStd.



## CHINESISCH

**4951 Chinesisch***Grundstufe 1 / Niveau A1*

Lernen Sie die Sprache, die die meisten Menschen der Erde sprechen. Sie lernen die Aussprache, die vier Töne der Intonation, die Pinyin-Umschrift und die chinesischen Schriftzeichen. Mit den Sprachkenntnissen lernen Sie die chinesische Kultur kennen. Sie können sich auf einfache Weise verständigen. Dieser Kurs findet in einer Kleingruppe ab mindestens 3 und maximal 6 Teilnehmenden statt.

**Eunice Ching Fen Wurl**

dienstags, ab 07.03.2023, 17.30 - 19.00 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

5-6 TN 87 EUR; 3-4 TN 150 EUR;

12 Termine, 24 UStd.

**4952 Chinesisch***Grundstufe 2 / Niveau A1*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Mit den erlernten Kenntnissen können Sie sich in Chinesisch mit einfachen Sätzen unterhalten. Sie lernen zum Beispiel wie Sie Essen bestellen, ihre Familie vorstellen und nach einer Wegbeschreibung fragen.

**Eunice Ching Fen Wurl**

donnerstags, ab 16.03.2023, 17.30 - 19.00 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

5-6 TN 87 EUR; 3-4 TN 150 EUR;

12 Termine, 24 UStd.

**4953 Chinesisch***Grundstufe 3 / Niveau A1*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen. Kursinhalte sind Fragen nach dem Weg, Einkaufen von Kleidung und Lebensmitteln sowie die Wiederholung grammatikalischer Strukturen.

**Eunice Ching Fen Wurl**

mittwochs, ab 01.03.2023, 17.30 - 19.00 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

5-6 TN 87 EUR; 3-4 TN 150 EUR;

12 Termine, 24 UStd.

# Probier Dich aus!

Suchen, finden, buchen.  
Mit dem vhs-Kursfinder auf  
[www.volkshochschule.de](http://www.volkshochschule.de)

Mehr als  
500.000 Kurse.  
Jetzt  
entdecken!

**vhs** 



INHALT	SEITE
Dozent*innenfortbildungen	130
Anleitung für Onlineseminare	130
Berufliche Qualifizierungen	132
Pädagogische Qualifizierungen	138
Gesundheitsberufe	139
Kaufmännische Berufe	141
Computer und Anwendungen	148
Grafik und Fotografie	152
Smartphone und Tablet	153
Zertifikatslehrgänge	156



## 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 vermittele. 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 Das interaktive Whiteboard - Ein Gerät für alles***Mitarbeiter- und Dozentenfortbildung*

Die Tafel zum Schreiben, der CD-Player zum Hören, Beamer zum Präsentieren von Filmmaterial: Mit dem digitalen Whiteboard entfällt die Arbeitsteilung der Geräte. Videos, Filme und Audio-Aufnahmen lassen sich ohne Unterrichtsunterbrechung einbinden. Sie können blitzschnell gemeinsam mit den Teilnehmenden Informationen im Internet recherchieren und die Ergebnisse sichern. Weder das Geschriebene noch andere Inhalte gehen verloren und sind jederzeit wieder abrufbar und wiederverwendbar.

In den Räumen der VHS Virchowstr (Raum 114) und der VHS Schellingstr (Raum 15) befinden sich seit kurzem digitale Whiteboards.

Hierzu wird eine Präsenz-Schulung mit folgenden Inhalten angeboten:

Schulungsinhalte:

- allg. Bedienungskonzept
- externe Geräte verbinden (Laptop, Kamera, ...)
- die digitale Whiteboard-App (für das Arbeiten im Präsenz-, Online-, Hybridunterricht)
- ViewBoardCast (spiegelt die Inhalte mobiler Geräte der Teilnehmer auf dem Whiteboard)
- Anzeigaufnahme (eigene Unterrichteinheiten aufnehmen und wiedergeben)
- integrierte Web-Browser (einfach Online-Inhalte in den Unterricht einbinden)
- optionale App's aus dem Play-Store laden

**Helmut Prostedter**

Montag, 03.04.2023, 13.00 - 14.30 Uhr

Projekthaus I, Schellingstraße 19

Die Teilnahme ist kostenlos.

Einzeltermin, 2 UStd.



Informationen zur Anmeldung  
über die VHS-Cloud  
entnehmen Sie bitte unsere  
Homepage.



## ANLEITUNG FÜR ONLINESEMINARE

**5002 ONLINESEMINAR:****vhs.cloud - Die digitale Lernplattform der Volkshochschulen***Mitarbeiter- und Dozentenfortbildung*

Die vhs.cloud ist die digitale Lernplattform der deutschen Volkshochschulen. Online-Kurse, Termine, Lerninhalte, Dateien und Linksammlungen - alles an einem Ort in der vhs.cloud. Onlinekurse sind gerade in der derzeitigen Pandemielage ein großer Vorteil, aber auch Präsenzkurse können ganz einfach um Onlineelemente ergänzt werden. Dozenten haben die Möglichkeit, die Teilnehmenden bei der Vor- und Nachbereitung von Kursterminen zu unterstützen. Teilnehmende können auf diese Weise ihr Lerntempo selbst bestimmen und in kurzer Zeit mehr Lernergebnisse erreichen.

Kursinhalte:

- allg. Bedienungskonzept
- Erstellung und Moderation eines Kurses
- Verwaltung der Kursteilnehmer
- Videokonferenzen
- Erstellung von Lernbausteinen
- Onlineabfragen
- Dateiablage in der VHS.Cloud

Voraussetzungen:

- Grundlegende EDV-Kenntnisse
- Benötigt wird ein Computer mit stabilen Internet-Zugang sowie Kamera und Mikro.

Dieses Onlineseminar ist ausschließlich für Dozenten und Mitarbeitende der VHS.

**Helmut Prostedter**

montags, ab 13.03.2023, 13.00 - 14.30 Uhr

2 Termine, 4 UStd.

Die Teilnahme ist kostenlos.



### 5003 ONLINESEMINAR: Das Webkonferenzsystem BigBlueButton

*Mitarbeiter- und Dozentenfortbildung*



Seit nunmehr zwei Jahren ist das Webkonferenzsystem 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 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. Hierzu wird eine Online-Schulung mit folgenden Inhalten angeboten:

Schulungsinhalte:

- allg. Bedienungskonzept und technische Voraussetzung
- Bildschirmfreigabe
- Freigabelinks für "Externe Teilnehmer" erstellen
- Breakout-Räume (bis zu acht Gruppenräume)
- Hochladen von Dateien, unabhängig von der VHS.Cloud
- Download der Präsentation für alle Teilnehmer
- geteilte Notizen
- Teilnehmer-Liste runterladen
- Umfragen erstellen

**Helmut Prostedter**

Montag, 22.05.2023, 13.00 - 14.30 Uhr

Online

Die Teilnahme ist kostenlos.

### 5004 5 Schritte zu einem erfolgreichen Onlineseminar

*Mitarbeiter- und Dozentenfortbildung*



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 Ideen, 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 Prostedter**

Dienstag, 18.04.2023, 17.30 - 19.45 Uhr

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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, 10.02.2023, 16.30 - 18.00 Uhr

online

Die Teilnahme ist kostenlos.

#### 5006 Michael Menze

Freitag, 10.03.2023, 16.30 - 18.00 Uhr

online

Die Teilnahme ist kostenlos.

#### 5007 Michael Menze

Freitag, 14.04.2023, 16.30 - 18.00 Uhr

online

Die Teilnahme ist kostenlos.

#### 5008 Michael Menze

Freitag, 12.05.2023, 16.30 - 18.00 Uhr

online

Die Teilnahme ist kostenlos.

#### 5009 Michael Menze

Freitag, 09.06.2023, 16.30 - 18.00 Uhr

online

Die Teilnahme ist kostenlos.

#### 5010 Michael Menze

Freitag, 14.07.2023, 16.30 - 18.00 Uhr

online

Die Teilnahme ist kostenlos.



## 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.

### 5011 Michael Menze

Dienstag, 14.02.2023, 17.00 - 17.45 Uhr  
online

Die Teilnahme ist kostenlos. Einzeltermin, 1 UStd.

### 5012 Michael Menze

Dienstag, 14.03.2023, 17.00 - 17.45 Uhr  
online

Die Teilnahme ist kostenlos.

### 5013 Michael Menze

Donnerstag, 23.03.2023, 17.00 - 17.45 Uhr  
online

Die Teilnahme ist kostenlos.

### 5014 Michael Menze

Dienstag, 04.04.2023, 17.00 - 17.45 Uhr  
online

Die Teilnahme ist kostenlos.

### 5015 Michael Menze

Donnerstag, 27.04.2023, 17.00 - 17.45 Uhr  
online

Die Teilnahme ist kostenlos.

### 5016 Michael Menze

Donnerstag, 25.05.2023, 17.00 - 17.45 Uhr  
online

Die Teilnahme ist kostenlos.

### 5017 Michael Menze

Dienstag, 06.06.2023, 17.00 - 17.45 Uhr  
online

Die Teilnahme ist kostenlos.



## BERUFLICHE QUALIFIZIERUNGEN

### 5101 Motivatio

#### *Fähigkeit und Instrument erfolgreicher Arbeit*

Wer motiviert ist und motivieren kann, nutzt eine unabdingbare Fähigkeit sowie das vielleicht unterschätzteste Instrument für erfolgreiche Arbeitsergebnisse. Weil sie positiv ansteckend ist, ist Motivation ein entscheidendes Führungsinstrument: Fördert Teamarbeit und die Bereitschaft zur Lösung von Aufgaben. Die Kenntnisse, womit und wie man jemanden motivieren kann, können strukturiert und planvoll angewendet werden. Voraussetzung ist dabei ein grundlegendes Wissen um Bedarfe und Bedürfnisse, die Menschen dazu bringen, ihr Können, ihr Wissen und ihre Erfahrungen in Aufgaben einzubringen, die sie und andere positiv bewerten. Der Kurs zeigt Theorien zur Motivation in der Arbeitswelt auf und gibt praktische Hinweise und Tipps insbesondere für Führungskräfte. Die ethischen Elemente, Motivation als positives Instrument zur Lösung von Aufgaben im Arbeitsprozess zu nutzen, werden ebenso angesprochen.

### Klaus Hundgebur

Mittwoch, 08.03.2023, 17.00 - 20.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 01.03.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

18 EUR, Einzeltermin, 4 UStd.

### 5102 Systemische Stellen- und Tätigkeitsbeschreibungen

#### *Wichtiges Arbeitsinstrument und seine Anwendung*

Stellen- und Tätigkeitsbeschreibungen beschreiben nicht nur die Aufgaben und notwendigen Qualifikationen von Mitarbeitenden, sondern sind - wenn sie einer systemischen Struktur entsprechen - eine einheitliche Beschreibungsmatrix einerseits für die Übertragung und den Einsatz von Mitarbeitenden im Arbeitsprozess, andererseits ein Instrument, den Arbeitsprozess praxisorientiert und sicher zu planen und zu organisieren. In vielen Betrieben sind aber Stellenbeschreibungen unzureichend, veraltet, uneinheitlich gestaltet und z.T. gar nicht vorhanden. Die Nützlichkeit von Stellen-, Tätigkeits- und Arbeitsplatzbeschreibungen im Rahmen einer systemischen Struktur will dieser Kurs anhand von Beispielen und Übungen sinnfällig machen, um den Teilnehmenden für den Arbeitsprozess ein wirkungsvolles Instrument und eine die Arbeitsbereiche vernetzende Anwendung an die Hand zu geben.

### Klaus Hundgebur

Mittwoch, 03.05.2023, 9.00 - 13.00 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

18 EUR, Einzeltermin, 5 UStd.

**5103 ONLINESEMINAR: Kreativität**

In diesem interaktiven Vortrag erfahren Sie Spannendes über das Thema Kreativität und lernen, wie Sie diese trainieren können. Neben dem Einblick in verschiedene Kreativitätstechniken werden Sie diese auch direkt ausprobieren können.

**Marion Hermann**

Mittwoch, 01.03.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
Online  
10 EUR, Einzeltermin, 2 UStd.

**5104 Achtsamkeit - Prävention und Überblick im Arbeitsleben**

Achtsamkeit ist die wohl entscheidende Voraussetzung, um situativ auf Veränderungen und Störungen im Arbeitsprozess zu reagieren sowie die Fähigkeit, den Überblick im Arbeitsgeschehen zu behalten. Arbeitssicherheit, Beachtung der Abläufe und die Voraussetzungen der notwendigen Wahrnehmungen am eigenen Arbeitsplatz sowie dessen Umfeld sind hier angesprochen. Achtsamkeit ist nicht nur Prävention, sondern hilfreiches Instrument, in Akutfällen angemessen zu reagieren und für die Nachsorge bzw. Veränderungen zu sorgen. Der Workshop erläutert die Elemente von Achtsamkeit sowie die Vorteile und ihre Notwendigkeiten im Arbeitsprozess - auch im Unterschied zu den Faktoren Konzentration und Routine. Anhand von Übungen und Tests wird Achtsamkeit für die Praxis verdeutlicht und für ein wachsendes Selbstverständnis in den Arbeitsabläufen sinnföellig dargestellt. Die Übungen können im täglichen Ablauf zur eigenen und zur Team-Sensibilisierung genutzt werden, um die Fähigkeiten zur Achtsamkeit zu steigern.

**Klaus Hundgebur**

Freitag, 26.05.2023, 17.00 - 20.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 19.05.2023  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
18 EUR, Einzeltermin, 4 UStd.

**5112 Krisenmanagement im Arbeitsprozess**

Wo Menschen miteinander arbeiten, entstehen nicht selten Konflikte durch unterschiedliche Haltungen oder Missverständnisse in der Information/Kommunikation. Auch emotionale Schwankungen einzelner Mitarbeitender oder dem Kollektiv können zu belastenden Situationen im Arbeitsleben führen. Es ist die Aufgabe der Führungskräfte diese Krisen frühzeitig zu erkennen, zu vermeiden oder zu schlichten. Krisen/Konflikte müssen mit Sachkenntnis und Erfahrung angegangen, Aufgaben und Schritte eingeleitet werden, um eine für alle Beteiligten befriedigende Situation wiederherzustellen. Die Veranstaltung veranschaulicht die Strukturen von Konflikten im Arbeitsleben und stellt darauf basierend entsprechende Lösungsschritte dar. Anhand einiger Übungen werden diese den Teilnehmenden nahegebracht und durch Verhaltenstipps und Vorschläge zum strategischen Vorgehen ergänzt.

**Klaus Hundgebur**

Samstag, 22.04.2023, 9.00 - 12.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 14.04.2023  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
18 EUR, Einzeltermin, 4 UStd.

**5113 Kollegiale Beratung im beruflichen Kontext - Workshop***Einführung in die Methode und praktische Übungen*

Die Kollegiale Beratung ist eine strukturierte Methode, mit der sich Kollegen aus einem gemeinsamen Arbeitsbereich, mit der gleichen/ähnlichen Tätigkeit oder mit einem alle betreffenden Thema gegenseitig beraten können. Sie ist also auch abteilungs- oder fachübergreifend möglich. In der Regel geschieht das ohne Leitung, und die Beratungsthemen ergeben sich aus den Fragen oder aktuellen Arbeitssituationen der Teilnehmenden und werden gemeinsam festgelegt. Dabei ist von der Reflexion über die eigene Rolle im Team über eine konkrete Frage zur erfolgreichen Erledigung einer Arbeitsaufgabe bis hin zu Führungsfragen alles möglich. Jede Person kann nach dem Prinzip der Freiwilligkeit eigene Fallbeispiele oder Fragen einbringen und in der Beratung von den Erfahrungen und dem Feedback der Anderen profitieren. Kollegiale Beratung ist lösungs- und praxisorientiert und mit ein wenig Übung gut erlernbar und schnell in den Arbeitsalltag zu integrieren. Im Workshop wird in einem Theorie-Teil das Verfahren und der Ablauf mit den einzelnen Schritten vorgestellt, mit den Teilnehmenden diskutiert, und im anschließenden Praxisteil auf Wunsch in moderierten Kleingruppen praktisch erprobt. Die Teilnehmenden können dabei eigene Beispiele einbringen. Die Erfahrung der Teilnehmenden mit der Methode wird besprochen und bewertet, incl. eines Feedbacks der Dozentin.

**Dr. Sabina Fleitmann**

Freitag, 17.02.2023, 14.00 - 18.00 Uhr  
Anmeldeschluss: 10.02.2023  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
33 EUR, Einzeltermin, 5 UStd.



### 5114 Belasten, erholen, neu ausrichten - Entspannung am Arbeitsplatz

#### 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.

BU

#### Katrin Trittner

24.04. - 28.04.2023

Montag bis Freitag, jeweils 8.00 - 16.15 Uhr

Anmeldeschluss: 27.03.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

458 EUR, 5 Termine, 40 UStd.

inkl. Mittagessen im Übungsrestaurant.

### 5115 Belasten, erholen, neu ausrichten - Entspannung am Arbeitsplatz

#### Bildungsurlaub

Die Augen brennen, der Kopf tut weh, die Schultern sind total verspannt und schmerzen. Sie gäben etwas darum, hieran etwas ändern zu können? Erfahren Sie welche Folgeerscheinungen das lange Arbeiten am Bildschirm verursachen kann, wie Sie die Augen trainieren können, um diesen Folgeerscheinungen entgegenzuwirken. In Einzel- und Gruppenarbeit wird herausgearbeitet, wo die persönlichen gesundheitlichen Auswirkungen der Belastungen sind und wie dem entgegenzuwirken ist. Business Yoga und Meditationen ergänzen den praktischen Teil. Geübt wird im Sitzen und im Stehen in Businesskleidung.

BU

#### Katrin Trittner

20.11. - 24.11.2023

Montag bis Donnerstag, jeweils 9.00 - 16.30 Uhr

Freitag 9:00 - 14:00 Uhr

Projekthaus I, Schellingstraße 19

458 EUR, 5 Termine, 40 UStd.

inkl. Mittagessen im Übungsrestaurant.



### 5118 Handlungsfelder im Arbeitsprozess

Praktisch jeder Arbeitsablauf lässt sich einzeln wie auch im Zusammenwirken und den Folgen strukturell darstellen. Diese grundlegenden Abbildungen der Wirkungszusammenhänge in Arbeitsprozessen fördern einerseits den notwendigen Überblick der zu organisierenden Abläufe, andererseits die Möglichkeiten der Überprüfung und der Schritte für Gegenmaßnahmen, wenn Probleme oder Fehler erkennbar werden. Die Elemente solcher Strukturen nennt man Handlungsfelder. Die Veranstaltung zeigt diese Handlungsfelder im Arbeitsprozess auf und verdeutlicht das entsprechend notwendige Regelwerk der gleichrangig zu beachtenden Abläufe miteinander. Über anschauliche Beispiele aus der Praxis sowie Planungsübungen sollen den Teilnehmenden die Führungsaufgaben in der Prävention und Beachtung der Prozesse für den Arbeitsalltag nutzbar aufgezeigt werden.

#### Klaus Hundgeburst

Samstag, 13.05.2023, 9.00 - 12.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 05.05.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

35 EUR, Einzeltermin, 4 UStd.

### 5119 Neu in einer Führungsposition

#### Was man wissen, was man lernen sollte

Führungsarbeit hat nicht nur mit fachlicher Qualifikation zu tun. Führungsarbeit verlangt Planung, Überblick, Kontrolle, sinnvollen Einsatz der Mitarbeiter, Autorität sowie Vorbildfunktion, Kommunikationsfähigkeit und Wissen um ein Instrumentarium, das bei der Bewältigung dieser Aufgaben nutzt. Besonders junge oder in die Position neu eingestiegene Führungskräfte benötigen dafür Handlungskompetenz und ein Wissen, was eben nicht durch "learning by doing" ausreichend erlernt und umgesetzt werden kann. Der Workshop vermittelt systematisch und praxisorientiert die angesprochenen Führungsqualitäten und -kompetenzen sowie Werkzeuge, unterstützt die Überprüfung des eigenen Führungsverhaltens und -stils. Übungen sowie Plan- und Rollenspiele (inkl. Analysen) verdeutlichen Stärken und Schwächen in allgemeiner und individuell erfahrbare Weise.

#### Klaus Hundgeburst

Samstag, 18.03.2023, 9.00 - 16.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 10.03.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

35 EUR, Einzeltermin, 8 UStd.



### 5120 Gesund führen - sich und andere

Was kann ich tun, damit ich selbst in Führung gesund bleibe und auch zur Gesundheit meiner Mitarbeitenden 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**

25.03./26.03.2023

Samstag und Sonntag jeweils von 09.00 - 17.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 17.03.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

96 EUR, 2 Termine, 16 UStd.

### 5121 Führung Basics - Grundlagen wirksamer Führung

*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**

25.09. - 29.09.2023

Montag bis Freitag jeweils von 09.00 - 17.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 28.08.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

314 EUR, 5 Termine, 40 UStd.

inkl. Mittagessen im Übungsrestaurant.

BU



### 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

ab 10 TN 105 EUR

105 Euro pro angefangener 60 Minuten.

Ab 4 Tage vor Termin ist die Gebühr voll zu bezahlen.

### 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 20.03.2023, 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 08.05.2023, 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 05.06.2023, 20.00 - 21.30 Uhr  
online  
27 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

**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 26.06.2023, 20.00 - 21.30 Uhr  
online  
27 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

**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 16 4000 oder info@vhs-whv.de. Falls die Corona-Situation die Durchführung des Coachings in Präsenzform nicht zulässt, wird das Coaching alternativ online angeboten. Termine werden mit den Interessenten jeweils individuell abgesprochen.

Dr. Sabina Fleitmann

Montag, 06.02.2023,  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

**5170 Vorbereitungskurs auf die schriftlichen Abschlussprüfungen***Kaufleute Büromanagement Teil 1 (PC)*

Die Teilnehmenden erhalten die Gelegenheit, an vier Abenden à drei Unterrichtsstunden (2 x Word und 2 x Excel) mit Hilfe von Prüfungsbeispielen sich auf den ersten Teil der IHK-Abschlussprüfung vorzubereiten. Es wird individuell auf Fragen eingegangen und es können flexibel Aufgaben geübt werden. Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick über den Ablauf der Prüfung.

Dozententeam

montags, ab 06.02.2023, 18.00 - 20.15 Uhr  
Projekthaus II, Mühlenweg 67  
45 EUR, 4 Termine, 12 UStd.

**5171 Vorbereitungskurs auf die schriftlichen Abschlussprüfungen***Kaufleute Büromanagement Teil 2*

Zur Vorbereitung auf diese Prüfung bieten wir einen Vorbereitungslehrgang für den Ausbildungsberuf Kaufleute für Büromanagement - 2. Teil an. Zu diesem Kurs laden wir alle Auszubildenden des o.a. Ausbildungsberufes recht herzlich ein.

Dozententeam

freitags, ab 03.03.2023, 18.00 - 20.15 Uhr  
Projekthaus II, Mühlenweg 67  
65 EUR, 6 Termine, 18 UStd.

Informationen zur Anmeldung  
über die VHS-Cloud  
entnehmen Sie bitte unsere  
Homepage.

### 5172 Vorbereitungskurs auf die schriftlichen Abschlussprüfungen

*Verkäufer\*in sowie Kaufleute im Einzelhandel (1. Teil)*

Zur Vorbereitung auf diese Prüfung bieten wir einen Vorbereitungslehrgang für den Ausbildungsberuf Verkäufer\*in und Kaufleute im Einzelhandel - 1. Teil an.

Zu diesem Kurs laden wir alle Auszubildenden des o.a. Ausbildungsberufes recht herzlich ein.

#### Dozententeam

donnerstags, ab 23.02.2023, 18.00 - 20.15 Uhr

Projekthaus II, Mühlenweg 67

65 EUR, 6 Termine, 18 UStd.

### 5173 Vorbereitungskurs auf die schriftlichen Abschlussprüfungen

*Verkäufer\*in sowie Kaufleute im Einzelhandel (2. Teil)*

Zur Vorbereitung auf diese Prüfung bieten wir einen Vorbereitungslehrgang für den Ausbildungsberuf Verkäufer\*in und Kaufleute im Einzelhandel - 2. Teil an.

Zu diesem Kurs laden wir alle Auszubildenden des o.a. Ausbildungsberufes recht herzlich ein. Der Lehrgang wird von einem prüfungserfahrenen Kursleiter durchgeführt werden.

#### Dozententeam

dienstags, ab 21.02.2023, 18.00 - 20.15 Uhr

Projekthaus II, Mühlenweg 67

65 EUR, 6 Termine, 18 UStd.



### Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung

*Bildungsurlaub*

BU

In diesem Lehrgang wird das erforderliche Wissen zur Gestaltung einer systematischen und zielorientierten betrieblichen Ausbildung vermittelt. Als zukünftige Ausbilder zeichnen Sie sich durch fachliches Können, erzieherisches Geschick und didaktisch-methodische Kenntnisse aus. Sie werden hier auf Ihre neue Rolle als Ausbilder 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 Ausbildereignungsverordnung (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

17.04. - 21.04.2023

Montag - Donnerstag jeweils 8.00 - 15.30 Uhr

Freitag 8.00 - 11.15 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 20.03.2023

Projekthaus II, Mühlenweg 67

300 EUR, 5 Termine, 40 UStd.

zzgl. Prüfungsgebühr,

inkl. Materialien und Getränke.

#### 5198 Matthias Hofer

26.06. - 30.06.2023

Montag - Donnerstag jeweils 8.00 - 15.30 Uhr

Freitag 8.00 - 11.15 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 29.05.2023

Projekthaus II, Mühlenweg 67

300 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 Ganztagschulen 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 90%.

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: Herbst 2023  
Kosten: 480 EUR, inklusive Prüfungsgebühr.

Zur Anmeldung bitten wir um Teilnahme an der Informationsveranstaltung. Interessenten können sich unter 04421 16-4000 vormerken lassen.

**Tim Tjettmers**

Mittwoch, 07.06.2023, 17.00 - 17.45 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19

Der Besuch der Informationsveranstaltung ist kostenlos.

**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 Lehrgangsbaukasten, Teilnahme am Kolloquium (Kurzreferat und Handout), Teilnahme am Sozialraumgremium, eintägige Hospitation einer Schulbegleitung, Anwesenheit von mindestens 90%. 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: Herbst 2023

Kosten: 480 EUR

Interessent\*innen können sich unter 04421 16-4000 vormerken lassen.

**Kerstin Duda**

Mittwoch, 07.06.2023, 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 25.





### 5353 Aromatherapie bei Demenz - Mit Düften einen Zugang zu Menschen mit Demenz erhalten

Fortbildung für ausgebildete Demenzbetreuer\*innen nach § 43b SGB XI

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

## GESUNDHEITSBERUFE

### 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 03.06.2023, 10.00 - 13.30 Uhr  
Anmeldeschluss: 26.05.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
64 EUR, 2 Termine, 8 UStd.

#### Birgit Thränke-Bloch

13.05. /14.05.2023  
Samstag und Sonntag jeweils 09.00 bis 16.00 Uhr  
Anmeldeschluss: 12.05.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
65 EUR, 2 Termine, 16 UStd.

### 5354 Aggression bei Demenz und wie gehe ich als Pflege- und Betreuungskraft damit um

Fortbildung für ausgebildete Demenzbetreuer\*innen nach § 43b SGB XI

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

25.03./26.03.2023  
Samstag und Sonntag jeweils 09.00 bis 16.00 Uhr  
Anmeldeschluss: 25.03.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
65 EUR, 2 Termine, 16 UStd.



### 5355 Demenz und Sterben

*Fortbildung für ausgebildete Demenzbetreuer\*innen nach § 43b SGB XI*

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**

22.04./23.04.2023

Samstag und Sonntag jeweils 09.00 bis 16.00 Uhr

Anmeldeschluss: 14.04.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

65 EUR, 2 Termine, 16 UStd.

### 5356 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. erlaubte 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**

25.05./26.05.2023

Donnerstag und Freitag

jeweils von 09.00 - 15.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

75 EUR, 2 Termine, 16UStd.



### 5357 Kreativität im Betreuungsalltag:

**Mandala-Vielfalt**

*Fortbildung für ausgebildete Demenzbetreuer/innen nach § 43b SGB XI*

Mandalas bieten sich als kreatives Betreuungsangebot besonders gut an. Sie sind flexibel und anpassungsfähig und somit auch in der Demenzarbeit ein tolles Instrument, um kleine und größere Erfolge zu erzielen.

Mandalas können nicht nur gemalt werden: farbenfrohe kleine Törtchen und Kuchen können bei Menschen mit Demenz die Freude am Essen erhalten. Daher wird ein Schwerpunkt "Mandala-Food" sein (mit Kostproben).

Der Kurs enthält überwiegend praktische Übungen, auch für den Bereich Entspannung.

Theoretisches Wissen:

- mit allen Sinnen wahrnehmen,
- Struktureller Aufbau eines Mandalas
- Farben- und Formenlehre
- Psychologische Prozesse genauer betrachtet
- Mandalas in unserer Umgebung
- Positive Aktivierung der Bewohner
- Anwendungs- und Erfahrungsaustausch
- Biografisches arbeiten mit Mandala-Therapie

Praktisches Wissen:

- Entspannungstechniken / Traumreisen
- Malen mit Sand
- Mandalas aus naturgegebenen Materialien

**Marie-Luise Funk**

freitags, ab 12.05.2023, 9.00 - 16.00 Uhr

Projekthaus I, Schellingstraße 19

75 EUR, 2 Termine, 16 UStd.



## 5358 Therapiepuppen in der Betreuung demenziell veränderten Menschen

Fortbildung für ausgebildete Demenzbetreuer/innen nach § 43b SGB XI

Viele demenziell erkrankte Bewohner\*innen von Pflegeeinrichtungen fallen in die Zeit der Geburt ihrer Kinder zurück und entwickeln einen großen Beschützerwunsch. Wird diesem nicht entsprochen, führt das ggf. zur inneren und motorischen Unruhe. Therapeutische Puppen können genutzt werden, um diese Handlungsimpulse zu kanalisieren.

Ziele:

- Der bei demenziellen Erkrankungen auftretende Beschützerwunsch wird sinnvoll kanalisiert.
- Mit Bewohner\*innen in einem fortgeschrittenen Demenzstadium wird eine Form der Kommunikation etabliert.
- Es entsteht ein Vertrauensverhältnis zwischen dem/der Bewohner\*in und der Puppe. Diese emotionale Bindung kann genutzt werden, um den/die Bewohner\*in auch für unbeliebte Pflegemaßnahmen zu motivieren.

Inhalte:

- Optimaler Einsatz der Puppen im demenzen Bereich
- Anleitung zum professionellen Umgang mit der Puppe
- Kontaktaufbau zwischen Puppe und Bewohner\*innen
- Problemsituationen mit Hilfe der Puppe lösen
- Puppenspiel-Training: praktische Übungen

Diese Fortbildung richtet sich an Personen, die in Einrichtungen der Altenhilfe tätig sind wie Pflegekräfte, Ergotherapeuten\*innen, zusätzliche Betreuungskräfte und ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen.

**Walter Görg**

Samstag, 25.02.2023, 10.00 - 17.00 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
An-/Abmeldeschluss: 17.02.2023  
85 EUR, 1 Termin, 8 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.

**Matthias Hofer**

Dienstag, 14.02.2023, 18.00 - 19.00 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19

Die Teilnahme an 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 Ausbilderereignungsprüfung - nicht in der Gebühr enthalten)

Fördermöglichkeiten sind individuell gegebenenfalls möglich.

**Matthias Hofer**

Montag, 13.02.2023, 18.00 - 19.00 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19

Die Teilnahme an 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 (GF)				Buchhalter/in (BB)			Manager/in (MB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Interne Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen   Lohn-   Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betrieblicher Steuerprozess			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			●
Einnahmen-Überschussrechnung									
* Personelle Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstechnik, Workshop-Unterstützung								●

\* Webinarkurs 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.

Genauere Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen und Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert Business-Webseite (<http://www.xpert-business.eu/hochschule>).

## 5432 Kosten- und Leistungsrechnung

Xpert Business

Die Kosten- und Leistungsrechnung ist Teil des Rechnungswesens und setzt eine gut organisierte und gegliederte Buchführung voraus. Sie ermittelt das Betriebsergebnis des Unternehmens und erlaubt Aussage über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche oder über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte.

Folgende Inhalte werden im Kurs vermittelt:

- Aufgaben und Grundbegriffe der Kosten- und Leistungsrechnung
- Kostenartenrechnung
- Kostenstellen- und Kostenträgerrechnung auf Basis der Vollkostenrechnung
- Deckungsbeitragsrechnung

### Matthias Hofer

dienstags und donnerstags, 02.05.2023 - 22.06.2023, 18.00 - 21.00 Uhr, 15 Termine

An-/Abmeldeschluss: 03.04.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

472 EUR, 15 Termine, 60 UStd.

Inkl. Prüfungsgebühr und Lernmittelgebühr.



## 5433 Bilanzierung

Xpert Business

Die hoch qualifizierte Buchhaltungsfachkraft ist befähigt, eine Buchhaltung, z. B. die Finanzbuchhaltung, die Anlagenbuchhaltung und die Lohnbuchhaltung, in einem Unternehmen einzurichten, zu organisieren, zu überwachen und Einfluss auf den Erfolg zu nehmen. Dazu gehört, regelmäßige Monatsabschlüsse und den Jahresabschluss unter Beachtung der aktuellen Vorschriften nach Handels- und Steuerrecht und der Rechtsprechung für das Unternehmen zu erstellen. Darüber hinaus ist der Jahresabschluss zu analysieren und die Lage und Entwicklung des Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen zu beurteilen.

Inhalte:

- vorbereitende Monats- und Jahresabschlussbuchungen
- Jahresabschluss
- wichtige Kennzahlen der Bilanzanalyse
- Ansatz
- Ausweis und Bewertungen von Anlage- und Umlaufvermögen
- Eigen- und Fremdkapital
- Bilanzierungs- und Bewertungsgrundsätze mit Alternativen und Behandlung von Sonderfragen
- GuV-Rechnung nach dem Gesamtkosten- und Umsatzkostenverfahren

### Matthias Hofer

dienstags und donnerstags, 21.02.2023 - 27.04.2023, 18.00 - 21.00 Uhr, 15 Termine

Projekthaus I, Schellingstraße 19

472 EUR, 15 Termine, 60 UStd.

Inkl. Prüfungsgebühr und Lernmittelgebühr.



**5460 ONLINESEMINAR: Wissensmanagement und Mitarbeiterförderung**

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 Mitarbeiterförderung können Leistungen optimiert und innovative Ideen besser umgesetzt werden. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

**Michael Menze**

dienstags, ab 27.06.2023, 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**

donnerstags, ab 27.04.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
online  
27 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

**5463 Michael Menze**

freitags, ab 07.07.2023, 18.00 - 19.30 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**

dienstags, ab 04.04.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
online  
27- EUR, 3 Termine, 6 UStd.

**5465 Michael Menze**

donnerstags, ab 15.06.2023, 20.00 - 21.30 Uhr  
online  
27 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

**5466 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.

**Michael Menze**

dienstags, ab 25.04.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
online  
27 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

**5468 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.

**Michael Menze**

dienstags, ab 14.03.2023, 18.00 - 19.30 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-/Lieferantenverwaltung
- 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 oder Dienstleister. Vorausgesetzt werden Kenntnisse der Buchhaltung und der Windows-Oberfläche.

#### Klaus Pilarski

09.06./10.06. und 16.06./17.06.2023

freitags, 17.00 - 21.00 Uhr

samstags, 9.00 - 16.30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 02.06.2023

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

donnerstags, ab 15.06.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
online

27 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

#### 5472 Michael Menze

dienstags, ab 06.06.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
online

27 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

### 5474 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.



#### Michael Menze

dienstags, ab 06.06.2023, 20.00 - 21.30 Uhr  
online

27 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

### 5476 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 erarbeitet. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.



#### Michael Menze

donnerstags, ab 25.05.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
online

27 EUR, 3 Termine, 6 UStd.



### 5478 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.

**Michael Menze**

dienstags, ab 14.03.2023, 20.00 - 21.30 Uhr  
online  
27 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

### 5480 ONLINESEMINAR: Geschäftsprozesse

Kundenbeziehungsprozesse, 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.

**Michael Menze**

donnerstags, ab 25.05.2023, 20.00 - 21.30 Uhr  
online  
27 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

### 5482 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.

**Michael Menze**

dienstags, ab 14.02.2023, 20.00 - 21.30 Uhr  
online  
27 EUR, 3 Termine, 6 UStd.



Informationen zur Anmeldung  
über die VHS-Cloud  
entnehmen Sie bitte unsere  
Homepage.

### 5484 ONLINESEMINAR: Auftragssteuerung und -koordination

Kunden 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 Kundenzufriedenheitsmanagement aktiv am Unternehmenserfolg teilhaben. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

**Michael Menze**

donnerstags, ab 27.04.2023, 20.00 - 21.30 Uhr  
online  
27 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

### ONLINESEMINAR: Personalsachbearbeitung

Personalakten führen, Entgeltabrechnungen vorbereiten, Personalstatistiken führen sowie allgemeine Personalarbeitungen 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**

dienstags, ab 25.04.2023, 20.00 - 21.30 Uhr  
online  
27 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

**5487 Michael Menze**

dienstags, ab 04.04.2023, 20.00 - 21.30 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

dienstags, ab 27.06.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
online  
27 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

### 5491 ONLINESEMINAR: Prüfungsvorbereitung für kfm. Auszubildende - Word/Excel/Schriftverkehr



Lernen Sie Excel und Word schnell und einfach von einer einfachen Seite kennen und sichern Sie sich wichtige Prüfungspunkte. Mit praxisorientierten und verständlichen Beispielen vermitteln wir Ihnen die notwendigen Grundlagen für eine erfolgreiche Prüfung. Übungsaufgaben und wichtige Tipps und Tricks runden das Lernangebot ab.

#### Michael Menze

dienstags, ab 14.02.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
online  
27 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

### ONLINESEMINAR: Prüfungsvorbereitung für kfm. Auszubildende - Rechnungswesen/ Buchführung



Leicht und verständlich wird die Buchhaltung noch einmal umfassend erklärt. Neben Inventur/Inventar widmen wir uns vermehrt den Themen der Bilanzierung sowie der Buchung von Geschäftsfällen. Neben dem Unterricht stehen Ihnen diverse Übungsmaterialien zur eigenständigen Wissensvertiefung zur Verfügung.

#### 5492 Michael Menze

donnerstags, ab 23.03.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
online  
45- EUR, 5 Termine, 10 UStd.

#### 5493 Michael Menze

freitags, ab 17.03.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
online  
45- EUR, 5 Termine, 10 UStd.

#### 5494 Michael Menze

donnerstags, ab 23.03.2023, 20.00 - 21.30 Uhr  
online  
45 EUR, 5 Termine, 10 UStd.

**Adobe Creative Cloud**  
1 Jahr / € 235,- inkl. MwSt.  
[www.cobra-shop.de/adobe-vhs](http://www.cobra-shop.de/adobe-vhs)

## SOFTWARE & MEHR ZUM BILDUNGSTARIF GÜNSTIGER!

Für vhs-Kurssteilnehmer halten wir spezielle Angebote bereit.  
Informieren Sie sich telefonisch unter 07531/892360 oder online:  
**[www.cobra-shop.de](http://www.cobra-shop.de)**

cobra Technischer Vertrieb für Forschung & Lehre GmbH  
Nur vhs-Bestellwähler in speziellen Kursen (DinA4/ETIV, Digitalfotografie, Video-Verarbeitung) sind zum Bezug dieser Angebote berechtigt. Gestattete Vergaben zum Bezug erhalten Sie unter [www.cobra-shop.de](http://www.cobra-shop.de)

Alle Preise inkl. ges. MwSt. Irrtum und Fehler vorbehalten. Stand Juni 2016.

**Microsoft Office 365 ProPlus**  
Das umfangreichste Microsoft Office zum  
Vorauspreis für Bildung nur **€ 14,90** / Jahr

**Das Angebot**  
+ Das umfangreichste Office inkl. Outlook und Access.  
+ Full für zu 5 PCs oder Macs und mobile Geräte.

**Office 365**

[www.cobra-shop.de/o365-vhs](http://www.cobra-shop.de/o365-vhs)

**CorelDRAW Graphics Suite**  
Nur € 69,- inkl. MwSt.  
[www.cobra-shop.de/cdx8-vhs](http://www.cobra-shop.de/cdx8-vhs)



## COMPUTER UND ANWENDUNGEN

### 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, 04.03.2023, 10.00 - 13.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 24.02.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
48 EUR, Einzeltermin, 4 UStd.

### 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

mittwochs, ab 16.02.2023, 17.15 - 19.30 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
90 EUR, 10 Termine, 30 UStd.

### 5737 Windows 10 - Grundlagen kompakt

*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

17.04. - 21.04.2023  
montags bis freitags, jeweils 8.00 - 16.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 20.03.2023  
Projekthaus II, Mühlenweg 67  
225 EUR, 5 Termine, 40 UStd.  
zzgl. Handbuch

BU





### 5751 Wissenschaftliches Arbeiten mit Word (nicht nur) für Studierende

Die Bearbeitung umfangreicher wissenschaftlicher Texte mit vielen Untergliederungspunkten, Zitaten und Quellenangaben kann ohne fundierte Kenntnisse der Funktionen von Word leicht zu einem zeitaufwändigen Problem werden. Im Mittelpunkt des Kurses stehen deshalb das Erstellen und Bearbeiten von wissenschaftlichen Textdokumenten. Das Gelernte wird mit praxisnahen Beispielen vertieft. Schwerpunkte im Kurs sind die Erstellung von Format- und Dokumentenvorlagen, die das Erstellen einer wissenschaftlichen Dokumentation vereinfachen.

Inhalte

- Grundlagen im Umgang mit der Programmoberfläche
- Grundlegende Kenntnisse für die Erstellung wissenschaftlicher Arbeiten
- Einfügen von Tabellen und Grafiken
- Nutzung von Formatvorlagen
- Erstellung eines automatischen Inhaltsverzeichnisses
- Erstellung von Quell-, Abbildungs- und Literaturverzeichnissen

#### Helmut Prostedter

montags und mittwochs, 05.06.2023 - 21.06.2023, 17.45 - 20.00 Uhr, 6 Termine  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
72 EUR, 6 Termine, 18 UStd.

### 5757 MS Office 2021 für den Büroalltag

In diesem Kurs erhalten Computernutzende, 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

montags, ab 05.06.2023, 17.30 - 20.00 Uhr  
Projekthaus II, Mühlenweg 67  
60 EUR, 5 Termine, 15 UStd.

### 5760 MS Excel 2021 – Basiswissen

MS Excel 2019 für alle diejenigen, die Programme nicht einfach nur lernen wollen, 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, SVRWEIS, MIN, MAX

#### Detlef Jecht

dienstags, ab 14.02.2023, 17.30 - 20.45 Uhr  
Projekthaus II, Mühlenweg 67  
54 EUR, 3 Termine, 12 UStd.

### 5761 MS Excel 2021 – Grundlagen

MS 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:

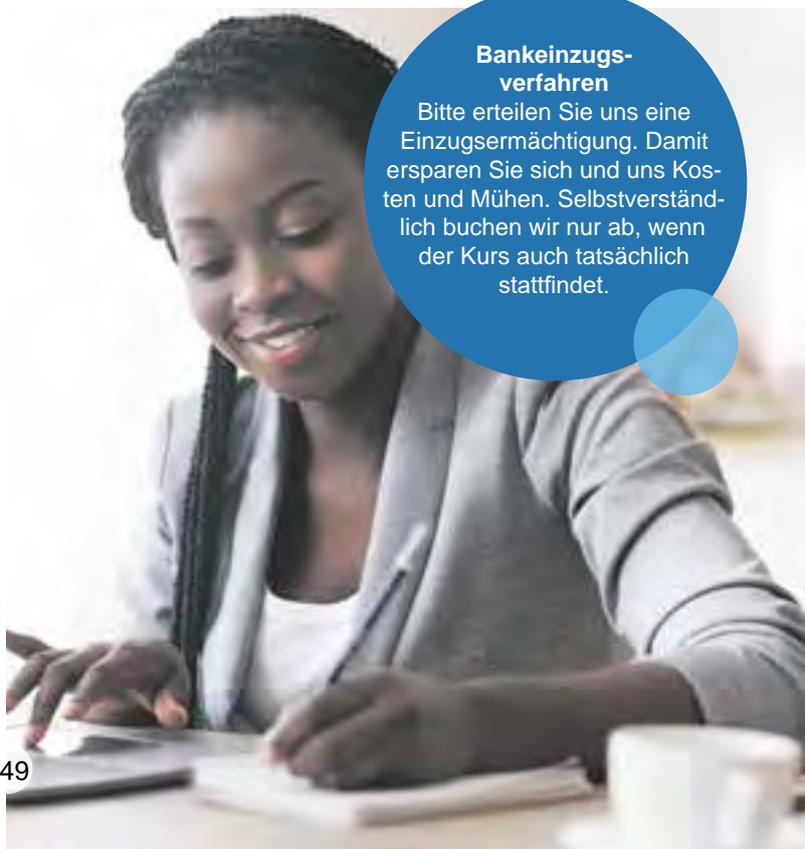
- Formate übertragen
- Einfache Tabellen erstellen
- Relative und absolute Bezüge
- Kopf- und Fußzeilen einrichten
- Diagramme erstellen
- Mit einfachen Funktionen arbeiten

#### Detlef Jecht

montags, ab 20.02.2023, 16.00 - 17.30 Uhr  
Familienzentrum Nord  
50 EUR, 5 Termine, 10 UStd.

#### 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.





### 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 16-4000.

#### 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 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 Prostedter

12.05./ 13.05.2023  
Freitag 17.45 - 20.45 Uhr  
Sonnabend 12.00 - 15.45 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 05.05.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
36 EUR, 2 Termine, 9 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 Abschnittswechsels
- 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 Prostedter

19.05. /20.05.2023  
Freitag 17.45 - 20.45 Uhr  
Sonnabend 12.00 - 15.45 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 12.05.2023  
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 07.03.2023, 17.30 - 20.45 Uhr  
Projekthaus II, Mühlenweg 67  
110 EUR, 3 Termine, 12 UStd.  
inkl. Lehrbuch

### 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

Montag, 06.03.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
Online  
10 EUR, Einzeltermin, 2 UStd.

### 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

Montag, 13.03.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
Online  
10 EUR, Einzeltermin, 2 UStd.

### 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 06.06.2023, 17.30 - 20.45 Uhr  
Projekthaus II, Mühlenweg 67  
54 EUR, 3 Termine, 12 UStd.

### 5792 Homeoffice - Neue Formen der Teamarbeit sind gefragt

Durch die Corona-Pandemie hat das Arbeiten im Homeoffice eine rasante Entwicklung erfahren und wird sich als eine selbstverständliche Form des Arbeitslebens etablieren. Einerseits gewünscht, andererseits skeptisch betrachtet, wird mobiles Arbeiten im Arbeitsalltag, der Bildungsvermittlung, in Team- und Kundenkommunikation nicht mehr wegzudenken sein. Homeoffice verlangt generell neue Wege und Strategien für Teams und in der Kommunikation. Die digitalen Möglichkeiten bieten räumlich und zeitlich flexiblere Arbeitstechniken und Kommunikationsformen. Aber nicht immer kann auf Präsenz verzichtet werden. So wird das Ziel sein zukünftig eine Mischung aus beidem, Digitalität und Präsenz, zu entwickeln. In der Veranstaltung sollen effiziente Verfahren und notwendige Regeln in der digitalen Arbeitswelt vorgestellt werden. Auch die Risiken bei Nichtbeachtung notwendigen zwischenmenschlichen Austauschs am bzw. vom Arbeitsplatz aus wird in diesem Seminar Thema sein.

#### Klaus Hundgeburst

Freitag, 28.04.2023, 17.00 - 20.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 21.04.2023  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
18 EUR, Einzeltermin, 4 UStd.



**5817 ONLINESEMINAR:****Datenschutz und Datensicherheit**

Online-Handel, Soziale Netzwerke, digitale Bankgeschäfte und Co. - in immer mehr Lebensbereiche treffen wir auch digitalisierte Angebote oder Produkte. In diesem Kurs werden grundlegende, datenschutzrelevante Themen und deren Umsetzung insbesondere unter Berücksichtigung der ab Mai 2018 verbindlich geltenden Datenschutz-Grundverordnung besprochen.

Inhalte

- Datenschutz-Rahmenbedingungen
- Auftragsdatenverarbeitung (ADV)
- Die "8 Gebote" des Datenschutzes
- Verschlüsselung
- Rechtssicherer Umgang mit Kundendaten
- Datenschutz in der Praxis
- Überwachungsmaßnahmen
- Rechtsfolgen bei Verstößen
- Verzeichnis der Verarbeitungstätigkeiten
- Betroffenenrechte
- EU-DSGVO und sonstige Rechtsvorschriften

**Helmut Prostedter**

montags, ab 06.03.2023, 17.30 - 19.45 Uhr

Online

30 EUR, 2 Termine, 6 UStd.

**GRAFIK UND FOTOGRAFIE****5901 Fotobuch Workshop - Das eigene Fotobuch**

Es gibt so unendlich viele schöne Fotos von tollen Momenten, Reisen, Festen und Feiern mit Freunden und Familie. Landschaftsaufnahmen, Sonnenauf- und Untergänge. 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, das Ihre Erinnerungen an die schönsten Momente festhält und sich auch sehr gut als persönliches Geschenk für Familie, Freunde 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 EUR 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, 18.02.2023, 10.00 - 14.30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 10.02.2023

Projekthaus II, Mühlenweg 67

36 EUR, Einzeltermin, 6 UStd.

**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 Betrachtenden immer wieder viel Freude schenken wird.

**Thomas Bedenk**

Donnerstag, 02.03.2023, 18.30 - 20.45 Uhr

Projekthaus II, Mühlenweg 67

18 EUR, Einzeltermin, 3 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 Käufer und Verkäufer im B2B und B2C Handel
- Shopsysteme und digitale Einkaufsmöglichkeiten
- Ausbildungsberufe im E-Commerce

### Markus Junghans

Samstag, 27.05.2023, 10.00 - 12.15 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 19.05.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

15 EUR, Einzeltermin, 3 UStd.

## 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 und vieles mehr. 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 Weithöner

dienstags, ab 18.04.2023, 17.15 - 19.30 Uhr

Projekthaus I, Schellingstraße 19

48 EUR, 6 Termine, 18 UStd.

### 5942 Smartphone-Workshop für Senioren

Sie haben sich endlich! ein modernes Smartphone gekauft oder überlegen sich gerade, ein solches anzuschaffen, merken aber, dass all die möglichen technischen Einstellungen und die Handhabung doch nicht so einfach und „intuitiv“ zu erlernen sind? In diesem Workshop bringen Sie einfach Ihr aufgeladenes Mobiltelefon und Ihre PIN (für Ihre Sim-Karte) mit. Ich zeige Ihnen am Beispiel meiner Geräte (Sony/Samsung) die häufigsten Bedienungen, gehe aber auch ganz konkret auf Ihr Gerät und Ihre Fragen ein. Was ist eine App, was bedeutet „whatsapp“, kann man eigentlich noch SMS versenden oder gibt es das gar nicht mehr? Was ist der „Messenger“ und wie bediene ich mein Telefon, wenn es gar keine Knöpfe/Tasten mehr hat oder, was mache ich mit den Tasten, die noch vorhanden sind. Wie funktioniert eigentlich die „Gestenbedienung“ und wo finde ich die „Bluetooth“ Einstellung, damit ich auch unterwegs W-LAN nutzen kann um „googlen“ zu können und ins Internet zu kommen? (Falls Sie schon ein google.Mail-Konto eingerichtet haben, bitte Ihre Adresse und Kennwort mitbringen). Was ist z. B. roaming u.v.m.. Dieser Kurs bietet Ihnen ein gemeinsames Experimentieren damit Sie Ihr Smartphone gut und zuverlässig bedienen und nutzen können, zeigt aber auch, welche „Features“ völlig überflüssig sind.

In einer kleinen Gruppe von ca. 10 TN können Sie Ihre Erfahrungen schildern.

#### Helmut Prostedter

20.03./22.03.2023

jeweils 17:15 - 19:30 Uhr

Projekthaus I, Schellingstraße 19

16 EUR, 3 Termine, 9 UStd.



### 5943 Android-Smartphone für Einsteiger\*innen

Ihr Smartphone kann viel mehr als nur telefonieren! In diesem Seminar werden wir gemeinsam die verschiedenen Einstellungsmöglichkeiten Ihres Smartphones anschauen und individuelle Fragen beantworten. Es werden keine 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, 04.02.2023, 10.00 - 13.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 27.01.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

20 EUR, Einzeltermin, 4 UStd.



### 5944 Android-Smartphone für Fortgeschrittene

Im Seminar für Fortgeschrittene beschäftigen wir uns mit den vielfältigen Einstellungsmöglichkeiten Ihres Smartphones, so dass Sie ihr Gerät sicher bedienen können. Wir werden gemeinsam vorhandene Kenntnisse vertiefen und auf individuelle Fragen eingehen. 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, 18.02.2023, 10.00 - 13.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 10.02.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

20 EUR, Einzeltermin, 4 UStd.

## 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 Gesprächspartnern 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

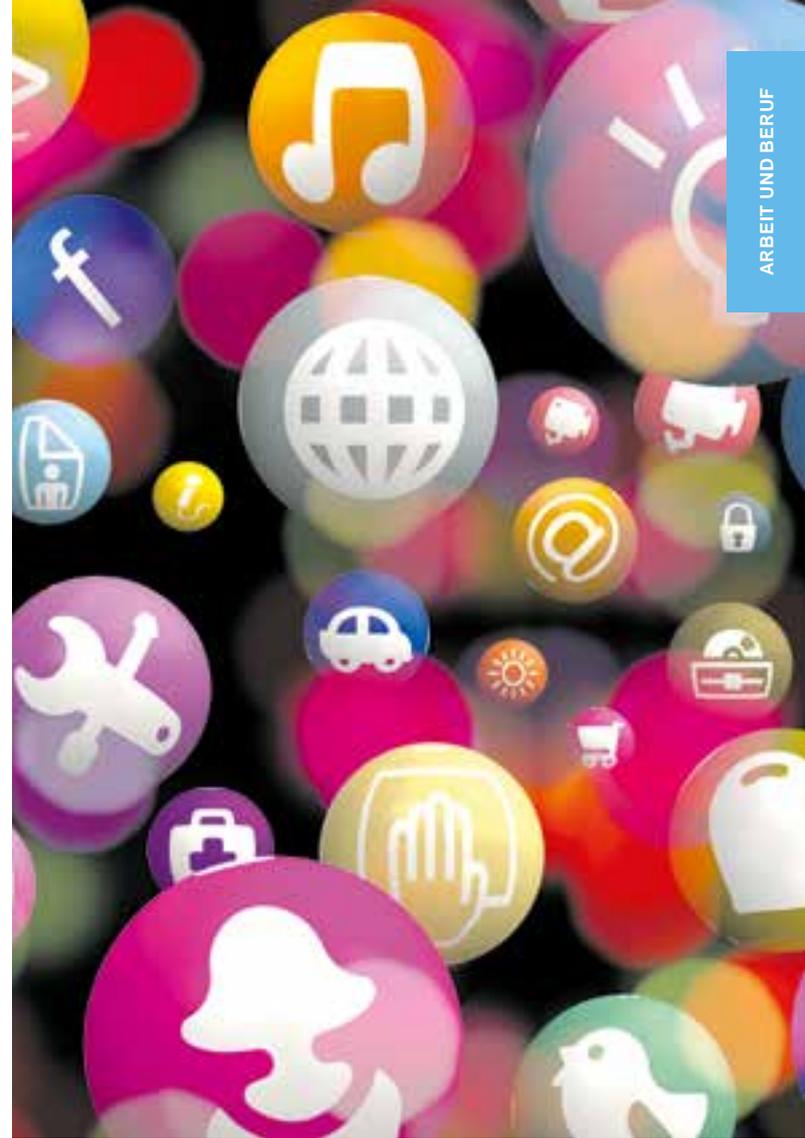
### **Markus Junghans**

Mittwoch, 24.05.2023, 18.00 - 20.15 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 17.05.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

12 EUR, Einzeltermin, 3 UStd.



## 5950 Urheberrecht - Pflichten, Rechte, Risiken

Auch nach der Novellierung des Urheberrechts sind bei der Verwendung von fremden Texten, Bildern, Videos oder Musik Verunsicherungen vorhanden. Was darf in welcher Form und wieviel mit oder ohne Copyright-Angaben genutzt werden, wann müssen Anfragen, Lizenzen bei wem eingeholt werden? Werden diese Ebenen nicht beachtet, können Abmahnungen und juristische Konsequenzen durch Strafanzeigen folgen. Dieses Thema betrifft sowohl Veröffentlichungen in den digitalen Medien, als auch in Vereinsblättern oder Werbeanzeigen. Also insgesamt bei Text- und Bildveröffentlichungen sowie beim Abspielen von Musik im öffentlichen und gewerblichen Bereich. Die Veranstaltung will die grundlegenden Rahmen / Richtlinien dieses komplizierten Themas darlegen und auf Fallstricke und Risiken bei der Nutzung fremden Materials hinweisen. Weiteres Thema ist das Urheberrecht auf eigene Bilder, Texte und Musik. Tipps sowie ausführliche Hinweise zu weiteren kompetenten Informationsquellen und zuständigen Ansprecherebenen werden in diesem Seminar ebenfalls angeboten.

### **Klaus Hundgeburst**

Mittwoch, 12.04.2023, 17.00 - 20.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 05.04.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

18 EUR, Einzeltermin, 4 UStd.



## Finanzbuchhalter/in (XB)

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**  
Interessiertenliste

### Modul Bilanzierung

**0701 | Wilhelmshaven, VHS, Projekthaus I**  
Dienstag, ab 21. Februar 2023  
18:00-21:00 Uhr, 15-mal, 60 UE

### Modul Kosten- und Leistungsrechnung

**0702 | Wilhelmshaven, VHS, Projekthaus I**  
Dienstag, ab 2. Mai 2023  
18:00-21:00 Uhr, 15-mal, 60 UE

## 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.

### Lehrgang

**0703 | Westerstede, kvhs Ammerland**  
Voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: April 2023  
Interessiertenliste

## Xpert Business

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

### Informationstermin

**0704 | Wilhelmshaven, VHS, Projekthaus I**  
Dienstag, 14. Februar 2023, 18:00 - 19:00 Uhr

## Wirtschaftsfachwirt/in (IHK)

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.

Weitere Auskünfte erteilt Ihnen die VHS Wilhelmshaven unter 04421 16-4000 oder [info@vhs-whv.de](mailto:info@vhs-whv.de).

### Informationstermin

**0705 | Wilhelmshaven, VHS, Projekthaus I**  
Montag, 13. Februar 2023, 18:00 - 19:00 Uhr

## Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)

Um diesen Abschluss zu erhalten, kombinieren Sie die folgenden Zertifikate:

- PC-Technik und -Konfiguration
- PC-Systemsupport
- Netzwerk- und Internettechnik
- Windows-Server

Der Abschluss Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS) umfasst insgesamt 172 UE.

Weitere Auskünfte erteilt Ihnen Silvia Meyerjürgens von der kvhs Ammerland unter 04488 56-5130 oder [s.meyerjuergens@kvhs-ammerland.de](mailto:s.meyerjuergens@kvhs-ammerland.de).

### Informationstermin

**0706 | Rastede, kvhs Ammerland**  
Dienstag, 10. Oktober 2023, 18:30-19:30 Uhr  
entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab an.

### Lehrgang

**0707 | Rastede, kvhs Ammerland**  
Freitag ab 17. November 2023, 18:30-21:45 Uhr,  
36-mal, 172 UE

## NEU Systemische Beratung - Qualifizierung zum Coach

In den Kursen lernen Sie die wichtigsten Interventionsstrategien kennen und erproben sie. Impulsvorträge und Diskussionen zu den theoretischen Konzepten liefern das grundlegende Rüstzeug. Sie reflektieren konkrete Fälle aus der Alltagspraxis und erkunden die Methoden praktisch. Das erlebnis- und erfahrungsorientierte Lernen steht dabei stets im Vordergrund.

Weitere Auskünfte erteilt Ihnen Stefanie Meyer von der kvhs Ammerland unter 04488 56-5170 oder [s.meyer@kvhs-ammerland.de](mailto:s.meyer@kvhs-ammerland.de).

### Informationstermine

**Online**, kvhs Ammerland

Donnerstag, 2. Februar 2023, 16:30 Uhr

Montag, 24. April 2023, 16:30 Uhr

Donnerstag, 31. August 2023, 18:00 Uhr

### Lehrgang

**6100 | Westerstede**, kvhs Ammerland, Am Esch 10

Donnerstag, ab 2. November 2023

24-mal, 200 UE



**THOMAS SCHLEIKEN**  
TRAINING - COACHING - SCHULLEITUNG

### Ihre Ansprechpersonen:

#### kvhs Ammerland

Silvia Meyerjürgens

04488 56-5130

[s.meyerjuergens@kvhs-ammerland.de](mailto:s.meyerjuergens@kvhs-ammerland.de)

#### VHS Wilhelmshaven

04421 16-4000

[info@vhs-whv.de](mailto:info@vhs-whv.de)

#### KVHS Wesermarsch

Monika van Büren

04401 7076-121

[m.van-bueren@kvhs-wesermarsch.de](mailto:m.van-bueren@kvhs-wesermarsch.de)

#### VHS Friesland-Wittmund

Jan Herrmann

04462 86-3320

[j.herrmann@vhs-frieslandwittmund.de](mailto:j.herrmann@vhs-frieslandwittmund.de)

## Angebote aus dem Bereich Pädagogik

### Pädagogische/r Mitarbeiter/in an Grundschulen (VHS)

**kvhs Ammerland**, Rastede

Lehrgangsbeginn: 8. Februar 2023

**VHS Wilhelmshaven**, Projekthaus I,

Informationstermin: 7. Juni 2023, 17:00 - 17:45 Uhr

Voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: Herbst 2023

**VHS Friesland-Wittmund**, Wittmund,

Voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: Herbst 2023

Interessiertenliste

**KVHS Wesermarsch**, Brake,

Voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: Herbst 2023

Interessiertenliste

### Qualifizierung zum/zur Schulbegleiter/in (VHS)

**VHS Wilhelmshaven**, Projekthaus I,

Informationstermin: 7. Juni 2023, 18:00 - 18:45 Uhr

**VHS Friesland-Wittmund**, Wittmund,

Lehrgangsbeginn: Sommer 2023

**KVHS Wesermarsch**, Brake

Lehrgangsbeginn: Frühjahr 2023

Interessiertenliste

### Fachkraft Kleinstkindpädagogik (VHS)

**VHS Friesland-Wittmund**, Wittmund

Interessiertenliste

### Systemische/r Berater/in (VHS)

**kvhs Ammerland**, Westerstede

Informationstermin: 22. Februar 2023

entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab an.

Lehrgangsbeginn: 21. April 2023

### Integrative Erziehung und Bildung (VHS)

**kvhs Ammerland**, Westerstede

voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: Frühjahr 2023

**Bei Fragen wenden Sie sich gerne an die  
zuständige Ansprechperson!**



## Finanzbuchhalter/in (XB)

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**  
Interessiertenliste

### Modul Bilanzierung

**0701 | Wilhelmshaven, VHS, Projekthaus I**  
Dienstag, ab 21. Februar 2023  
18:00-21:00 Uhr, 15-mal, 60 UE

### Modul Kosten- und Leistungsrechnung

**0702 | Wilhelmshaven, VHS, Projekthaus I**  
Dienstag, ab 2. Mai 2023  
18:00-21:00 Uhr, 15-mal, 60 UE

## 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).

### Lehrgang

**0703 | Westerstede, kvhs Ammerland**  
Am Esch 10  
Voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: April 2023  
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

**0704 | Wilhelmshaven, VHS, Projekthaus I**  
Dienstag, 14. Februar 2023, 18:00 - 19:00 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.

Fördermöglichkeiten sind individuell gegebenenfalls möglich.

Weitere Auskünfte erteilt Ihnen die VHS Wilhelmshaven unter 04421 16-4000 oder [info@vhs-whv.de](mailto:info@vhs-whv.de).

### Informationstermin

**0705 | Wilhelmshaven, VHS, Projekthaus I**  
Montag, 13. Februar 2023, 18:00 - 19:00 Uhr

## 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 vier Modulen. 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)“.

Weitere Auskünfte erteilt Ihnen Silvia Meyerjürgens von der kvhs Ammerland unter 04488 56-5130 oder [s.meyerjuergens@kvhs-ammerland.de](mailto:s.meyerjuergens@kvhs-ammerland.de).

### Informationstermin

**0706 | Rastede**, kvhs Ammerland  
Dienstag, 10. Oktober 2023, 18:30-19:30 Uhr  
entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab an.

### Lehrgang

**0707 | Rastede**, kvhs Ammerland  
Freitag ab 17. November 2023, 18:30-21:45 Uhr,  
36-mal, 172 UE

In unseren langfristigen  
Lehrgängen und  
Ausbildungen haben Sie  
die Möglichkeit der monatlichen  
Ratenzahlung.

Sprechen Sie uns  
gerne an!

## NEU Systemische Beratung - Qualifizierung zum Coach

Die Systemische Beratung ist im Reigen der Beratungsansätze heute weitgehend Standard. In dieser Weiterbildung erlernen Sie die praktischen Fragestellungen der Beratung/des Coachings auf der Basis systemtheoretischer Konzepte (neu) zu erfassen und zu handhaben. Sie gewinnen Klarheit für Ihre Professionalisierung als systemische/r Berater/in/Coach und festigen Ihr Selbstverständnis.

Das Systemische Denken und Handeln in der Beratung/im Coaching vermittelt vielfältige Kompetenzen. Dazu zählen insbesondere Subjektkompetenz, Rollenkompetenz, soziale Kompetenz, Wertekompetenz, Gesellschaftskompetenz, Methodenkompetenz und Veränderungskompetenz.

In den Kursen lernen Sie die wichtigsten Interventionsstrategien kennen und erproben sie. Impulsvorträge und Diskussionen zu den theoretischen Konzepten liefern das grundlegende Rüstzeug. Sie reflektieren konkrete Fälle aus der Alltagspraxis und erkunden die Methoden praktisch. Das erlebnis- und erfahrungsorientierte Lernen steht dabei stets im Vordergrund.

Weitere Auskünfte erteilt Ihnen Stefanie Meyer von der kvhs Ammerland unter 04488 56-5170 oder [s.meyer@kvhs-ammerland.de](mailto:s.meyer@kvhs-ammerland.de).

### Informationstermine

**Online**, kvhs Ammerland  
Donnerstag, 2. Februar 2023, 16:30 Uhr  
Montag, 24. April 2023, 16:30 Uhr  
Donnerstag, 31. August 2023, 18:00 Uhr

### Lehrgang

**6100 | Westerstede**, kvhs Ammerland, Am Esch 10  
Donnerstag, ab 2. November 2023  
24-mal, 200 UE



## 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!**

## Angebote aus dem Bereich Pädagogik

### Pädagogische/r Mitarbeiter/in an Grundschulen (VHS)

**kvhs Ammerland**, Rastede  
Lehrgangsbeginn: 8. Februar 2023

**VHS Wilhelmshaven**, Projekthaus I,  
Informationstermin: 7. Juni 2023, 17:00 - 17:45 Uhr  
Voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: Herbst 2023  
Interessiertenliste

**VHS Friesland-Wittmund**, Wittmund,  
Voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: Herbst 2023  
Interessiertenliste

**KVHS Wesermarsch**, Brake,  
Voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: Herbst 2023  
Interessiertenliste

### Qualifizierung zum/zur Schulbegleiter/in (VHS)

**VHS Wilhelmshaven**, Projekthaus I,  
Informationstermin: 7. Juni 2023, 18:00 - 18:45 Uhr  
Interessiertenliste

**VHS Friesland-Wittmund**, Wittmund,  
Lehrgangsbeginn: Sommer 2023

**KVHS Wesermarsch**, Brake  
Lehrgangsbeginn: Frühjahr 2023  
Interessiertenliste

### Fachkraft Kleinstkindpädagogik (VHS)

**VHS Friesland-Wittmund**, Wittmund  
Interessiertenliste

### Systemische/r Berater/in (VHS)

**kvhs Ammerland**, Westerstede  
Informationstermin: 22. Februar 2023  
entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab an.

Lehrgangsbeginn: 21. April 2023

### Integrative Erziehung und Bildung (VHS)

**kvhs Ammerland**, Westerstede  
Voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: Frühjahr 2023

**Sie haben Fragen zu diesen Angeboten?  
Dann wenden Sie sich gerne an die zuständige  
Ansprechperson!**

### Ihre Ansprechpersonen:

**kvhs Ammerland**  
Silvia Meyerjürgens  
04488 56-5130  
s.meyerjuergens@kvhs-ammerland.de

**VHS Wilhelmshaven**  
04421 16-4000  
info@vhs-whv.de

**KVHS Wesermarsch**  
Monika van Büren  
04401 7076-121  
m.van-bueren@kvhs-wesermarsch.de

**VHS Friesland-Wittmund**  
Jan Herrmann  
04462 86-3320  
j.herrmann@vhs-frieslandwittmund.de



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.



# Digitale Datenwelt im Handumdrehen.

Mit unserer App: **Stadt | Land | DatenFluss**



Die neue App der vhs vermittelt spielerisch den Einstieg in digitale Themen, begeistert für neue Technologien und schärft den Blick für einen bewussten Umgang mit Daten in der digitalen Welt.

Hier kostenlos downloaden!



[www.stadt-land-datenfluss.de](http://www.stadt-land-datenfluss.de)



Stadt | Land | **DatenFluss**

## Weiterbildungsangebote für Hotellerie, Gastronomie und die Touristik

### Online-Seminare

#### Februar

Instagram für Einsteigende  
Grafik mit Adobe Illustrator CC (2-Tage)  
Um gutes Personal kämpfen!  
Herzlich Willkommen: Der erste Eindruck zählt  
Layout mit Adobe InDesign CC (2-Tage)  
Aktiver Verkauf in der Tourist-Info und im Hotel  
Tourismus- und Reiserecht  
Google im Marketing nutzen  
Erfolgreich positionieren mit LinkedIn  
Actionbound im Tourismus einsetzen

2. Februar 2023  
6./7. Februar 2023  
6. Februar 2023  
9. Februar 2023  
13./14. Februar 2023  
14. Februar 2023  
16. Februar 2023  
16. Februar 2023  
22. Februar 2023  
24. Februar 2023

#### März

Adobe Photoshop CC und Adobe InDesign CC  
Erste Schritte im Verkauf für Azubis  
Canva-Workshop: Style your brand!  
Online Marketing Strategie  
Social Media Marketing - Facebook, Instagram, Xing & Co.  
Social Media Storytelling (2-Tage)  
InShot - Videos schneiden mit Smartphone und Tablet  
Suchmaschinenmarketing mit SEO

6.-10. März 2023  
9. März 2023  
14. März 2023  
14. März 2023  
15. März 2023  
16./17. März 2023  
21. März 2023  
22. März 2023

#### April

Plötzlich Führungskraft  
E-Commerce im Tourismus  
Digitale Gästebindung und Empfehlungsmarketing im Tourismus

24. April 2023  
26. April 2023  
15. April 2023

#### Mai

Personalgewinnung in Social Media, Suchmaschinen & Co.

24. Mai 2023

## INHALT

Lesen und Schreiben für  
Erwachsene

## SEITE

165

Lesen, Schreiben und Rechnen  
(Speziell für Menschen mit Behinderungen)

165

Schulabschlüsse /  
Zweiter Bildungsweg

165



## DOZENTENPORTRAIT

Cathleen Gabert

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

Seit 2007 unterrichte ich an der VHS. Aktuell biete ich die Kurse „Lesen und Schreiben für Erwachsene“ sowie „Rechtschreibung und Grammatik“ im Rahmen der Alphabetisierung an.

**Welches Studium/Ausbildung haben Sie abgeschlossen?**

Ich bin Diplom Betriebswirtin, Personal Coach und Mediatorin.

**Welche Bedeutung hat die Erwachsenenbildung an den Volkshochschulen für Sie?**

Ich finde sie enorm wichtig, um allen Menschen unkompliziert Bildung bis ins hohe Alter zu ermöglichen oder Interesse für Neues zu wecken. Und für mich als Dozentin ist es immer wieder schön, mein Wissen in den Kursen weitergeben zu können.

**Haben Sie schon einmal einen VHS-Kurs besucht?**

Ja, ich habe schon viele Kurse besucht und auch Bildungsurlaube zum Erlernen neuer Sprachen absolviert. Mit Spannung erwarte ich die neuen Semesterangebote und freue mich über die Vielfalt.

Beratung nur  
nach telefonischer  
Absprache:

**Tim Tjettmers**  
Telefon 16 40 12

**Veronika Boumann**  
Telefon 16 40 22

**Anmeldung**  
Telefon 16 40 00

### Offenes Lerncafé am Mehrgenerationenhaus

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

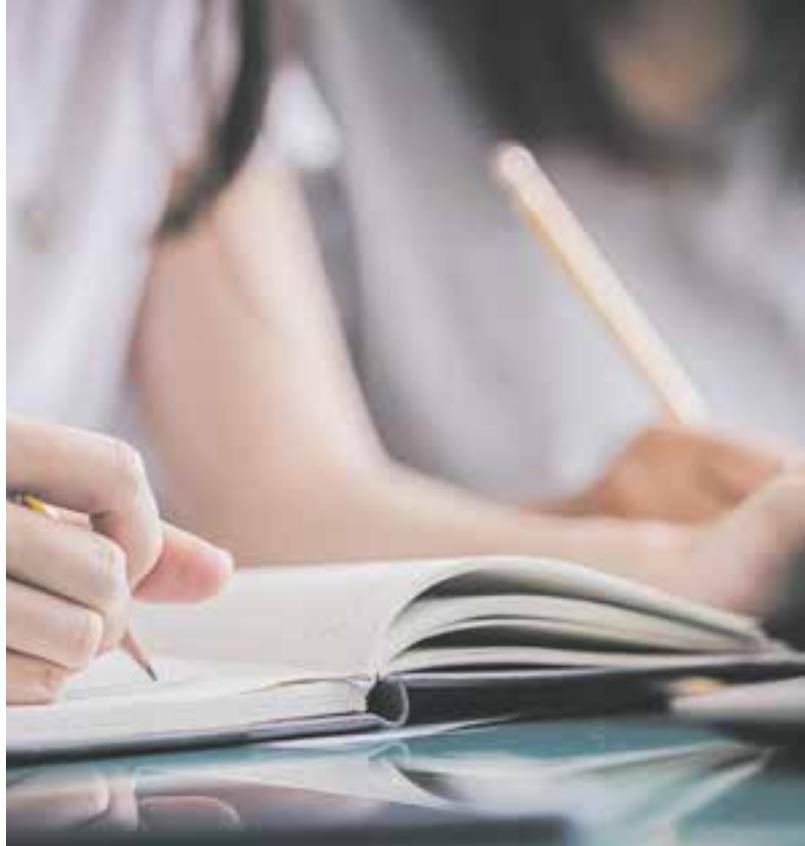
Telefonische Beratung und Einstieg in einen Kurs sind jederzeit möglich. Kommen Sie unverbindlich zu unserem Offenen Lerncafé im Mehrgenerationenhaus.

#### Sevda Schmidt

montags und donnerstags, 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Ort: Mehrgenerationenhaus Wilhelmshaven (links neben der Banter Kirche), Wertstraße 75

Die Teilnahme ist kostenlos.



## Offenes Lerncafé



Wir sind für **Sie** da.

Zum Beispiel:

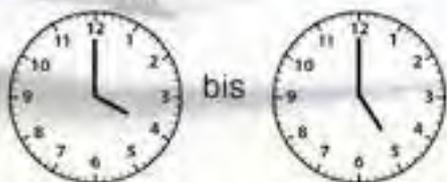
Wenn Sie Briefe bekommen,  
und Sie können die Briefe **nicht** verstehen.

Oder Sie können die Briefe **nicht** lesen.

Wir **helfen** Ihnen.

**Dann sind wir für Sie da:**

Jeden Montag und jeden Donnerstag  
von 16 Uhr bis 17 Uhr



## Lesen und Schreiben für alle

Bei uns können Sie **lesen** lernen.  
Und Sie können **schreiben** lernen.

Dann können Sie bei uns **lernen**:  
Jeden Montag und jeden Donnerstag  
von 17 Uhr bis 19 Uhr.



**Hier finden Sie uns:**

Wertstraße 75 in Wilhelmshaven  
**neben** der Banter Kirche.

An dem Haus steht:

**Mehr-Generationen-Haus.**

## LESEN UND SCHREIBEN FÜR ERWACHSENE

### 6011 Alpha-Kurs am Mehrgenerationenhaus

**Isolde Kratz**

montags und donnerstags, ab 06.02.2023, 16.00 – 18.15 Uhr  
Mehrgenerationenhaus, Werftstraße 75  
Die Teilnahme ist kostenlos.  
Einstieg während des Semesters möglich

### 6012 Lesen und Schreiben für Erwachsene

**Cathleen Gabert**

mittwochs, ab 08.02.2023, 17.00 - 18.30 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
Die Teilnahme ist kostenlos.  
Einstieg während des Semesters möglich

### 6013 Grammatik und Rechtschreibung

**Cathleen Gabert**

mittwochs, ab 08.02.2023, 18.30 - 20.00 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 06.02.2023, 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 06.02.2023, 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 09.02.2023, 13.30 - 14.15 Uhr  
GPS, Planckstraße 10  
88 EUR, 22 Termine, 22 UStd.  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.  
Einstieg während des Semesters möglich

### 6153 Rechnen (Fortgeschrittene)

**Isolde Kratz**

donnerstags, ab 09.02.2023, 14.15 - 15.00 Uhr  
GPS, Planckstraße 10  
88 EUR, 22 Termine, 22 UStd.  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.  
Einstieg während des Semesters möglich



## SCHULABSCHLÜSSE / ZWEITER BILDUNGSWEG

### 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: 10.00 bis 13.15 Uhr.

Unterrichtsfächer (Stand November 2022): Deutsch, Englisch (Hauptschulabschluss SEK I), Mathematik, Wirtschaft, Politik, Chemie, Physik. In diesen Fächern wird die abschließende staatliche Prüfung abgelegt. Teilnahmevoraussetzung: Beendigung der Schulpflicht; regelmäßige Teilnahme.

Prüfungsanmeldung: Nach regelmäßiger Teilnahme und der Erbringung von Leistungsnachweisen.

Voraussichtlicher Beginn: September 2023

Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse mit.

### 6001I Tim Tjettmers

Dienstag, 25.01.2023, 15.00 - 16.00 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
Die Teilnahme an der Infoveranstaltung ist kostenlos.

### 6002I Tim Tjettmers

Dienstag, 23.05.2023, 15.00 - 16.00 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
Die Teilnahme an der Infoveranstaltung ist kostenlos.

### 6003I Tim Tjettmers

Dienstag, 27.06.2023, 15.00 - 16.00 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
Die Teilnahme an der Infoveranstaltung ist kostenlos.

### 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 November 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

Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse mit.

#### 6004I Tim Tjettmers

Dienstag, 25.01.2023, 14.00 - 15.00 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

Die Teilnahme an der Infoveranstaltung ist kostenlos.

#### 6005I Tim Tjettmers

Dienstag, 23.05.2023, 14.00 - 15.00 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

Die Teilnahme an der Infoveranstaltung ist kostenlos.

#### 6006I Tim Tjettmers

Dienstag, 27.06.2023, 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 kann nur bei ausreichender Teilnehmerzahl beginnen.

**Beratung nur nach telefonischer Terminabsprache bei Frau Veronika Boumann unter 04421 16-4022.**

### 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.

**Beratung nur nach telefonischer Terminabsprache**

**Frau Veronika Boumann unter 04421 16- 401**



**VERONIKA BOUMANN**  
Telefon 16 40 22



**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
Literatur	168
Kids Kreativ	168
Digitalisierung / EDV	169
Schach	169
Unterstützung für die Schule	169
Frisches aus der Küche	170
Schwimmen	171
Bewegung und Artistik	172
Theater	173
Sprachen	174



## DOZENTENPORTRAIT

Simon Ahlborn

### Seit wann sind Sie Dozent bei der VHS Wilhelmshaven und welche Kurse bieten Sie an?

Seit 2018 bin ich Dozent an der VHS Wilhelmshaven. Neben Yogalates biete ich regelmäßig Zirkusworkshops für Kinder und gelegentlich Jonglierkurse für alle Altersgruppen an.

### Welches Studium haben Sie abgeschlossen?

Nach meinem Psychologiestudium habe ich eine Schauspielausbildung absolviert und vor ein paar Jahren kam noch die Ausbildung zum Pilates-trainer dazu.

### Welche Bedeutung hat die Erwachsenenbildung an den Volkshochschulen für Sie?

Ich finde die Volkshochschulen sind mit ihrer Themenvielfalt und ihrem unkomplizierten und meist kostengünstigen Zugang für alle Alters- und Bevölkerungsgruppen einzigartig und daher aus unserem Bildungssystem nicht wegzudenken.

### Haben Sie schon einmal einen VHS-Kurs besucht?

Während meiner Schulzeit besuchte ich verschiedene Seminare und Vorträge der VHS meines Heimatortes. In Wilhelmshaven habe ich die letzten Jahre immer mal wieder an Yogakursen teilgenommen.

### Beratung:

Tim Tjettmers  
Telefon 16 40 12

### Anmeldung:

Telefon 16 40 00



## LITERATUR

**8000 Streifzug durch die Welt der Bücher!**

Auf diesem Streifzug besuchen wir die Bücher in ihren Regalen, aber wir sehen auch Bücher, die selbst noch unterwegs sind: Gerade frisch gedruckt, kommen sie jetzt von den Verlagen in die Buchhandlungen und in die Büchereien. Denn wenige Tage nach dem Welttag des Buches (23. April) beginnt die Buchmesse in Leipzig (die letzten vier Tage im April!). Es ist spannend, die vielen Bücher zu sehen, einzelne selbst in der Hand zu halten, um darin zu lesen oder sich daraus vorlesen zu lassen. Das Vorbereitungsteam freut sich auf Anmeldungen!

**Helene Enns, Eva Sommer**

Montag, 24.04.2023, 15.00 - 17.00 Uhr  
Stadtbibliothek, Kinderbücherei

Der Besuch dieser Veranstaltung ist kostenlos.  
Begrenzte Platanzahl. Um Anmeldung wird gebeten.  
In Kooperation mit der Stadtbibliothek, dem Literaturkreis Gerade Mittwochs und der Buchhandlung Prien

## 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- / Nähnaedeln, Schneiderkreide

**8101 Ute Marciniak**

freitags, ab 10.02.2023, 15.00 - 18.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 06.02.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
76 EUR, 5 Termine, 20 UStd.

**8102 Ute Marciniak**

freitags, ab 14.04.2023, 15.00 - 18.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 10.04.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
76 EUR, 5 Termine, 20 UStd.

**8103 Ute Marciniak**

samstags, ab 10.06.2023, 10.00 - 14.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 05.06.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
62 EUR, 3 Termine, 16 UStd.

**8104 Kreative Nähwerkstatt in den Osterferien**

*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- / Nähnaedeln, Schneiderkreide

**Ute Marciniak**

27.03. - 30.03.2023  
Montag - Donnerstag, jeweils 9.00 - 12.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 20.03.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
62 EUR, 4 Termine, 16 UStd.

**8105 Kleine Weggefährten an Fäden - Marionetten bauen**

*Für Kinder ab 6 Jahren*

Ihr liebt Rollenspiele und wart schon immer begeistert von kleinen tanzenden Puppen, die den Handbewegungen folgen? Baut Euch bei uns eure ganz eigene Marionette und lernt den Zauber des Puppentheaters kennen.

**Andreas Ahlschwede**

03.04. - 05.04.2023  
Montag - Mittwoch, jeweils 9.00 - 12.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 27.03.2023  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 7 TN 36 EUR; 5-6 TN 44 EUR  
3 Termine, 12 UStd.  
zzgl. 10 EUR Materialkosten, die direkt mit dem Dozenten abgerechnet werden.

**8106 Manga - Workshop**

Mangas zeichnen ist eine Kunst für sich. Lernt mit uns die Grundregeln der Proportionen des menschlichen Gesichts und Körpers kennen und erfahrt gleichzeitig spannende Details über die Geschichte der Comicwelt.

**Yingshu Shi**

Montag, 30.01.2023, 14.00 - 17.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 25.01.2023  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
25 EUR, 1 Termin, 4 UStd.  
In Kooperation mit der Stadtbibliothek

FÜR  
KURZENT-  
SCHLOSSENE





### 8106 Manga - Workshop

Mangas zeichnen ist eine Kunst für sich. Lernt mit uns die Grundregeln der Proportionen des menschlichen Gesichts und Körpers kennen und erfahrt gleichzeitig spannende Details über die Geschichte der Comicwelt.

#### Yingshu Shi

Dienstag, 31.01.2023, 14.00 - 17.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 25.01.2023  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
25 EUR, 1 Termin, 4 UStd.  
In Kooperation mit der Stadtbibliothek

## DIGITALISIERUNG / EDV

### 8201 WhatsApp, Snapchat, tik tok und Co.

*Wie schütze ich meine Kinder?  
Vortrag und Diskussion*

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 Platanzahl. 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, 03.03.2023, von 17.00 - 19.00 Uhr  
Samstag, 04.03.2023, von 15.00 - 19.00 Uhr  
Sonntag, 05.03.2023, von 10.00 - 12.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 24.02.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 33 EUR; 5-6 TN 40 EUR;  
3 Termine, 10,7 UStd.

## UNTERSTÜTZUNG FÜR DIE SCHULE

### 8301 Englisch Quick Fix

*Schuljahr 5 und 6*

Ein Workshop für alle, die nochmal eine Wiederholung des Unterrichtsstoffes in einem anderen Format möchten, sei es um Lücken zu schliessen oder einfach, um einen besseren Überblick zu bekommen. Die Kleingruppe bietet einen sicheren Rahmen für individuelle Fragen und in Spielen fällt das Sprechen auch gleich viel leichter.

#### Franziska Weyland

Samstag, 18.02. und Sonntag 19.02.2023  
jeweils von 09.00 - 13.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 13.02.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 30 EUR; 5-6 TN 36 EUR;  
2 Termine, 10 UStd.





### Englisch - Fit für die fünfte Klasse

Das Erlernen einer Fremdsprache kann eine große Herausforderung darstellen. 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.

Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 48 EUR; 5-6 TN 58 EUR  
8 Termine, 16 UStd.

### 8302 Franziska Weyland

mittwochs, ab 15.02.2023, 16.30 - 18.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 16.02.2023

### 8303 Franziska Weyland

donnerstags, ab 16.02.2023, 16.30 - 18.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 17.02.2023

### 8304 Englisch Quick Fix

*Schuljahr 7 und 8*

Ein Workshop für die bereits englisch-erfahreneren Kinder, die sich eine schnelle Wiederholung des Erlernen wünschen. Der Fokus wird auf Sprechen und Verstehen gesetzt aber natürlich wird es auch einen kurzen Grammatik-Crash-Kurs geben. In Spielen und mit original englischen Büchern können sich die Kinder individuell ausprobieren, Fragen stellen und Unsicherheiten ausgleichen.

### Franziska Weyland

Samstag, 25.02. und Sonntag 26.02.2023  
jeweils von 09.00 - 13.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 20.02.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 30 EUR; 5-6 TN 36 EUR;  
2 Termine, 10 UStd.

### 8305 Mathe - Fit durch die 5. Klasse

Ein Workshop für alle, die nochmal eine Wiederholung des Unterrichtsstoffes möchten, sei es um Lücken aus der 4. Klasse zu schliessen oder in der weiterführenden Schule den Anschluss nicht zu verpassen. Die Kleingruppe bietet einen sicheren Rahmen für individuelle Fragen, passende Aufgaben und dennoch etwas Spaß an der Mathematik.

### Andreas Ahlschwede

Samstag, 04.03. und Sonntag 05.03.2023  
jeweils von 09.00 - 13.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 27.02.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 30 EUR; 5-6 TN 36 EUR;  
2 Termine, 10 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: 24 EUR  
bei 7 - 8 Kindern: 19 EUR  
Bei Interesse wenden Sie sich an Frau Grün, Tel. 04421 16 - 4013

### Heute koche ich! Lecker und gesund und wissen was drin steckt

*Kochkurs für kleine Köche ab 7 Jahren*

Wer hat Lust auf leckere Gerichte wie Pfannkuchen - mal mit Apfel oder auch mal pikant mit Tomate und Dip, gefüllte Tomaten und tolle Nudelgerichte mit selbst gemachten Nudeln? Auch selbst gemachte Pommes und natürlich ein himmlischer Nachtisch dürfen hier nicht fehlen. Zwischendurch und beim gemeinsamen Essen ist Zeit für ein Küchengespräch und viel Spaß!  
Bitte bringt Vorratsbehälter, ein Geschirrtuch und eine Schürze (wenn vorhanden) mit.

### 8402 Dagmar Braun-Kirchen

Dienstag, 14.03.2023, 15.00 - 18.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 07.03.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 24 EUR; 5-6 TN 27 EUR;  
1 Einzeltermin, 4 UStd.  
Im Preis ist eine Pauschale von 9 EUR für Lebensmittel enthalten.

### 8403 Dagmar Braun-Kirchen

Dienstag, 09.05.2023, 15.00 - 18.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 02.05.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 24 EUR; 5-6 TN 27 EUR;  
1 Einzeltermin, 4 UStd.  
Im Preis ist eine Pauschale von 9 EUR für Lebensmittel enthalten.

## Heute backe ich! Ein Kurs für kleine Bäcker ab 7 Jahren

*Gemeinsam backen und naschen*

Habt ihr Lust auf einen lustigen Nachmittag, an dem auch mal genascht werden darf? Gemeinsam wollen wir kinderleichte Rezepte für Kekse, Kuchen und Brot ausprobieren und haben dabei jede Menge Spaß!

Damit auch eure Lieben zuhause später probieren können, was wir für Leckereien an diesem Nachmittag gebacken haben, bringt bitte entsprechende Vorratsbehälter dafür mit. Bitte mitbringen: Vorratsbehälter, ein Geschirrtuch und eine Schürze (wenn vorhanden)

### 8404 Dagmar Braun-Kirchen

Dienstag, 14.02.2023, 15.00 - 18.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 07.02.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 24 EUR; 5-6 TN 27 EUR;

1 Einzeltermin, 4 UStd.

Im Preis ist eine Pauschale von 9 EUR für Lebensmittel enthalten.

### 8405 Dagmar Braun-Kirchen

Dienstag, 28.02.2023, 15.00 - 18.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 21.02.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 24 EUR; 5-6 TN 27 EUR;

1 Einzeltermin, 4 UStd.

Im Preis ist eine Pauschale von 9 EUR für Lebensmittel enthalten.



## SCHWIMMEN

### Schwimmkurs - Seepferdchenvorbereitung

*Für Kinder von 5 - 6 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, 15.02. - 01.03.2023

jeweils von 14.30 - 15.30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 06.02.2023

Schulschwimmbad, Altengroden, Ubbostraße 5  
50 EUR, 5 Termine, 5 UStd.

inkl. Eintritt, die Wasserzeit beträgt 45. Min.

### 8502 Susanne Kramer

montags und mittwochs, 15.02. - 01.03.2023

jeweils von 15.30 - 16.30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 06.02.2023

Schulschwimmbad, Altengroden, Ubbostraße 5  
50 EUR, 5 Termine, 5 UStd.

inkl. Eintritt, die Wasserzeit beträgt 45. Min.

### 8503 Susanne Kramer

montags und mittwochs, 05.06. - 19.06.2023

jeweils von 14.30 - 15.30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 26.05.2023

Schulschwimmbad, Altengroden, Ubbostraße 5  
50 EUR, 5 Termine, 5 UStd.

inkl. Eintritt, die Wasserzeit beträgt 45. Min.

### 8504 Susanne Kramer

montags und mittwochs, 05.06. - 19.06.2023

jeweils von 15.30 - 16.30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 26.05.2023

Schulschwimmbad, Altengroden, Ubbostraße 5  
50 EUR, 5 Termine, 5 UStd.

inkl. Eintritt, die Wasserzeit beträgt 45. Min.





### 8506 Schwimmkurs in den Osterferien - Seepferdchen ab 6 Jahre

*Für Kinder und Jugendliche von 6 bis 8 Jahren*

Der Kurs führt zur Befähigung, 25 Meter ohne Hilfsmittel technikgerecht zu schwimmen, einen Ring aus schulertiefem Wasser zu holen sowie einen Sprung vom Beckenrand zu leisten. Kenntnisse der Baderegeln erforderlich. Bei Erreichen der vorgenannten Ziele erhalten die Teilnehmenden ein entsprechendes Zeugnis/eine Urkunde.

#### Susanne Kramer

montags bis freitags, 27.03. - 07.04.2023,  
jeweils von 11.00 - 12.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 17.03.2023  
Schulschwimmbad, Altengroden, Ubbostraße 5  
100 EUR, 10 Termine, 10 UStd.  
inkl. Eintritt, die Wasserzeit beträgt 45 Min.

### Schwimmkurs für Anfänger - Seepferdchen

*Für Kinder von 5 - 8 Jahren*

Der Kurs führt zur Befähigung, 25 Meter ohne Hilfsmittel technikgerecht zu schwimmen, einen Ring aus schulertiefem Wasser zu holen sowie einen Sprung vom Beckenrand zu leisten. Kenntnisse der Baderegeln erforderlich. Bei Erreichen der vorgenannten Ziele erhalten die Teilnehmenden ein entsprechendes Zeugnis/eine Urkunde.

#### 8507 Susanne Kramer

montags und mittwochs, 17.04. - 22.05.2023,  
jeweils von 14:30 - 15:30 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 07.04.2023  
Schulschwimmbad, Altengroden, Ubbostraße 5  
100 EUR, 10 Termine, 10 UStd.  
inkl. Eintritt, die Wasserzeit beträgt 45 Min.

#### 8508 Susanne Kramer

montags und mittwochs, 17.04. - 22.05.2023,  
jeweils von 15:30 - 16:30 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 07.04.2023  
Schulschwimmbad, Altengroden, Ubbostraße 5  
100 EUR, 10 Termine, 10 UStd.  
inkl. Eintritt, die Wasserzeit beträgt 45 Min.

## BEWEGUNG UND ARTISTIK

### 8601 Dance and Talk - Englisch Tanzkurs für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

In diesem kreativen und interaktiven Kurs können Kinder ihre vorhandenen Englischkenntnisse durch Spiel, Bewegung und Tanz auffrischen und erweitern. Lasst uns Englisch mit dem ganzen Körper lernen und mit den Wörtern tanzen! Bitte bequeme Kleidung tragen und Wasser zum Trinken mitbringen.

#### Buse Gülu Kadioglu

montags - mittwochs, 03.04.2023 - 05.04.2023, 9.00 - 12.00 Uhr, 3 Termine  
An-/Abmeldeschluss: 24.03.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 36 EUR; 5-6 TN 44 EUR;  
3 Termine, 12 UStd.

### 8602 Bühne frei für junge Artisten

*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

Samstag, 04.03. und Sonntag, 05.03.2023  
jeweils 14.30 - 17.30 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 24.02.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 29 EUR; 5-6 TN 40 EUR;  
2 Termine, 8 UStd.



## THEATER

**8801 theaterfabrik 11: "Leinen los!"***für Kinder und Jugendliche von 9 bis 13 Jahren*

Unter dem Motto „Leinen los!“ geht die Theaterfabrik bereits zum elften Mal an den Start! Auch in diesem Jahr haben wir uns ein tolles Programm ausgedacht. Es wird getanzt, gespielt, entworfen, interviewt und dokumentiert. In unseren künstlerischen Werkstätten könnt ihr euch in den Osterferien eine Woche lang kreativ ausprobieren. Unsere (Theater-) Profis verraten euch Tipps und Tricks und nehmen auch mit auf eine spannende Reise. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt!

**Dozententeam**

Montag, 27.03. - Freitag, 31.03.2023, 09.30 - 16.00 Uhr

Montag - Freitag, 9.30 - 16.00 Uhr

Grundschule Rheinstraße, Rheinstraße 73

Der Besuch ist kostenlos., 5 Termine, 40 UStd.

inkl. Mittagessen

In Kooperation mit der Grundschule Rheinstraße, der Jungen Landesbühne und Radio Jade.

Schriftliche Anmeldung über theaterfabrik-Flyer notwendig.

Die Durchführung der Theaterfabrik erfolgt vorbehaltlich der Förderzusage durch das BMBF (Kultur macht stark. Bündnisse für Bildung)

**8603 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 29.04.2022, 10.45 - 11.45 Uhr

Anmeldeschluss: 07.09.2022

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 25 EUR;

25 EUR, 5 Termine, 6,7 UStd.



## SPRACHEN

**8901 Märchenstunde auf Türkisch***für Kinder im Alter von 6-10 Jahren*

Geschichten hören alle Kinder gern. Diese Märchenstunde ist eine spielerische Veranstaltung, die sich an türkisch sprechende Kinder richtet. Zusammen reisen wir in die magische Märchenwelt und bekommen einen Einblick in die türkische Kultur. Außerdem neue Vokabeln lernen und Spaß haben!

**Buse Gürlü Kadioglu**

Donnerstag, 06.04.2023, 10.00 - 11.30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 31.03.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 6 EUR; 5-6 TN 8 EUR;

1 Termin, 2 UStd.

**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 03.02.2023, 12.45 - 13.30 Uhr

Grundschule Rheinstraße, Rheinstraße 73

50 EUR, 19 Termine, 19 UStd.

In Kooperation mit der Grundschule Rheinstraße

**8905 Arabisch für Kinder***Anfängerkurs*

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 03.02.2023, 13.30 - 14.15 Uhr

Grundschule Rheinstraße, Rheinstraße 73

50 EUR, 19 Termine, 19 UStd.

In Kooperation mit der Grundschule Rheinstraße

**8906 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 03.02.2023, 14.15 - 15.00 Uhr

Grundschule Rheinstraße, Rheinstraße 73

50 EUR, 19 Termine, 19 UStd.

In Kooperation mit der Grundschule Rheinstraße

**8907 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 02.02.2023, 13.15 - 14.00 Uhr

Neues Gymnasium

50 EUR, 19 Termine, 19 UStd.



**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
- Pflegeassistent
- Schwestern-/Pflegediensthelfer/in

**Hauswirtschaft**

- Hauswirtschafter/in (LWK)
- Hauswirtschaftsmeister/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



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

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!

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.

Projektname	Ansprechpartner/E-Mail	Telefon
AEWB Erstorientierungskurse	teodora.springob @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
Bildungsberatung	info@bildungsberatung-wilhelmshaven.de	04421 16 4022
Einzelcoaching Webef (Frauen)	veronika.boumann@vhs-whv.de	04421 16 4022
Grundkompetenzen	Zu Redaktionsschluss noch nicht bekannt	
Migrationsberatungsstelle	Zu Redaktionsschluss noch nicht bekannt	
Minidrachen	tim.tjettmers@vhs-whv.de	04421 16 4012
Pflegeassistent und Demenzbetreuung nach SGB XI § 53 c, Schwestern-/Pflegediensthelfer/-helferin	sybille.indorf@vhs-whv.de	04421 16 4022
Sekundärmigration:		
• a. Sozialberatung – TP1	a. miqa-tp1@vhs-wilhelmshaven.de	04421 5086325
• b. Teilqualifizierung für Fortgeschrittene - TP 2	b. miqa-tp2@vhs-wilhelmshaven.de	04421 16 4045
• c. Niedrigschwellige Qualifizierung für Frauen - TP 3	c. miqa-tp3@vhs-wilhelmshaven.de	04421 16 4037
Sprachmittlungspool (Integrationsfonds 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 Erprobungszentrum für junge Menschen	vue@vhs-wilhelmshaven.de	04421 16 4031
Verein zur Förderung der Beruflichen Bildung an Volkshochschulen e.V.	sven.pieper@vhs-wilhelmshaven.de	04421 16 4081

Termin	Titel der Veranstaltung	Seite
06.02.2023	Wassersport-Informationsabend	66
08.02.2023	GERADE MITTWOCHS - Offener Literaturkreis	42
09.02.2023	Der Krieg in Syrien - verdrängt und doch präsent - Vortrag und Diskussion	21
11.02.2023	Trotz allem - Wir erfinden unser Wunderland - Premiere der Theaterwerkstatt	37
13.02.2023	Frankreich - Frankreichs Krone? SEINE & RHÔNE - Vortrag	29
18.02.2023	Trotz allem - Wir erfinden unser Wunderland - 2. Vorstellung der Theaterwerkstatt	37
20.02.2023	Sizilien - Bildreportage	30
23.02.2023	WhatsApp, Snapchat, tik tok und Co. Wie schütze ich meine Kinder? - Vortrag und Diskussion	168
28.02.2023	Banter See unter Wasser - Bildreportage	18
01.03.2023	Celestial Communication - Himmlische Kommunikation - Meditationsworkshop	95
01.03.2023	Mein Schottland - Bildervortrag	30
02.03.2023	Eintausendmal Lebensglück - Erinnern, was zählt (jetzt erst recht!) - Eine Collage aus Wort, Bild und Klang.	75
03.03.2023	Letzte Hilfe Kurs - Am Ende des Lebens wissen, wie es geht. Das kleine 1x1 der Sterbebegleitung	68
04.03.2023	In der Stille leuchtet ein Licht - Trauerheilarbeit - Workshop mit Entspannungsübungen	69
06.03.2023	Alte Handschriften im Stadtarchiv	18
06.03.2023	Ganzheitliche Augenerkrankungen - Vortrag	70
07.03.2023	Marokko	31
07.03.2023	Interaktiver Onlinevortrag: Mental stark dank Resilienz - auch in schwierigen Situationen	71
08.03.2023	Isabel und die Babulja - Autorinnenlesung mit Musik	38
08.03.2023	Lesung mit Tanja Langer zum Weltfrauentag	38
09.03.2023	Astronomie: Der Mond	26
09.03.2023	Interaktiver Onlinevortrag: Gelassen und souverän im stressigen Alltag - Wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen	71
10.03.2023	VHS-Schreibwerkstatt Wilhelmshaven - Einführung	43
11.03.2023	Short Cuts - Ein Schnuppertag für mich und meine Gesundheit	105
14.03.2023	Massenradikalisierung - Wie die Mitte Extremisten zum Opfer fällt - Vortrag und Diskussion	21
14.03.2023	Interaktiver Onlinevortrag: Stress-Löser Natur	
14.03.2023	Wie uns Naturerlebnisse helfen, unseren Stress in den Griff zu bekommen	71
14.03.2023	Hören - eingeschränktes Hören - Hören mit Demenz	71
16.03.2023	Im Norden Europas: Schweden - Finnland - Norwegen - Diaporama - Vortrag	31
16.03.2023	Interaktiver Onlinevortrag: Erfolg beginnt im Kopf - Mental stark, selbstmotiviert und leistungsfähig	72
17.03.2023	Das Paradies der Sehnsucht - Leben und Werk von Paul Gauguin	39
17.03.2023	Wissen rund um den Hund - Vorbereitungskurs auf die Prüfung des Niedersächsischen Hundegesetzes	27
18.03.2023	Mit Freude und Energie in den Frühling -durch individuelle Bewegung, Entspannung und Ernährung	74
19.03.2023	Sachkundeprüfung (Hundeführerschein) für Ersthundebesitzer*innen nach dem Hundegesetz Niedersachsen	28
19.03.2023	Praktische Sachkundeprüfung (Hundeführerschein) für Ersthundebesitzer*innen nach dem Hundegesetz Ni	28
21.03.2023	Das 1 x 1 der Geldanlage in Zeiten niedriger Zinsen	24
21.03.2023	Chinas Neue Seidenstraße und Chinas Schlüsselrolle im Ukraine-Krieg - Vortrag und Diskussion	20
24.03.2023	Kunstgeschichtlicher Vortrag mit "Sahnehäubchen": Das Wiener Kaffeehaus um 1900	39
25.03.2023	Einführung in die Zen-Meditation	101
12.04.2023	Spaziergang durch die Geschichte Wilhelmshavens	18
12.04.2023	Loiretal - Wunderbare Gärten im französischen „Tal der Könige“	
13.04.2023	Kunst- und gartengeschichtliche Bilder-Reise	32
14.04.2023	VHS-Schreibwerkstatt Wilhelmshaven - Einführung	43
14.04.2023	Hundesprache: Die Signale der Hunde erkennen und verstehen und sie sicher als Hundehalter*innen einset	28
15.04.2023	Selbstfürsorge lernen und gut zu sich selbst sein	72
15.04.2023	Erfolgsfaktor Atmung oder wie Sie durch richtiges Atmen Ihren Körper wieder auf die Überholspur bringen	
17.04.2023	- Vortrag	72
18.04.2023	Neuseeland - Eisige Südinself - Vortrag	32
18.04.2023	Audiotherapie - Warum Hörgeräte alleine oft nicht ausreichen	
18.04.2023	Für Angehörige, Betroffene und Interessierte	72
19.04.2023	Schottland. Schotten und Engländer - schwierige Nachbarn - Vortrag	23
24.04.2023	Streifzug durch die Welt der Bücher!	168
25.04.2023	"Wir waren glücklich hier" Afghanistan nach dem Sieg der Taliban - Ein Roadtrip - Vortrag und Diskussion	22
26.04.2023	Heilsame Frühlingkräuter am Wegesrand	76

## VORTRÄGE / EINZELVERANSTALTUNGEN

Termin	Titel der Veranstaltung	Seite
27.04.2023	Astronomie:Interstellare Materie	27
27.04.2023	Ausmisten und nachhaltige Ordnung im Kleiderschrank	73
03.05.2023	Mit Yogatherapie ins Gleichgewicht - Ayurveda, östliche Lehren und Kundalini Yoga Vortrag	95
	Bertolt Brecht - Leben und Zeit, Werk und Wirkung	
04.05.2023	Literarische Bilder-Reise	39
08.05.2023	Die Iris - Spiegel Ihrer Gesundheit - Vortrag	74
	Hans-Erdmann Schönbeck: "... und nie kann ich vergessen". Ein Stalingrad-Überlebender erzählt von Krieg,	
08.05.2023	Widerstand – Vortrag und Diskussion	22
09.05.2023	Letzte Hilfe Kurs - Am Ende des Lebens wissen, wie es geht - Das kleine 1x1 der Sterbebegleitung	68
10.05.2023	Spaziergang durch die Geschichte Wilhelmshavens	18
10.05.2023	Mit Schüssler-Salzen zu einer besseren Gesundheit	75
10.05.2023	Nachlese zur Leipziger Buchmesse 2023	39
11.05.2023	Astronomie: Die Sterne	27
12.05.2023	VHS-Schreibwerkstatt Wilhelmshaven - Einführung	43
13.05.2023	Ausmisten und nachhaltige Ordnung im Kleiderschrank	73
16.05.2023	Tinnitus - es pfeift in meinem Ohr	73
17.05.2023	Geschichtlicher Spaziergang über den Südstrand zur Schleuseninsel	18
20.05.2023	Golferlebnistag	63
21.05.2023	Der Leib und Leibes-Übungen: Eine Einführung in die "Neue Phänomenologie"	102
25.05.2023	Ausmisten und nachhaltige Ordnung im Kleiderschrank	73
03.06.2023	Resilienz - die Notfallapotheke der Seele - Tagesseminar	74
10.06.2023	Einführung in das Faszientraining	95
14.06.2023	After Work Kajak Tour Deluxe - Den Feierabend auf dem Wasser ausklingen lassen	66
16.06.2023	VHS-Schreibwerkstatt Wilhelmshaven - Einführung	43
18.06.2023	Schnupperkurs: Tai Chi Chuan, Qigong & Yin/Yang-Rücken-Qi Gong im Liegen	102
21.06.2023	Spaziergang durch die Geschichte Wilhelmshavens	18
23.06.2023	Zurück zu den Wurzeln - Lifehacks aus der Natur - Workshop	77
24.06.2023	Golferlebnistag	63
26.06.2023	Blutegeltherapie - Kleine Vampire mit großer Wirkung - Vortrag	74
28.06.2023	Geschichtlicher Spaziergang über den Südstrand zur Schleuseninsel	18
28.06.2023	After Work Kajak Tour Deluxe - Den Feierabend auf dem Wasser ausklingen lassen	66
19.07.2023	Spaziergang durch die Geschichte Wilhelmshavens	18
22.07.2023	Golferlebnistag	63
26.07.2023	Geschichtlicher Spaziergang über den Südstrand zur Schleuseninsel	18
16.08.2023	Geschichtlicher Spaziergang über den Südstrand zur Schleuseninsel	18
19.08.2023	Golferlebnistag	63
25.08.2023	Letzte Hilfe Kurs - Am Ende des Lebens wissen, wie es geht - Das kleine 1x1 der Sterbebegleitung	68

## STUDIENREISEN / TAGESFAHRTEN

von	bis	Kurs-Nr.	Titel	Seite
10.05.2023	10.05.2023	2001	Ein Tag im Bremer Westen - Walle, Überseestadt und "Gläserne Kaffeerösterei"	34
17.06.2023	17.06.2023	2002	Tagesfahrt: Tierfotografie im Zoo, Fotoexkursion mit dem Zug nach Osnabrück	34
13.05.2023	13.05.2023	2003	Wilhelmshavener Stadtgeschichte umzu - Radtour	34
17.06.2023	17.06.2023	2004	Gottes Zorn und Sturmgewalt - Radtour nach Neustadtgödens - Sturmflutereignisse im Bereich des Schwarzen Bracks	35
			Frühling in Heidelberg - Höfische Prachtentfaltung, Gartenkunst und Buga '23 im Neckartal	35
31.05.2023	04.06.2023	2010		35
16.06.2023	18.06.2023	2011	Experiment Farbe - Ein kreativer Prozess auf der Insel Wangerooge	36
17.02.2023	17.02.2023	2012	Orpheus in der Unterwelt - Bremerhaven, Opernfahrt	36
14.05.2023	14.05.2023	2013	Der Rosenkavalier - Oldenburg, Opernfahrt	36
10.06.2023	10.06.2023	2014	Pique Dame - Bremen, Opernfahrt	37

Termin	Kurs-Nr.	Titel	Seite
06.02.2023	4209	Englisch Konversation - Niveau B1	116
06.02.2023	4592	Portugiesisch für Austauschschüler*innen und Student*innen	123
07.02.2023	4851	Arabisch - Grundstufe 3 / Niveau A1	127
08.02.2023	4303	Vorbereitung auf das NT2-Staatsexamen	118
10.02.2023	5005	Offener Austausch für Kursleitende	131
10.02.2023	4609	Italienisch - L'ITALIA E LE SUE REGIONI - Niveau B1/C1	125
11.02.2023	4607	ONLINEKURS: Ich kann Italienisch! Niveau B1 - Intensivkurs: BRAVISSIMI!	125
13.02.2023	2301	Lebendig erzählen - Von der Buchstabensuppe zum Prosawerk - ein Fernstudienseminar	42
14.02.2023	5011	Technikcheck für Onlinekurse	132
14.02.2023	5491	Prüfungsvorbereitung für kfm. Auszubildende - Word/Excel/Schriftverkehr	147
14.02.2023	5482	Büroprozesse	146
20.02.2023	4322	Schwedisch für Einsteiger*innen - Niveau A1	119
21.02.2023	4323	Schwedisch für Fortgeschrittene	119
22.02.2023	4324	Schwedisch für Fortgeschrittene - Niveau B1/ B2	119
24.02.2023	4321	Schwedisch für Einsteiger*innen - Niveau A1	119
01.03.2023	5103	Kreativität	133
06.03.2023	5817	Datenschutz und Datensicherheit	152
06.03.2023	5782	Präsentation	151
07.03.2023	3169	Interaktiver Onlinevortrag: Mental stark dank Resilienz - auch in schwierigen Situationen	71
09.03.2023	3170	aufbauen	71
10.03.2023	5006	Offener Austausch für Kursleitende	131
13.03.2023	5002	vhs.cloud - Die digitale Lernplattform der Volkshochschulen - Mitarbeiter- und Dozentenfortbildung	130
13.03.2023	5783	Moderation	151
14.03.2023	5012	Technikcheck für Onlinekurse	132
14.03.2023	5468	Vorbereitende Buchführung	144
14.03.2023	3172	zu bekommen	71
14.03.2023	5478	Personenbezogene Aufgaben	146
15.03.2023	2404	Photoshop & Co - "Die Online Bildbesprechung"	45
16.03.2023	3173	Interaktiver Onlinevortrag: Erfolg beginnt im Kopf - Mental stark, selbstmotiviert und leistungsfähig	72
17.03.2023	5493	Prüfungsvorbereitung für kfm. Auszubildende - Rechnungswesen/Kosten- u. Leistungsrechnung	147
20.03.2023	5126	Bewerbungstraining - Der Lebenslauf	135
23.03.2023	5013	Technikcheck für Onlinekurse	132
23.03.2023	5492	Prüfungsvorbereitung für kfm. Auszubildende - Rechnungswesen/Buchführung	147
23.03.2023	5494	Prüfungsvorbereitung für kfm. Auszubildende - Wirtschafts- und Sozialkunde	147
04.04.2023	5014	Technikcheck für Onlinekurse	132
04.04.2023	5464	Einführung in die Buchführung	144
04.04.2023	5487	Personalsachbearbeitung	146
14.04.2023	5007	Offener Austausch für Kursleitende	131
21.04.2023	4610	Italienisch - L'ITALIA E LE SUE REGIONI - Niveau B1/C1	125
22.04.2023	4608	Ich kann Italienisch! Niveau B1 - Intensivkurs: BRAVISSIMI!	125
25.04.2023	5466	Vertiefende Buchführung	144
25.04.2023	5486	Personalsachbearbeitung	146
27.04.2023	5015	Technikcheck für Onlinekurse	132
27.04.2023	5462	Unternehmerische Abläufe gewinnbringend optimieren	144
27.04.2023	5484	Auftragssteuerung und -koordination	146
08.05.2023	5127	Bewerbungstraining - Das Anschreiben	136
12.05.2023	5008	Offener Austausch für Kursleitende	131
22.05.2023	5003	Das Webkonferenzsystem BigBlueButton - Mitarbeiter- und Dozentenfortbildung	131
25.05.2023	5016	Technikcheck für Onlinekurse	132
25.05.2023	5476	Einblick in die Welt des Controllings	145
25.05.2023	5480	Geschäftsprozesse	146
05.06.2023	5128	Bewerbungstraining - Design und Aufbau	136
06.06.2023	5017	Technikcheck für Onlinekurse	132
06.06.2023	5472	Finanzbuchhaltung	145
06.06.2023	5474	Kosten- und Leistungsrechnung	145
09.06.2023	5009	Offener Austausch für Kursleitende	131
15.06.2023	5471	Finanzbuchhaltung	145
15.06.2023	5465	Einführung in die Buchführung	144

**ONLINE-KURSE**

Termin	Titel der Veranstaltung		Seite
26.06.2023	5129	Bewerbungstraining - Das Vorstellungsgespräch	136
27.06.2023	5490	Ausbildung im Wandel	147
27.06.2023	5460	Wissensmanagement und Mitarbeiterförderung	144
07.07.2023	5463	Unternehmerische Abläufe gewinnbringend optimieren	144
14.07.2023	5010	Offener Austausch für Kursleitende	131

**BILDUNGSURLAUBE**

von	bis	Kursnummer	Titel	Seite
20.02.2023	24.02.2023	3106	Beziehungskompetenzen für Job und Freizeit	60
06.03.2023	10.03.2023	3109	Resilienz - die Strategie der Stehauf-Menschen Krisen meistern mit innerer Widerstandskraft	61
20.03.2023	24.03.2023	3104	Burn Out Prophylaxe: Verbessern Sie Ihr Stressmanagement Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte	60
27.03.2023	31.03.2023	4210	Englisch für Urlaub und Beruf / Niveau B1	117
17.04.2023	21.04.2023	5197	Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung	137
17.04.2023	21.04.2023	5737	Windows 10 - Grundlagen kompakt	148
24.04.2023	28.04.2023	5114	Belasten, erholen, neu ausrichten - Entspannung am Arbeitsplatz	134
12.06.2023	16.06.2023	3111	Schlaf, die tragende Säule der Gesundheit Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte	62
26.06.2023	30.06.2023	5198	Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung	137
21.08.2023	25.08.2023	3108	Der Garten als Lernort für nachhaltige Entwicklung Zukunftsfähig denken und handeln - Gestaltungskompetenz vermitteln	61
25.09.2023	29.09.2023	5121	Führung Basics - Grundlagen wirksamer Führung	135
09.10.2023	13.10.2023	3110	Resilienz - die Strategie der Stehauf-Menschen Krisen meistern mit innerer Widerstandskraft	61
23.10.2023	27.10.2023	3107	"Blütezeit" statt "Ruhestand"	60
20.11.2023	24.11.2023	3105	Burn Out Prophylaxe: Verbessern Sie Ihr Stressmanagement Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte	60
20.11.2023	24.11.2023	5115	Belasten, erholen, neu ausrichten - Entspannung am Arbeitsplatz	134
15.01.2024	19.01.2024	3112	Schlaf, die tragende Säule der Gesundheit Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte	62

Aktzeichnen,-malen	49		
Alphabetisierung	165	<b>Makramee</b>	53
Android	153 ff.	Malerei	46 ff.
Angebote für Kinder u. Jugendliche	89, 168 ff.	Massage	98, 99
Aquafitness	92, 93	Meditation	60, 62, 87, 95, 101
Arabisch	127, 174	Musikinstrumente, international	68
Astronomie	26, 27		
Ausbildereignungsprüfung	137	<b>Nähen/Zuschneiden</b>	53 ff., 168
Autogenes Training	95, 96	Neugriechisch	120
		Niederländisch	118
<b>Backen</b>	78, 171, 778	Nordic Walking	91
Bewegung / Fitness	88 ff., 95, 96	Norwegisch	120
Bewerbungstraining	135, 136		
Buchführung	144, 145	<b>Office, Microsoft</b>	148 ff.
Burn-Out	60	Öl-/Acrylmalerei	46 ff.
		Orientalischer Tanz	56
<b>Chinesisch</b>	127		
Computerkurse für Senioren	148, 153 ff.	<b>Pädagogischer Mitarbeiter</b>	138
		Patientenverfügung	24
<b>Dana Aerial Yoga®</b>	100, 101	Philosophie	24, 102
Dänisch	120	Pilates	88, 96
Demenz u. Demenzbetreuer	71, 139 ff.	Politik	18 ff.
Deutsch für Deutsche	165	Polnisch	126
Digitale Fotobearbeitung	45, 152	Prüfungsvorbereitung für Auszubildende	147
Digitales Lernen	130 ff., 135, 136, 144 ff.	Psychologie	25 ff., 105, 106, 133
Do it yourself	53		
Dozentenfortbildung	130 ff.	<b>Qi Gong</b>	95, 102 ff.
<b>Englisch</b>	115 ff., 123, 125, 169, 170	<b>Realschulabschluss</b>	166
Entspannung	36, 60 ff.	Resilienz	61, 71, 74
Erbrecht	23, 24	Rhetorik	20, 25, 26
Ernährung	70, 74, 85, 105, 106	Rückentraining	90, 91, 96
Expert Business	141	Russisch	125
<b>Fasten</b>	84, 85	<b>Schach</b>	169
Faszientraining	89, 95, 98, 99	Schulbegleiter	138
Film-Club	40, 41	Schüler Salze	74, 75
Finanzbuchhalter/in (VHS)	143	Schwedisch	119
Fortbildungen für Pflegepersonal	139, 140, 141	Schwimmkurs	171, 172
Fotografie	36, 45, 46, 105	Seefunkzeugnis	67
Französisch	121, 122	Selbstverteidigung/-behauptung	92, 173
Führungskräfteseminar	133, 135	Spanisch	122, 123
		Sportbootführerschein	67
<b>Gebärdensprache</b>	115, 140	Stand-up Paddling	63, 64
Gesang	55	Steinbildhauerei	51
Gesprächskreise	19, 42, 121 ff.	Step-Aerobic	89
Golf	63	Sütterlin	50
Griechisch	120		
Gymnastik	89	<b>Tai chi chúan</b>	87, 102 ff.
		Tanzen	56, 87, 90, 93, 94
<b>Handarbeiten</b>	52, 53	Theater	37, 43, 172
Hauptschulabschluss	165	Töpfern	51
Heilmethoden	68, 70 ff.	Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)	95
Hundeführerschein	27, 28	Trauerarbeit/Sterbebegleitung	68, 69
		Tschechisch	126
<b>Inselkurse</b>	36, 84 ff.	Türkisch	126, 172, 174
Italienisch	123 ff.		
		<b>Vorsorgevollmacht</b>	24
<b>Kaufmännisches Praxiswissen</b>	132 ff.		
Kochen	79 ff., 170	<b>Wassergymnastik</b>	92, 93
Kolloquium am Vormittag	24	Wassersport/Wassererlebnis	63 ff. 92, 93
Kommunikation	20, 25	Wirbelsäulengymnastik	72, 90
Konfliktmanagement	25, 133	Wirtschaftsfachwirt	141
Kosmetik/Styling	104		
Kreatives Schreiben	42	<b>Yin-Yang-Rückenschule</b>	102, 104
Kultur-/Kunstgeschichte	39	Yoga	60 ff.
Kundalini-Yoga	61, 95		
		<b>Zeichnen</b>	46 ff.
<b>Länderkunde</b>	18, 29, 32	Zen-Meditation	101
Lesen, Schreiben, Rechnen	165	Zweiter Bildungsweg	165, 166
Lexware	145		
Literatur	38 ff., 168		

# 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](mailto:info@vhs-whv.de)

## Anmeldung VHS

Hiermit melden wir uns verbindlich für folgende/n der/die Kurs(e) an (bitte in Druckschrift)

### vhs-Kurs

1	Kurs-Nr. _____	Kursitel _____	Gebühr _____
2	Kurs-Nr. _____	Kursitel _____	Gebühr _____
3	Kurs-Nr. _____	Kursitel _____	Gebühr _____
4	Kurs-Nr. _____	Kursitel _____	Gebühr _____

### Kursteilnehmer

Name _____		Vorname _____	
Straße _____		PLZ/Ort _____	
Telefon (Land) _____	Mobile _____	E-Mail _____	
Geburtsdag _____		Geschlecht	<input type="radio"/> männlich <input type="radio"/> weiblich

### Ermäßigung

Ich beantrage eine Ermäßigung, weil ich

- zur Schule gehe (gilt nicht für junge vhs)  studiere  
 in Ausbildung stehe  
 Bundesfreiwilligendienst, Freiwilliges Jahr absolvieren  
 Arbeitslosengeld IV erhalte  
 Ehrenamtskarte-Inhaber bin

Mir ist bekannt, dass ich bei der Anmeldung einen Nachweis (Fotokopie) beifügen muss.

### Hinweise zur Anmeldung

- Bitte füllen Sie die Anmeldung in **Druckschrift** aus.
- 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.
- Ihre persönlichen Daten werden zur Erfüllung des Geschäftszweckes sowie für statistische Zwecke benötigt und nicht an Dritte weitergegeben.
- Ermäßigungen** der Teilnehmerbeiträge sind möglich, jedoch nur, wenn ein Nachweis beigelegt ist oder bei persönlicher Anmeldung im VHS-Büro vorgelegt wird. Wichtig zu wissen: Kosten für Lehrmaterial, Gerätemietung, Unterkunft, Verpflegung u. ä. werden nicht ermäßigt.
- In Übrigen gelten die AGB der VHS (Die AGB sind zu finden im Programmheft sowie unter [www.vhs-whv.de](http://www.vhs-whv.de)).

### Einwilligung AGB

- Mit den Allgemeinen Geschäftsbedingungen inkl. der Datenschutzerklärung, den Teilnahme- und Zahlungsbedingungen der Volkshochschule und Musikschule Wilhelmshaven gGmbH bin ich einverstanden.

### Einwilligung Datennutzung

- Ich bitte um Zuwendung 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, Informationschriften zum Zwecke der Werbung übersenden darf. († bei Einwilligung bitte Unzuträgliches 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/unsere(n) Konto einzuziehen.

#### 2. SEPA-Lastschriftmandat

Hiermit ermächtige(n) ich/wir die Volkshochschule & Musikschule Wilhelmshaven gGmbH, Teilnehmerbeiträge von meinem/unsere(n) Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich/wir mein/unsere(n) Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule & Musikschule Wilhelmshaven gGmbH auf mein/unsere(n) 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 Kreditinstituts _____
IBAN _____	BIC _____

Ort, Datum, Unterschriften \_\_\_\_\_



# Unsere Dozent\*innen sind



*gespannt*  
wissbegierig  
erfinderisch lebensfroh  
**leidenschaftlich**  
*heiter* *ehrgeizig* locker  
**positiv** *mutig* **klug**  
kreativ *fesselnd* **fröhlich**  
*geschickt* **quirlig** *hilfsbereit*  
*feinfühlig* *gutmütig*  
**Herzensemenschen**  
*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](mailto:info@vhs-whv.de)

# Anmeldung

(Bitte in Druckschrift ausfüllen)

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

Instrument / Fach / Kurs / Unterrichtsform (30 Min., 40 Min., 50 Min., 60 Min.)

Teilnehmer/in:

Name:	Vorname:	Geburtsdatum:
-------	----------	---------------

Gesetzlicher Vertreter/Rechnungsempfänger:

Name:	Vorname:	Telefon*:
E-Mail*:		Handy*:
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/unsere(n) 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](http://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)



**1 - VHS**  
 Vichowstraße 29  
 VHS-Büro/Anmeldung  
 Mit dem Bus zu erreichen über  
 Haltestelle ZOB (alle Buslinien)

**2 - Musikschule**  
 Zedlitzstraße 1  
 Mit dem Bus zu erreichen über  
 Haltestelle Hegendorfer 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 64  
 Eingang Mischkestrafstraße  
 Mit dem Bus zu erreichen über  
 Haltestelle Mühlenweg (Linie 1)

**7 - ProjektHaus Admiral-Klatt-Straße**  
 Admiral-Klatt-Straße 50  
 Mit dem Bus zu erreichen über  
 Haltestelle Lusenstraße (Linie 2)



**MUSIKSCHULE**  
WILHELMSHAVEN



# Unsere aktuellen Hygienevorgaben

angepasst an die geltende Nds. Landesverordnung

## finden Sie unter

[vhs-whv.de](https://vhs-whv.de)

[musikschule-wilhelmshaven.de](https://musikschule-wilhelmshaven.de)



### 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 dies 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 Ankundung 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 Annahmeverkündung. 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 Veranstaltungsauftrages 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. Dies ist der Volkshochschule Wilhelmshaven namentlich zu bezeichnen. 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 Vertiefung des Programmhefts
- Telefonisch: 04421 16 40 00
- Per Mail: [info@vhs-wsh.de](mailto:info@vhs-wsh.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 verspricht. 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 Staffelfebühren ausgewiesen sind. Die Fälligkeit der Entgelte erfolgt nach der Anzahl der an der ersten Unterrichtseinheit anwesenden und angemeldeten Teilnehmenden. Bei Kursen ohne Staffelfebühren ist das Entgelt voll zu zahlen.

#### (2) Bei ewigen Veranstaltungen ist eine An-/Abmeldefrist gesetzt:

- Melden Sie sich **nach Ablauf der An-/Abmeldefrist**, aber vor Veranstaltungsbeginn ab: ist eine Bearbeitungsgebühr von 50% der Verantragsungsgebühr fällig
- Bei Fahrten entstehen weitere Kosten (z.B. Eintrittskarten, Buchungen für Übernachtungen etc.), die im Voraus 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 Verantragsungsgebühr 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/Rechnungstellung.

- (4) Quittungen werden nicht ausgestellt. Zur Vorlage beim Finanzamt genügt die Abbuchungsbestätigung auf dem Kursumlauf. Auf Wunsch werden Teilnahmebescheinigungen mit Angaben über vermittelte Inhalte erstellt. Dafür wird eine Gebühr von 3,- € erhoben. Bescheinigungen zur Vorlage bei der Krankenkassenversicherung werden auf Wunsch nach Kursende erstellt.

- (5) Im Falle der Reduzierung der Kursgebühr durch die Bildungsprämie muss der Eigenanteil gezahlt werden. Falls dies trotz Mäßigung 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 Ehrenamtskarte erhalten 10 % Ermäßigung.
- Schwerbehinderte und Studierende sowie Empfängerinnen von Arbeitslosengeld (ALG I und ALG II) erhalten 40 % Ermäßigung.
- Beanspruchten 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 Sachkostenentlastung, wie z.B. Gärtenutzung, Miete, Lernmaterial, Speisen etc., wird keine Ermäßigung gewährt.

Bei Veranstaltungen der jungen wie 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 angeündigt wurde, je 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 Staffelfebühren 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 Vertragsabschluss erbracht, 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 dem 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. Veranstaltungsablaufes durch Lärm- und Gerüschbelästigungen oder durch quersubjektives 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 einer 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. Geschiedt 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 aufzuredieren, wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgelegt 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. Die Volkshochschule Wilhelmshaven ist der Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung geneigt. Vertragspartnerin und Teilnehmerin können dem jederzeit widersprechen.

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 Anmeldeschluss 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!

## 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

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

# Lücke

**vhs** Volkshochschule  
Wilhelmshaven

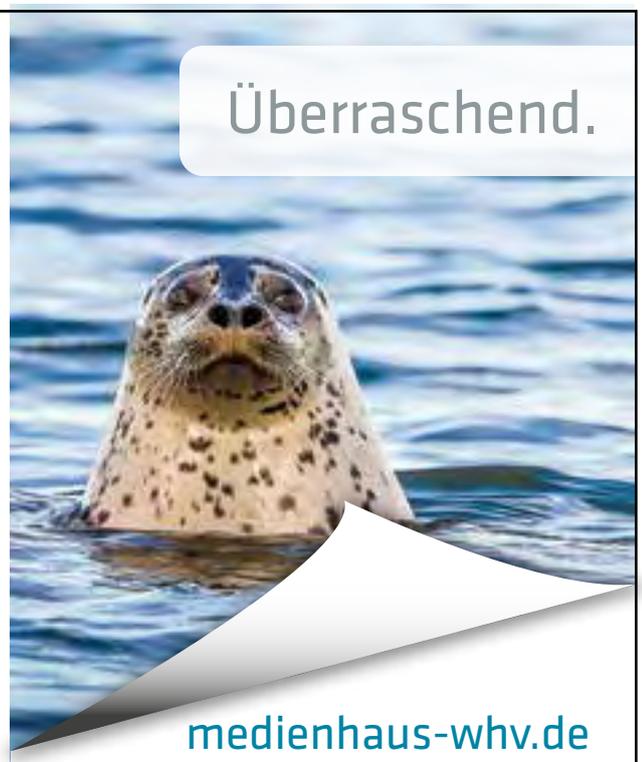
**Medienhaus**   
KÜSS - MICH - WACH - KOMMUNIKATION

Agentur für Kommunikation,  
Werbung & Public Relations

Beratung  Planung  Umsetzung

**Medienhaus**  
Gökerstraße 77, 26384 Wilhelmshaven  
Telefon: 04421 - 778 22 00  
info@medienhaus-jadeweser.de

Überraschend.



[medienhaus-whv.de](http://medienhaus-whv.de)



t. j n wt053 5



V n h 66 3 3 3 5



0 mudc ml tñ

o o dkk  
t le

t t w

t o o n

wt o

t hk

u u u t