



NETZWERKE  
BRAUCHEN  
STARKE  
VERBINDUNGEN

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

# Lücke

vhs  Volkshochschule  
Wilhelmshaven

**LedScreen**

Powered by Medienhaus

WIR BRINGEN IHRE WERBUNG ZUM

**LEUCHTEN**

Mehr Infos: [www.screen-medienhaus.de](http://www.screen-medienhaus.de)

Jetzt Platz sichern: 04421 - 778 22 00

## Liebe Kundinnen und Kunden,

„Vernetzt“ - das Jahresthema der Volkshochschulen geht in das zweite Semester. Und obwohl in der täglichen Hektik kaum Zeit für Besinnung, Rückschau oder Überprüfung von Wirksamkeit bleibt, können wir doch sagen, dass Vernetzung ein gutes Instrument ist, um Entwicklungen voranzutreiben und gemeinsam Erfolge zu generieren. Das eigentliche Ziel von Vernetzung ist doch, durch gemeinsamen Austausch Dinge, Gedanken und Taten voranzutreiben, ohne das Rad ständig neu erfinden zu müssen, voneinander zu lernen, Wissen zu teilen und gemeinsam das Ergebnis zu würdigen.

In den vergangenen drei Semestern haben wir innerhalb des Hauses einen sehr bewegenden Wechsel in den Programmbereichsleitungen zu verzeichnen gehabt. Eine Kollegin verabschiedete sich in den Ruhestand, andere wollten sich beruflich verändern und etwas Neues wagen. In diesem Semester sind wir mit der Besetzung von Herrn Karsten Kutzick wieder komplett. Ohne Vernetzungen im Kollegium, mit unseren Kooperationspartnern, unseren Dozent\*innen – aber auch mit Ihnen – wäre dieser Prozess um einiges schwieriger gewesen. Allerdings durften wir dadurch auch erfahren, dass wirklich jedem Anfang ein Zauber inneohnt, um frei nach Hermann Hesse zu zitieren; denn neue Kolleg\*innen bringen auch neue Sichtweisen ins Haus und bewirken, dass wir unser Tun immer wieder an Ihre Bedarfe und Bedürfnisse anpassen können und auch selbst „lebenslang lernen“.

In diesem Semester haben wir unsere Entgeltordnung anpassen müssen, denn auch wir haben mit erhöhten Betriebskosten und Preissteigerungen zu kämpfen. Allerdings haben wir in diesem Zuge eine weitere Staffelgebühr eingeführt, welche es uns ermöglicht, Kurse, die mindestens 10 Teilnehmende aufweisen, weiterhin recht günstig für Sie anbieten zu können. Also: Ermutigen Sie Ihren Freundes- und Bekanntenkreis zu einem gemeinsamen Kursbesuch.



Neben bewährten Kursen erwarten Sie im nächsten Semester viele neue Angebote in unserem Haus, um sich gemeinsam zu vernetzen. So haben wir mittlerweile 18 Sprachen im Angebot und beraten gerne, wenn Sie Ihr offizielles Sprachzertifikat in Niederländisch, Französisch oder Englisch ablegen möchten. Im Gesundheitsbereich können Sie sich auf „Shortcuts“, Kombi-Angebote für die ganze Familie oder auf „Kick-Boxen“ freuen.

Auch unsere anderen Programmbereiche warten mit vielen interessanten Kursen darauf, von Ihnen besucht zu werden. Lassen Sie sich bei der Lektüre unseres Programmheftes inspirieren.

...Und sollten Sie unser Programmheft lieber online lesen wollen, ist dies wahrscheinlich ab diesem Semester noch einfacher für Sie möglich. Obwohl wir bei Redaktionsschluss noch nicht ganz sicher waren, ob wir dies bereits in diesem Semester umsetzen können, wird es hier zukünftig eine sehr viel lesefreundlichere Version online geben. Schauen Sie einfach mal rein unter [www.vhs-whv.de](http://www.vhs-whv.de).

**Ihre Ines Mierau  
und das gesamte Team der Volkshochschule  
und Musikschule**

# INHALTSVERZEICHNIS



Einführung	08
Elementarbereich	08
Instrumental- und Vokalunterricht	09
Zusätzliche Angebote	10
Kurse und Workshops	13
Förderverein	15

## 1 POLITIK, GESELLSCHAFT, UMWELT

Rund um Wilhelmshaven	18
Aktuelle Politik und Zeitgeschehen	18
Vortragreihe „Aktuelle Politik und Zeitgeschehen“	19
Geschichte	20
Zusammenleben und Gesellschaft	20
Alltagswissen - Wirtschaft und Recht	20
Philosophie	21
Psychologie und Persönlichkeit	22
Kommunikation und Rhetorik	23
Ehrenamt	24
Astronomie	24
Wissen rund um den Hund	26
Bildreportagen	27

## 2 KULTUR GESTALTEN

Studienfahrten und Studienreisen	30
Vorträge, Seminare und Einzelveranstaltungen	32
VHS-Filmclub	35
Literatur und Kreatives Schreiben	36
Theater	38
Fotografie	40
Malen, Zeichnen und Schriften	41
Plastisches Gestalten und Werken	45
Handarbeiten und Textiles Gestalten	47
Tanz und Musik	50
Spiele	51

## 3 GESUNDHEIT

Bildungsurlaube	54
Outdoor- und Wassersportangebote	57
Vorträge und Seminare	59
Kräuterkunde	65
Tasting-Seminare	66
Kaffee-Seminare	67
Backen	67
Kochen	68
Ernährung und Fasten	71
Inselkurse	74
Bewegung und Fitness	78
Aquakurse	83
Entspannung und Wohlbefinden	84

## 4 SPRACHEN

Deutsch als Fremdsprache	99
Gebärdensprache	107
Englisch	107
Niederländisch	109
Schwedisch	110
Dänisch	110
Norwegisch	111
Neugriechisch	111
Französisch	112
Spanisch	113
Portugiesisch	114
Italienisch	114
Polnisch	115
Tschechisch	115
Türkisch	116
Arabisch	116
Japanisch	117
Chinesisch	117

## 5 ARBEIT / BERUF

Dozent*innenfortbildungen	120
Bewerbungsmanagement	122
Berufliche Qualifizierungen	122
Gesundheit und Beruf	126
Gesundheitsberufe	127
Kaufmännische Berufe	130
Pädagogische Qualifizierungen	131
Computer und Anwendungen	133
Onlineangebote	136
Smartphone und Tablet	141
Zertifikatslehrgänge	143

## 6 GRUNDBILDUNG

Lesen und Schreiben für Erwachsene	149
Lesen, Schreiben und Rechnen (Speziell für Menschen mit Behinderungen)	149
Schulabschlüsse / Zweiter Bildungsweg	149

## 8 JUNGE VHS

Philosophie	152
Kids kreativ	152
Kochen und Backen	156
Schwimmen	158
Bewegung und Artistik	159
Entspannung	159
Selbstbehauptung	160
Schach	160
Unterstützung für die Schule	161
Sprachen	162

## i SONSTIGES

Impressum	06
Zertifikatslehrgänge	164
Beirat	164
Staffelgebühren	165
Bildungsfonds	165
Projekte	166
Vorträge / Einzelveranstaltungen	167
Online-Kurse	168
Studienreisen / Tagesfahrten	169
Bildungsurlaube	169
Stichwortverzeichnis	170
Anfahrtsskizzen	172
AGB und Datenschutz	173

**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 218, 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),  
Junge VHS  
veronika.boumann@vhs-whv.de  
Zimmer 223, Telefon 16 40 22



**KARSTEN KUTZICK**  
Politik, Gesellschaft, Umwelt, Grund-  
bildung, Schulabschlüsse (SEK II),  
Päd. Qualifizierungen  
karsten.kutzick@vhs-whv.de  
Zimmer 225, Telefon 16 40 12



**TEODORA SPRINGOB**  
Deutsch als Fremdsprache  
teodora.springob@vhs-whv.de  
Zimmer 107, Telefon 16 40 11

VHS  
HOTLINE  
04421 164000

## 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

**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

## 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 20



**TORBEN JÜRGENS-ĐOKIĆ**  
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

## AUSZUBILDENDE



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



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



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

## 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  
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:



Wir sind Kooperationspartner der  
VHS Wilhelmshaven:



## BILDNACHWEISE

Bei mehreren Bildern auf einer Seite wird der Urheber des oberen Bildes zuerst genannt:

Seite	Bildnachweis	84	rawpixel, 123rf; gorgev, 123rf
1,4	(Veronika Boumann & Ines Mierau): Foto- und Bilderwerk - www.bilderwerk.org	85	ammentorp, 123rf; fizkes, 123rf
6	A. Gerdes	86	ddkolas, 123rf; Jill Wellington, Pixabay
12	Shutterstock	87	galitskaya, 123rf; dasha11, 123rf
18	Congerdesign – Pixabay	88	salagatoxic, 123rf; Karin Henrich
20	Dr. Hans-Joachim Schepker	89	Ursula Fürup-Ludewig
21	watchararitjan,123rf; maophotostocker, 123rf	90	lenikovaleva, 123rf; microgen, 123rf
22	fotogestoerber, 123rf	91, 92	Karin Henrich
23	photosvit, 123rf; stockbroker, 123rf	93	zdenkam, 123rf
24	wavebreakmediamirco, 123rf; alexxandar, 123rf	94	adrenalinapura, 123rf; micogen, 123rf
25	viktarimalyshchtyts, 123rf	95	Andrew Dabioch; ha11ok, Pixabay
26	wangsinawang, 123rf; Fabienne Hollje	96	Ingo Schmitt; Andrew Dabioch
27	Wolf Leichsenring	97	wal 172619, Pixabay
28	Klaus Krimis; Ralph Volkland	99	Thomas Pikolin, Pixabay
29	Felix Mittermeier, Pixabay	100	monkeybusinessimages, iStock
30	Jörg Landsberg	101	PeopleImages.com, iStock
31	Marth Wein	102, 105	Shutterstock
32	Thomas Hendele, Pixabay	107	andreyppopov, 123rf
33a	Riesinger	108	Frank Winkler, Pixabay
34	Christiane Franke	109	Rudy und Peter Skitterians, Pixabay; Umisen, Pixabay
35	igorovsyannikov, Pixabay	110	PublicDomainImage, Pixabay; Mona el Falaky, Pixabay
36	Noname13, Pixabay; rft123	111	Gerald Friedrich, Pixabay
37	www.picjumbo.com, Pixabay	112	Franz Meitzke, Pixabay
39	Landesbühne, Volker Beinhorn	113	Pixabay
40	Rudy und Peter Skitterians, Pixabay; Birgit Müller	114	Dennis Trevisan, Pixabay; Uda, Pixabay
42	Edith Lüthi, Pixabay; Jan Mateboer, Pixabay	115	Sabine Bends, Pixabay
43	Noname13	117	djedj, Pixabay
44	Krentz	119	alphaspirit, 123rf
45	rft123	120	Theresa Muth, Pixabay; Alexandra Koch, Pixabay
46	preuk13, 123rf; stux, Pixabay	121	Ines Mierau
47	Congerdesign, Pixabay	122	racorn, 123rf
48,49	Lisa-Maria Hermes	123	artemsam, 123rf; fizkes, 123rf
50	wal_172618, Pixabay; Rhythmuswege, Pixabay	124	stockwerkfotodesign, 123rf
51	sgrunden, Pixabay; lafilledevienne, Pixabay	125	liudmilachernetska,123rf; alphaspirit, 123rf
53	Ursula Fürup-Ludewig	126	andreyppopov, 123rf
54	antianti, 123rf; Jill Wellington, Pixabay	127	bielasiewicz, 123rf; yanadjana, 123rf
56	bietskily, 123rf	128	hquality, 123rf; lightfieldstudios, 123rf
57	Sandra Detmers; somachai999, 123rf	129	piksel, 123rf
58	Karin Henrich	130	undrey, 123rf; goodluz, 123rf
59	aragami12345, 123rf; peopleimages12, 123rf	131	wavebreakmediamirco, 123rf
60	Svenja Kaste	132	hsynoban, iStock; jovamandic, 123rf
61	spakov, 123rf	133	zoradim, 123rf
62	antonioquilleim, 123rf; Joanthan Rieder, Pixabay	135	marisa4, Pixabay
63	halfpoint, 123rf	137	fizkes, 123rf
64	fotogestoerber, 123rf; fizkes, 123rf	138	tevarak11, 123rf; melpomen, 123rf
65	rozmarina, 123rf	139	andreyppopov, 123rf
66	Andreas Ernst	140	liravega, 123rf; rawpixel, 123rf
67	snoopytkd, 123rf	142	neirfy, 123rf; cheschhh, 123rf
68	milanmarkovic, 123rf	143	grapestock, 123rf
69	suslik83, 123rf	148	naskami, 123rf
70	nikolaydonetsk, 123rf	149	rawpixel, 123rf
71	photobypotoboy, 123rf	150	nesteao6, 123rf
72	Mona El Falaky, Pixabay; Inge Echterhagen	151	tan4ikk, 123rf
73	Jill Wellington, Pixabay; Inge Echterhagen	152	adam121, 123rf; almaje, 123rf
75	seewhatmitchsee, 123rf; Karin Henrich	153	svitlanahulko, 123rf; grttsalak, 123rf
76	Karin Henrich; Pixabay	154	sensay, 123rf
77	Maren Bentjen	155	tomsickova, 123rf
78	vadyimdrobot, 123rf; Peggy und Marco Lachmann, Pixabay	156	wamsler, 123rf; kostikova, 123rf
79	schum45, 123rf	157	petro, 123rf; estradaanton, 123rf
80	sanches1980, 123rf; piksel, 123rf	158	wavebreakmediamirco, 123rf
81	yasemin, 123rf; romastudio, 123rf	159	sernovik, 123rf; Robert Wegener
82	deagreez, 123rf; pershing, 123rf	160	varnavaphoto, 123rf
83	nomadsoul1, 123rf	161	rawpixel, 123rf; conejota, 123rf
		162	abstract412, 123rf; zuijeta, 123rf



<b>INHALT</b>	<b>SEITE</b>
Einführung	08
Elementarbereich	08
Instrumental- und Vokalunterricht	09
Zusätzliche Angebote	10
Kurse und Workshops	13
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



Maike Fauerbach  
Verwaltungsmitarbeiterin

## EINFÜHRUNG

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

Aktuelle Kurse und Workshops ergänzen das ständige Unterrichtsangebot.

Mit zahlreichen eigenen Veranstaltungen, in Zusammenarbeit mit anderen Institutionen oder durch Beteiligungen an Fremdveranstaltungen, bereichern Musikschulen das kulturelle Angebot ihrer Stadt.



## 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, 20.01.2024,  
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. Geschwisterermäßigungen (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:** Hector Company

**Posaune:** Hector Company

**Euphonium, Tuba:** Hector Company

### 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:** Andreas Schütte

### Gesang

**Stimmbildung:** Lisa Solomon

**Gesang:** Lisa Solomon

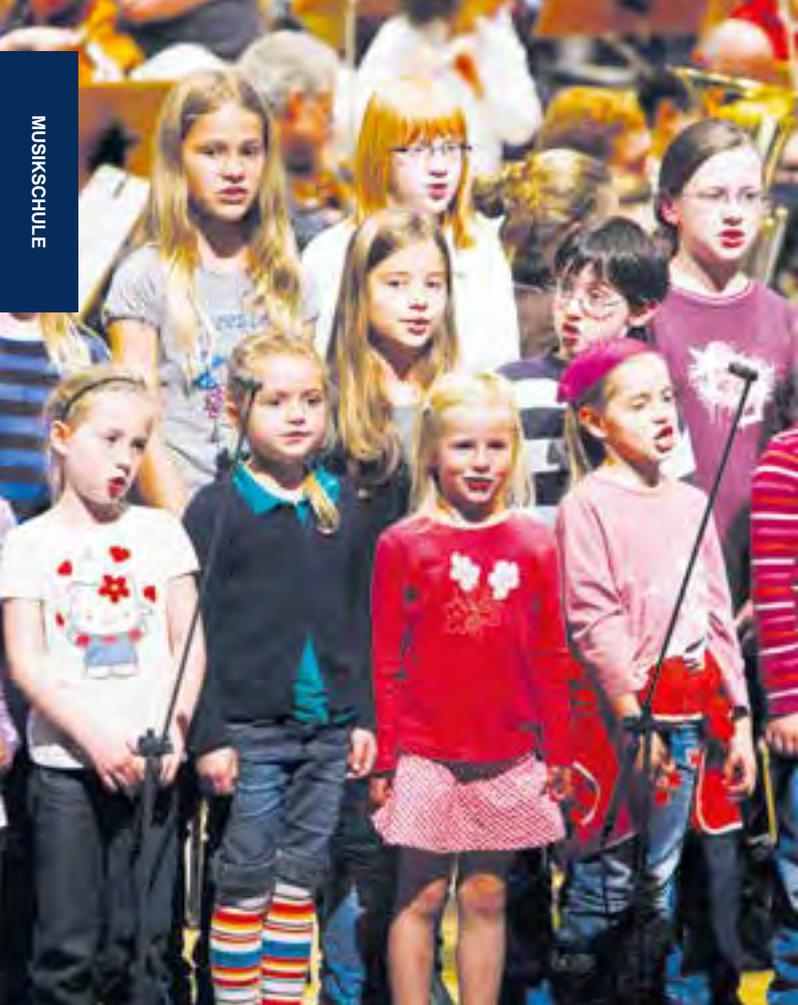
### Geragogik

**Musikgeragogik:** Friederike Menke

### 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).





### 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).

### Lisa Solomon

donnerstags, 16.00 – 17.00 Uhr, monatlich 5 EUR

### Der Kammerchor der Musikschule

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

### Susanne Knoche-Pirsich

dienstags 17.00 – 18.30 Uhr  
Musikschule, Zedeliusstraße 1  
monatlich 12 EUR  
für Schüler\*innen der Musikschule 7 EUR

## 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 bei den jährlichen Musikschulkonzerten.

### 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



### Die Musikschulband

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

donnerstags, 18.15 - 19.15 Uhr  
Musikschule, Zedeliusstraße 1  
monatlich 10 EUR  
für Schüler\*innen der Musikschule 5 EUR





### Schnupperstunde und Kurz-Abo

Kennen Sie das? Man möchte eigentlich schon lange ein Instrument spielen, traut sich aber nicht so recht heran, möchte sich auch nicht gleich so festlegen. Oder: man hat als Kind Instrumentalunterricht gehabt und würde nun als Erwachsene\*r gerne wieder spielen, fühlt sich aber „eingerostet“... Sollte es Ihnen so oder ähnlich ergehen, dann könnte die Schnupperstunde bzw. das Kurz-Abo das Richtige für Sie sein. Übrigens: Dieses Angebot ist vielleicht auch eine schöne Geschenkidee für einen netten Menschen, dem Sie eine Freude machen möchten. Geschenkgutscheine erhalten Sie bei der Musikschulverwaltung.

Schnupperstunde à 40 Minuten: 17 EUR (für Erwachsene ab Vollendung des 21. Lebensjahres 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. 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.**

### 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

freitags, 18.00 - 19.00 Uhr

Musikschule, Zedeliusstraße 1

monatlich 10 EUR

für Schüler\*innen der Musikschule 5 EUR

### Kammermusik - „Rent-a-teacher“

Sie spielen schon länger ein Instrument und wollen nun nicht mehr immer nur alleine im stillen Kämmerlein musizieren - es fehlen Ihnen aber die geeigneten Mitspieler? Sie machen bereits Kammermusik, wollen aber professionell angeleitet werden? Die Musikschule bietet Ihnen die Vermittlung von Kammermusik-Partner\*innen an, darüber hinaus aber auch die Erarbeitung von Kammermusikwerken zusammen mit einer Lehrkraft. 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.)





### 7016 Fünf 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, 04.11.2023,  
15.00 bis 16.30 Uhr  
Anmeldeschluss: 13.10.2023  
Musikschule, Zedeliusstraße 1  
12 EUR, 2 Ustd.

### 7017 Weihnachtslieder auf der Ukulele für Fortgeschrittene

Sie haben bereits einen Workshop mit der Ukulele gemacht? Dann kommt jetzt die Fortsetzung!

Akkordbegleitung, Zupftechniken, Schlagtechniken, sowie ein- und mehrstimmiges Melodiespiel nach Tabulatur.

Voraussetzungen: Sie lieben Weihnachtslieder, singen gerne und können schon 6-8 Akkorde auf der Ukulele sicher greifen und haben Spaß in der Gruppe zu musizieren.

#### Simone Hörter

dienstags ab 7.11.2023  
18.30 - 19.30 Uhr, 6 Termine  
Anmeldeschluss: 31.10.2023  
Raum 312, Schellingstraße 19  
56 EUR, 8 Ustd.

## KURSE UND WORKSHOPS

### 7014 Blechblasinstrumente für Kinder 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.

#### Hector Company

Samstag, 9.9.2023  
10.00 – 11.30 Uhr Kinder ab 9 Jahre  
15.00 – 16.30 Uhr Erwachsene  
Anmeldeschluss: 1.9.2023  
Musikschule, Zedeliusstraße 1  
kostenloses Schnupperangebot, 2 Ustd.

### 7015 Notenlernen für Erwachsene

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

#### Friedericke Menke

montags, 18.30 – 19.30 Uhr,  
ab 18.9.2023  
8 Termine  
Anmeldeschluss: 11.9.2023  
Musikschule, Zedeliusstraße 1  
56 EUR, 10,67 Ustd.



Informationen zu den  
AGB's und der An- und  
Abmeldung finden Sie auf  
Seite 175.

### 7018 Cello Combo Probenwochenende

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

#### Yevgeny Sapozhnikov

Freitag, 17.11.2023

15.00 – 18.00 Uhr

Samstag, 18.11.2023

10.00 – 18.00 Uhr

Sonntag, 19.11.2023

9.00 - 13.00 Uhr

15.00 Uhr, Werkstattkonzert

Anmeldeschluss: 10.11.2023

Musikschule, Zedeliusstraße 1

59 EUR, 17,33 Ustd.

### 7019 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, 18.11.2023,

16.00 – 17.30 Uhr

Anmeldeschluss: 10.11.2023

Musikschule, Zedeliusstraße 1

12 EUR, 2 Ustd.

### 7020 Cajon für Kinder (5-7 Jahre)

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.

Gleichzeitig stärkt Trommeln in der Gruppe das Wir-Gefühl und fördert wünschenswertes Sozialverhalten. Neben den motorischen Fähigkeiten entwickeln sich auch die Sprache und das Bewusstsein für die Rechts-/ Links- Differenzierung. Die Kinder schulen durch die kleinschrittige Arbeit an Puls-, Takt- und Rhythmusgefühl ihre Konzentrationsfähigkeit. Zwischendurch werden immer wieder Bewegungsspiele mit den Cajon gemacht.

#### Simone Hörter

Samstag, 27.01.2024

16.00 bis 16.45 Uhr

Anmeldeschluss: 19.1.2024

Musikschule, Zedeliusstraße 1

6 EUR, 1 Ustd.



### 7021 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)

SS NEUES WILHELMSHAVENER SINFONIEORCHESTER

# TSCHAIKOWSKY

## „Schwanensee“ (Höhepunkte)

Neues Wilhelmshavener Sinfonieorchester  
20 Jahre – Dirigent: Marcus Prieser  
Eintritt 9 Euro, ermäßigt 3 Euro Abendkasse  
und im Vorverkauf bei der Musikschule Wilhelmshaven (04421 16 40 28)

**Sa. 23.9.2023** **So. 24.9.2023**  
Stadtkirche Jever **19.00 Uhr** St. Georgs-Kirche, Songwarden **17.00 Uhr**

MUSIKSCHULE WILHELMSHAVEN

STADT 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
Rund um Wilhelmshaven	18
Aktuelle Politik und Zeitgeschehen	18
Vortragreihe „Aktuelle Politik und Zeitgeschehen“	19
Geschichte	20
Zusammenleben und Gesellschaft	20
Alltagswissen - Wirtschaft und Recht	20
Philosophie	21
Psychologie und Persönlichkeit	22
Kommunikation und Rhetorik	23
Ehrenamt	24
Astronomie	24
Wissen rund um den Hund	26
Bildreportagen	27



## DOZENTENPORTRAIT

### Rolf Scherer

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

Seit 2018 bin ich bei der VHS. Meine Kurse sind: Körpersprache der Hunde, Vorbereitung zur Sachkundeprüfung NHundG und Abnahme der Sachkundeprüfungen in Theorie und Praxis.

#### Welche Ausbildung Studium haben Sie abgeschlossen?

Arbeit mit Hund und Halter seit 1999, Inhaber einer Hund-Halterschule seit 2000, Zertifizierung zum Hundetrainer und Verhaltensberater seit 2011

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

Man lernt nie aus. Meine Devise ist bei den Kursen allerdings mehr darauf ausgerichtet, dass die Hundehaltenden ihr eigenes Verhalten reflektieren.

Hilfe zur Selbsthilfe im Interesse eines harmonischen Zusammenlebens zwischen Hund und Halter\*in. Nur wenn man sich versteht, respektiert man sich auch. Das ist die Grundlage für alle Lebewesen.

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

Ja, Autogenes Training und einige Kochkurse.

#### Beratung:

Karsten Kutzick  
Telefon 16 40 12

#### Anmeldung:

Telefon 16 40 00

## RUND UM 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.

**1071 Moderatorenteam von Radio Jade**

Samstag, 02.09.2023, 10.00 - 14.00 Uhr und

Samstag, 09.09.2023, 10.00 - 14.00 Uhr

Radio Jade, Peterstraße 50

Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos,  
In Kooperation mit Radio Jade

**1072 Moderatorenteam von Radio Jade**

Samstag, 11.11.2023, 10.00 - 14.00 Uhr und

Samstag, 18.11.2023, 10.00 - 14.00 Uhr

Radio Jade, Peterstraße 50

Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos,  
In Kooperation mit Radio Jade

**1073 Willkommen im Stadtarchiv***Ein Blick hinter die Kulissen*

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

**Dr. Wiebke Janssen**

Montag, 06.11.2023, 16.00 - 18.15 Uhr

Stadtarchiv Wilhelmshaven, Bremer Straße 78

Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos  
In Kooperation mit dem Stadtarchiv Wilhelmshaven



## AKTUELLE POLITIK UND ZEITGESCHEHEN

**Politischer Gesprächskreis***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. Auch allgemeine Alltagsprobleme (Verständnisprobleme) mit den "Handelnden" werden diskutiert. 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 06.09.2023, 11.00 - 12.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 48 EUR; 7-9 TN 53 EUR; 5-6 TN 72 EUR

8 Termine, 16 UStd.

**1102 Jürgen Rode**

mittwochs, ab 22.11.2023, 11.00 - 12.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 48 EUR; 7-9 TN 53 EUR; 5-6 TN 72 EUR

8 Termine, 16 UStd.

**1103 KETAAKETI - wie ärmste Länder sich selbst entwickeln***Vortrag und Diskussion*

Selbstbestimmte Wege aus der Armut sind das Prinzip der Organisation KETAAKETI, welche seit 2007 partnerschaftlich mit immer noch als "Dritte Welt" definierten Ländern auf nachhaltige Weise zusammenarbeitet. Ärmsten Familien wird dabei durch zinsfreie Mikrofinanzierung mit Weitergabe eine Existenzgründung ermöglicht und Kindern der Schulbesuch. Das Prinzip zeigt Erfolge. Über 6000 Familien in den Partnerländern haben sich nach diesem Modell eine Existenz erarbeitet. Über 20.000 Kinder erhielten bislang Schulunterstützung. Die Begeisterung für dieses Modell ist immens und das Netzwerk vergrößert sich sehr schnell. In der Vortragsveranstaltung hören Sie sehr lebendig über die Umsetzung des Modells und die Visionen unserer Partner.

**Anneli Sofia Räcker, Dr. Markus Schopp**

Donnerstag, 23.11.2023, 18.30 - 20.00 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos.

## VORTRAGSREIHE „AKTUELLE POLITIK UND ZEITGESCHEHEN“

### 1171 "Frisch im Kopf"

*Vortrag und Diskussion*

Wie die Digitalisierung unser Gehirn und Denken verändert - Strategien für das Überleben im digitalen Dauerstress. Tagsüber Online-Meetings, Bildschirmarbeit und am Abend Chatten, Shopping im Internet, Serien streamen. Wie wirkt sich die digitale Reizüberflutung, der wir uns tagtäglich aussetzen, auf unser Gehirn, unser Denken, unser Verhalten aus? In seinem neuen Buch resümiert der Neurobiologe und Erfolgsautor Prof. Dr. Martin Korte die neuesten Forschungsergebnisse und räumt dabei mit einigen Mythen auf. Er zeigt unter anderem,

- wann digitale Mediennutzung dem Gehirn schadet und wann sie es fördert,
- warum Multitasking ein Märchen ist,
- wie Kinder und Jugendliche digitale Kompetenz erwerben und
- wie ältere Menschen mit Hilfe des Internets ihr Gedächtnis auf Trab halten.

Darüber hinaus gibt er ganz konkrete Empfehlungen, wie unser Umgang mit den digitalen Technologien im Alltag aussehen muss, damit wir wieder konzentrierter, produktiver und kreativer arbeiten – und dabei frisch im Kopf bleiben.

#### Prof. Dr. Martin Korte

Donnerstag, 28.09.2023, 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-AboCard der Nordwest TREUEWELT  
Barzahlung an der Abendkasse  
In Kooperation mit der Wilhelmshavener Zeitung  
Begrenzte Platzanzahl. Reservierung erwünscht.



### 1172 Shikriba Babori - "Die Afghaninnen"

*Vortrag und Diskussion*

Das Schicksal der afghanischen Frauen ist schon immer eng mit den politischen Interessen der jeweiligen Machthaber im Land verknüpft. Ihnen wird der Zugang zur Schule verwehrt, vielfach ist ihr Leben wie in einem Gefängnis, denn ohne männliche Verwandte dürfen sie sich nicht frei bewegen. Afghanistanexpertin Shikiba Babori in Kabul geboren und in den 70er Jahren nach Deutschland emigriert, zeigt deutlich die Problematik der afghanischen Frauen auf. Sie nimmt uns mit in die Geschichte und Gegenwart des Landes und zeichnet ein hochaktuelles, erschütterndes Bild. Ihr Buch ist ein Appell an uns deutlich hinzusehen. Dabei analysiert sie die Frauenrechte in Afghanistan, nennt Fehler und stellt klare Forderungen an die Politik.

#### Shikriba Babori

Donnerstag, 02.11.2023, 18.30 - 20.45 Uhr  
Kunsthalle Wilhelmshaven, Adalbertstraße 28  
12 EUR bei vorheriger Anmeldung  
14 EUR ohne Anmeldung  
2 EUR Ermäßigung mit der WZ-AboCard der Nordwest TREUEWELT  
Barzahlung an der Abendkasse  
In Kooperation mit der Wilhelmshavener Zeitung und dem Soroptimist International Club Wilhelmshaven  
Begrenzte Platzanzahl. Reservierung erwünscht.

### 1173 "Der Kampf um das Internet" Die nichtkommerzielle Digitalwelt

*Vortrag und Diskussion*

Wie mit Mastodon, Signal, Wikipedia & Co. ein freieres und freundlicheres Internet entsteht. Jenseits der Silicon-Valley-Welt von Google, Meta und Amazon gibt es einen kleinen, feinen Kosmos nichtkommerzieller Digitalprojekte. Die Online-Enzyklopädie Wikipedia zählt etwa dazu, der Messenger Signal, die Twitter-Alternative Mastodon, der Browser Firefox oder das Kartenprojekt OpenStreetMap. Vieles ist dort anders: Die Beteiligten sitzen oft nicht in den USA, sondern in Europa, vor allem im deutschsprachigen Raum. Sie treibt die Freude an, der Menschheit etwas Nützliches zur Verfügung zu stellen – und nicht der Zwang, Gewinne zu erwirtschaften. Die Projekte arbeiten transparent und müssen weder mit Geld noch mit Daten bezahlt werden. Wie funktioniert diese nichtkommerzielle Digitalwelt, wer sind die zehn wichtigsten Vertreter und wie kann man die Projekte nutzen oder sich gar aktiv beteiligen?

#### Stefan Mey

Mittwoch, 31.01.2024, 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-AboCard der Nordwest TREUEWELT  
Barzahlung an der Abendkasse  
In Kooperation mit der Wilhelmshavener Zeitung  
Begrenzte Platzanzahl. Reservierung erwünscht.



## GESCHICHTE

### 1201 Irland, Nordirland und der Brexit

#### Vortrag

Seit dem Brexit steht Irland wieder im Brennpunkt europäischer Politik. Lange hat man um Frieden gerungen zwischen pro-irischen Katholiken und pro-britischen Protestanten. Seit 20 Jahren scheint das Land einer friedlicheren Zukunft entgegenzublicken. Die Grenze ist verschwunden, eine Vereinigung beider Teile Irlands schien denkbar. Und nun der Brexit. Die Grenze zwischen der Republik und dem irischen Norden wird EU-Außengrenze. Alte Konflikte treten wieder an die Oberfläche.

An diesem Abend wollen wir uns mit irischer Geschichte und besonders dem Nordirland-Konflikt beschäftigen. Dazu gibt es Einblicke in irische Mentalität, Kultur und Eigenheiten, dazu viele Bilder eines grandiosen Landes.

#### Dr. Hans-Joachim Schepker

Mittwoch, 11.10.2023, 18.30 - 20.45 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

8 EUR bei vorheriger Anmeldung

10 EUR ohne Anmeldung

Barzahlung an der Abendkasse

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 1202 Die Friesen

#### Vortrag

Während der Völkerwanderung waren die Friesen das einzige nordeuropäische Volk, das nicht wie Goten, Sachsen oder Vandalen fortgezogen ist. Hartnäckig verteidigten sie ihr Land an der Nordsee gegen Wikinger und Franken, gegen die Sachsen in der sächsischen Fehde. Ihre „friesische Freiheit“ wurde legendär, ihren Wahlspruch „lever dood as slav“ vertonte Achim Reichel in einem Lied. Im 5. Kreuzzug spielten sie eine entscheidende Rolle beim Sieg über Sarazenen. Dieser Abend will Interessantes aus der Geschichte dieses Volkes erzählen, die viele von uns zu ihren Vorfahren zählen.

#### Dr. Hans-Joachim Schepker

Mittwoch, 17.01.2024, 18.30 - 20.45 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

8 EUR bei vorheriger Anmeldung

10 EUR ohne Anmeldung

Barzahlung an der Abendkasse

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

## ZUSAMMENLEBEN UND GESELLSCHAFT

### 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

Dienstag, 14.11.2023, 17.30 - 21.30 Uhr

Abmeldeschluss: 01.11.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 15 EUR; 7-9 TN 17 EUR; 5-6 TN 23 EUR

## ALLTAGSWISSEN - WIRTSCHAFT UND RECHT

### 1401 Das Erbrecht

#### Erbengemeinschaft, Verfügungsrechte, Nachlass

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, 07.10.2023, 9.00 - 14.00 Uhr

Abmeldeschluss: 29.09.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 18 EUR; 7-9 TN 20 EUR; 5-6 TN 27 EUR





## 1402 Das 1 x 1 der Geldanlage in Zeiten niedriger Zinsen

*Für Anleger\*innen und Interessierte*

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 Norddeutschlands 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**

Montag, 09.10.2023, 18.00 - 20.15 Uhr

Abmeldeschluss: 27.09.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 9 EUR; 7-9 TN 10 EUR; 5-6 TN 14 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, 18.10.2023, 18.00 - 21.00 Uhr

Abmeldeschluss: 04.10.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 12 EUR; 7-9 TN 14 EUR; 5-6 TN 18 EUR

### **1404 Olaf Schröder**

Mittwoch, 17.01.2024, 18.00 - 21.00 Uhr

Abmeldeschluss: 03.01.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 12 EUR; 7-9 TN 14 EUR; 5-6 TN 18 EUR

## PHILOSOPHIE

### Psychologisches Kolloquium

Das alltägliche Leben hält viele Herausforderungen bereit. Manchmal könnte man ein paar passende psychologische Ratschläge zu deren Bewältigung gebrauchen. Bei Kommunikationsstörungen, innerer Kraftlosigkeit, Stressdruck, fehlender Balance, unerwarteten Gefühlsaufwallungen, ungestillten Sehnsüchten wie eben der ganze Palette von psychischen Zuständen wären die richtigen Handlungsreaktionen wünschenswert. Im Kolloquium sollen in lockerer Reihenfolge je nach Interessenlage Problemthemen aus dem alltäglichen psychosozialen Erleben vorgestellt und nach Lösungsmöglichkeiten gefragt werden. Dabei werden sich wiederkehrende Handlungsmuster zeigen und Zusammenhänge unseres Umgangs mit uns selbst und anderen (= Selbstregulierung) deutlich werden. Sichtbar wird ein Gesamtkonzept menschlicher Alltagsbewältigung und Lebensförderung die Lebenskunst der alten Griechen. Wir erproben, ob sich dieser Ansatz eignet zum Selbstcoaching in allen möglichen Lebenslagen.

### **1501 Günter Graumann**

montags (14-tägig), ab 04.09.2023, 11.00 - 12.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 60 EUR; 7-9 TN 66 EUR; 5-6 TN 90 EUR

10 Termine, 20 UStd.

### **1502 Günter Graumann**

montags (14-tägig), ab 04.09.2023, 19.00 - 20.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 60 EUR; 7-9 TN 66 EUR; 5-6 TN 90 EUR

10 Termine, 20 UStd.



## PSYCHOLOGIE UND PERSÖNLICHKEIT

**1601 "Wer weiß, wozu es gut ist ..."***Seminar*

Im Kurs wird der Umgang mit Fehlern und Niederlagen behandelt. Ein Perspektivwechsel kann aus dem Gefühl des Scheiterns zum konstruktiven Neubeginn führen, denn: „Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen, sondern die Meinungen, die wir von den Dingen haben" (Epiktet). Mit Hilfe einfacher psychologischer Methoden werden Wahrnehmungen und Bewertungen, die zu Ärger und Hilflosigkeit führen, bewusstgemacht und umgestaltet, ohne die Situation schönzureden. Ein alltagstaugliches Seminar mit Entspannungsübungen. Bitte bequeme Sachen und eine Decke mitbringen.

**Heinz Gronewold**

Samstag, 04.11.2023, 9.00 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 27.10.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 24 EUR; 7-9 TN 27 EUR; 5-6 TN 36 EUR

**1602 Die Energietankstelle***Seminar*

Es werden Möglichkeiten und neue Wege aufgezeigt, wie jemand für sich und seine Energie sorgen kann (Tipps für einen energiereichen Alltag). Mit dem Energietraining in Form von achtsamkeitsbasierten Körperübungen und meditativen Elementen ist es möglich, das Energieniveau zu erhöhen und damit Vitalität und Wohlbefinden zu steigern bzw. verlorene Kräfte wiederzugewinnen. Ebenfalls werden Tipps zu einer ganzheitlichen Ernährung und zur Burnout-Prävention erläutert.

**Heinz Gronewold**

Samstag, 18.11.2023, 9.00 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 10.11.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 24 EUR; 7-9 TN 27 EUR; 5-6 TN 36 EUR

**1603 Wecke Deinen Glücksnerv!***Die Entdeckung der Inneren Schalter*

Nach diesem Workshop werden Sie tief entspannt, zufrieden und zuversichtlich nach Hause gehen. Denn Sie werden hier sehr einfache Mini-Bewegungen kennenlernen, mit denen Sie sich sofort aus innerem Druck und Grübeln, aus Stressgedanken, Schlafstörungen und Ängsten herausbringen können. Um dann immer leichter - über das Nervensystem - in eine tiefe Ruhe, Gelassenheit und Glückstimmungen hineinzukommen. Und in die Zuversicht, dass alles gut wird. Diese Bewegungen werden zu drei "Inneren Schaltern", weil sie einen Nerv ansprechen, dessen zentrale Bedeutung tatsächlich erst vor wenigen Jahren erkannt wurde: den Ventralen Vagus, unseren Selbstheilungsnerv. Viele, die ihn kennenlernen, nennen ihn ihren "Glücksnerv". Der US-Hirnforscher Stephen Porges (Polyvagal-Theorie) hat damit etwas entdeckt, was für Pädagogik, Medizin und Persönlichkeitsentwicklung völlig neue Möglichkeiten eröffnet. Die Inneren Schalter wirken sofort, bei jedem/jeder und auch in den schwierigsten Situationen. Sie werden mit stimmiger Musik und einem speziellen Rhythmus eingeübt und können später auch mental eingesetzt werden.

**Peter Bergholz**

Sonntag, 03.12.2023, 10.00 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 24.11.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

79 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

**1651 Wissen in der digitalen Welt -  
Recherche tut not***Meinung, Information, Desinformation*

Das Versprechen einer digitalen Welt des unbegrenzten Erhalts/Austauschs von Informationen und Kommunikation gilt als Paradigmenwechsel. Allerdings ist die Einspeisung/ Abrufbarkeit im Internet nur die von Daten. Wir müssen klären, ob das, was wir dann erhalten, seriöse und nützliche Informationen bietet, die wir verwenden können, unsere Fragen und Interessen zu beantworten. Angesichts der Masse an Fake-News, Meinungen statt Informationen, gewollten Desinformationen liegt es an uns selbst zu entscheiden, ob und in welcher Weise die „Informationen“ uns qualitativ nutzen und wie wir sie auf ihren Wahrheitsgehalt überprüfen können. Die digitalen Medien selbst geben uns dafür keine Hilfestellungen. Will ich wissen, was ich mit den Daten anfangen kann, bin ich auf die Recherche, die Sammlung und Überprüfung des echten Informations- und Wahrheitsgehaltes zum jeweiligen Thema angewiesen. Der Kurs vermittelt hierfür die Methoden gezielter Recherche und will ebenso die Risiken des unreflektierten Umgangs mit den digitalen Medien deutlich machen.

**Klaus Hundgeburst**

Dienstag, 19.09.2023, 18.00 - 21.00 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 12 EUR; 7-9 TN 14 EUR; 5-6 TN 18 EUR



### 1652 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 Teilnehmenden optional fortgeführt werden und es können weitere spezielle Themen tiefergehend beleuchtet und geübt werden.

#### Klaus Hundgeburt

Freitag, 06.10.2023 und Samstag, 07.10.2023

jeweils von 16.00 - 19.00 Uhr

Abmeldeschluss: 29.09.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 24 EUR; 7-9 TN 27 EUR; 5-6 TN 36 EUR



### 1653 Redetraining für Schüler\*innen und Auszubildende

#### Workshop

Sicheres Auftreten, freies Sprechen und eine gute Argumentationstechnik sind ein Großer Vorteil in der Schule und beim Ausbildungsstart. In diesem Tagesseminar wird den Teilnehmenden vermittelt, wie man sich gegenüber Mitschüler\*innen, Lehrerenden und Auszubildenden mit seiner Meinung einbringt und sich angemessen präsentiert.

Mit Hilfe der Videotechnik werden die Stärken und Schwächen der Teilnehmenden gemeinsam erörtert und verbessert. Redeängste und Unsicherheiten beim Vortragen werden ebenfalls behandelt und abgebaut.

#### Andreas Biedendieck

Samstag, 18.11.2023, 9.00 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 10.11.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 27 EUR; 7-9 TN 30 EUR; 5-6 TN 41 EUR

### 1654 Rhetorik für Studenten\*innen und Referendar\*innen

#### Workshop

In diesem Tagesseminar werden erste Grundlagen für einen gelungenen, selbstsicheren Auftritt vor Mitstudierenden und Hochschulmitarbeitenden sowie Schüler\*innen erarbeitet. Dazu gehört auch das Halten von Vorträgen und das Führen von Unterrichtsgesprächen, sowie das Verhalten vor der Klasse. Mit Hilfe der Videotechnik werden in kleineren Übungen die eigene Selbstdarstellung erörtert und verfeinert. Übungen zur eigenen Körpersprache (Mimik/Gestik) komplettieren das Tagesseminar. Auch das eigene Diskussionsverhalten der Teilnehmenden wird im Seminar skizziert.

#### Andreas Biedendieck

Samstag, 24.02.2024, 9.00 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 16.02.2024

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 27 EUR; 7-9 TN 30 EUR; 5-6 TN 41 EUR



Bitte beachten Sie auch  
unsere Rhetorikkurse auf  
Seite 38.



## EHRENAMT

### 1701 Freiwilligen-Management - Gute Planung und nachhaltige Gestaltung von Freiwilligenarbeit in Vereinen und Verbänden.

#### Workshop

Freiwilliges Engagement (Ehrenamt) ist eine wichtige Säule unserer Gesellschaft. Die Gesellschaft verändert sich und damit verändert sich auch das Ehrenamt in seiner Form. Wenn Vereine / Verbände Unterstützende und Freiwillige für ein Engagement gewinnen und in die Organisationen integrieren möchten, müssen sie verstärkt auf die Veränderungen im Freiwilligen-Engagement reagieren. Neben der Bereitstellung innovativer Möglichkeiten des Engagements, muss eine den veränderten Anforderungen angepasste Strategie für die Zusammenarbeit mit Freiwilligen entwickelt werden. Der Workshop vermittelt einen Überblick über die Grundlagen des professionellen Freiwilligen-Managements. Die Teilnehmenden versetzen sich in die Perspektive von Freiwilligen, reflektieren ihre eigene Freiwilligenarbeit und entwickeln neue Ideen für ihren Verein/Verband.

#### Inhalte:

- Wandel des Ehrenamtes: Veränderte Werte, Einstellungen und Motive Freiwilliger
- Freiwilligenmanagementzyklus: Von der Freiwilligengewinnung bis zur Freiwilligenverabschiedung
- Auf gute Zusammenarbeit: Gewinnung, Begleitung, Anerkennung, Zusammenspiel im Team
- Abschiedskultur etablieren

#### Ruth Link

freitags, ab 17.11.2023, 15.00 - 18.00 Uhr und

samstags, ab 10.00 - 17.00 Uhr

Abmeldeschluss: 10.11.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

48 EUR

In Zusammenarbeit mit ehrensache-whv und Radio Jade



## ASTRONOMIE

### 1811 Extrasolare Planeten und Planetensysteme

Die Entstehung von Planeten bzw. Planetensystemen ist eng mit der Sternentwicklung verbunden und eine Voraussetzung für Leben im Weltraum. Wurden anfangs nur riesige Gasplaneten vom Typ des Jupiters entdeckt, so werden jetzt immer erdähnlichere Planeten, zum Teil sogar in habitablen (lebensfreundlichen) Zonen, um Sterne entdeckt. Im Fachvortrag von Andreas Schwarz (Diplom-Physiker / Astrophysiker) geht es um den derzeitigen Wissensstand über extrasolare Planeten und die verschiedenen Nachweismethoden zu ihrer Entdeckung.

#### Astronomischer Verein Wilhelmshaven-Friesland e.V.

Donnerstag, 28.09.2023, 19.00 - 21.15 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

8 EUR bei vorheriger Anmeldung

10 EUR ohne Anmeldung

Barzahlung an der Abendkasse

### 1812 Schwarze Löcher

Auf die erstmals im April 2019 direkt nachgewiesenen Schwarzen Löchern geht der Vortrag von Diplom-Physiker / Astrophysiker Andreas Schwarz ein. Nach der Allgemeinen Relativitätstheorie stellen Schwarze Löcher Singularitäten in der Raumzeit dar. In diesen wäre die ursprüngliche Sternmaterie in einem unendlich kleinen Punkt zusammengedrückt. Tatsächlich dürfte es wohl keine Singularität sein und die Materie in einem bestimmten, uns noch unbekanntem Zustand vorliegen. Allerdings stoßen wir hier an die Grenzen der heutigen Physik. Um das Innere eines Schwarzen Loches beschreiben zu können muss die Quantentheorie und die Allgemeine Relativitätstheorie in einer übergeordneten Theorie zusammengefasst werden. Dies ist ein aktuelles und noch offenes Forschungsgebiet der Astrophysik, in das der Vortrag etwas Licht bringen möchte.

#### Astronomischer Verein Wilhelmshaven-Friesland e.V.

Donnerstag, 12.10.2023, 19.00 - 21.15 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

8 EUR bei vorheriger Anmeldung

10 EUR ohne Anmeldung

Barzahlung an der Abendkasse





### 1813 Extragalaktische Astronomie

Galaxien sind Systeme mit bis zu mehreren 100 Milliarden Sternen, welche sich wiederum zu Galaxienhaufen und Super-Galaxienhaufen zusammenschließen. Es gibt die verschiedensten Typen von Galaxien: Irreguläre Galaxien, Balken- und Spiralgalaxien, Elliptische Galaxien sowie Aktive Galaxien (z.B. Quasare). Die Galaxienhaufen und Super-Galaxienhaufen sind die größten Strukturen im Universum. Die Entstehung und Entwicklung der Galaxien, welche in ihren Zentren in der Regel über supermassereiche Schwarze Löcher verfügen, sowie die zugrundeliegenden Mechanismen der Aktiven Galaxien werden im Fachvortrag von Andreas Schwarz (Diplom-Physiker / Astrophysiker) dargestellt. Im Vortrag von Ralf Schmidt (Pilot / Amateur-Astronom) geht es um das Auffinden sowie um die Beobachtung und Fotografie von Galaxien. Dabei werden die notwendigen Beobachtungstechniken und interessante Aufnahmen von Galaxien vorgestellt.

#### **Astronomischer Verein Wilhelmshaven-Friesland e.V.**

Donnerstag, 23.11.2023, 19.00 - 21.15 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
8 EUR bei vorheriger Anmeldung  
10 EUR ohne Anmeldung  
Barzahlung an der Abendkasse

### 1814 Kosmologie

Die Kosmologie beschäftigt sich mit dem Universum als Ganzes. Im Fachvortrag von Andreas Schwarz (Diplom-Physiker / Astrophysiker) geht es um die Entstehung, Entwicklung und Zukunft des Universums. Grundlage hierfür sind kosmologische Modelle auf Basis der Allgemeinen Relativitätstheorie, welche vorgestellt werden. Dabei wird auch auf den Urknall und die heutigen Strukturen im Weltraum, insbesondere von Galaxien und Galaxienhaufen, eingegangen. Im Vortrag „Eine Zeitreise mit Licht durch Raum“ von Ralf Schmidt (Pilot / Amateur-Astronom) wird die praktische astronomische Beobachtung mit der Kosmologie verbunden. Je weiter die beobachtbaren kosmologischen Objekte (vor allem eine Vielfalt an Galaxien) von uns entfernt sind, umso weiter schauen wir in die Vergangenheit des Universums. Während das Licht der am weitesten von uns entfernten Galaxien über zehn Milliarden Jahre zu uns unterwegs war, benötigt das Licht unserer Sonne nur etwa 8,3 Minuten

#### **Astronomischer Verein Wilhelmshaven-Friesland e.V.**

Donnerstag, 07.12.2023, 19.00 - 21.15 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
8 EUR bei vorheriger Anmeldung  
10 EUR ohne Anmeldung  
Barzahlung an der Abendkasse

### 1815 Astrofotografie

Astrofotografie - ein Streifzug über unseren Himmel am Tage und in der Nacht. Der Vortrag mit vielen Astrofotografien von Ralf Schmidt (Pilot / Amateur-Astronom) ist eine Einführung in die Astrofotografie. So wird erklärt mit welcher Ausrüstung welche astronomischen Objekte fotografiert und mit welcher Software die Bilder dann wie bearbeitet werden können. Hierbei wird auch auf die zugrundeliegenden Teleskope und deren Einsatzmöglichkeiten im Amateurbereich eingegangen. Zunächst wird auf die Sonnenfotografie am Tage eingegangen. Danach werden die vielseitigen astronomischen Objekte in der Nacht thematisiert. Über die Fotografie des Mondes und der Planeten geht es dann zu den Deep-Sky-Objekten im tiefen Weltraum, den Nebeln und Galaxien.

#### **Astronomischer Verein Wilhelmshaven-Friesland e.V.**

Donnerstag, 25.01.2024, 19.00 - 21.15 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
8 EUR bei vorheriger Anmeldung  
10 EUR ohne Anmeldung  
Barzahlung an der Abendkasse

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!

## 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 Ersthundbesitzende 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, 29.09.2023, 19.00 - 21.15 Uhr

Abmeldeschluss: 15.09.2023

Projekthaus II, Mühlenweg 67

ab 10 TN 9 EUR; 7-9 TN 10 EUR; 5-6 TN 14 EUR

**1852 Sachkundeprüfung (Hundeführerschein) für Ersthundbesitzende 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, 01.10.2023, 9.30 - 10.45 Uhr

Abmeldeschluss: 22.09.2023

Projekthaus II, Mühlenweg 67

39 EUR

**1853 Praktische Sachkundeprüfung (Hundeführerschein) für Ersthundbesitzende 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 Hundeführenden. Diese/r muss sein/ihr Verantwortungsbewusstsein darlegen, dass keine Gefahr für andere Menschen und Tiere von dem Hund ausgeht, den er/sie 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, 01.10.2023, 11.00 - 12.00 Uhr

Abmeldeschluss: 22.09.2023

Projekthaus Mühlenweg 67; Parkplatz

39 EUR

**1854 Hundesprache: Die Signale der Hunde erkennen und verstehen und sie sicher als Hundehaltende 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**

Mittwoch, 18.10.2023, 19.00 - 21.15 Uhr

Abmeldeschluss: 04.10.2023

Projekthaus II, Mühlenweg 67

ab 10 TN 9 EUR; 7-9 TN 10 EUR; 5-6 TN 14 EUR



**1901 Neuseeland - Feurige Nordinsel***Bildreportage*

Wandeln auf hauchdünner Erdkruste, begleitet von brodelnden, kochend heißen Schlammtopfen, vom Zischen der Geysire und heißen, übelriechenden Schwefelquellen, auf dieser Tour auf Neuseelands Nordinsel kreisen wir immer um die aktivsten Vulkane der Welt im Gebiet der Stadt Rotorua mit dem Lake Taupo.

Starten werden wir am neuseeländischen Nordkap, dem Cape Reinga mit dem weltberühmten 90-Miles-Beach. Nach einem Besuch von Neuseelands Geburtsstätte, den Treaty Grounds, einer Stippvisite in der Metropole Auckland, folgen wir zunächst der Westküste südlich bis zum Schnee bedeckten Mount Taranaki. Die Hauptstadt Wellington an der Südspitze der Insel lädt zum Besuch ein.

An der Ostküste begrüßt uns die Art Deco Stadt Napier mit seinem Cape Kidnappers und einer Basstölpel Kolonie. Die Bay of Plenty breitet ihre Naturschönheiten vor den Augen des Besuchenden aus, gefolgt von der beliebtesten Halbinsel, der Cormandel Peninsula.

Neuseeland ohne einen Blick in die Kultur der Ureinwohner, den Maoris, hieße, es unvollständig darzustellen. Diese und viele andere Einblicke einer Wohnmobilrundreise präsentiert der Reisejournalist Wolf Leichsenring in seinem Reisebericht / Diavortrag über diese faszinierende Insel.

**Wolf Leichsenring**

Mittwoch, 04.10.2023, 18.30 - 20.45 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

8 EUR bei vorheriger Anmeldung

10 EUR ohne Anmeldung

Barzahlung an der Abendkasse

**1902 Toskana***Geschichte und Kultur einer mittelitalienischen Traumlandschaft - Eine länder- und kulturgeschichtliche Bilder-Reise*

Dieser Bilder-Vortrag präsentiert viele faszinierende Kunst- und Kulturschätze der mittelitalienischen Region Toskana. Toskana, das heißt: Ein Gebiet voller traumhaftschöner Landschaften, in den vorwiegend Wein, Obst und Gemüse angebaut wird; beschauliche Kleinstädte wie Fiesole, San Gimignano und Lucca mit mittelalterlicher Atmosphäre; moderne Großstädte wie Siena oder Pisa, die unglaublich reich mit Kunstschätzen ausgestattet sind.

Schon vor ca. 3.000 Jahren entwickelten hier die Etrusker ihre hochstehende Zivilisation und Kultur. In römischer und gotischer Zeit entstanden in den republikanischen Stadtstaaten Pisa und Siena prachtvolle Dome und Rathäuser.

Toskana - das bedeutet in kulturgeschichtlicher Hinsicht aber vor allem die „Wiege der Renaissance“, denn hier wurde vor ca. 500 Jahren von Künstlern wie Piero della Francesca, Botticelli, Leonardo da Vinci und Michelangelo der humanistische Renaissance-Stil entwickelt, der zu den absoluten Höhepunkten der europäischen Kunst zählt.

**Klaus Kirmis**

Montag, 27.11.2023, 18.30 - 20.45 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

8 EUR bei vorheriger Anmeldung

10 EUR ohne Anmeldung

Barzahlung an der Abendkasse

**1903 Griechenland - Peloponnes Rundtour***Bildreportage*

Hier wurden die Olympischen Spiele geboren und es kleben einsame Klöster wie Vogelhäuser an den Felshängen. Höhlen lassen den griechischen Mythos aufleben. In manch antikem Theater finden auch heute noch Aufführungen statt.

Modern hingegen die lebendigen Städte wie Patras, Korinth oder auch Sparta. Fast alle laden zusätzlich zum Besuch ihrer antiken Stätten ein. Sonnenanbeter, Wasserratten und Wassersportler finden ihr Ziel an den unzähligen Stränden der Sonneninsel mit mindestens ebenso vielen kuscheligen Tavernen.

Und wer Ruhe und Einsamkeit sucht: ein geschickt ausgeklügeltes Wanderwegenetz durchwebt Gebirge, Schluchten oder Olivenhaine. All diese Impressionen erleben wir auf unserer Rundtour (per Wohnmobil) um die malerische Urlaubsinsel.

Frage: Warum ist der Peloponnes eigentlich nur noch eine Halbinsel? Sie erfahren es während des Vortrags.

**Wolf Leichsenring**

Dienstag, 28.11.2023, 18.30 - 20.45 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

8 EUR bei vorheriger Anmeldung

10 EUR ohne Anmeldung

Barzahlung an der Abendkasse



## 1904 Flandern

### *Eine kulturgeschichtliche Bilder-Reise*

Kunstschatze in belgischen Kunststädten zwischen Schelde und Nordsee - Brügge, Gent, Antwerpen und Brüssel. Flandern ist historisch und kunstgeschichtlich eine der interessantesten Gegenden Mitteleuropas. Begünstigt durch die Nähe zum Meer und die Öffnung zu England, Skandinavien und ins Ostseegebiet entwickelten sich im Mittelalter die flandrischen Städte durch intensive Textilproduktion und internationalen Handelsverkehr der Hanse zu den bedeutendsten Orten nördlich der Alpen. In dem von pappelgesäumten Kanälen und Flüssen durchzogenen Flachland entstand im „Herbst des Mittelalters“ während der Herrschaft der vier burgundischen Herzöge eine das ganze Europa befruchtende neue bürgerliche Kultur: Mächtige Rathäuser, majestätische Belfriede, üppig ausgestattete Kathedralen, reich verzierte Patrizierhäuser, idyllische Beginenhöfe und berühmte Bilder altniederländischer Meister zeugen heute noch von der einstigen Blütezeit.

Besonders Brügge, das „Venedig des Nordens“, ist eine der schönsten Städte Europas. In den kleinen Grachten, engen Straßen, zahlreichen Kirchen, giebelgeschmückten Patrizierhäusern und bedeutenden Museen der einstigen Handelsmetropole mit ihrem noch stark mittelalterlich geprägten Stadtbild ist die Vergangenheit lebendig geblieben.

In Gent können wir uns auf eine fesselnde Wanderung durch die Geschichte Europas begeben: Der Gravensteen, das Rathaus, die Tuchhalle und vor allem die St. Bavo-Kathedrale mit dem weltberühmten Altar-Meisterwerk der Gebrüder van Eyck, die „Anbetung des Lamm Gottes“, begeistert jeden Besuchenden.

Antwerpen, die alte Handelsstadt an der Schelde, ist eng mit den bedeutenden Barockmalern Peter Paul Rubens und Anthonis van Dyck verbunden und Brüssel, die Hauptstadt des belgischen Königreiches ist nicht zuletzt als Stadt des Jugendstils und des Surrealismus von nachhaltiger Faszinationskraft.

#### **Klaus Kirmis**

Mittwoch, 24.01.2024, 18.30 - 20.45 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

8 EUR bei vorheriger Anmeldung

10 EUR ohne Anmeldung

Barzahlung an der Abendkasse



## 1905 Kuba naturell - Havanna und die Provinz Las Tunas

### *Bildreportage*

Im Februar 2020 begann die Reise nach Kuba. Dieser Vortrag ist eher ein Einblick in den Alltag dieses Landes, als eine touristische Rundreise durch Kuba, wobei die schönen Momente und Gegenden auch nicht zu kurz kommen. Die ersten Tage dieser Reise führten durch die turbulente Hauptstadt Havanna mit ihren Sehenswürdigkeiten, aber auch durch ihren Alltag. Danach setzte sich die Reise in die 619 km entfernte Provinz Las Tunas und deren gleichnamigen Provinzhauptstadt fort. Dort dokumentierte Ralf Volkland die Sehenswürdigkeiten, aber auch private Einblicke in das Alltagsleben der dortigen Bewohner\*innen. Höhepunkte waren u. a. die herrliche Atlantikküste und die Krokodilfarm in Sabalo der Gemeinde Jobabo. In der Krokodilfarm werden die selten gewordenen Kuba-Krokodile für die Nachwelt gezüchtet und anschließend ausgewildert.

#### **Ralph Volkland**

Donnerstag, 25.01.2024, 18.30 - 20.45 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

8 EUR bei vorheriger Anmeldung

10 EUR ohne Anmeldung

Barzahlung an der Abendkasse





INHALT	SEITE
Studienfahrten und Studienreisen	30
Vorträge, Seminare und Einzelveranstaltungen	32
VHS-Filmclub	35
Literatur und Kreatives Schreiben	36
Theater	38
Fotografie	40
Malen, Zeichnen und Schriften	41
Plastisches Gestalten und Werken	45
Handarbeiten und Textiles Gestalten	47
Tanz und Musik	50
Spiele	51



## DOZENTENPORTRAIT Yevgeny Sapozhnikov

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

Seit 2015 biete ich Opernfahrten bei der VHS an.

### Welches Studium haben Sie abgeschlossen?

Ich bin diplomierter Cellist und Orchestermusiker. Ich habe in der Ukraine an der Spezialmusikschule in Kharkiw und danach an der Musikakademie in Tel-Aviv (Israel) sowie an der Hochschule für Musik in Dresden studiert.

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

Es ist nie zu spät, etwas Neues zu lernen oder ausprobieren. Ich finde es großartig, wenn Erwachsene durch vielfältige Kurse und Angebote an der VHS für sich neue Horizonte eröffnen.

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

Noch nicht, leider habe ich im Moment Zeitmangel. Aber es ist geplant!



### Beratung:

Diana Bogdanski  
Telefon 16 40 07

### Anmeldung:

Telefon 16 40 00

## STUDIENFAHRTEN UND STUDIENREISEN

### 2001 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, 16.09.2023, 10.00 - 15.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 08.09.2023

Treffpunkt: Gotthilf-Hagen-Platz (am Denkmal)  
19 EUR

Leistung inkl.: Kaffee und Kuchen

Mindestteilnehmerzahl: 15

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 2010 VHS-Studienexkursion: Endlich Sizilien!

#### VHS-Studienexkursion

Vier Jahre hat es gedauert: Im April 2024 soll die geplante Studienreise auf die Insel des ewigen Frühlings nun endlich Wirklichkeit werden. Auf der größten Insel des Mittelmeeres liefen schon in der Antike viele Fäden zusammen. Die Griechen hinterließen einige ihrer schönsten Tempel, die Römer herrliche Mosaiken, die Staufer ihre Dome und im Barock entstanden ganze Stadt-Ensembles. Auf einer Reise in den Frühling widmen wir uns den Höhepunkten ebenso wie der mediterranen Landschaft, der Küche und dem Wein. Stationen sind mit drei schönen Quartieren das goldene Palermo, Tempel und Theater von Segesta, die Tempel von Selinunte und Agrigent, die Hafenstadt Syrakus sowie Taormina und Catania am Fuße des mächtigen Ätna - und natürlich der Vulkan selbst.

#### Dr. Martin Wein

Die Studienexkursion wird vom 06.04.2024 bis 13.04.2024 stattfinden. Das Tagesprogramm mit Informationen zu den Reisekosten und dem Ablauf erhalten Sie in unserem VHS Büro.

Treffpunkt VHS, Virchowstraße 29

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen. Die Anmeldung erfolgt über ein schriftliches Formular.

Reiseveranstalter: CONTI-REISEN GmbH

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

### 2012 Salomé - Theater Bremen

#### Opernfahrt

„Wenn Du mich liebst, bist Du erledigt.“ (Jean-Luc Godard)  
Wer ist Salomé? Wovon erzählt die Geschichte der jungen Frau, die sich ihren erotischen Tanz vor dem Stiefvater mit einem abgeschlagenen Kopf bezahlen lässt? Warum begehrt sie den Propheten, der den Weltuntergang herbeipredigt und die marode Gesellschaft anprangert? Geht es schlicht um zurückgewiesene Liebe? Einen Ausweg aus einer kaputten Familie? Oder um einen ins Monströse gewendeten Akt der Befreiung? Seit über 2000 Jahren tanzt sich die biblische Salomé durch die Kulturgeschichte, an ihrem Körper spiegeln sich immer wieder aufs Neue Ängste und Begierden, Zeit- und Geschlechterfragen. 1891 widmet Oscar Wilde der Ikone weiblicher Macht und Gefährlichkeit ein skandalumwittertes Drama, Richard Strauss kondensiert es wenig später zu einer bild- und klanggewaltigen Seelenlandschaft, die ihre Kraft aus nichts als Blicken speist und in der sich Liebe und Tod auf radikalste Weise verschränken. (Quelle: Theater Bremen)

#### Yevgeny Sapozhnikov

02.02.2024

Weitere Details standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte informieren Sie sich online oder über unsere Hotline.

Eine Kooperation der Volksbühne Wilhelmshaven, der Landesbühne Niedersachsen Nord und der Volkshochschule Wilhelmshaven.



### 2013 Die lustige Witwe - Stadttheater Bremerhaven *Opernfahrt*

Hanna, einem früheren Mädels vom Land, jetzt aber reichen Witwe, fliegen auf dem Ball der pontevedrinischen Botschaft in Paris die Herzen aller Männer zu, nicht ihrer Schönheit, sondern ihres Gelds wegen. Um Pontevedro vor dem Bankrott zu retten, wird Hannas früherer Geliebter Graf Danilo auf sie angesetzt. Er ist noch immer in sie verliebt und möchte Hanna nicht ausnutzen. Erst als sie vorgibt, nicht über ihr Erbe verfügen zu können, fallen sich die beiden in die Arme. Zwischen politischen und gesellschaftlichen Konventionen skizziert Franz Léhars wohl bekannteste Operette die Geschichte einer wiederaufblühenden Jugendliebe, eingehüllt in schmissige Musik- und Tanznummern. (Quelle: Stadttheater Bremerhaven)

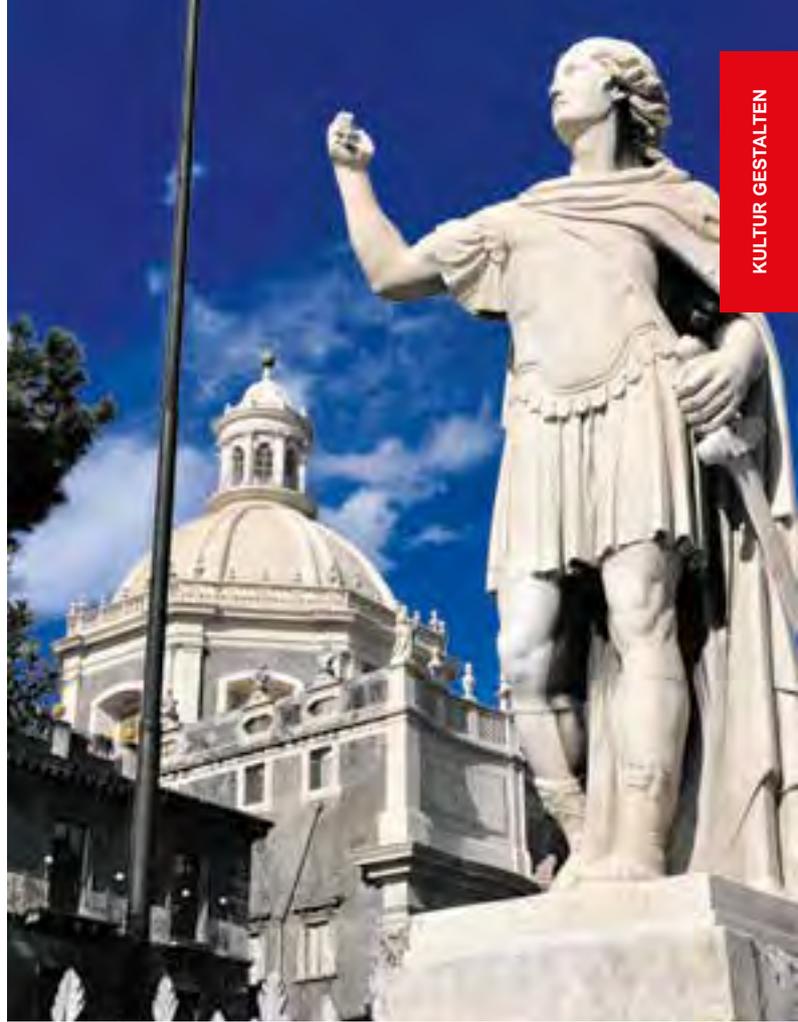
#### Yevgeny Sapozhnikov

10.03.2024

Treffpunkt: Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

Weitere Details standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte informieren Sie sich online oder über unsere Hotline.

Eine Kooperation der Volksbühne Wilhelmshaven, der Landesbühne Niedersachsen Nord und der Volkshochschule Wilhelmshaven.



### 2014 Peter Grimes - Oldenburgisches Staatstheater *Opernfahrt*

Peter Grimes steht vor Gericht. Der eigenbrütlerische Fischer ist bei der Dorfbevölkerung nicht sehr beliebt und soll verantwortlich für den Tod seines Lehrjungen sein - zumindest ist die Dorfgemeinschaft davon überzeugt. Grimes kann aber keine Schuld nachgewiesen werden, die Gerichtsverhandlung endet weder mit einem Schuld noch mit einem Freispruch und das Stigma bleibt haften. Dann droht ein plötzliches neues Unglück die zwischenmenschlichen Spannungen zum Eskalieren zu bringen. In seinem tonmalerischen Opernerstling zeichnet Benjamin Britten eine erbarmungslose, düstere Welt, in der die Menschen ihr Überleben dem Meer abtrotzen müssen und eine Normabweichung über Leben und Tod entscheiden kann. Für ihn war es „ein Thema, das mir sehr am Herzen liegt: der Kampf des Einzelnen gegen die Menge. Je bösartiger die Gesellschaft, desto bösartiger der Einzelne“. Eine Sozialstudie, ein Drama über kollektive und individuelle Schuld und ein Meilenstein der englischen Musikgeschichte. (Quelle: Oldenburgisches Staatstheater)

#### Yevgeny Sapozhnikov

02.06.2024

Treffpunkt: Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

Weitere Details standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte informieren Sie sich online oder über unsere Hotline.

Eine Kooperation der Volksbühne Wilhelmshaven, der Landesbühne Niedersachsen Nord und der Volkshochschule Wilhelmshaven.



Mehr Veranstaltungen vom VHS-Filmclub finden Sie auf Seite 35.

## VORTRÄGE, SEMINARE UND EINZELVERANSTALTUNGEN

### 2101 VHS-Filmclub exklusiv: Filmmuseum im Bunker

Erleben Sie eine Führung durch ein außergewöhnliches Museum in historischem Ambiente: Es erwartet Sie eine Zeitreise der besonderen Art mit technisch-kulturellem Hintergrund und einem Überraschungsfilm im Anschluss. Bitte beachten Sie, dass diese Veranstaltung nicht barrierefrei ist.

#### Michael Onnen

Samstag, 30.09.2023, 16.00 - 19.30 Uhr  
Treffpunkt: Heppenser Straße 28a  
An-/Abmeldeschluss: 22.09.2024  
25 EUR bei vorheriger Anmeldung  
inkl. Kaffee und Kuchen  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 2102 Handarbeiten ist nur Frauensache?

*Ein Vortrag zur Bedeutung textiler Medien in der modernen Kunst*

Gemeinhin gelten Handarbeiten wie das Sticken, Stricken oder Weben häufig noch als Hausfrauen Hobby und werden als Beschäftigung älterer Damen angesehen. Aber woher kommt eigentlich dieses Vorurteil und wie viel mehr steckt hinter den textilen Medien? Dieser Vortrag bietet einen Überblick über die Ursprünge dieser geschlechtsgeprägten Klischees und zeigt anhand von künstlerischen Beispielen, welche Bedeutung textile Medien auch in der professionellen Kunstwelt innehaben. Denn Künstlerinnen wie Anni Albers, Judy Chicago oder Rosemarie Trockel haben schon vor Jahrzehnten bewiesen, dass Handarbeit viel mehr ist als nur ein Hobby.

#### Lisa-Maria Hermes

Donnerstag, 05.10.2023, 18.30 - 20.45 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
8 EUR bei vorheriger Anmeldung  
10 EUR ohne Anmeldung  
Barzahlung an der Abendkasse

### 2103 Lesung mit Titus Müller

*In Kooperation mit dem Literaturkreis  
GERADE MITTWOCHS*

Titus Müller, mit seinen historischen Romanen seit 2010 als Lesungs-Gast in WHV hochwillkommen, präsentierte in ihren Erscheinungsjahren 2021/2022 zwei Bände der "Spionin-Trilogie", ausgehend vom Mauerbau 1961. Den 3. Band "Der letzte Auftrag" (2023) widmete er u. a. der Deutschland-Zeit des jungen Geheimdienst-Mannes Putin - noch lange bevor absehbar war, wie aktuell dieser Stoff während der Lese-Reise sein würde. Das Lesungs-Publikum schätzt Müllers immer präzise Recherche, einschließlich erhellendem Anhang, und seinen mehr als romanhaften Stil, der geradezu unheimlich gut die Ausdrucks- und Verhaltensweisen, Vorsichts-, Gefühls- und Misstrauensregungen einfängt. Davon wird auch dieser Abend profitieren, mit wohldosiertem Vorlesen und viel lebendigem Bericht und Gespräch, noch dazu im Vorfeld der Frankfurter Buchmesse.

#### Titus Müller

Freitag, 06.10.2023, 18.30 - 20.45 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
8 EUR bei vorheriger Anmeldung  
10 EUR ohne Anmeldung  
Barzahlung an der Abendkasse  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 2104 Der bunte Schmetterling - Leben und Werk von Caspar David Friedrich

Heute sind die Meinungen über den Maler Caspar David Friedrich (1774 - 1840) geteilt: Gelten seine Landschaften manchen als Spiegelungen der deutschen Seele, so sind sie für andere Inbegriff einer unzeitgemäßen Naturverklärung. Doch Friedrich war vor allem ein moderner Künstler in einer von Umbruch und radikaler Veränderung geprägten Zeit. Leidenschaftlich setzte er sich für die Befreiung von französischer Fremdherrschaft und für demokratische Reformen ein. Die Haltung seiner Zeitgenossen ist ein Spiegelbild der damaligen politischen Entwicklung in Deutschland: Seine radikalen Bilder begeisterten anfangs, dann irritierten und verstörten sie. Zum Schluss wurden sie abgelehnt und gerieten für lange Zeit in Vergessenheit. Caspar David Friedrich war zu seinen Lebzeiten politisch und künstlerisch gescheitert; doch die Geschichte hat einen langen Atem, und heute wirkt sein Werk wie ein Fanal zum Aufbruch in die Moderne.

#### Dr. Hans Thomas Carstensen

Freitag, 13.10.2023, 17.00 - 19.15 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
8 EUR bei vorheriger Anmeldung  
10 EUR ohne Anmeldung  
Barzahlung an der Abendkasse  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



© Stephan Warras

## 2105 Nachlese zur Frankfurter Buchmesse 2023

### "Kleine Buchmesse"

Die Buchmesse Frankfurt öffnet am 18.10.23 zunächst nur für Fachpublikum, erst am 3. bis 5. Tag werden Privat-Tickets verkauft. Aber dank Verlags-Vorschauen, Medienberichten und der besonderen Kooperation hier vor Ort gibt es einen Vorblick auf ausgewählte Herbst-Neuerscheinungen, die auf dem „Messe-Tisch“ ausgelegt und mit Lese-Empfehlungen vorgestellt werden. Das Ehrengastland Slowenien (nur 2 Mill., oft zweisprachige Bevölkerung) ließ seine Literaturschaffenden unter dem Motto "Honeycomb of Words - Waben der Worte" wie Bienen ausschwärmen und neue Einflüsse zusammentragen; das erbrachte zu den jährlich 6.000 Neuerscheinungen noch rund 600 neue Übersetzungen (seit 2019).



### Eva Sommer, Liane Oelrichs

Mittwoch, 18.10.2023, 18.30 - 20.45 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

8 EUR bei vorheriger Anmeldung

10 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.

## 2106 Übergänge - Vom Gestern zum Morgen

### Autorenlesung mit Musik

Die Wilhelmshavener Autoren Thomas Harden, Sibet Riexinger sowie Gudrun und Rüdiger Rose präsentieren Prosa und Lyrik aus eigener Feder, in hoch- und plattdeutscher Sprache. Wie immer werden sie musikalisch begleitet von Helga Urban auf dem Akkordeon. Geschildert werden die unterschiedlichsten Situationen, auch Zumutungen, denen Menschen als auch andere "Wesen" sich stellen müssen, sei es in der Vergangenheit, der Gegenwart oder in ferner Zukunft. Text und Musik werden ergänzt durch visuelle Angebote auf der Leinwand, die Sibet Riexinger kreiert hat.

### Helga Urban, Sibet Riexinger, Gudrun Rose, Thomas Harden, Rüdiger Rose

Donnerstag, 02.11.2023, 18.30 - 21.00 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

8 EUR bei vorheriger Anmeldung

10 EUR ohne Anmeldung

Barzahlung an der Abendkasse

Begrenzte Platzanzahl. Reservierung erwünscht

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

**NEU!**  
Beachten Sie auch die Näh- und Wollspinnkurse von Lisa-Maria Hermes auf Seite 153.

## 2107 Was steckt drunter? Überblick für die historische Entwicklung unserer Unterwäsche vom Hemd bis zur Corsage

Etwas, das wir wie selbstverständlich jeden Tag tragen, aber doch meist niemand sieht: Unsere Unterwäsche. Aber wie kam es dazu, dass wir heute Unterhosen und BH's besitzen und was trugen stattdessen unsere Vorfahren? Der Vortrag bietet einen historischen Überblick über das intimste unserer Kleidungsstücke und welchen großen Einfluss dieser kleine Alltagsgegenstand auf unser Leben hatte. Dabei wird anhand von Bildmaterialien die Entwicklung vom Hemd aus dem Mittelalter, über erste Korsetts in der Renaissance bis hin zum Mieder der 1950er erläutert. Wichtige Fragen widmen sich zudem der Herstellung der Kleidungsstücke, die Hygiene der Menschen und der Einfluss der Unterwäsche auf die restliche Kleidung und das Körperbild.

### Lisa-Maria Hermes

Freitag, 03.11.2023, 18.30 - 20.45 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

8 EUR bei vorheriger Anmeldung

10 EUR ohne Anmeldung

Barzahlung an der Abendkasse

## 2108 Pablo Picasso - Leben und Werk des größten Kunstrevolutionärs des 20. Jahrhunderts

### "Ich suche nicht, ich finde" - Kunstgeschichtlicher Bildervortrag

Kein zweiter Künstler wird so mit dem Begriff der "modernen Kunst" assoziiert wie Pablo Picasso. Der unermüdlich kreative Künstler schuf während einer Zeitspanne von ungefähr 75 Jahren Tausende von Gemälden, Grafiken, Skulpturen und Keramiken. Für die einen ist Pablo Picasso das größte Kunstgenie des 20. Jahrhunderts, für andere ist er allerdings nichts weiter als ein begabter Scharlatan. Unbestritten indessen ist, dass Pablo Picasso die Kunst des 20. Jahrhunderts wie kein anderer Künstler beeinflusst und dominiert hat. Dieser kunstgeschichtliche Bildervortrag stellt Leben, Zeit und Werk des bedeutendsten Künstlers des 20. Jahrhunderts von seiner Kindheit und Jugend in Spanien bis zu seinen künstlerischen Phasen "Blaue und rosa Periode", "Kubismus" und "Klassizismus" vor.

### Klaus Kirmis

Dienstag, 14.11.2023, 18.30 - 20.45 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

8 EUR bei vorheriger Anmeldung

10 EUR ohne Anmeldung

Barzahlung an der Abendkasse

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



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

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

**Christiane Franke**

Freitag, 24.11.2023, 19.00 - 21.15 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 17.11.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

35 EUR

inkl. Essen und einem Begrüßungsgetränk

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

**2110 Tag & Nacht - Ein Streifzug über unseren Himmel***Bildervortrag*

Welche Ausrüstung benötigt man eigentlich für die Astrofotografie? Und wie können Teleskope im Amateurbereich dafür eingesetzt werden? Diese Fragen werden ebenso Thema sein wie auch die verschiedenen Möglichkeiten der Motivwahl. Erscheinungen, die tagsüber zu beachten sind über Aufnahmen von Sonne, Mond und weiteren Planeten bis hin zur "Deep-Sky-Fotografie" - die Aufnahme von Galaxien und Nebelgebieten in den Weiten des Universums - werden in diesem Bildervortrag über die Astrofotografie intensiv beleuchtet.

**Ralf Schmidt**

Donnerstag, 30.11.2023, 19.00 - 21.15 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

8 EUR bei vorheriger Anmeldung

10 EUR ohne Anmeldung

Barzahlung an der Abendkasse

**2111 Frida Kahlo - "Viva la vida!"***"Ich habe niemals Träume gemalt. Was ich malte war meine Wirklichkeit" - Ein kunstgeschichtlicher Bildervortrag*

Das Leben der Malerin Frida Kahlo (1907 -1954) war von Kindesbeinen an durch Schicksalsschläge geprägt. Im Alter von 6 Jahren an Kinderlähmung erkrankt, erlitt sie mit 18 Jahren bei einem Busunfall schwerste Verletzungen. 1929 heiratete sie als noch junge Frau den damals bereits berühmten Wandmaler Diego Rivera, zu dem sie jahrzehntelang eine durch permanente Untreue, ständige Streitereien und sklavisches Abhängigkeit vergiftete Beziehung unterhielt. Schließlich fing sie auch zu malen an – oftmals verarbeitete sie ihre unzähligen Lebensprobleme autobiografisch in ihren gefühlsbetonten Gemälden. Kaum eine Künstlerin ist so untrennbar mit ihrem Werk verbunden wie Frida, denn 55 ihrer 143 Werke sind Selbstporträts. Der Vortrag beleuchtet das Leben und Werk dieser einzigartigen Künstlerpersönlichkeit, die seit vielen Jahren zu einer "feministischen Kultfigur" stilisiert wird.

**Klaus Kirmis**

Mittwoch, 13.12.2023, 18.30 - 20.45 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

8 EUR bei vorheriger Anmeldung

10 EUR ohne Anmeldung

Barzahlung an der Abendkasse

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

**2112 "Ja, diese Liebe" - Chansons um die Liebe***Ein bunter Chansonabend*

Im Rahmen der kulturellen Abendunterhaltung bietet die Volkshochschule einen bunten Chansonabend zu einem Gläschen Wein, einem Wasser oder Bier. Angelika Heinich und Elke Henken feierten ihr gemeinsames Debüt mit ihrem ersten Chansonprogramm "Frauen lieben anders" bei den Auricher Frauenwochen im Juli 2021. Die Oldenburgerin Henken begleitet mit ihrem Akkordeon souverän die ehemalige Landesbühnenschauspielerin Heinich durch den reichen Fundus an Texten, Gedichten und Liedern. In der VHS Wilhelmshaven treten sie erstmals gemeinsam auf. Bei dem Programm "Ja, diese Liebe" schwelgen die beiden sehnsuchtsvoll und mit einem Augenzwinkern im schönsten Gefühl zwischen Himmel und Erde. Es geht um Traumänner, Kitsch und Aufbegehren. Aber auch um Liebesfrust und Enttäuschung.

**Angelika Heinich, Elke Henken**

Freitag, 26.01.2024, 18.30 - 20.45 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 19.01.2024

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

15 EUR zzgl. Getränke

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



**LEBENSGENUSS**

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

**VHS-FILMCLUB****2200 VHS-Filmclub: Lebensgenuss**

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! Dieses Semester steht unter dem Motto „Lebensgenuss“.

**Michael Onnen**

04.09., 02.10., 06.11., 04.12.2023, und 08.01.2024  
montags, jeweils 17.00 - 18.30 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos. Bitte informieren Sie sich vorab, ob die jeweiligen Termine stattfinden.

**2201 VHS-Filmclub: Bella Martha**

*D*, 2001, 109 Min., FSK 0  
Regie: Sandra Nettelbeck  
u.a. mit: Martina Gedeck, Maxime Foerste, Sergio Castellitto  
Liebe geht durch den Magen. Doch bis Martha (Martina Gedeck), die Chefköchin eines kleinen Restaurants, dies begreift, muss viel geschehen: Nach dem Unfalltod ihrer Schwester nimmt Martha, deren ganze Leidenschaft bisher nur der Kochkunst galt, ihre kleine Nichte Lina (Maxime Foerste) bei sich auf. Zudem bekommt sie auch noch Konkurrenz im Job: ihre Chefin stellt ihr einen netten italienischen Koch (Sergio Castellitto) zur Seite, dessen Charme Martha nicht kalt lässt. Und so beginnt zwischen Töpfen und Pfannen eine romantische Liaison...

**Michael Onnen**

Sonntag, 03.09.2023, 17.00 - 19.30 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
5 EUR

**2202 VHS-Filmclub: Julie & Julia**

*USA*, 2009, 123 Min., FSK 0

Regie: Nora Ephron

u.a. mit: Meryl Streep, Amy Adams und Stanley Tucci

Aus Langeweile sucht sich Julia (Meryl Streep) für die Zeit, in der ihr Diplomaten-Gatte Paul (Stanley Tucci) arbeitet, eine Beschäftigung. Ein Kochkurs soll es sein. Offen für Neues lernt Julia alle Tricks der Kochkunst. Blöd nur, dass es im Frankreich des Jahres 1948 kein Kochbuch in englischer Sprache gibt. Als Julia die beiden einheimischen Köchinnen Simone (Linda Edmond) und Louissette (Helen Carey) kennenlernt, tun sich die drei zusammen, um amerikanischen Hausfrauen die Kunst der französischen Küche nahezubringen.

**Michael Onnen**

Sonntag, 01.10.2023, 17.00 - 19.30 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
5 EUR

**2203 VHS-Filmclub:  
Rabiye Kurnaz gegen  
George W. Bush**

*In Kooperation mit Amnesty International*

*D*, 2022, 118 Min., FSK 6

Regie: Adreas Dresen

u.a. mit: Meltem Kaptan, Alexander Scheer und Charly Hübner

Die Türkin Rabiye Kurnaz (Meltem Kaptan) führt in ihrem Bremer Reihenhaus das einfache Leben einer bescheidenen Hausfrau. Ihr Leben ändert sich jedoch schlagartig, als ihr Sohn Murat kurz nach den Anschlägen vom 11. September 2001 des Terrorismus bezichtigt und ins Gefangenenlager Guantanamo verfrachtet wird. Für die Deutsch-Türkin gibt es nur einen Weg: Sie muss bis ins Herz der Weltpolitik vordringen und findet sich schon bald in Washington vor dem Supreme Court wieder. An ihrer Seite steht der Menschenrechtsanwalt Bernhard Docke (Alexander Scheer), mit dem sich die Frau ganz wunderbar in die Haare bekommen kann. Mit der Zeit wächst das ungleiche Duo aber immer weiter zusammen und es entsteht eine außergewöhnliche Freundschaft...

**Michael Onnen**

Sonntag, 15.10.2023, 17.00 - 19.30 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
5 EUR





### 2206 VHS-Filmclub: *À la Carte!*

F, B, 2021, 113 Min., FSK 0

Regie: *Éric Besnard*

u.a. mit: *Grégory Gadebois, Isabelle Carré, Benjamin Lavernhe und Guillaume de Tonquédec*

Frankreich 1789. Der begnadete Koch Manceron lebt dafür, dem Herzog von Chamfort mit seinen erlesenen Kreationen die Langeweile zu vertreiben. Als er es jedoch wagt, bei einem wichtigen Bankett etwas Neues aufzutischen, ist er kurzerhand gefeuert. Zurück auf dem heimischen Bauernhof in der Auvergne erwartet den großen Koch nichts als die trübe Aussicht, staubigen Reisenden Bouillon und Brot zu servieren - bis eine geheimnisvolle Marmeladenköchin auf dem Hof erscheint.

**Michael Onnen**

Sonntag, 07.01.2024, 17.00 - 19.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

5 EUR

## LITERATUR UND KREATIVES SCHREIBEN

### 2204 VHS-Filmclub: *Chocolat*

GB, F, 2000, 121 Min., FSK 6

Regie: *Lasse Hallström*

u.a. mit: *Juliette Binoche, Victoire Thivisol, Alfred Molina und Johnny Depp*

Als die geheimnisvolle Vianne (Juliette Binoche) mit ihrer kleinen Tochter in einem verschlafenen französischen Dorf eine Chocolaterie eröffnet, sind die religiösen Oberhäupter stark verärgert. Ausgerechnet während der Fastenzeit gelingt es ihr, den Bewohnern ihre Freude am Genuss zurück zu geben. Als sich Vianne auch noch mit den Zigeunern am Fluss, allen voran dem charismatischen Roux (Johnny Depp), abgibt, ist das der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt. Der Bürgermeister zieht nun alle Register, um Vianne los zu werden, die sich aber zur Wehr setzt.

**Michael Onnen**

Sonntag, 05.11.2023, 17.00 - 19.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

5 EUR

### 2205 VHS-Filmclub: *Grüne Tomaten*

USA, F, 1991, 130 Min., FSK 6

Regie: *Jon Avnet*

u.a. mit: *Kathy Bates, Mary Stuart-Masterson, Mary-Louise Parker und Jessica Tandy*

Ihr eingefahrenes Leben in einem Südstaatenkaff ist Hausfrau Evelyn Couch (Kathy Bates) schon lange leid. Eines Tages besucht Evelyn im Altersheim die Schwester ihres Mannes und macht dabei die Bekanntschaft der ebenso rüstigen wie schrulligen Ninny (Jessica Tandy). Die alte Dame beginnt ohne Umschweife ein Gespräch mit Evelyn und erzählt ihr die wahre und ergreifende Geschichte von Idgie Threadgoode und Ruth Jameson.

**Michael Onnen**

Sonntag, 03.12.2023, 17.00 - 19.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

5 EUR

### 2300 GERADE MITTWOCHS

*Offener Literaturkreis*

Als VHS-Kurs im Jahre 1995 gestartet, hat sich der Literaturkreis über die Jahre zu einem offenen Treffen entwickelt, mit dem Motto "GERADE MITTWOCHS!" an den Mittwochabenden 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 / F'groden. Alle Literatur- und Kultur-Interessierten sind eingeladen, sich GERADE MITTWOCHS kurzentschlossen zu diesem offenen Treffen einzufinden.

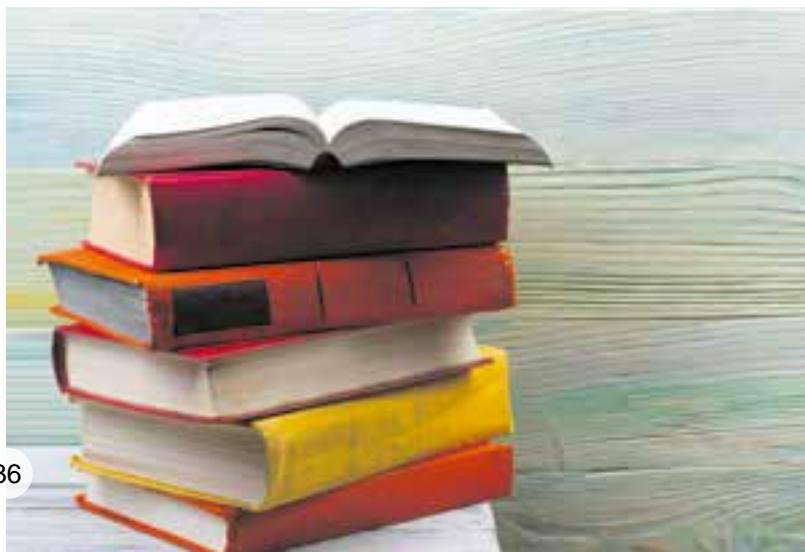


**Eva Sommer**

mittwochs, ab 06.09.2023, 18.30 - 20.45 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

Der Kostenbeitrag von 2 EUR/Abend wird mit der Dozentin abgerechnet.





### 2301 VHS-Lesekreis - "Der große Sommer" von Ewald Arenz (2021)

Der Lesekreis ab Herbst entführt uns zurück in unsere Sommererinnerungen. In Ewald Arenz' Roman begleiten wir Frieder, der während der Sommerferien für Nachprüfungen büffeln muss. Das Auf und Ab seines Sommers wird begleitet von Freunden, Familiengeschichten, Liebe, Tod und der Suche nach sich selbst. Teilnehmende dürfen außerdem sehr gern ihre Lieblingsbücher des Sommers mitbringen für diesen Lesekreis.

#### Julia Libor

donnerstags, ab 19.10.2023, 18.00 - 20.15 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 27 EUR; 7-9 TN 30 EUR; 5-6 TN 41 EUR  
3 Termine, 9 UStd.

### VHS-Schreibwerkstatt Wilhelmshaven

Der Kurs bietet anschaulich eine Übersicht über das Handwerk und die Werkzeuge des Schreibens (z. B. Material und Recherche, Formen und Inhalte, Sprachgebrauch und Rhythmus, Arbeit am eigenen Stil) und wie man sie ein- und umsetzen kann. Anhand von Übungen und sachkundiger wie gegenseitiger Unterstützung sollen 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. Der gesamte Kurs besteht aus vier Modulen mit jeweils unterschiedlichen Themen.

### 2302 Modul 1: Formen des Schreibens

- Inhalte und Themen
- Was und worüber will ich schreiben
- Material und Recherche

#### Klaus Hundgeburts

Freitag, 08.09.2023, 18.00 - 21.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 01.09.2023  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 12 EUR; 7-9 TN 14 EUR; 5-6 TN 18 EUR

### 2303 Modul 2: Text-Gattungen

- Formen und klassischer Aufbau
- Welche Form ist für welchen Inhalt geeignet
- Einheit von Form und Inhalt

#### Klaus Hundgeburts

Freitag, 13.10.2023, 18.00 - 21.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 06.10.2023  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 12 EUR; 7-9 TN 14 EUR; 5-6 TN 18 EUR

### 2304 Modul 3: Wer spricht wie im Text

- Wer spricht im Text / Perspektiven
- Sprachliche Experimente
- Fragen des Stils

#### Klaus Hundgeburts

Freitag, 24.11.2023, 18.00 - 21.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 17.11.2023  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 12 EUR; 7-9 TN 14 EUR; 5-6 TN 18 EUR

### 2305 Modul 4: Die Inspiration, die Arbeit, das Ergebnis

- Inspiration und Arbeit am Text
- Die Frage nach dem Leser: An wen richte ich mich; für wen schreibe ich
- Das Ergebnis: Reiz oder Langeweile / Offenbarung oder Entblößung
- Fragen zur Veröffentlichung: Wege und Risiken

#### Klaus Hundgeburts

Freitag, 15.12.2023, 18.00 - 21.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 08.12.2023  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 12 EUR; 7-9 TN 14 EUR; 5-6 TN 18 EUR

### 2306 Tagesseminar Schreibwerkstatt Wilhelmshaven

Das Seminar will ganz auf die Praxis des Schreibens bezogen für die Teilnehmenden einen unterstützenden Rahmen und Anregungen bieten, damit an diesem Tag je nach Ausrichtung und Interesse Texte zu einem zuvor gemeinsam benannten Thema entstehen können. Über den Weg der Materialsammlung und Recherche, inhaltlicher und formaler Entscheidungen für den jeweiligen Text, der Nutzung des sprachlichen "Werkzeugs" und dem Prozess des Schreibens selbst bis hin zu ersten Korrekturarbeiten und Schliff am Stil, sollen während der Arbeiten an den entstehenden Texten deren Entwicklung und mögliche Probleme jeweils in der Gruppe gegenseitig unterstützend besprochen werden und abschließend die Ergebnisse zusammengefasst werden hinsichtlich des gemeinsamen Grundthemas und der Vielfalt der am Tag entstandenen Varianten.

#### Klaus Hundgeburts

Samstag, 04.11.2023, 9.00 - 17.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 27.10.2023  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 27 EUR; 7-9 TN 30 EUR; 5-6 TN 41 EUR

### 2307 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 18.09.2023 - 08.01.2024 zu frei bestimmbar Zeiten!  
An-/Abmeldeschluss: 11.09.2023  
Online  
110 EUR  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.  
Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung Ihre E-Mailadresse mit.

### 2308 Mal eben eine Rede halten

#### Intensivkurs der Rhetorik

Wem ist es nicht schon passiert: Man ist auf einer Feier und soll plötzlich - vollkommen unvorbereitet - eine Rede halten. Da schnell der Puls hoch und die Knie fangen an zu zittern. Wie wir diese Situation meistern können, welche praktischen Tricks und Tipps es gibt, verrät die erfahrene Rhetoriktrainerin Angelika Heinich, Schauspielerin und Theaterpädagogin. Es wird erklärt, wie eine (Kurz-) Rede aufgebaut sein sollte, welcher Einstieg zur Situation passt, wie wir sympathisch rüberkommen und was wir tun können gegen Lampenfieber. Dabei soll auf keinen Fall nur theoretisch gelernt werden, sondern jede\*r Teilnehmende soll die Chance bekommen, sich selbst praktisch auszuprobieren und ein Feedback durch andere Teilnehmende zu erhalten.

#### Angelika Heinich

Freitag, 22.09.2023, 16.00 - 19.00 Uhr  
Samstag, 23.09.2023, 10.00 - 13.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 15.09.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 24 EUR; 7-9 TN 27 EUR; 5-6 TN 36 EUR  
2 Termine, 8 UStd.

Bitte beachten Sie auch  
unsere Rhetorikkurse auf  
Seite 23.

## 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 05.09.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
Projekthaus Bremer Straße 84, Raum 012  
20 EUR, 15 Termine, 30 UStd.

### 2342 Theater selber machen mit allem, was dazu gehört

#### Theaterwerkstatt für Erwachsene - Lust auf Theater Von Anfang an alles Theater!

Wer hat es sich nicht selbst schon mal gewünscht: Einmal im Leben auf der Bühne zu sein. Oder zumindest daran beteiligt zu sein, was wir am Ende ein Theaterstück nennen. Das kann im Bereich Bühne, Kostüm, Maske, Soufflage, Regieassistenz oder Schreiben sein. Aber natürlich hauptsächlich im Bereich Schauspiel. In eine andere Rolle schlüpfen, einen andere Person darstellen, lernen wie man gut und laut spricht, wer sich wie bewegen würde, wie Effekte erzielt oder wie wir eine Rolle interpretiert wird. Mit viel Spaß und Freude wird gemeinsam ein Thema gefunden, mit Improvisationen gearbeitet, Szenen entwickelt, Texte geschrieben, um am Ende das fertige Stück der Öffentlichkeit zu präsentieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, können aber hilfreich sein. Die Leitung der Theaterwerkstatt liegt seit knapp zwei Jahrzehnten in Händen der erfahrenen Theaterpädagogin und Schauspielerin Angelika Heinich.

#### Angelika Heinich

mittwochs, ab 06.09.2023, 19.00 - 21.30 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 201 EUR; 7-9 TN 222 EUR; 5-6 TN 302 EUR  
20 Termine, 67 UStd.

## IN KOOPERATION MIT DER



L A N D E S

E  
N  
N  
H  
Ü  
B

Die Landesbühne gewährt Ihnen im Rahmen einer Theaterführung vor Vorstellungsbeginn einen exklusiven Einblick in die Welt des Theaters. Welche Vorbereitungen gilt es unmittelbar vor einer Vorstellung zu treffen? Sind alle Beteiligten anwesend? Welche Gewerke sind involviert?

Wie sehen die Arbeitsabläufe aus? Ist die Anspannung greifbar? An drei Terminen haben Sie Gelegenheit, den Vorbereitungen für eine Theatervorstellung nachzuspüren. Das Team der Landesbühne zeigt Ihnen das Stadttheater von oben bis unten: Schreinerei und Schneiderei, Maske und Malsaal, Bühne und Keller – und steht Ihnen Rede und Antwort.

Überdies besteht jeweils die Möglichkeit, die Vorstellung im Anschluss zu besuchen. Hierfür gewährt Ihnen die Landesbühnen eine Ermäßigung von 20 Prozent.

Bitte beachten Sie, dass der Rundgang mehrere z. T. steile Treppen auf insgesamt vier Etagen enthält und daher leider nicht barrierefrei ist.

### 2343 Blick hinter die Kulissen HAMLET. PRINZ VON DÄNEMARK

Dem jungen Prinz von Dänemark erscheint der Geist seines Vaters, der ihn auffordert, Vergeltung für den Mord, den der eigene Bruder an ihm begangen hat, zu üben. William Shakespeare (1564–1616) ergründet mit seiner Familien- und Rachetragödie, ob es möglich ist, gegen Intrigen, Machtspiele und Manipulationen vorherrschender politischer Strukturen angehen zu können und handlungsfähig zu bleiben, ohne sich derselben bedienen zu müssen. Ein Klassiker, der alles hat: toxische Familienkonstellationen, Herrschaftsstrukturen und die Frage, was entschiedenes Handeln kosten darf.

#### Team der Landesbühne

Mittwoch, 20.09.2023, 17.30 - 18.30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 13.09.2023

Treffpunkt: Landesbühne Niedersachsen Nord,  
Virchowstraße 44, 26382 Wilhelmshaven

6 EUR bei vorheriger Anmeldung

Vorstellungsbeginn (nicht inklusive): 20.00 Uhr



### 2344 Blick hinter die Kulissen ANFANG UND ENDE DES ANTHROPOZÄNS

27 und 42 sind Teil des Welt-Dummheits-Programms. Obwohl sie wahrlich keine „Intelligenzbestien“ sind, wurden sie auserkoren, sich zu verpaaren, um der zunehmenden Verblödung der Menschheit entgegenzuwirken. Einziges Problem: Sie wissen nicht wie und türmen. ANFANG UND ENDE DES ANTHROPOZÄNS nimmt das Publikum mit auf eine rasant-absurd erzählte Odyssee, in der die Frage, ob wir bereits am Ende der Menschheitsgeschichte angekommen sind, brennend komisch gestellt wird. Eine irrwitzige Dystopie, ein futuristischer „Road-Movie“ über den homo sapiens – mit Hoffnungsschimmer!

#### Team der Landesbühne

Sonntag, 12.11.2023, 13.30 - 15.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 03.11.2023

Treffpunkt: Landesbühne Niedersachsen Nord,  
Virchowstraße 44, 26382 Wilhelmshaven

6 EUR bei vorheriger Anmeldung

Vorstellungsbeginn (nicht inklusive): 15.30 Uhr

### 2345 Blick hinter die Kulissen LA NOTTE ITALIANA – DIE REISE ANS ENDE DER GLEICHGÜLTIGKEIT (UA)

Bruno Schmidt will eigentlich nur seinen Geburtstag feiern – mit einer italienischen Schlagernacht und viel Karaoke. Dass im Nebenraum der Kneipe eine selbsternannte Expert\*innenrunde und Ideenschmiede sozialer Politik seinen etwas angestaubten Stammtisch abhält, ist für ihn eine exotische Abwechslung. Doch das möchte Marie ändern... Mit seiner zeitgenössischen, unterhaltsamen und überhöhten Übersetzung von Ödön von Horváths „Italienische Nacht“ hinterfragt Autor Mario Wurmitzer ironisch, komisch und mit einem Hauch von Melancholie die Tücken der Demokratie und ebnet damit den Weg für ein neues gesellschaftspolitisches Narrativ.

#### Team der Landesbühne

Montag, 22.01.2024, 17.30 - 18.30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 15.01.2024

Treffpunkt: Landesbühne Niedersachsen Nord,  
Virchowstraße 44, 26382 Wilhelmshaven

6 EUR bei vorheriger Anmeldung

Vorstellungsbeginn (nicht inklusive): 20.00 Uhr





## FOTOGRAFIE

### 2401 Der Foto-Club

#### *Zurück zu den Wurzeln der Fotografie*

Der Fotoclub 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, 13.09., 11.10., 08.11., und 17.01.2024  
jeweils von 19.00 - 21.15 Uhr  
Projekthaus II, Mühlenweg 67  
ab 10 TN 46 EUR; 7-9 TN 50 EUR; 5-6 TN 64 EUR  
4 Termine, 12 UStd.  
Der Kurs findet einmal im Monat statt.

### 2402 Fotogruppe "Fotowalk"

Die Fotogruppe "Fotowalk" trifft sich einmal im Monat zum lockeren gemeinsamen Spaziergang mit Fotoapparat. In aller Ruhe wollen wir unter Gleichgesinnten gemeinsam fotografieren und uns dabei über die Fotografie im Allgemeinen und zu einzelnen Themen im Besonderen austauschen. Auf den Fotowalks werden, wetterangepasst, auch Fotos bei Nacht oder ggfls. bei schlechtem Wetter gemacht. Mitzubringen sind die eigene Kamera mit leerer Speicherkarte und vollem Akku, sowie ein Stativ und wenn vorhanden einen (Kabel-) fernauslöser. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

#### **Birgit Müller**

Treffpunkte jeweils mittwochs von 18.00 - 20.15 Uhr  
20.09.2023: Eingang Hundestrand Hooksiel  
11.10.2023: Banter Ruine  
08.11.2023: KW-Brücke Brückenhaus, Bontekai  
13.12.2023: Parkstraße Ecke Börsenstraße vor ehem. WZ  
10.01.2024: Leuchtturm Voslapp  
An-/Abmeldeschluss: 13.09.2023  
ab 10 TN 45 EUR; 7-9 TN 50 EUR; 5-6 TN 68 EUR  
5 Termine, 15 UStd.

### 2403 Momente einfrieren - Fotokurs

Mit schnellen Belichtungszeiten lassen sich besondere Situationen "einfrieren". Wassersäulen oder eine "Wasserkrone", entstanden aus einem Wassertropfen, werden mit Hilfsmitteln im Set-up erstellt und in der zu erlernenden Technik im Foto festgehalten. Die Teilnehmenden erhalten Anregungen, Tipps und Tricks, um besondere Momente auf dem Foto einzufangen.

#### **Ralf Schmidt**

Samstag, 23.09.2023 von 14.00 - 18.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 15.09.2023  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 15 EUR; 7-9 TN 17 EUR; 5-6 TN 23 EUR

### 2404 Sportfotografie

Dieser Kurs beschäftigt sich mit der Sportfotografie. Begonnen wird mit einer theoretischen Einführung am ersten Kurstag. Am zweiten Kurstag wird die 1. Fußballmannschaft des SVW (Herren) fotografisch bei ihrem Training begleitet und die Teilnehmer\*innen können sich an sportlichen Detailaufnahmen versuchen. Das Highlight dieses Kurses wird am dritten Kurstag der Besuch eines Punktspiels des SVW in der Landesliga als Heimspiel im Jade-Stadion sein. Direkt am Spielfeldrand können während des Spiels schöne Sportaufnahmen aus nächster Nähe aufgenommen werden. Am letzten Kurstag werden die Fotos besprochen und in einer kleinen Ausstellung präsentiert.

#### **Birgit Müller**

Treffpunkte jeweils montags von 19.00 - 21.15 Uhr  
1. Treffen am 25.09.2023: VHS, Virchowstraße 29  
Da bei Drucklegung dieses Heftes die Heimspieltermine noch nicht festanden, entnehmen Sie bitte die endgültigen Termine der VHS-Website oder erfragen diese telefonisch in der VHS unter 04421 16 4000.  
An-/Abmeldeschluss: 18.09.2023  
ab 10 TN 36 EUR; 7-9 TN 40 EUR; 5-6 TN 54 EUR  
4 Termine, 12 UStd.

Bitte beachten Sie auch unseren Vortrag zur Astrofotografie auf Seite 34.



### 2405 Erste Schritte in Photoshop - Grundlagen-Wochenend-Workshop

Photoshop ist ein Programm mit vielen Möglichkeiten, ein Bild zu entwickeln, zu optimieren oder auch zu verändern. Dieser Kurs baut auf den Kurs "Erste Schritte in Photoshop" aus dem vorherigen Semester auf. Er richtet sich aber auch an Personen mit Grundkenntnissen in Photoshop, die ihr Wissen gerne vertiefen und noch neue Möglichkeiten dazu lernen möchten und nicht an dem Einsteigerkurs teilgenommen haben. Jede/r Teilnehmer\*in bringt bitte 3 unbearbeitete Fotos auf einem USB-Stick mit.

#### Birgit Müller

Samstag, 04.11.2023 und Sonntag, 05.11.2023  
jeweils von 11.00 - 14.45 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 27.10.2023  
Projekthaus II, Mühlenweg 67  
ab 10 TN 40 EUR; 7-9 TN 43 EUR; 5-6 TN 55 EUR  
2 Termine, 10 UStd.

### 2406 Einführung in die Nacht- und Astrofotografie *Theoretischer Fotokurs*

In diesem Kurs geht es um den bestmöglichen Einsatz der Fotoausrüstung, um Nachtaufnahmen bzw. Aufnahmen vom Nachthimmel zu machen. Damit eine Langzeitbelichtung gelingt, muss der Aufbau von Kamera und Objekt genau stimmen. Zusätzlich wird erklärt, welche Apps bei der Orientierung am Nachthimmel helfen können.

#### Ralf Schmidt

Samstag, 02.12.2023, 14.00 - 18.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 24.11.2023  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 15 EUR; 7-9 TN 17 EUR; 5-6 TN 23 EUR

### 2407 "Fotowalk" zur Schleuseninsel

Wir unternehmen am Samstag einen gemeinsamen Fotowalk über die Schleuseninsel in Wilhelmshaven und fotografieren dort u.a. die Molen, das Querfeuer, die Nassaubrücke und alles Weitere, was uns bei dem Walk begegnet. Bei Interesse beschäftigen wir uns auch mit Filter- und Kugelfotografie sowie mit Langzeitbelichtungen. Am Sonntag treffen wir uns zu einer gemeinsamen Bildbesprechung im gemütlichen Rahmen im Kursraum in der Schule Bremer Straße 84, Eingang Mitscherlichstraße. Mitzubringen sind am Samstag die eigene Kamera mit leerer Speicherkarte und vollem Akku, einem Stativ und, wenn vorhanden, ND-Filter, Glaskugel sowie (Kabel-)fernauflöser. Am Sonntag bitte die Speicherkarte mit den erstellten Fotos mitbringen. Dieser Kurs richtet sich auch an Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen.

#### Birgit Müller

Sonnabend, 20.01.2024, 11.00 Uhr, Treffpunkt Nassauhafen  
Sonntag, 21.01.2024, 12.00 Uhr, Treffpunkt Bremer Str. 84  
An-/Abmeldeschluss: 12.01.2024  
Außer Haus  
ab 10 TN 36 EUR; 7-9 TN 40 EUR; 5-6 TN 54 EUR  
2 Termine, 8 UStd.

### 2408 Portraitfotografie

In diesem Kurs geht es um Portraitaufnahmen mit eigenen Mitteln. Das heißt wir arbeiten mit dem eingebauten Blitz, einem eigenen Aufsteckblitz oder mit anderen externen Lichtquellen wie zum Beispiel Taschenlampen, Akku-Strahlern oder ähnlichem. Außerdem wollen wir uns kleinen Hilfsmitteln/Accessoires bedienen, um die Portraits interessant zu gestalten. Mitzubringen sind die eigene Kamera, das eigene Blitzgerät oder sonstige weitere Lichtquellen sowie natürlich eine leere Speicherkarte und einen vollen Akku. Dieser Kurs richtet sich auch an Anfänger\*innen.

#### Birgit Müller

montags, ab 13.11.2023, 19.00 - 21.15 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 36 EUR; 7-9 TN 40 EUR; 5-6 TN 54 EUR  
4 Termine, 12 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 04.09.2023, 14.30 - 16.45 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 28.08.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 63 EUR; 7-9 TN 70 EUR; 5-6 TN 95 EUR  
7 Termine, 21 UStd.

#### 2502 Marzena Schulz

montags, ab 20.11.2023, 14.30 - 16.45 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 13.11.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 81 EUR; 7-9 TN 90 EUR; 5-6 TN 122 EUR  
9 Termine, 27 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 06.09.2023, 17.00 - 20.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 30.08.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 108 EUR; 7-9 TN 119 EUR; 5-6 TN 162 EUR

9 Termine, 36 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 05.09.2023, 16.00 - 19.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 29.08.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 84 EUR; 7-9 TN 93 EUR; 5-6 TN 126 EUR

7 Termine, 28 UStd.

#### 2504 Marzena Schulz

dienstags, ab 21.11.2023, 16.00 - 19.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 14.11.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 108 EUR; 7-9 TN 119 EUR; 5-6 TN 162 EUR

9 Termine, 36 UStd.

#### 2506 Marzena Schulz

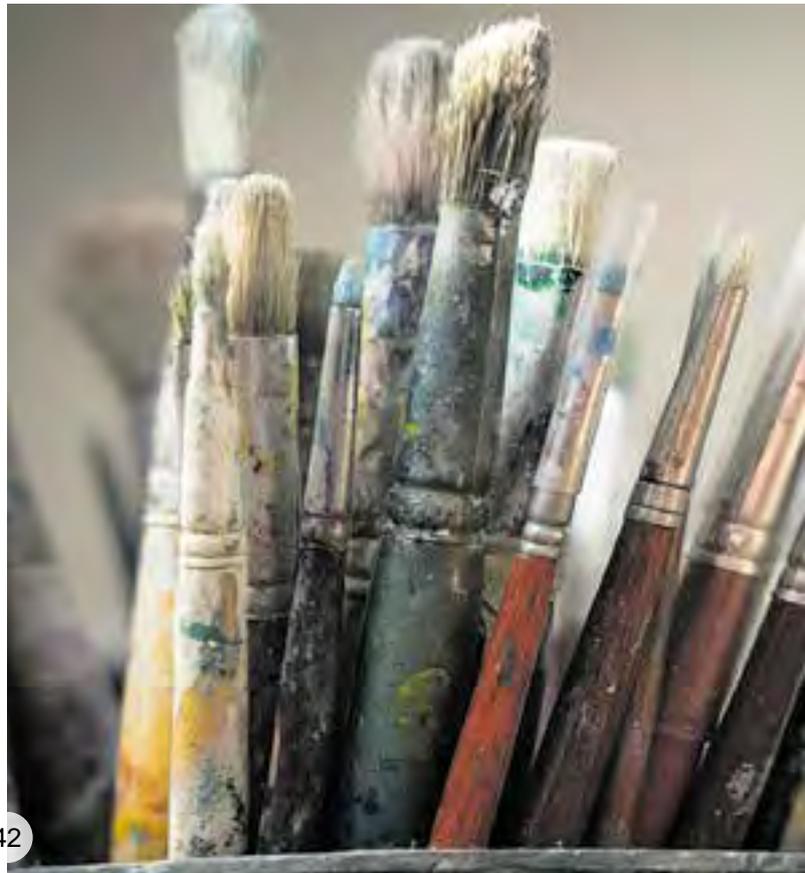
mittwochs, ab 22.11.2023, 17.00 - 20.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 15.11.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 108 EUR; 7-9 TN 119 EUR; 5-6 TN 162 EUR

9 Termine, 36 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 04.09.2023, 17.30 - 20.30 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 28.08.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 96 EUR; 7-9 TN 106 EUR; 5-6 TN 144 EUR  
8 Termine, 32 UStd.

### **2508 Wieslawa Vogt**

montags, ab 27.11.2023, 17.30 - 20.30 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 20.11.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 96 EUR; 7-9 TN 106 EUR; 5-6 TN 144 EUR  
8 Termine, 32 UStd.



## Zeichnen, Malen, Lernen - die eigene Kreativität entdecken

### *Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene*

Ob Pinsel oder Stift - hier ist Platz für alle Formmaterialien 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 05.09.2023, 9.30 - 12.30 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 29.08.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 96 EUR; 7-9 TN 106 EUR; 5-6 TN 144 EUR  
8 Termine, 32 UStd.

### **2510 Wieslawa Vogt**

dienstags, ab 28.11.2023, 9.30 - 12.30 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 21.11.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 96 EUR; 7-9 TN 106 EUR; 5-6 TN 144 EUR  
8 Termine, 32 UStd.

### **2511 Wieslawa Vogt**

donnerstags, ab 07.09.2023, 17.30 - 20.30 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 31.08.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 96 EUR; 7-9 TN 106 EUR; 5-6 TN 144 EUR  
8 Termine, 32 UStd.

### **2512 Wieslawa Vogt**

donnerstags, ab 16.11.2023, 17.30 - 20.30 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 09.11.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 96 EUR; 7-9 TN 106 EUR; 5-6 TN 144 EUR  
8 Termine, 32 UStd.





### Aktzeichnen, Aktmalen

#### Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

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

#### 2513 Wieslawa Vogt

Samstag, 16.09.2023, 16.00 - 19.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 08.09.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 24 EUR; 5-6 TN 28 EUR

#### 2514 Wieslawa Vogt

Samstag, 07.10.2023, 16.00 - 19.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 29.09.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 24 EUR; 5-6 TN 28 EUR

#### 2515 Wieslawa Vogt

Samstag, 11.11.2023, 16.00 - 19.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 03.11.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 24 EUR; 5-6 TN 28 EUR

#### 2516 Wieslawa Vogt

Samstag, 09.12.2023, 16.00 - 19.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 01.12.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 24 EUR; 5-6 TN 28 EUR

#### 2517 Wieslawa Vogt

Samstag, 13.01.2024, 16.00 - 19.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 08.01.2024  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 24 EUR; 5-6 TN 28 EUR

### 2518 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 Frühermal-Sütterlin-Schreiber\*innen, Ahnenforschung-Betreiber\*innen, Hobby-Archivar\*innen (z.B. Kirchenbücher), Poesie-Albumvon-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, 07.10.2023, 10.00 - 16.45 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 29.09.2023  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 27 EUR; 7-9 TN 30 EUR; 5-6 TN 41 EUR  
zzgl. 7,50 EUR Materialkosten, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden

### 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.

#### 2521 Birgit Krentz

Samstag, 16.09.2023, 10.00 - 13.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 08.09.2023  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 27 EUR; 7-9 TN 29 EUR; 5-6 TN 33 EUR

#### 2522 Birgit Krentz

Mittwoch, 01.11.2023, 18.00 - 21.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 25.10.2023  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 27 EUR; 7-9 TN 29 EUR; 5-6 TN 33 EUR

#### 2523 Birgit Krentz

Dienstag, 05.12.2023, 18.00 - 21.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 28.11.2023  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 27 EUR; 7-9 TN 29 EUR; 5-6 TN 33 EUR

**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.

**2524 Birgit Krentz**

Mittwoch, 20.09.2023, 18.00 - 21.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 13.09.2023  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 27 EUR; 7-9 TN 29 EUR; 5-6 TN 33 EUR

**2525 Birgit Krentz**

Samstag, 14.10.2023, 10.00 - 13.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 06.10.2023  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 27 EUR; 7-9 TN 29 EUR; 5-6 TN 33 EUR

**2526 Birgit Krentz**

Mittwoch, 29.11.2023, 18.00 - 21.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 22.11.2023  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 27 EUR; 7-9 TN 29 EUR; 5-6 TN 33 EUR

**2527 Birgit Krentz**

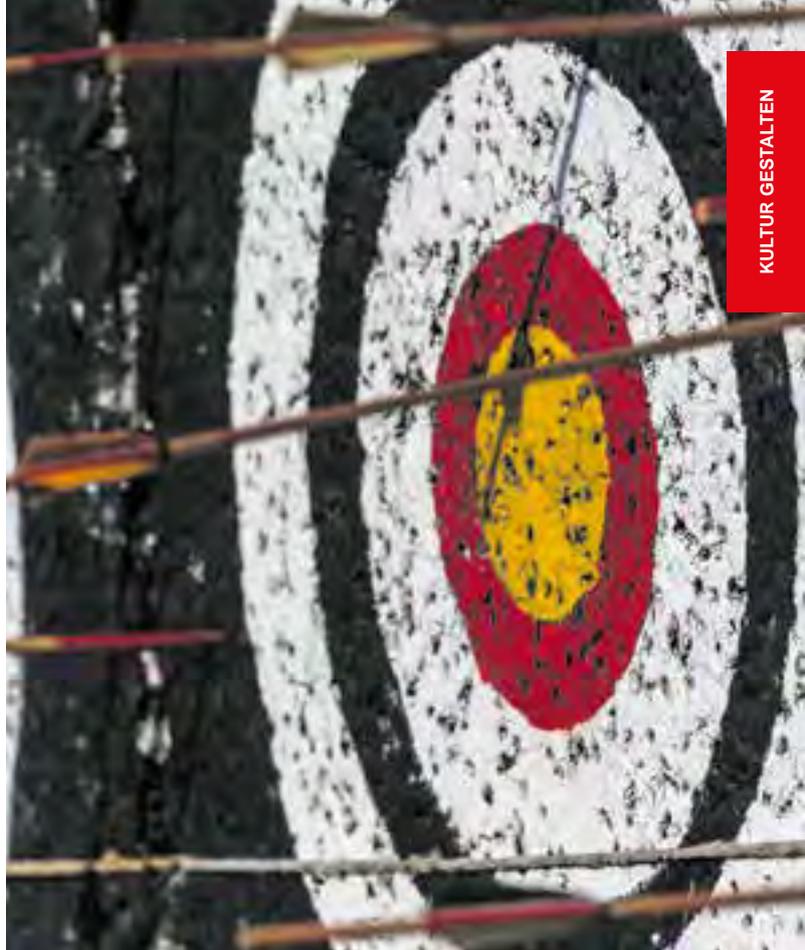
Mittwoch, 17.01.2024, 18.00 - 21.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 10.01.2024  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 27 EUR; 7-9 TN 29 EUR; 5-6 TN 33 EUR

**2528 Happy Painting meets Handlettering**

Weihnachten kommt immer so plötzlich. Und man hat keine Zeit mehr für die wundervolle Weihnachtspost. Möchten Sie in diesem Jahr Freude verbreiten, indem sie selbst erstellte Weihnachtspost verschicken? In diesem Kurs erstellen wir Weihnachtskarten - kombiniert aus Happy Painting und Handlettering. Zusätzlich malen wir gemeinsam ein weihnachtliches Bild, das man als Geschenk für einen lieben Menschen oder sich selbst nutzen kann. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Materialkosten von 20 EUR sind bereits im Kurspreis enthalten.

**Birgit Krentz**

Samstag, 25.11.2023, 10.00 - 14.30 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 17.11.2023  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 38 EUR; 7-9 TN 40 EUR; 5-6 TN 47 EUR

**PLASTISCHES GESTALTEN UND WERKEN****2601 Langbogenbau - Workshop**

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

**Horst Ukena**

Samstag, 11.11. und Sonntag, 12.11.2023,  
jeweils 9.00 - 16.30 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 03.11.2023  
Projekthaus Bremer Straße 84  
Eingang Mitscherlichstraße 23  
ab 7 TN 139 EUR; 5-6 TN 169 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.

### 2602 Klaus Ritzenhoff

Freitag, 24.11.2023, 17.30 - 20.30 Uhr  
 Samstag, 25.11.2023, 10.00 - 16.30 Uhr  
 Sonntag, 26.11.2023, 10.00 - 16.30 Uhr  
 An-/Abmeldeschluss: 17.11.2023  
 Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
 ab 10 TN 60 EUR; 7-9 TN 66 EUR; 5-6 TN 90 EUR  
 3 Termine, 20 UStd.

### 2603 Klaus Ritzenhoff

Freitag, 23.02.2024, 17.30 - 20.30 Uhr  
 Samstag, 24.02.2024, 10.00 - 16.30 Uhr  
 Sonntag, 25.02.2024, 10.00 - 16.30 Uhr  
 An-/Abmeldeschluss: 16.02.2024  
 Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
 ab 10 TN 60 EUR; 7-9 TN 66 EUR; 5-6 TN 90 EUR  
 3 Termine, 20 UStd.



### 2604 Korbflechten mit Weiden - runder Henkelkorb

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

### Hanswerner Kirschmann

Samstag, 27.01. und Sonntag, 28.01.2024  
 jeweils von 10.00 - 18.00 Uhr  
 An-/Abmeldeschluss: 12.01.2024  
 Projekthaus Bremer Straße 84  
 Eingang Mitscherlichstraße 23  
 ab 10 TN 54 EUR; 7-9 TN 60 EUR; 5-6 TN 81 EUR  
 2 Termine, 18 UStd.

zzgl. 10 EUR Materialkosten (Das Material wird bereitgestellt und mit dem Dozenten abgerechnet.)  
 Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 2605 Klötzchen-Kreativspaß

Haben Sie schon mal mit Holzklötzchen gebastelt? Nein? Dann lade ich Sie gerne in meinen Workshop ein. Wir basteln gemeinsam ein Meisterstück, das in der Weihnachtszeit seinen festen Platz findet oder aber als Geschenk weitergegeben werden kann. Nehmen Sie sich gerne eine Auszeit in der trubeligen Zeit und entspannen sich, indem Sie ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Materialkosten von 20 EUR sind bereits im Kurspreis enthalten.

### Birgit Krentz

Samstag, 11.11.2023, 10.00 - 14.30 Uhr  
 An-/Abmeldeschluss: 03.11.2023  
 Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
 ab 10 TN 44 EUR; 5-6 TN 47 EUR

### 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 07.09.2023, 18.15 - 20.30 Uhr  
Projekthaus II, Mühlenweg 67  
ab 10 TN 117 EUR; 7-9 TN 129 EUR; 5-6 TN 176 EUR  
13 Termine, 39 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

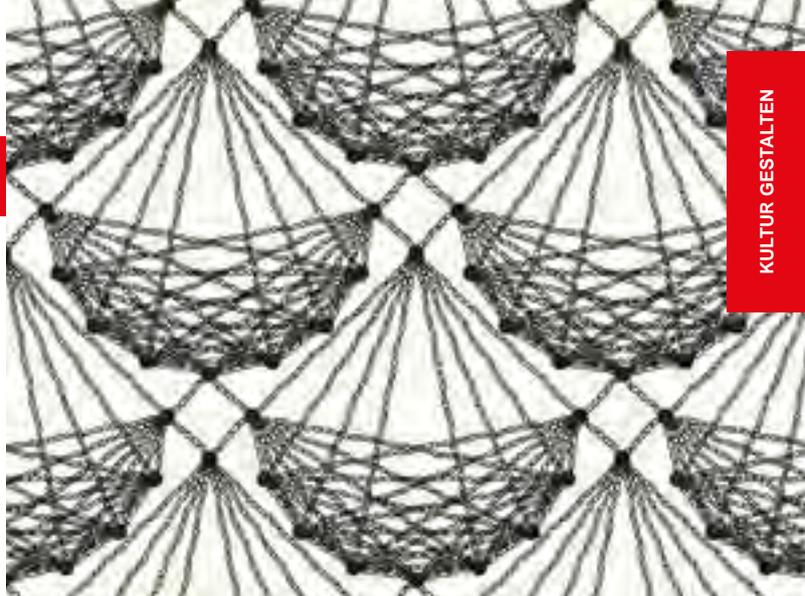
Freitag, 27.10.2023, 17.00 - 21.15 Uhr  
Samstag, 28.10.2023, 10.00 - 21.00 Uhr  
Sonntag, 29.10.2023, 10.00 - 19.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 20.10.2023  
Projekthaus II, Mühlenweg 67  
ab 10 TN 84 EUR; 7-9 TN 93 EUR; 5-6 TN 126 EUR  
3 Termine, 28 UStd.

### 2703 Stricken nach Strickschrift

Viele Strickanleitungen sind oft nur schwer zu verstehen. Teils liegt es an den extrem gekürzten Texten oder der grafischen Darstellung der Muster. An diesem Wochenende sollen diese Strickschriften verständlich gemacht werden. Es entstehen Musterproben in Runden und Reihen. Außerdem werden die verschiedenen Symbole auf den Garnbänderolen, sowie der Sinn und Zweck von Maschenproben erklärt. Eigene Anleitungen können gerne mitgebracht werden.

#### Petra Behrends

Samstag, 16.09.2023, 15.00 - 19.00 Uhr  
Sonntag, 17.09.2023, 11.00 - 16.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 08.09.2023  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 33 EUR; 7-9 TN 37 EUR; 5-6 TN 50 EUR  
2 Termine, 11 UStd.



### 2704 Häkeln nach Häkelschrift

Viele Häkelanleitungen sind oft nur schwer zu verstehen. Teils liegt es an den extrem gekürzten Texten oder der grafischen Darstellung der Muster. An diesem Wochenende sollen diese Häkelschriften verständlich gemacht werden. Es entstehen Musterproben in Runden und Reihen. Außerdem werden die verschiedenen Symbole auf den Garnbänderolen, sowie der Sinn und Zweck von Maschenproben erklärt. Eigene Anleitungen können gerne mitgebracht werden.

#### Petra Behrends

Samstag, 18.11.2023, 15.00 - 19.00 Uhr  
Sonntag, 19.11.2023, 11.00 - 16.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 10.11.2023  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 33 EUR; 7-9 TN 37 EUR; 5-6 TN 50 EUR  
2 Termine, 11 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.

#### 2705 Petra Behrends

Samstag, 07.10.2023, 15.00 - 19.00 Uhr  
Sonntag, 08.10.2023, 11.00 - 16.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 29.09.2023  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 33 EUR; 7-9 TN 37 EUR; 5-6 TN 50 EUR  
2 Termine, 11 UStd.

#### 2706 Petra Behrends

Samstag, 09.12.2023, 15.00 - 19.00 Uhr  
Sonntag, 10.12.2023, 11.00 - 16.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 01.12.2023  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 33 EUR; 7-9 TN 37 EUR; 5-6 TN 50 EUR  
2 Termine, 11 UStd.



## 2707 Wolle spinnen für Anfänger\*innen

### *Vom Schaf zum fertigen Garn*

An einem Wochenende können die Kursteilnehmer\*innen die historische Fähigkeit der Garnherstellung erlernen. Der Kurs bietet die Möglichkeit verschiedene Rohwoll-Sorten kennenzulernen, eigene Handspindeln zu basteln, Techniken der Wollvorbereitung wie das Kardieren zu erlernen und natürlich das Spinnen von Wolle. Am Ende erhalten die Teilnehmer\*innen somit ein einzigartiges, handgefertigtes Garn, das ganz nach ihren Vorstellungen erarbeitet wurde. Alles in Begleitung einer erfahrenen Handspinnerin, die Utensilien wie ein Spinnrad, Handkarden oder auch eine Haspel zur Verfügung stellt.

Materialien: Rohwolle kann von der Kursleiterin erworben oder eigene mitgebracht werden. Bastelmaterialien werden zur Verfügung gestellt.

### **Lisa-Maria Hermes**

Freitag, 22.09.2023, 18.00 - 20.15 Uhr

Sonnabend, 23.09.2023, 10.00 - 16.00 Uhr

Sonntag, 24.09.2023, 10.00 - 16.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 15.09.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 67 EUR; 7-9 TN 73 EUR; 5-6 TN 96 EUR

3 Termine, 19 UStd.

Inkl. Materialkosten.

## 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

### **2708 Andreas Ahlschwede**

dienstags, ab 07.11.2023, 18.00 - 20.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 24.10.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 39 EUR; 7-9 TN 42 EUR; 5-6 TN 51 EUR

3 Termine, 8 UStd.

Materialkosten von 15 EUR inbegriffen.

### **2709 Andreas Ahlschwede**

montags, ab 04.12.2023, 18.00 - 20.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 20.11.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 39 EUR; 7-9 TN 42 EUR; 5-6 TN 51 EUR

3 Termine, 8 UStd.

Materialkosten von 15 EUR inbegriffen.

## 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

### **2710 Ute Marciniak**

mittwochs, ab 06.09.2023, 16.00 - 18.30 Uhr

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 64 EUR; 7-9 TN 70 EUR; 5-6 TN 94 EUR

6 Termine, 20 UStd.

### **2711 Ute Marciniak**

mittwochs, ab 01.11.2023, 16.00 - 18.30 Uhr

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 85 EUR; 7-9 TN 94 EUR; 5-6 TN 126 EUR

8 Termine, 26 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!

## 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- / Nähnaedeln, Schneiderkreide.

Nähzeitschriften und Fachbücher sind im Kurs einsehbar.

### 2712 Ute Marciniak

donnerstags, ab 07.09.2023, 16.00 - 18.15 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 58 EUR; 7-9 TN 64 EUR; 5-6 TN 85 EUR  
6 Termine, 18 UStd.

### 2713 Ute Marciniak

donnerstags, ab 02.11.2023, 16.00 - 18.15 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 76 EUR; 7-9 TN 84 EUR; 5-6 TN 112 EUR  
8 Termine, 24 UStd.

### 2714 Ute Marciniak

donnerstags, ab 07.09.2023, 18.15 - 20.30 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 58 EUR; 7-9 TN 64 EUR; 5-6 TN 85 EUR  
6 Termine, 18 UStd.

### 2715 Ute Marciniak

donnerstags, ab 02.11.2023, 18.15 - 20.30 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 76 EUR; 7-9 TN 84 EUR; 5-6 TN 112 EUR  
8 Termine, 24 UStd.

## 2716 Mode für jeden Körper - Kleidung nähen nach Maß, die mitwächst

*Ein Wochenendworkshop für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene*

In diesem Kurs werden gemeinsam anhand der eigenen Maße einfache Basic-Schnittmuster erstellt, aus denen dann moderne, aber bequeme Wickeloberteile, Röcke oder Hosen genäht werden können. Der Vorteil der Schnittmuster liegt in ihrer besonderen Konstruktion und den Wickelelementen, wodurch sie jederzeit dem Körper angepasst und enger oder weiter getragen werden können. Alles in Begleitung einer erfahrenen Näherin. Erste Näherfahrungen sind von Vorteil, die Projekte eignen sich aber gut als Einstieg in das Nähen von Kleidung und es kann per Hand oder mit der Maschine genäht werden. Stoffe aus verschiedenen Materialien werden zur Verfügung gestellt. Wenn Sie eigene Stoffe mitbringen möchten, empfehlen wir leichtfallende Stoffe wie Viskose, Popeline oder leichte Leinstoffe.

### Lisa-Maria Hermes

Freitag, 19.01.2024, 18.00 - 20.15 Uhr  
Sonnabend, 20.01.2024, 10.00 - 16.00 Uhr  
Sonntag, 21.01.2024, 10.00 - 16.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 12.01.2024  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 71 EUR; 7-9 TN 77 EUR; 5-6 TN 100 EUR  
3 Termine, 19 UStd.  
Inkl. Materialkosten.

## 2717 Historische Kostüme und Outfits nähen

*Teil 1 - Mieder & Corsagen*

Egal ob als Fantasy-Kostüm, für Mittelaltermärkte, als Tracht für's Oktoberfest oder einfach als vintage Outfit im Landhaus-Stil ("cottagecore" Style) - historisch inspirierte Mieder oder Corsagen eignen sich für viele Anlässe und sind ein einzigartiges Kleidungsstück. Lernen Sie in diesem Kurs ein eigenes historisch inspiriertes Oberteil zu nähen, das Ihnen perfekt passt. Der gesamte Prozess vom Schnittmuster bis zum fertigen Oberteil wird von einer erfahrenen Näherin begleitet, die sich in historischen Näh-Techniken auskennt und eigene Beispiele als Inspiration zur Verfügung stellt. Erste Erfahrungen mit der Nähmaschine sind von Vorteil, alles andere wird aber im Kurs erklärt. Stoffe aus verschiedenen Materialien werden zur Verfügung gestellt.

### Lisa-Maria Hermes

montags, ab 06.11.2023, 17.00 - 19.15 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 87 EUR; 7-9 TN 94 EUR; 5-6 TN 119 EUR  
7 Termine, 21 UStd.  
Inkl. Materialkosten.





## TANZ UND MUSIK

### 2801 Die eigene Stimme kennenlernen

Wie meine Stimme klingt, hängt oft von der eigenen Stimmung ab. Was stimmt, klingt zusammen, gibt empfundene Stimmungen wieder. Stimme ist 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, 07.10.2023, 10.00 - 16.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 29.09.2023  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 24 EUR; 7-9 TN 27 EUR; 5-6 TN 36 EUR

### 2802 Sing your Song

Nach einem individuellen Warming-up mittels Atem-, Entspannungs- und klassischen Stimmübungen und einer Entdeckungsreise in die Klangfähigkeit der eigenen Stimme, werden wir diese an unseren Lieblingsstücken aus Musical, Klassik und Pop erproben. Wir singen in der Gruppe, einzeln, auf Wunsch musikalisch begleitet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur der Spaß am Singen!

#### Anja Lemercier

Samstag, 04.11.2023, 10.00 - 16.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 27.10.2023  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 24 EUR; 7-9 TN 27 EUR; 5-6 TN 36 EUR

### 2803 Traditionelle griechische Tänze

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

##### für Anfänger\*innen

mittwochs, ab 20.09.2023, 18.00 - 19.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 25.08.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 60 EUR; 5-6 TN 68 EUR  
11 Termine, 15 UStd.

#### 2804 Eleni Theochari

##### für Fortgeschrittene

dienstags, ab 19.09.2023, 18.00 - 19.00 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 56 EUR; 5-6 TN 63 EUR  
10 Termine, 14 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 05.09.2023, 18.30 - 20.00 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 112 EUR; 5-6 TN 126 EUR  
14 Termine, 28 UStd.





### 2806 Flamenco für Teilnehmer\*innen 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 07.09.2023, 18.30 - 20.00 Uhr  
Spanischer Kulturverein, Rheinstraße 94  
ab 7 TN 103 EUR; 5-6 TN 114 EUR  
11 Termine, 22 UStd.

### 2807 Einführung in die schottische Pipebandmusik

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

#### Heike Büsing

Samstag, 13.04.2024 von 14.00 - 18.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 05.04.2024  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 7 TN 17 EUR; 5-6 TN 23 EUR

## SPIELE

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

*In Kooperation mit Frieslandspielt e. V.*

Was tun, wenn man gerne spielt, aber keine Mitspieler\*innen findet? Oder wenn man einmal neue Spiele ausprobieren möchte? Ob Familien- oder Strategiespiele, zu zweit oder zu acht, Brett- oder Kartenspiele, beim Spiele(r)treff von Frieslandspielt kommen regelmäßig am dritten Freitag im Monat Spieleinteressierte von jung bis junggeblieben, solo, paarweise oder mit Kind 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 15.09.2023  
von 18.00 - 22.00 Uhr  
Projekthaus Bremer Straße 84  
Eingang Mitscherlichstraße 23  
Der Besuch der Veranstaltungen ist kostenlos.

### 2901 10. VHS-Spieletag

*In Kooperation mit Frieslandspielt e. V.*

Aller guten Dinge sind ... ZEHN! Denn zum 10. Mal dreht sich einen ganzen Tag in den Räumen der VHS alles um Spiele: Familienspiele, Strategiespiele, Logikspiele, Brettspiele, Kartenspiele, Spiele für zwei, für vier, für acht Personen. Die Spieleexperten von Frieslandspielt präsentieren aktuelle Neuheiten und lassen auch Altbewährtes nicht zu kurz kommen. Alle Spiele werden erklärt, so dass jede/r sofort mitmachen kann. So können Sie selbst viele verschiedene Spiele einmal ausprobieren und auch schon mal an den Gabentisch denken. Wieder mit dabei ist der Spieleflohmarkt. Und natürlich gibt es auch Tee und Kuchen.

Weitere Informationen unter: [www.frieslandspielt.de](http://www.frieslandspielt.de).

#### Frieslandspielt e. V.

Sonntag, 12.11.2023 von 10.30 - 18.00 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
Der Besuch ist kostenlos.



# 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)



Verwirrende Zeiten  
brauchen klare  
Finanzen.

**Behalten Sie Ihre  
finanziellen Ziele im  
Blick.**

**Wir unterstützen  
Sie dabei.**



Sparkasse  
Wilhelmshaven



INHALT	SEITE
Bildungsurlaube	54
Outdoor- und Wassersportangebote	57
Vorträge und Seminare	59
Kräuterkunde	65
Tasting-Seminare	66
Kaffee-Workshops	67
Backen	67
Kochen	68
Ernährung und Fasten	71
Inselkurse	74
Bewegung und Fitness	78
Aquakurse	83
Entspannung und Wohlbefinden	84



## DOZENTENPORTRAIT Ursula Fürup-Ludewig

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

Seit 1990 habe ich Vollwertkochkurse und Hatha-Yoga angeboten. Nach einer längeren Pause unterrichte ich seit 2014 wieder Hatha-Yoga in Verbindung mit den smoveys und biete Inselkurse an.

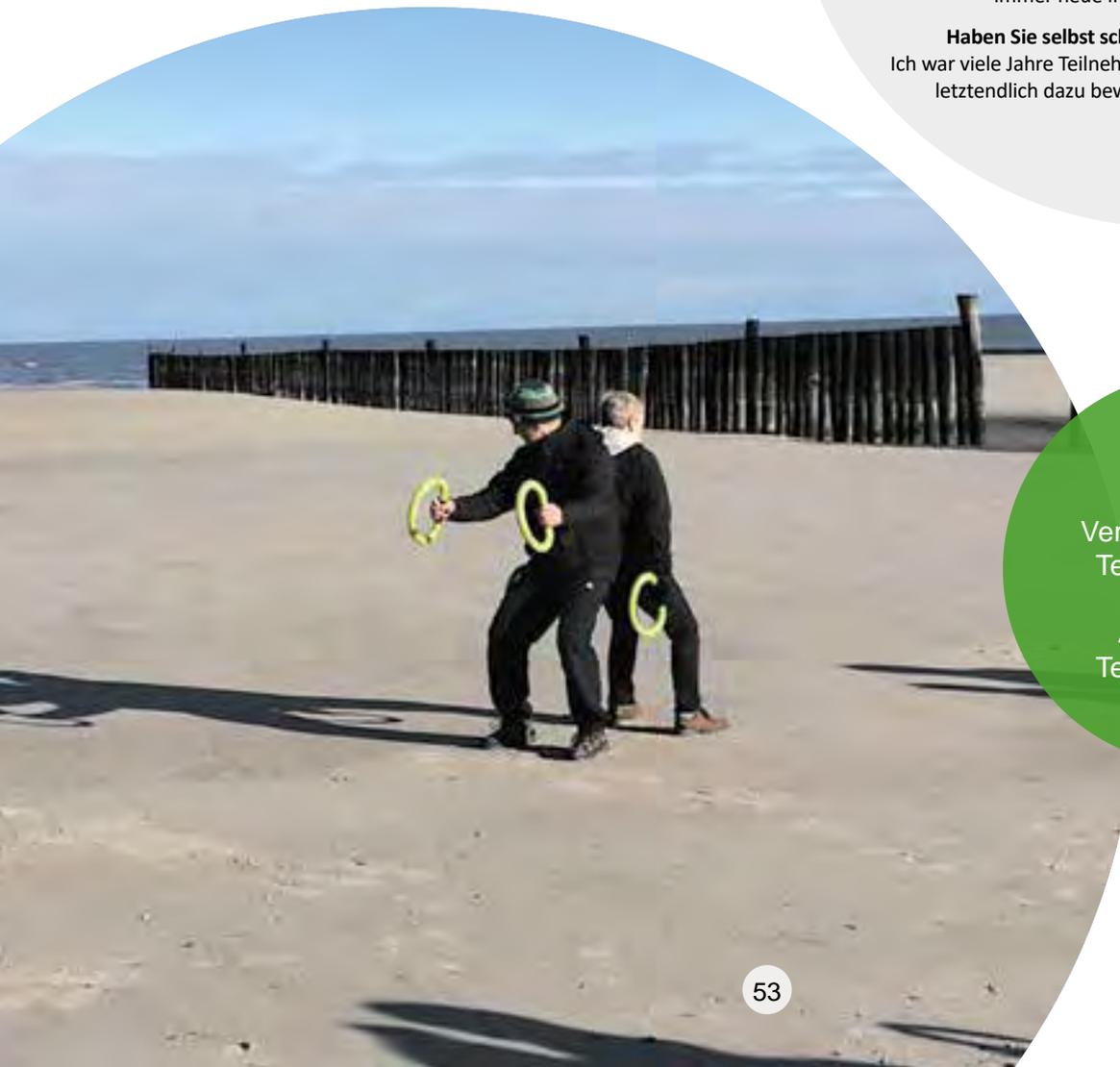
**Welche Ausbildung / welches Studium haben Sie abgeschlossen?**  
Ich bin Dipl. Sozialpädagogin, Ernährungsberaterin und absolvierte beim BDY die Ausbildung zur Yogalehrerin.

**Welche Bedeutung hat die Erwachsenenbildung an den Volkshochschulen für Sie?**  
Erwachsenenbildung finde ich besonders wichtig. Es bietet die Möglichkeit, sich in vielen Bereichen weiterzubilden. Ich freue mich, dass ich dazu beitragen kann. Durch den Austausch mit den Teilnehmenden gibt es auch immer neue Impulse und Anregungen.

**Haben Sie selbst schon einen VHS-Kurs besucht?**  
Ich war viele Jahre Teilnehmerin an Yogakursen. Dies hat mich letztendlich dazu bewegt, selbst die Ausbildung zu machen.

**Beratung:**  
Veronika Boumann  
Telefon 16 40 22

**Anmeldung:**  
Telefon 16 40 00





## BILDUNGSURLAUBE

### 3104 Die Kunst der 5 Elemente: Schweigewoche zur Burnout-Prophylaxe auf Wangerooe

*Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte*

Burnout wurde zeitweilig als typische "Managerkrankheit" beschrieben. Mittlerweile weiß man, dass es andere Berufsgruppen viel häufiger trifft (z.B. Lehrer\*innen oder Pflegeberufe). Ebenfalls hat man festgestellt, dass nicht alle Angehörige bestimmter Berufsgruppen ein Burnout erleiden. Demzufolge ist die Arbeitsbelastung nicht Ursache alleine, sondern im Menschen selber muss es eine latente Disposition dafür geben; im Fachjargon spricht man auch von Stress-Resilienz oder Kohärenzsinn. Im lärmenden Alltag haben wir kaum eine Chance, zur Ruhe zu kommen; geschweige denn, unsere innere Stimme zu hören. Nehmen Sie sich eine Auszeit, genießen das Flair der Insel Wangerooe und tauchen in die Welt der fünf Elemente ein.

Mit sanften Qi Gong Übungen wecken wir das Qi, die sogenannte Lebensenergie und nähern uns diesen 5 Qualitäten: Wasser, Holz, Metall, Feuer und Erde in Form von Tanz, Atmung und Mandala Meditation speziell für den Schulter-Nackenbereich. Viel freie Zeit zur Inselerkundung oder einfach, um sich in Schweigen zu hüllen. Frei nach Goethe "Hier bin ich Mensch, hier darf ich sein."

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Bildungsurlaub ist für Teilzeitkräfte anerkannt, selbstverständlich können aber auch Vollzeitkräfte diesen Kurs buchen.

#### Marion Tina Hartung

Sonntag, 18.08. - Samstag, 24.08.2024

Am Anreisetag können die Zimmer ab 14.00 Uhr bezogen werden. Der Bildungsurlaub startet an diesem Tag um 18.30 Uhr mit einem gemeinsamen Abendessen und endet am Samstag gegen 11.45 Uhr. Ein detaillierter Stundenplan wird Ihnen vor Seminarbeginn zugesandt.

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

Abmeldeschluss: 05.07.2024

Hotel Hanken, Zedeliusstraße 38, 26486 Wangerooe  
843 EUR, 5 Tage, 30 UStd.

inkl. 6 Übernachtungen/Frühstück im EZ, Seminarraum "Oberdeck"

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

BU

INSEL  
KURS

### Burn Out Prophylaxe: Verbessern Sie Ihr Stressmanagement

BU

*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!

#### 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.

#### 3106 Larissa Siebels

11.03. - 15.03.2024

Montag - Freitag, 8.30 - 12.30 Uhr

Abmeldeschluss: 09.02.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

170 EUR, 5 Termine, 25 UStd.

inkl. Getränke

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.

**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.

BU

**Resilienz - die Strategie der Stehauf-Menschen***Krisen meistern mit innerer Widerstandskraft**Bildungsurlaub*

BU

Veränderungen im Arbeitsalltag oder auch Privatleben werden auf unterschiedlichste Art und Weise bewältigt. Manche Menschen zerbrechen daran, 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 diese 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 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.

Beachten Sie auch unseren Bildungsurlaub 5302 "Belasten, Erholen, neu ausrichten - Entspannung am Arbeitsplatz" S. 126

**3108 Katrin Trittnr**

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.

**3109 Katrin Trittnr**

11.03. - 15.03.2024

Montag - Freitag, 9.00 bis 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 09.02.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

310 EUR, 5 Termine, 40 UStd.

inkl. Mittagessen

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

**3110 Katrin Trittnr**

25.11. - 29.11.2024

Montag - Freitag, 9.00 bis 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 25.10.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

310 EUR, 5 Termine, 40 UStd.

inkl. Mittagessen

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



### 3111 Eine neue ganzheitliche Gesundheitskultur

#### Bildungsurlaub

Wir untersuchen, welche Lebenshaltungen und Lebensarten uns Schmerzen und Leiden verursachen, wie wir sie selbst produzieren. Themen wie Beladenheit, Frustration, Verplantheit, Überforderung, aber auch ungünstige Sitzgewohnheiten, Bewegungsmangel und vieles mehr können sich auf Gesundheit und z.B. Rückenfitness massiv auswirken - und sind ein gesellschaftliches Massenphänomen. Wir besprechen und verstehen Zusammenhänge, üben alternative körperbewusste Verhaltensweisen, erstellen einen Katalog "Säulen der Gesundheit" und entwickeln eine neue praktische und gesündere Alltagskultur. Bitte Schreibzeug und lockere Kleidung mitbringen.

#### Cord Cordes

18.03. - 22.03.2024

Montag - Freitag, 9.00 bis 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 16.02.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

285 EUR, 5 Termine, 40 UStd.

inkl. Mittagessen

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

BU

### 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.

#### 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, 20 UStd.

inkl. Getränke

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

#### 3113 Katrin Trittner

13.05. - 17.05.2024

Montag - Freitag, 9.00 bis 12.30 Uhr

Abmeldeschluss: 12.04.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

175 EUR, 5 Termine, 20 UStd.

inkl. Getränke

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

#### 3114 Katrin Trittner

04.11. - 08.11.2024

Montag - Freitag, 9.00 bis 12.30 Uhr

Abmeldeschluss: 04.10.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

175 EUR, 5 Termine, 20 UStd.

inkl. Getränke

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

## OUTDOOR- UND WASSERSPORTANGEBOTE

### Golferlebnistag

Erleben Sie die Faszination Golf hautnah und entdecken Sie den großen Sport mit dem kleinen Ball. 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

### 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

### 3121 Golfclub Wilhelmshaven-Friesland

Samstag, 07.10.2023, 14.00 - 17.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 29.09.2023

### 3122 Golfclub Wilhelmshaven-Friesland

Samstag, 28.10.2023, 14.00 - 17.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 20.10.2023



### 3123 Bogenschießen für Anfänger\*innen

#### *Schnupperkurs zum Kennenlernen*

Bogenschießen integriert sportliche und meditative Elemente und bietet somit eine spannende Kombination von Körperbeherrschung und mentaler Stärke.

In diesem Kompaktkurs lernen Sie die Grundlagen des Bogenschießens kennen und erfahren, wie Sie Körper und Seele in Einklang bringen und den Alltagsstress hinter sich lassen können. 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, 09.09.2023, 10.00 - 16.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 01.09.2023

STV Wilhelmshaven, Standort Flutstraße 130, Wilhelmshaven  
50 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

In Kooperation mit der Bogensportabteilung des STV Wilhelmshaven

## Stand-Up-Paddling und Yoga

### Kurs für Anfänger\*innen

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, 26.08.2023, 15.30 - 18.00 Uhr

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

Abmeldeschluss: 18.08.2023

### 3133 Simone Hörter

Sonntag, 27.08.2023, 15.30 - 18.00 Uhr

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

Abmeldeschluss: 18.08.2023

Beachten Sie auch unseren  
Nordic Walking Kurs  
auf S. 82

## 3137 SUP - Yoga (auf dem Paddle-Board) Sundowner auf dem See erleben

Fließende Asanas - Klang - Sonne - Seien Sie Ihr eigener Gast! Erfahren Sie die speziellen regenerativen Entspannungshaltungen (Asanas) und Atemtechniken (Pranayama) im Einklang mit der Natur. Die Verbindung von Wasser, Ihrer schwimmenden Yoga-Matte und der Natur ist ein einmalig 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. Ihre Stimme führt Sie sicher durch den Unterricht. 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: Sicheres 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](http://yang-fit.de)), zertif. Wasser- und Yoga (WOGA) Instruktorin

### Karin Henrich

Dienstag, 29.08.2023, 18.00 - 21.00 Uhr

Abmeldeschluss: 22.08.2023

Treffpunkt: Vereinsgelände Wilhelmshavener Kanufreunde, Emsstraße 34

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 Kanu-Freunde

## 3150 Wassersport-Informationsabend

Es gibt einen Einblick zu den verschiedenen Führerscheinen im Wassersport, insbesondere zu dem angebotenen Kurs für den Erwerb der Sportbootführerscheine "See" und "Binnen". Es werden die Geltungsbereiche der verschiedenen Befähigungsnachweise geschärft und es gibt eine Übersicht hinsichtlich der benötigten Unterrichtsmaterialien, Aufwände im Kontext der Prüfung sowie Möglichkeiten der Praxisausbildung.

### Dozententeam

Montag, 04.09.2023, 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 11.09.2023, 19.00 - 21.30 Uhr

Abmeldeschluss: 12.09.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

290 EUR, 11 Termine, 36,7 UStd.

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

### 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 und 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) telefonisch unter 04421/745258 oder per Mail an [info@hospiz-whv-fri.de](mailto:info@hospiz-whv-fri.de).

### 3158 Ambulanter Hospizdienst

Freitag, 25.08.2023, 15.00 – 19.00 Uhr

Ambulanter Hospizdienst, 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.

### 3159 Ambulanter Hospizdienst

Samstag, 04.11.2023, 10.00 - 14.00 Uhr

Ambulanter Hospizdienst, 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.

### 3160 Schlagen Frauenherzen anders?

*Tückisch uneindeutig: Herzinfarkt-Symptome bei Frauen*

Der Herzinfarkt gilt als typische Männerkrankheit, aber die Erkenntnisse der modernen Medizin lassen keinen Zweifel mehr zu, dass es frauentypische anatomische Voraussetzungen und physiologische Abläufe gibt, die eine differenzierte Herangehensweise bei der Diagnostik und Therapie von Herz-Kreislauf-Erkrankungen erfordern. Warnsignale zeigen sich oft völlig anders als bei Männern. Der typisch starke Brustschmerz macht sich bei Frauen manchmal weniger bemerkbar, eher Druck- oder Engegefühl in der Brust. Kurzatmigkeit, Schweißausbrüche, Rückenschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Schmerzen im Oberbauch, unerklärliche Müdigkeit und Depressionen können weitere Anzeichen sein. Nicht nur die Fachkräfte, vor allem auch die betroffenen Frauen, müssen sensibilisiert werden, um eine adäquate Behandlung zu erreichen und lebensgefährliche Situationen zu verhindern.

#### Helmut Hüskes

Dienstag, 19.09.2023, 18.00 - 21.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 14.09.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

In Zusammenarbeit mit der Deutschen Herzstiftung e.V.  
Der Besuch dieser Veranstaltung ist kostenlos.

### 3161 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 andere Person 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. Erfahren Sie, 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, Freund\*innen und Arbeitskolleg\*innen? Es soll Verständnis geweckt werden fürs Hören und Verstehen. Anschließend freue ich mich auf einen regen Meinungsaustausch.

#### Birgit Kämmerling-Bogusch

Dienstag, 19.09.2023, 19.30 - 21.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 15.09.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

9 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 3162 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

Mittwoch, 27.09.2023, 19.00 - 20.30 Uhr

Abmeldeschluss: 22.09.2023

Online

7 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

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

### Mehr Platz, Freude und 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, Faltechniken und passenden Organizern. Anschaulich mit VORHER-NACHHER-Effekt! Im Anschluss an den Vortrag ist ausreichend Zeit für einen Austausch und offene Fragen.

#### 3163 Svenja Kaste

Dienstag, 26.09.2023, 19.00 - 21.15 Uhr

Abmeldeschluss: 22.09.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

16 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

In Kooperation mit SHE - Svenjas Home Edit

#### 3164 Svenja Kaste

Donnerstag, 16.11.2023, 19.00 - 21.15 Uhr

Abmeldeschluss: 13.11.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

16 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

In Kooperation mit SHE - Svenjas Home Edit

#### 3165 Svenja Kaste

Donnerstag, 25.01.2024, 19.00 - 21.15 Uhr

Abmeldeschluss: 22.01.2024

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

16 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

In Kooperation mit SHE - Svenjas Home Edit



### 3166 Emotionales Essen

*Tagesseminar*

Lust und Frust mit dem Körper, negatives Körperempfinden, sich zu dick oder inakzeptabel fühlen sind oft starke Gefühle, die zu einem problematischen Umgang mit Essen führen können. Lernen Sie, sich mit den kreativen Mitteln der Gestalttherapie den individuellen Themen von Essen und Emotion, Selbstakzeptanz und Lebendig sein jenseits von Bewertung oder Diäten zu nähern und ein positiveres Selbstbild zu entwickeln.

**Anja Lemercier**

Samstag, 30.09.2023, 10.00 - 18.00 Uhr

Abmeldeschluss: 22.09.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 35 EUR; 7-9 TN 38 EUR; 5-6 TN 50 EUR

### 3167 Altersbedingte Makuladegeneration Ursachen und naturheilkundliche Hilfe

*Vortrag*

Die "Altersbedingte Makuladegeneration" (AMD) ist die häufigste Erblindungsursache in Deutschland, dennoch bleibt die Erkrankung oft lange unerkannt. Wenn die Betroffenen einen Sehverlust bemerken, ist die Erkrankung schon fortgeschritten. Erfahren Sie etwas über die Ursachen der Erkrankung, Möglichkeiten der Prävention und Chancen der naturheilkundlichen Behandlung. Sie erlernen leicht umsetzbare Übungen, mit denen Sie selbst etwas für Ihre Augengesundheit tun können.

**Martina Altenhövel**

Montag, 02.10.2023, 18.00 - 20.15 Uhr

Abmeldeschluss: 29.09.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

11 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 3168 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 unter Druck setzt. Unser Körper zeigt uns mit Verspannungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Verdauungs- und Schlafstörungen ziemlich deutlich unseren Stress. Doch es gibt viel, was wir tun können, um uns davon nachhaltig zu befreien. Wir können lernen, unser Stresslevel zu senken, souverän mit Stress umzugehen und ihn effektiv abzubauen. Dieser Vortrag zeigt Ihnen, dass nachhaltiges Stressmanagement weit über Entspannung hinausgeht und wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen können.

**Steve Windisch, Julia Windisch**

Mittwoch, 04.10.2023, 19.00 - 20.30 Uhr

Abmeldeschluss: 29.09.2023

Online

7 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

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

### 3169 Hören - eingeschränktes Hören - Hören mit Demenz

*Verstehen bedeutet Leben*

Es wird erklärt, welche Bedeutung Hören und Verstehen für 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.

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. Erfahren und staunen Sie, wie Sie aktiv Einfluss nehmen können. Anschließend freue ich mich auf einen regen Meinungsaustausch.

**Birgit Kämmerling-Bogusch**

Dienstag, 10.10.2023, 19.30 - 21.00 Uhr

Abmeldeschluss: 06.10.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

9 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 3170 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 direkt vor Ihrer Haustür. So werden Sie nicht nur die Natur, sondern auch Ihren Stress mit anderen Augen sehen.

**Steve Windisch**

Mittwoch, 11.10.2023, 19.00 - 20.30 Uhr

Abmeldeschluss: 06.10.2023

Online

7 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

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



### 3171 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 Sie es gezielt aufbauen können. So gehen Sie Ihre Herausforderungen selbstsicher, zuversichtlich und motiviert an. Sie können auch ambitionierte Ziele erreichen, indem Sie in den entscheidenden Momenten dranbleiben, nicht aufgeben und es sich erlauben, groß zu denken.

#### Steve Windisch

Mittwoch, 18.10.2023, 19.00 - 20.30 Uhr

Abmeldeschluss: 13.10.2023

Online

7 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

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

### 3172 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 Wirbel und Gelenke sanft und ohne Gefahren wieder zurück in ihre natürliche Lage verschieben können, so dass die Selbstheilung des Körpers einsetzen kann.

Bei der Behandlung werden verschobene Wirbel ertastet und mit gezieltem Druck des Behandlers und der Eigenbewegung des Patienten wieder in die richtige Position gebracht.

Das Seminar erfordert keinerlei Vorkenntnisse, ist aber auch für Therapeuten, Heilpraktiker, Heilpraktiker-Anwärter, Physiotherapeuten etc. geeignet.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, flache (saubere) Schuhe, Unterlage für die Liegen (Handtuch o. Decke).

#### Ralf Tallen

21./22.10.2023

Samstag und Sonntag, jeweils 10.00 - 16.15 Uhr

Abmeldeschluss: 13.10.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

78 EUR, 2 Termine, 16 UStd.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



### 3173 Energie tanken und wieder kraftvoll durchstarten!

*Entspannungsseminar*

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

#### Larissa Siebels

Samstag, 21.10.2023, 8.30 - 16.30 Uhr

Abmeldeschluss: 16.10.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 28 EUR; 7-9 TN 35 EUR; 5-6 TN 44 EUR

### 3174 Was Gänseblümchen heilen

*Von Un- und Wildkräutern und wie sie bei der Aromatherapie helfen können*

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie ätherische Öle bei Unruhe, Müdigkeit und Konzentrationsstörungen einsetzen können. Sie lernen Massagen zum Wohlbefinden und bei Schmerzen kennen und Sie erhalten Einblicke, wie Aromatherapie bei Schlafstörungen helfen kann.

Inhalte und Ziele:

- Aromatherapie bei Unruhe, Müdigkeit, Konzentrations- und Schlafstörungen
- Aromatherapie bei Schmerzen (z.B. Kopfschmerzen)
- Raumbeduftung
- Behandlung von Insektenstichen und Narben

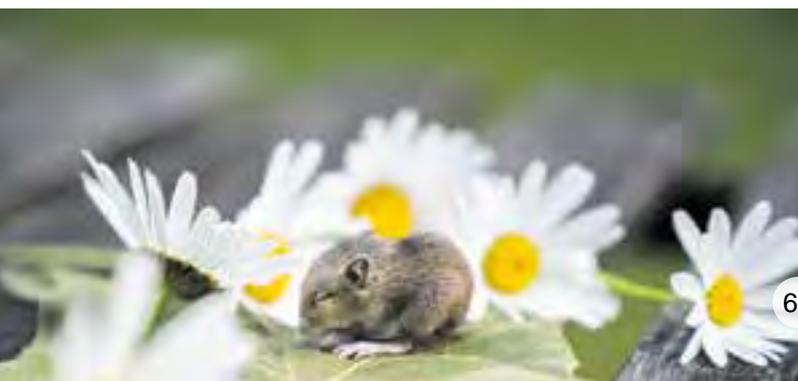
#### Birgit Thränke-Bloch

Samstag, 28.10.2023, 10.00 - 14.00 Uhr

Abmeldeschluss: 20.10.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

25 EUR



### 3175 Rückengesundheit ganzheitlich verstehen und verbessern

Welche Lebenshaltungen verursachen uns Schmerzen und Leiden im Rücken und im sonstigen Körper. Wie produzieren wir sie selbst? Themen wie Beladenheit, Frustration, Überforderung, aber auch ungünstige Sitzgewohnheiten, Bewegungsmangel und vieles mehr können sich auf Gesundheit und Rückenfitness auswirken. Es werden Zusammenhänge aufgezeigt, alternative körperbewusste Verhaltensweisen geübt und förderliche individuelle Schritte für den Alltag gefunden. Bitte Schreibzeug mitbringen.

#### Cord Cordes

Samstag, 04.11.2023, 9.00 - 17.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 27.10.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
55 EUR

### 3176 Mit Freude und Energie durch die "dunkle Jahreszeit"

*durch individuelle Bewegung, Entspannung und Ernährung*  
Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die ganz bewusst durch kleine Veränderungen ihr Leben intensiver gestalten wollen. Besonders im Herbst und im Winter fehlt das Sonnenlicht, die Tage werden kürzer, Freude und Leistungsfähigkeit lassen merklich nach. Oftmals werden Sie anfälliger für Krankheiten, Sie können sich schlechter motivieren, es können sich auch Traurigkeit und Mutlosigkeit einstellen. Das sind Gründe innezuhalten, um sich selbst wieder richtig wahrzunehmen und individuelle Möglichkeiten zu Verbesserungen anzugehen. Die Basis hierfür sind eine bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers, der Gewohnheiten und Ihr Wunsch nach Veränderungen. Durch kurze Übungen und einfache Ernährungsumstellungen können Sie Ihr Leben wieder aktiver und belastbarer, genussreicher, entspannter und gesünder gestalten.

Inhalte:

- Sensibilisierung der Sinne
- Walken
- Was ist Gesundheit?
- die persönliche Gesundheitswaage
- Wo stehen Sie? Was wollen Sie erreichen oder verändern?
- Gesunde Ernährung ist einfach.
- Entspannung nach Jacobson und Atemübungen aus dem Yoga
- Übersäuerung?
- Krank ohne Grund?
- eines der häufigsten Gesundheitsrisiken von heute
- naturheilkundliche Tipps bei Erstbeschwerden, Unwohlsein und zum Vorbeugen von Krankheiten

Bitte mitbringen: Lauf-/Turnschuhe und wetterfeste Kleidung, dicke Socken, Decke

Bitte bequeme Kleidung anziehen!

#### Marianne Ollesch

10.11./11.11.2023  
Freitag, 16.00 - 20.00 Uhr  
Samstag, 10.00 - 14.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 02.11.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 33 EUR; 7-9 TN 37 EUR; 5-6 TN 50 EUR

### 3177 Stress meistern

Wir werden zunächst betrachten, woraus Stress bestehen kann und positiven und negativen Stress unterscheiden. Dann werden wir uns mit einer Fülle hilfreicher praktischer Techniken im Alltag befassen, die auf verschiedenen Ebenen geeignet sind, den Stress zu lenken, zu zerlegen und zu bewältigen. Von geistigen Techniken bis zur Weisheit des Volksmunds ("Eins nach dem anderen!"), von überblickenden Selbstorganisations-Techniken bis zu effizienten Entspannungsübungen, ergänzt durch körperliche, emotionale und konzentrierte Schritte, reicht der Bogen der vorgestellten Möglichkeiten. Diese Schritte sind allesamt geeignet, im Alltag ausprobiert zu werden, um Stress zu meistern Bitte lockere Kleidung und Schreibzeug mitbringen.

#### Cord Cordes

Samstag, 11.11.2023, 9.00 - 17.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 03.11.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
55 EUR

### 3178 Tinnitus - es pfeift in meinem Ohr

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

Worin liegt der Unterschied zwischen objektivem und subjektivem Tinnitus? Welche möglichen Ursachen gibt es für diese beiden Arten?

Der Tinnitus wird zudem unterschieden in akut und chronisch. Sie erfahren, welche Möglichkeiten und Vorgehensweisen beim akuten Tinnitus empfohlen werden. Es werden die verschiedenen Therapieformen bei chronischem Tinnitus aufgezeigt, 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, 14.11.2023, 19.30 - 21.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 10.11.2023  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
9 EUR  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.





### 3179 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.

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, 18.11.2023, 10.00 - 18.00 Uhr

Abmeldeschluss: 10.11.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 35 EUR; 7-9 TN 38 EUR; 5-6 TN 50 EUR

### 3180 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, 25.11.2023, 8.30 - 16.30 Uhr

Abmeldeschluss: 17.11.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 28 EUR; 7-9 TN 35 EUR; 5-6 TN 44 EUR

### 3181 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 wissenschaftlich belegte Atemtechniken aus meinem Schatzkästchen verraten, die Ihre Gesundheit verbessern und die Sie jederzeit und überall schnell und effizient umzusetzen können. Im Anschluss wird es Zeit für Fragen geben.

#### Martina Altenhövel

Montag, 27.11.2023, 18.00 - 20.30 Uhr

Abmeldeschluss: 23.11.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

11 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 3182 Säulen der Gesundheit

Wir werden uns mit einem umfassenden Verständnis von Gesundheit beschäftigen. Eine gut ausgereifte Fähigkeit, selbst aktiv und konkret für die eigene Gesundheit sorgen zu können, setzt eine entsprechend förderliche Lebensart voraus. Dazu gehört viel mehr als nur Ernährung und Bewegung. Auch die soziale, die emotionale, die kreative, die seelische und die geistige Ebene des Lebens müssen gemeistert werden - dann ist Gesundheit immer wieder neu möglich. Inspirierende Vorträge, Gespräche, Selbstchecks und Übungen werden uns hier individuell einen Weg zeigen. Bitte Schreibzeug mitbringen.

#### Cord Cordes

Samstag, 02.12.2023, 9.00 - 17.00 Uhr

Abmeldeschluss: 24.11.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

55 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



### 3183 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 erkennen Sie Ihren persönlichen Konstitutionstyp? Anleitungen erfahren Sie in diesem Kurs.

Inhalt:

- kurze Einführung
- biochemische Funktionsmittel 1-12 und anlitziagnostische Zeichen

Bitte einen Vergrößerungsspiegel (Kosmetikspiegel) mitbringen.

#### Marianne Ollesch

Mittwoch, 17.01.2024, 18.00 - 20.00 Uhr

Abmeldeschluss: 12.01.2024

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

16 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

## KRÄUTERKUNDE

### 3201 Öle, Salben, Peelings selbst herstellen

Die Herstellung von heilsamen Ölen und Salben finde ich in der Beschäftigung mit Kräutern besonders schön. Die Haut mit selbst angesetzten Ölen und Salben zu verwöhnen und ggf. zu heilen ist für mich wahre Selbstwertschätzung. Welche Pflanzen sich besonders gut eignen und wie Öle, Salben und wirkungsvolle Peelings erfolgreich hergestellt werden, wird in diesem Seminar besprochen und praktisch angewandt. Eine selbst gerührte Salbe könnte ja auch ein schönes, persönliches Weihnachtsgeschenk sein. Zum Seminar habe ich für Sie alle Zutaten besorgt, damit Sie sich zwei Salben und ein Peeling zum Mitnehmen herstellen können. Hierfür bringen Sie bitte drei kleine, verschließbare Gefäße mit.

Freuen Sie sich auf eine entschleunigte Zeit in einem schönen Ambiente! Hier können Sie sich ganz auf die Kräuter einlassen und brauchen sich um nichts weiter zu kümmern.

#### Imke Presting

Freitag, 06.10.2023, 16.00 - 18.30 Uhr

Abmeldeschluss: 29.09.2023

Treffpunkt: Jeversee Landstr. 46 / Ecke Bösselhauser Weg, 26419 Schortens

51,50 EUR

Im Preis ist eine Pauschale von 8 Euro für Material enthalten.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

In Kooperation mit "Imkes Glücksgarten"

### 3202 Wildkräuterspaziergang im Herbst

Der Sommer geht, der Herbst kommt und mit ihm die Zeit der reichhaltigen Ernte. Die Natur beschenkt uns jetzt im September reichhaltig. Welche Samen und Beeren wir jetzt ernten können, wollen wir in diesem Spaziergang erkunden. Im Anschluss geht es in den Kräutergarten, in dem wir auch noch so manches interessante Kraut finden werden. Bitte unbedingt wetterfeste Kleidung tragen. Wir werden ein Stückchen über unbefestigtes Gelände gehen, insofern bitte auf angemessenes Schuhwerk achten.

#### Imke Presting

Montag, 18.09.2023, 16.00 - 17.45 Uhr

Abmeldeschluss: 13.09.2023

Treffpunkt: Jeversee Landstr. 46 / Ecke Bösselhauser Weg, 26419 Schortens

19,50 EUR

inkl. einer Pauschale von 1,50 EUR für Kostproben

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

In Kooperation mit "Imkes Glücksgarten"





## Single Malt Whisky für Einsteiger\*innen

### Tasting-Seminar

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

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.

#### 3210 Andreas Semmer

Donnerstag, 12.10.2023, 18.00 - 21.00 Uhr

Abmeldeschluss: 06.10.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 49 EUR; 7-9 TN 53 EUR; 5-6 TN 61 EUR

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

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

#### 3211 Andreas Semmer

Donnerstag, 18.01.2024, 18.00 - 21.00 Uhr

Abmeldeschluss: 12.01.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 49 EUR; 7-9 TN 53 EUR; 5-6 TN 61 EUR

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

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

## TASTING-SEMINARE

### Senf - traditionell, modern und lecker

#### Einblicke in die Senfmanufaktur Küstensenf

Die Tradition der Senfherstellung reicht in Wilhelmshaven bis in die 1920er Jahre zurück und wird durch die "Senfmanufaktur Küstensenf" neu belebt. Informieren Sie sich vor Ort über die Geschichte des Wilhelmshavener Familienunternehmens, nehmen Sie Einblick in die handwerklichen Produktionsabläufe zur Herstellung dieses köstlichen Lebensmittels, und erfahren Sie Spannendes über seine positive Wirkung auf die Gesundheit des menschlichen Organismus. Im Laufe der Jahre sind viele exquisite Geschmacksrichtungen entstanden, ob Küstensenf Feige, Pinkelmostrich, Wilhelmshavensenf, Knoblauch oder Orange-Pfeffer, die Sie im Rahmen einer Verkostung mit Käse und knusprigem Baguette probieren dürfen. Ein Glas Senf Ihrer Wahl dürfen Sie im Anschluss mit nach Hause nehmen.

#### 3203 Andreas Ernst

Dienstag, 14.11.2023, 17.00 - 19.30 Uhr

Abmeldeschluss: 07.11.2023

Senfmanufaktur, Freiligrathstr. 14, 26384 Wilhelmshaven  
28 EUR

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

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

#### 3204 Andreas Ernst

Samstag, 18.11.2023, 14.00 - 16.30 Uhr

Abmeldeschluss: 10.11.2023

Senfmanufaktur, Freiligrathstr. 14, 26384 Wilhelmshaven  
28 EUR

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

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.





## BACKEN

### Omas Backrezepte

Geraten wir nicht alle ins Schwärmen, wenn wir an die geliebten Backwaren unserer Kindheit zurückdenken? Wer Lust hat, altbewährte Rezepte und Köstlichkeiten neu zu entdecken und im Duft von Marzipanhörnchen, Puddingbrezeln, Mandelhörnchen, Ochsenaugen, Streuselaltern oder Obstplunder zu schwelgen, sollte diesen Kurs besuchen. Bitte Schürze, Geschirrtuch und Vorratsbehälter mitbringen.

## KAFFEE-WORKSHOPS

### 3212 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, 05.11.2023, 12.00 - 14.00 Uhr

Abmeldeschluss: 27.10.2023

MORGÆN café, Marktstraße 95, 26382 Wilhelmshaven  
55 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

In Kooperation mit dem MORGÆN café

### 3213 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 Espresso-Bohne? 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? Welchen Parameter muss ich verändern, damit er perfekt wird? Die Kursteilnehmenden dürfen sich an den Maschinen ausprobieren und lernen, wie Milch vernünftig aufgeschäumt wird und wie Latte-Art funktioniert.

#### Daniel Dorsch

Sonntag, 19.11.2023, 12.00 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 10.11.2023

MORGÆN café, Marktstraße 95, 26382 Wilhelmshaven  
75 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

In Kooperation mit dem MORGÆN café

### 3230 Henning Roos

Dienstag, 26.09.2023, 17.00 - 21.00 Uhr

Abmeldeschluss: 19.09.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 35 EUR; 7-9 TN 39 EUR; 5-6 TN 47 EUR

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

### 3231 Henning Roos

Dienstag, 12.12.2023, 17.00 - 21.00 Uhr

Abmeldeschluss: 05.12.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 35 EUR; 7-9 TN 39 EUR; 5-6 TN 47 EUR

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

### Herzhaftes Backen

*Flammkuchen, Schinken-Calzone & Co.*

In diesem Kurs lernen Sie in lockerer Runde, wie Sie z.B. Zwiebelkuchen, Gemüsepizza, knusprige Speck-Käsefladen, Schinken-Calzone, Elsässer Flammkuchen und andere herzhaft und deftige Backwaren zubereiten können. Wir beginnen mit der Herstellung des Basisteigs. Sie lernen, wie Sie den Teig richtig kneten und ausrollen, um eine perfekte Kruste zu erhalten. Dann geht es weiter mit den Füllungen. Sie bekommen wertvolle Tipps und Tricks, wie Sie diese zubereiten und mit verschiedenen Gewürzen und Zutaten verfeinern können. Am Ende des Kurses können Sie stolz Ihre selbstgemachten herzhaften Backwaren genießen oder mit nach Hause nehmen. Wir sind sicher, dass Sie Ihre Familie und Freunde mit Ihren neuen Fähigkeiten beeindrucken werden. Bitte Schürze, Geschirrtuch und Vorratsbehälter mitbringen.

### 3232 Henning Roos

Dienstag, 10.10.2023, 17.00 - 21.00 Uhr

Abmeldeschluss: 04.10.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 37 EUR; 7-9 TN 41 EUR; 5-6 TN 49 EUR

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

### 3233 Henning Roos

Dienstag, 07.11.2023, 17.00 - 21.00 Uhr

Abmeldeschluss: 01.11.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 37 EUR; 7-9 TN 41 EUR; 5-6 TN 49 EUR

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

**3234 Veganes Backen für gesunden Genuss**

Egal, ob Sie vegan leben oder einfach nur neugierig auf die vegane Backkunst sind; unser Backkurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihr Wissen und Ihre Fähigkeiten zu erweitern und neue Backwaren auszuprobieren, die frei von tierischen Produkten und reich an gesunden Nährstoffen sind und gleichzeitig köstlich schmecken. Bitte Schürze, Geschirrtuch und Vorratsbehälter mitbringen.

**Henning Roos**

Dienstag, 24.10.2023, 17.00 - 21.00 Uhr

Abmeldeschluss: 17.10.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 37 EUR; 7-9 TN 41 EUR; 5-6 TN 49 EUR

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

**KOCHEN****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. Bitte Kochschürze und Küchenmesser mitbringen.

**Rudolf Biener**

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 41 EUR; 7-9 TN 48 EUR; 5-6 TN 59 EUR

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

**3240 Iberico Schwein**

Samstag, 16.09.2023, 14.00 - 19.00 Uhr

Abmeldeschluss: 08.09.2023

**3241 Fisch**

Samstag, 07.10.2023, 14.00 - 19.00 Uhr

Abmeldeschluss: 29.09.2023

**3242 Geflügel**

Samstag, 11.11.2023, 14.00 - 19.00 Uhr

Abmeldeschluss: 03.11.2023

**3243 Wild**

Samstag, 09.12.2023, 14.00 - 19.00 Uhr

Abmeldeschluss: 01.12.2023

**3244 Rind**

Samstag, 13.01.2024, 14.00 - 19.00 Uhr

Abmeldeschluss: 05.01.2024

**3245 Schnelle Rezepte für die ganze Familie sowie leckere Pausensnacks**

Für (Groß-)Eltern und Kinder ab 7 Jahren

Unser Familienkochkurs mit schnellen Rezepten und Pausensnacks ist perfekt für alle, die gerne gemeinsam kochen und dabei auch noch Zeit sparen möchten. In diesem Kurs werden wir Ihnen und Ihren Kindern zeigen, wie Sie leckere Gerichte zubereiten können, die nicht nur schnell, sondern auch einfach und gesund sind.

Wir stellen Ihnen verschiedene Rezepte vor, die Sie gemeinsam mit Ihrer Familie zubereiten können. Dabei achten wir darauf, dass die Gerichte kinderfreundlich sind und auch den Kleinsten schmecken. Unser Ziel ist es, dass Sie nicht nur neue Rezepte und zusätzlich Ideen für die Brotdose erhalten, sondern auch als Familie gemeinsam Spaß am Kochen haben. Bitte Schürze, Geschirrtuch und Vorratsbehälter mitbringen.

**Dagmar Braun-Kirchen**

Freitag, 06.10.2023, 16.00 - 19.00 Uhr

Abmeldeschluss: 29.09.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

39 EUR

Der Preis gilt pro Erwachsener mit einem Kind und enthält eine Pauschale von 18 EUR für Lebensmittel. Jedes weitere Kind kostet 10 EUR.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

Beachten Sie auch unseren Familienkurs 3406 Das Entspannungsmenü - Vom Alltag abschalten, während Ihre Kinder kleine Köstlichkeiten zaubern auf S. 157



### 3246 Kunstvoll kochen und genießen

#### *Eine herbstliche Komposition*

Kunst und Genuss kann man in der Küche und bei der Zubereitung wunderbar verbinden. Dabei wollen wir zuvor mit Aquarellstiften wahlweise unsere Zutaten oder ein herbstliches Motiv malen. Sie stellen sich nach Ihrem Belieben Ihre eigene Komposition zusammen. Danach folgt das Kochen eines herbstlichen Menüs mit regionalen Zutaten. Vorkenntnisse brauchen Sie nicht und die erforderlichen Materialien werden von der Dozentin gestellt. Hierbei stehen der Spaß und die Neugier auf einen tollen Abend im Vordergrund.

#### **Dagmar Braun-Kirchen**

Dienstag, 10.10.2023, 17.00 - 22.00 Uhr

Abmeldeschluss: 04.10.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 44 EUR; 7-9 TN 47 EUR; 5-6 TN 57 EUR

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

### 3247 Die Original Paella

#### *Lernen Sie das spanische Nationalgericht kennen!*

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

#### **Jesús Freiria**

Samstag, 28.10.2023, 16.00 - 21.00 Uhr

Abmeldeschluss: 20.10.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 46 EUR; 7-9 TN 50 EUR; 5-6 TN 60 EUR

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



### Spanische Küche mit Suso - Tapas

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

#### **3248 Jesús Freiria**

Samstag, 04.11.2023, 16.00 - 21.00 Uhr

Abmeldeschluss: 27.10.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 46 EUR; 7-9 TN 50 EUR; 5-6 TN 60 EUR

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

#### **3249 Jesús Freiria**

Samstag, 25.11.2023, 16.00 - 21.00 Uhr

Abmeldeschluss: 17.11.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 46 EUR; 7-9 TN 50 EUR; 5-6 TN 60 EUR

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

### 3250 Viel für wenig -

#### **Clever Kochen mit kleinem Budget**

#### *Mit Tipps zur Resteverwertung und Vermeidung von Lebensmittelverschwendung*

Ziel dieses Kochkurses ist es, die Erfahrung zu machen, dass gutes Essen nicht teuer sein muss und dass man auch mit kleinem Budget gesund und lecker kochen kann. Anhand von mindestens fünf verschiedenen Gerichten und zusätzlichen kleinen Ideen zum Nachkochen wird gezeigt, wie Sie Ihre Mahlzeiten kreativ und abwechslungsreich zubereiten können. Sie bekommen Tipps, wie Sie Reste verwerten und Lebensmittelverschwendung vermeiden können. Außerdem erfahren Sie, wie der Geschmack vieler Gerichte mit einfachen Gewürzen und Kräutern aufgepeppt werden kann. Bitte Schürze, Geschirrtuch und Vorratsbehälter mitbringen.

#### **Dagmar Braun-Kirchen**

Dienstag, 07.11.2023, 18.00 - 22.00 Uhr

Abmeldeschluss: 01.11.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 35 EUR; 7-9 TN 39 EUR; 5-6 TN 47 EUR

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

### 3251 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 nachspüren und unsere entstandenen Aquarelle bei der Nachspeise besprechen. Vorkenntnisse brauchen Sie nicht 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**

Dienstag, 14.11.2023, 17.00 - 22.00 Uhr

Abmeldeschluss: 07.11.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 44 EUR; 7-9 TN 47 EUR; 5-6 TN 57 EUR

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

### 3252 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, 21.11.2023, 18.00 - 22.00 Uhr

Abmeldeschluss: 14.11.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 38 EUR; 7-9 TN 42 EUR; 5-6 TN 50 EUR

Im Preis ist eine Pauschale von 15 EUR für Lebensmittel enthalten.

### 3253 Kleine kulinarische Geschenke zur Weihnachtszeit

Über kleine kulinarische Geschenke, die mit Liebe selbstgemacht wurden, freuen sich eigentlich alle. Zudem hilft es gegen Stress beim Weihnachtsshopping und ist schnell und einfach gemacht.

Es wird gebacken, eingelegt und eingekocht, wie z.B. Apfel-Punsch-Marmelade, Glühweingelee, Cremes u.v.m. Bitte Kochschürze und Küchenmesser sowie Behälter mitbringen!

#### **Dagmar Braun-Kirchen**

Dienstag, 12.12.2023, 18.00 - 22.00 Uhr

Abmeldeschluss: 05.12.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 35 EUR; 7-9 TN 39 EUR; 5-6 TN 47 EUR

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



### 3254 Ofengemüse mit verschiedenen Dips

In unserem Kochkurs für Ofengemüse erfahren Sie, wie man verschiedene Gemüsesorten perfekt im Ofen zubereitet. Die Dozentin zeigt, wie man das Gemüse vorbereitet, welche Gewürze und Kräuter man verwenden kann und wie man es am besten im Ofen gart, so dass das Gemüse seine natürliche Süße und Aromen behält und dabei knusprig und lecker wird. Außerdem bekommen Sie Tipps, wie Sie das Ofengemüse als Beilage oder als Hauptgericht (mit Fleisch oder Fisch) servieren können. Dazu werden passende Dips und Saucen zubereitet. Bitte Schürze, Geschirrtuch und Vorratsbehälter mitbringen.

#### **Dagmar Braun-Kirchen**

Dienstag, 23.01.2024, 18.00 - 22.00 Uhr

Abmeldeschluss: 16.01.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 37 EUR; 7-9 TN 41 EUR; 5-6 TN 49 EUR

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

### 3255 Libanesischer Küche

Die libanesischer Küche bietet für Veganer\*innen, Vegetarier\*innen sowie für Fisch- und Fleischliebhaber\*innen vieles besonders Leckeres. Kochen Sie im Kreis Ihrer Bekannten und Freund\*innen 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 Nachtschicht 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 16-4022



### 3257 Gesund abnehmen ohne Jojo Effekt - so klappt es endlich!

*Workshop mit Mittagsimbiss*

Kein Durchhaltevermögen? Keine Zeit zum Kochen oder für Sport? Kein Problem, denn das alles brauchen Sie nicht zum Abnehmen! In diesem Workshop lernen Sie, wie Abnehmen wirklich geht, wieso Diäten niemals funktionieren werden und wieso der Schweinehund Ihr Freund ist! Abnehmen ist leicht und man kann es lernen, ohne danach vom Jojo Effekt eingeholt zu werden! Es geht sogar ohne Kalorienzählen, Fitnessstudio & Ernährungsplan! Überzeugen Sie sich selbst! Gemeinsam bereiten wir einen leckeren Mittagsimbiss zu, bringen Sie deshalb bitte eine Kochschürze mit.

**Andre Osterkamp**

07./08.10.2023

Samstag, 9.00 - 17.00 Uhr

Sonntag, 9.00 - 15.00 Uhr

Abmeldeschluss: 29.09.2023

Projekthaus II, Mühlenweg 67

ab 10 TN 81 EUR; 7-9 TN 87 EUR; 5-6 TN 110 EUR

inkl. Lebensmittelpauschale für einen gemeinsamen Mittagsimbiss sowie Getränke

## ERNÄHRUNG UND FASTEN

### 3256 Abnehmen im Büroalltag

*Workshop*

Den Tag am PC verbringen, der nette Kollege von nebenan bringt Kuchen mit und die Kollegin sorgt für Süßigkeiten gegen den Arbeitsstress. Wie soll man da abnehmen? Dazu kommen Überstunden, lange Tage und abends hat man keine Zeit zum Kochen und für Sport. Nehmen Sie sich in diesem Workshop einmal Zeit für sich und Sie werden merken, es geht und ist gar nicht so schwer! Sie lernen, wie Sie Ihr persönliches "Projekt Gewichtsabnahme" in Ihren beruflichen Alltag integrieren können und Möglichkeiten schaffen, endlich Ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen.

**Andre Osterkamp**

Donnerstag, 28.09.2023, 17.30 - 20.30 Uhr

Abmeldeschluss: 22.09.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 12 EUR; 7-9 TN 14 EUR; 5-6 TN 18 EUR

### 3258 Abnehmen im Büroalltag

*Leckerer Imbiss fürs Büro*

Gerade im Büroalltag kann das Thema Abnehmen eine Herausforderung darstellen. Die Mittagspause zu kurz, Verlockungen an jeder Ecke und über Bewegung brauchen wir gar nicht nachzudenken. Um sich nicht auf den Imbiss um die Ecke oder die Kantine verlassen zu müssen, gibt es einige Tricks, wie Sie sich zeitsparend und lecker zur Wohlfühlfigur essen können. In diesem Kochkurs bereiten wir Mahlzeiten für mehrere Tage zu, die es leichtmachen, Gesundheit, Genuss und Arbeitsalltag unter einen Hut zu bekommen. Allergien, Unverträglichkeiten oder bestimmte Ernährungsformen teilen Sie bitte ggf. bei der Anmeldung mit. Bitte bringen Sie eine Schürze und Vorratsbehälter mit.

**Andre Osterkamp**

Donnerstag, 02.11.2023, 17.30 - 20.30 Uhr

Abmeldeschluss: 26.10.2023

Projekthaus II, Mühlenweg 67

ab 10 TN 31 EUR; 7-9 TN 35 EUR; 5-6 TN 41 EUR

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

### 3259 Fast Food zum Abnehmen

Abnehmen hat nichts mit dem Verzicht auf leckeres Essen zu tun. Wenn Sie Zweifel haben, dann sollten Sie diesen Kochkurs nicht verpassen. Wir zaubern gemeinsam figurbewusste Gerichte aus der Kategorie Pizza, Döner und Desserts. Allergien, Unverträglichkeiten oder bestimmte Ernährungsformen teilen Sie bitte ggf. bei der Anmeldung mit. Bitte bringen Sie eine Schürze und Vorratsbehälter mit.

**Andre Osterkamp**

Donnerstag, 09.11.2023, 17.30 - 20.30 Uhr

Abmeldeschluss: 02.11.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 31 EUR; 7-9 TN 35 EUR; 5-6 TN 41 EUR

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





Beachten Sie auch unseren Kurs  
3411 "Atempause in der Adventszeit"  
auf S. 86

### 3262 Acht heilsame Tage Fasten für 11 gesunde Frauen auf Borkum (Buchinger-Lützner-Methode)

INSEL  
KURS

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. Bei chronischen Erkrankungen bzw. regelmäßiger ärztlich verordneter Medikamenteneinnahme ist eine Teilnahme an dieser Fastenmethode nicht möglich.

#### Inge Echterhagen

Vorbereitungsabend:

Freitag, 19.01.2024, 19.00 - 20.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

Kurs auf Borkum:

Sonntag, 28.01. - Sonntag, 04.02.2024

Die Fahrzeiten von Emden nach Borkum sind aktuell noch nicht bekannt.

Nähere Informationen finden Sie hier:

<https://www.ag-ems.de/>

Abmeldeschluss: 28.09.2023

Nordseeinsel Borkum,

Familienferienstätte "Alter Leuchtturm"

777 EUR

inkl. 7 Nächten im DZ zur Einzelnutzung (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 Teilnehmenden 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 10 TN 54 EUR; 7-9 TN 65 EUR; 5-6 TN 90 EUR

8 Termine, 18 UStd.

Dieser Kurs findet teilweise in den Herbstferien statt.

### 3264 Fasten nach der Buchinger-Lützner-Methode bei abnehmendem Mond

*Eine Wellnesswoche für Körper, Geist und Seele*

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

#### Inge Echterhagen

Vorbereitungsabend:

Montag, 06.11.2023, 19.00 - 20.30 Uhr

Kurs: Donnerstag, 09.11. - Mittwoch, 15.11.2023,  
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: 07.11.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 54 EUR; 7-9 TN 65 EUR; 5-6 TN 90 EUR

8 Termine, 18 UStd.



## INSELKURSE

**Insel & Mehr**

*Ein Wohlfühlwochenende mit Smovey® und Yoga auf Wangerooge*

INSEL  
KURS

Ein Wochenende für mehr Gesundheit, Fitness, Entspannung und Wohlbefinden. Trainiert wird mit dem Smoveys® Schwing-Ring-System in Kombination mit Yogaübungen. Das Training mit Smoveys® wirkt ausgleichend auf das Herz-Kreislaufsystem, fördert den Stoffwechsel, aktiviert die Muskulatur. Yogaübungen kräftigen die Muskeln, lockern Verspannungen und lassen Wirbelsäule und Gelenke beweglicher werden. Entspannungs- und Atemübungen bringen Ruhe und innere Gelassenheit.

Der Kurs ist für Menschen jeden Alters geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung (evtl. wetterfest), Sportzeug, dicke Socken, eine Decke und ein kleines festes Kissen. Wer selbst Smoveys® hat, kann diese gerne mitbringen.

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

**3307 Ursula Fürup-Ludewig**

Freitag, 13.10. - Sonntag, 15.10.2023

Voraussichtliche Fahrzeiten:

Abfahrt Harlesiel am 13.10. um 10.30 Uhr.

Rückfahrt ab Wangerooge am 15.10. um 14.30 Uhr

Abmeldeschluss: 01.09.2023

Hotel Hanken, Zedeliusstraße 38, 26486 Wangerooge

311 EUR

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

**3308 Ursula Fürup-Ludewig**

Freitag, 16.02. - Sonntag, 18.02.2024

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

Abmeldeschluss: 05.01.2024

Hotel Hanken, Zedeliusstraße 38, 26486 Wangerooge

341 EUR

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

**3309 Ursula Fürup-Ludewig**

Freitag, 25.10. - Sonntag, 27.10.2024

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

Abmeldeschluss: 13.09.2024

Hotel Hanken, Zedeliusstraße 38, 26486 Wangerooge

341 EUR

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

**Insel & Mehr**

*Ein Yoga Wochenende auf Wangerooge*

INSEL  
KURS

Dieser Kurs ist für alle, die einen wohltuenden Ausgleich zu den Anforderungen und Belastungen des Alltags suchen. Entspannungsübungen helfen, die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen und mehr innere Gelassenheit zu entwickeln. Sanfte Yogaübungen strecken und kräftigen die Muskeln und Gelenke und lockern Verspannungen. Die bewusst langsam ausgeführten Körper- und Atemübungen fördern eine sensible Wahrnehmung des Körpers. Wenn es das Wetter zulässt, werden auch Übungen in der Natur, am Strand, an der gleichermaßen guttunenden Meeresluft durchgeführt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung (evtl. wetterfest), Sportzeug, dicke Socken, eine Decke und ein kleines festes Kissen.

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

**3310 Ursula Fürup-Ludewig**

Freitag, 15.09. - Sonntag, 17.09.2023

Voraussichtliche Fahrzeiten:

Abfahrt Harlesiel am 15.09. um 10.30 Uhr

Rückfahrt ab Wangerooge am 17.09. um 15.30 Uhr oder individuell

Abmeldeschluss: 04.08.2023

Hotel Hanken, Zedeliusstraße 38, 26486 Wangerooge

311 EUR

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

**3311 Ursula Fürup-Ludewig**

Freitag, 03.11. - Sonntag, 05.11.2023

Voraussichtliche Fahrzeiten:

Abfahrt Harlesiel am 03.11. um 12.45 Uhr

Rückfahrt ab Wangerooge am 05.11. um 14.30 Uhr oder 17.30 Uhr

Abmeldeschluss: 22.09.2023

Hotel Hanken, Zedeliusstraße 38, 26486 Wangerooge

311 EUR

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

**3312 Ursula Fürup-Ludewig**

Freitag, 19.04. - Sonntag, 21.04.2024

Die Fahrzeiten von Harlesiel nach Wangerooge sind aktuell noch nicht bekannt

Abmeldeschluss: 08.03.2024

Hotel Hanken, Zedeliusstraße 38, 26486 Wangerooge

341 EUR

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

**3313 Ursula Fürup-Ludewig**

Freitag, 27.09. - Sonntag, 29.09.2024

Die Fahrzeiten von Harlesiel nach Wangerooge sind aktuell noch nicht bekannt

Abmeldeschluss: 16.08.2024

Hotel Hanken, Zedeliusstraße 38, 26486 Wangerooge

341 EUR

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



### 3314 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.

**Karin Henrich**

Freitag, 01.03. - Sonntag, 03.03.2024

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

Abmeldeschluss: 19.01.2024

Hotel Hanken, Zedeliusstraße 38, 26486 Wangerooge  
346 EUR

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

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

INSEL  
KURS

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

*Inselurlaub auf Wangerooge im Dezember*

INSEL  
KURS

Sie brauchen die Ruhe vor den stillen Tagen? Kraft und Zeit für sich? Dieser Kurs bietet Ihnen Yoga - Meditation - Entspannung und genug Zeit nur für Sie an diesem verlängerten Wochenende.

Yoga am frühen Morgen und am frühen Abend, Yogaspaziergang am Meer, Klangmeditation und Phantasiereisen zur Nacht. Der wunderbare Praxisraum "Oberdeck" mit bodentiefen Fenstern ermöglicht auch am Nachmittag zu jeder Wetterlage einen grandiosen Blick, der die Sinne gleichermaßen inspiriert und beruhigt. Wir tanzen, wir lachen, wir reden und wir schweigen zusammen und alles nur so viel wie Sie davon möchten. Wenn Sie lieber lesen oder sich zurückziehen möchten, ist das auch gut, denn es ist Ihr Entspannungswochenende. Yoga für Anfänger\*innen und sanfte Mittelstufe mit Humor, Gelassenheit und Disziplin.

Bitte bringen Sie Ihre Yogamatte mit, gerne auch Meditationskissen und Kuscheldecke.

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

**3315 Karin Henrich**

Freitag, 01.12. - Montag, 04.12.2023

Voraussichtliche Fahrzeiten:

Abfahrt Harlesiel am 01.12. um 11.45 Uhr

Rückfahrt ab Wangerooge am 04.12. um 14.30 Uhr

Abmeldeschluss: 20.10.2023

Hotel Hanken, Zedeliusstraße 38, 26486 Wangerooge  
437 EUR

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

**3316 Karin Henrich**

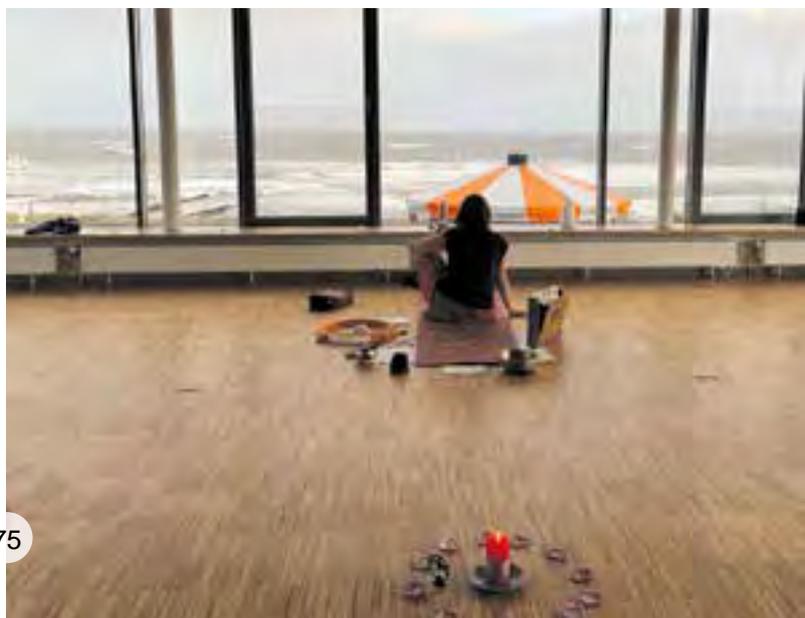
Freitag, 29.11. - Montag, 02.12.2024

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

Abmeldeschluss: 18.10.2024

Hotel Hanken, Zedeliusstraße 38, 26486 Wangerooge  
458 EUR

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





### Yoga, Chakren und Tanz auf Wangerooge

Chakren sind die Energieleitbahnen unseres Körpers. Sie in den Einklang zu bringen, sie zu aktivieren oder regenerieren, bringt eine gute Gesundheit. Erfahren Sie, welche Aufgabe sie haben, wie Sie sie gezielt ansprechen und in den Yogaunterricht einfließen lassen können. Das Wochenende erfüllt die Teilnehmenden 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. Nicht im Preis enthalten sind An- und Abreise, Fährkosten und Kurtaxe. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

INSEL  
KURS

#### 3317 Karin Henrich

Freitag, 06.10. - Sonntag, 08.10.2023  
 Voraussichtliche Fahrzeiten: Abfahrt Harlesiel am 06.10. um 14.30 Uhr. Rückfahrt ab Wangerooge am 08.10. um 16.30 Uhr oder 18.30 Uhr bzw. individuell.  
 Abmeldeschluss: 01.09.2023  
 Hotel Hanken, Zedeliusstraße 38, 26486 Wangerooge  
 331 EUR  
 inkl. zwei Übernachtungen/Frühstück im EZ, Seminarraum "Oberdeck"

#### 3318 Karin Henrich

Freitag, 11.10. - Sonntag, 13.10.2024  
 Die Fahrzeiten von Harlesiel nach Wangerooge sind aktuell noch nicht bekannt.  
 Abmeldeschluss: 06.09.2024  
 Hotel Hanken, Zedeliusstraße 38, 26486 Wangerooge  
 346 EUR  
 inkl. zwei Übernachtungen/Frühstück im EZ, Seminarraum "Oberdeck"

### 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 Pekingform; 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 Sie Ihr inneres Gleichgewicht im majestätischen Kranich, dem Symbol der Langlebigkeit und des Glücks. Der Kurs umfasst 6 Seminare mit insgesamt 20 Unterrichtsstunden; diese sind auf die Abendstunden bzw. auf den Vormittagsbereich aufgeteilt, 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  
 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. Weitere Informationen zum Fahrplan finden Sie unter [www.siw-wangerooge.de](http://www.siw-wangerooge.de).  
 Abmeldeschluss: 21.07.2023  
 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.

Beachten Sie auch unseren Bildungsurlaub auf der Insel 3104 „Die Kunst der 5 Elemente: Schweigewoche zur Burnout-Prophylaxe auf Wangerooge mit sanften Übungen aus dem Qi Gong“ auf S. 54

### Pilates auf Wangerooge

*Pilates - Körperbewusstsein - Entspannung*

INSEL  
KURS

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

Freitag, 10.11. - Sonntag, 12.11.2023

Voraussichtliche Fahrzeiten:

Abfahrt Harlesiel am 10.11. um 8.45 Uhr

Rückfahrt ab Wangerooge am 12.11. um 12.30 Uhr

Abmeldeschluss: 29.09.2023

Hotel Hanken, Zedeliusstraße 38, 26486 Wangerooge

289 EUR

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

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

#### 3322 Maren Bentjen

Freitag, 01.11. - Sonntag, 03.11.2024

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

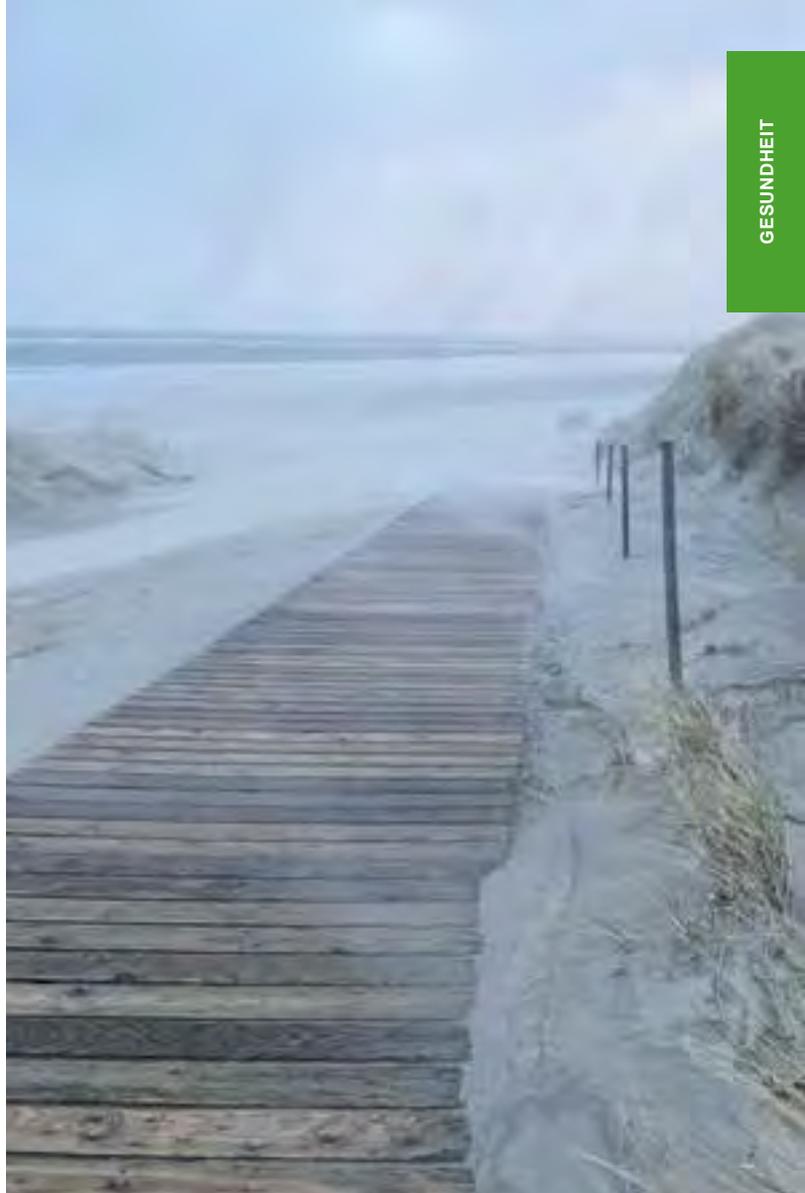
Abmeldeschluss: 20.09.2024

Hotel Hanken, Zedeliusstraße 38, 26486 Wangerooge

305 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.



### 3323 Pilates auf Langeoog

*Pilates - Körperbewusstsein - Entspannung*

INSEL  
KURS

Ein stressfreies Wochenende, an dem nebenbei auch etwas für den Körper getan wird. Nach kräftigenden, vitalisierenden Pilatesübungen (u. a. mit Pilates-Bällen und Therabändern) folgt ein Entspannungsteil. Hier werden verschiedene Methoden wie Progressive Muskelentspannung, Phantasiereisen und Körperreisen angewandt. So kann die Seele zur Ruhe kommen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung (evtl. wetterfest), Sportzeug, dicke Socken, eine Decke und ein kleines Kissen.

#### Maren Bentjen

Freitag, 23.02. - Sonntag, 25.02.2024

Die Fahrzeiten waren bei Drucklegung noch nicht bekannt. Nähere Infos unter: <https://www.langeoog-informationen.de/langeoog-faehre/>

Abmeldeschluss: 12.01.2024

Retro Design Hotel, Abke-Jansen-Weg 6, Langeoog

355 EUR

inkl. zwei Übernachtungen/Frühstück im EZ, Seminarraum

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



## BEWEGUNG UND FITNESS

### 3325 Pilates für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen

Pilates ist ein Ganzkörpertraining mit dem Ziel, die Tiefenmuskulatur im Rumpfbereich des Körpers zu stärken. Grundlagen aller Übungen ist das Trainieren des sogenannten "Powerhouse" rund um die Wirbelsäule. Dadurch verbessert sich die Körperhaltung, die Flexibilität und die Balance. Das Training verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz und möchte Physis und Psyche in Einklang bringen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Decke, Handtuch, flaches Kissen.

#### Michaela Strobel

montags, ab 04.09.2023, 19.30 - 20.30 Uhr  
Abmeldeschluss: 05.09.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 86 EUR; 5-6 TN 97 EUR  
16 Termine, 21,3 UStd.

### 3326 Pilates für Einsteiger\*innen

Pilates ist ein Ganzkörpertraining mit dem Ziel, Atmung und Bewegung in Einklang zu bringen. Es verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz mit besonderem Fokus auf die Kräftigung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Das Training wirkt sich positiv auf eine gesunde Körperhaltung aus, verbessert die Beweglichkeit und kann Rückenschmerzen entgegenwirken.

Pilates ist für jedes Alter und Geschlecht geeignet.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Decke, Handtuch, flaches Kissen.

#### Michaela Strobel

mittwochs, ab 06.09.2023, 19.30 - 20.30 Uhr  
Abmeldeschluss: 07.09.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 91 EUR; 5-6 TN 103 EUR  
17 Termine, 22,7 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 04.09.2023, 15.45 - 16.30 Uhr  
Abmeldeschluss: 05.09.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 44 EUR; 5-6 TN 50 EUR  
11 Termine, 11 UStd.

### Beckenboden-Training

*Die Geheimwaffe für Ihre Gesundheit*

Konsequenzen eines schwachen Beckenbodens sind häufig Inkontinenz, Rückenschmerzen oder eine fehlerhafte Körperhaltung. Ein starker Beckenboden sorgt für einen entspannten und schmerzfreien Rücken, eine gesunde aufrechte Haltung und eine kontrollierte Blasenfunktion. Sind die Muskeln des Beckens zu schwach, kann dies zu Haltungsfehlern und Rückenschmerzen führen. Durch gezieltes Training des Beckenbodens normalisiert sich der Spannungszustand des umliegenden Muskelgewebes. Die Muskulatur des unteren Rückens und die gesamte Rückenmuskulatur werden stabilisiert und entspannen sich.

Das Training richtet sich an Frauen jedes Alters.

Bitte mitbringen: Handtuch, dicke Socken, bequeme Kleidung und etwas zu trinken

#### 3330 Sandra Specht

dienstags, ab 21.11.2023, 9.30 - 10.30 Uhr  
Abmeldeschluss: 22.11.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 48 EUR; 5-6 TN 54 EUR  
9 Termine, 12 UStd.

#### 3331 Sandra Specht

dienstags, ab 21.11.2023, 17.00 - 18.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 22.11.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 48 EUR; 5-6 TN 54 EUR  
9 Termine, 12 UStd.



### 3332 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 07.11.2023, 17.00 - 18.00 Uhr

Abmeldeschluss: 08.11.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 38 EUR; 5-6 TN 43 EUR

7 Termine, 9,3 UStd.

### 3333 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 eignet sich besonders für Einsteiger\*innen und Interessierte.

Sie benötigen bequeme Kleidung, ein großes Handtuch, Wasser zum Trinken und sehr viel Spaß!

#### Sven Stolle

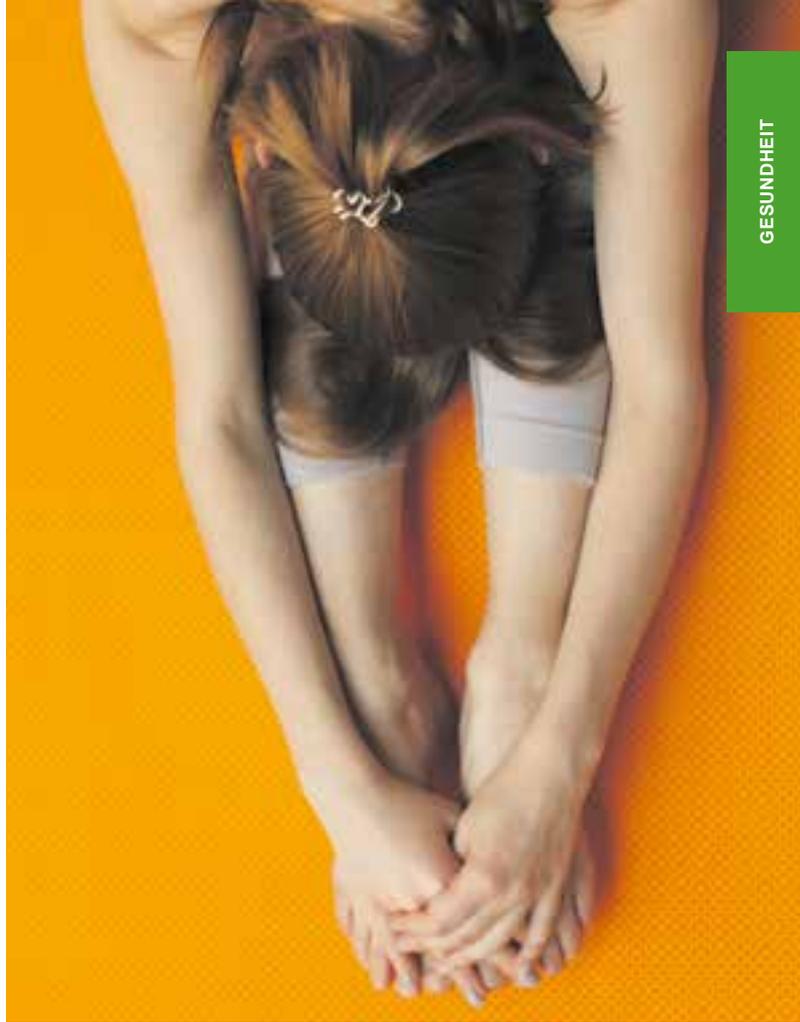
dienstags, ab 05.09.2023, 19.00 - 19.45 Uhr

Abmeldeschluss: 06.09.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 48 EUR; 5-6 TN 54 EUR

12 Termine, 12 UStd.



### Fitness

#### Geölte Gelenke und geschmeidige Muskeln

Ein Ganzkörpertraining, das für die Verbesserung des Gleichgewichts, der Beweglichkeit, Koordination und Muskelkräftigung sorgt, Ihre Gesundheit fördert und die Körperwahrnehmung schult. Von der spezifischen Kräftigung der Zehenmuskeln mit Hilfe von verschiedenen Bällen und Therabändern, bis zu komplexen Bewegungsabläufen wird alles praktisch durchgegangen.

Bitte ein Handtuch, Sportkleidung und warme Socken mitbringen.

### 3334 Fitness am Morgen für Frauen ab 55+

#### Constanze Paul

mittwochs, ab 16.08.2023, 8.30 - 9.30 Uhr

Abmeldeschluss: 17.08.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 107 EUR; 5-6 TN 121 EUR

20 Termine, 26,7 UStd.

### 3335 Fitness am Nachmittag

#### Constanze Paul

mittwochs, ab 16.08.2023, 17.00 - 18.00 Uhr

Abmeldeschluss: 17.08.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 107 EUR; 5-6 TN 121 EUR

20 Termine, 26,7 UStd.

Dieser Kurs besteht bereits seit mehreren Semestern. Ein Einstieg ist daher nur nach Rücksprache möglich.



### 3336 Zumba® Fitness

#### Fortgeschrittene

Zumba® kommt aus dem umgangssprachlichen Spanisch und bedeutet: sich schnell bewegen und Spaß haben. Zumba® ist das Richtige für alle, die etwas für ihre Figur tun, 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 Personen, 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 16.08.2023, 18.15 - 19.15 Uhr

Abmeldeschluss: 17.08.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 107 EUR; 5-6 TN 121 EUR

20 Termine, 26,7 UStd.

Dieser Kurs besteht bereits seit mehreren Semestern. Ein Einstieg ist daher nur nach Rücksprache möglich.

### 3337 Wirbelsäulengymnastik

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

#### Ann-Kathrin Stappenbeck-Taubenrauch

mittwochs, ab 13.09.2023, 9.00 - 9.45 Uhr

Abmeldeschluss: 14.09.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 48 EUR; 5-6 TN 54 EUR

12 Termine, 12 UStd.



### 3338 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 Hilfsgeschäften wie Therabändern und Pezzibällen.

#### Ann-Kathrin Stappenbeck-Taubenrauch

mittwochs, ab 13.09.2023, 15.30 - 16.30 Uhr

Abmeldeschluss: 14.09.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 64 EUR; 5-6 TN 72 EUR

12 Termine, 16 UStd.

### 3339 Rücken-Fit

Die Volkskrankheit Rückenschmerzen ist – neben Kopfschmerzen - der häufigste Grund, 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.

Das Erlernen grundlegender Übungen zur Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit, Mobilität, Koordination und Ausdauer steht bei den Trainingseinheiten im Vordergrund. Durch diverse Übungen mit und ohne Kleingeräte kräftigen und mobilisieren Sie Ihre Wirbelsäulenstabilität. Dadurch verleihen Sie Ihrer Rumpfmuskulatur den nötigen Rückhalt. Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und Entspannung krönen den Abschluss der Kursstunden. Bitte ein Handtuch und Getränk mitbringen.

#### Sven Stolle

mittwochs, ab 06.09.2023, 18.30 - 19.15 Uhr

Abmeldeschluss: 07.09.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 36 EUR; 5-6 TN 41 EUR

9 Termine, 9 UStd.

### Kickbox-Fitnesstraining

Sie möchten sich auspowern und an Ihre Grenzen gehen? Dann starten Sie jetzt mit Ihrem Fitnesskurs „Kickboxen“! 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 22.11.2023, 18.30 - 19.30 Uhr  
Abmeldeschluss: 23.11.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 48 EUR; 5-6 TN 56 EUR  
9 Termine, 12 UStd.

### 3341 TriloChi®

#### *Bewegung und Entspannung für Frauen*

Mit TriloChi® lernen Sie eine Verbindung aus fernöstlichen Bewegungsformen und westlichen Trainingsmethoden kennen. 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 steigern und Stress zu reduzieren.

#### Brita Schirmmacher

donnerstags, ab 28.09.2023, 17.00 - 18.30 Uhr  
Abmeldeschluss: 29.09.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 60 EUR; 5-6 TN 68 EUR  
9 Termine, 15 UStd.



### 3342 Body-Fitness

#### *Ein Ganzkörper-Workout*

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

#### Sven Stolle

donnerstags, ab 07.09.2023, 18.00 - 18.45 Uhr  
Abmeldeschluss: 08.09.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 36 EUR; 5-6 TN 41 EUR  
9 Termine, 9 UStd.

### 3343 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, auch ohne Step-Aerobic-Kenntnisse. Ich freue mich auf Sie!

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk.

#### Sven Stolle

donnerstags, ab 23.11.2023, 18.00 - 18.45 Uhr  
Abmeldeschluss: 24.11.2023  
Projekthaus II, Mühlenweg 67  
ab 7 TN 32 EUR; 5-6 TN 36 EUR  
8 Termine, 8 UStd.



### 3344 Nordic Walking für Anfänger\*innen

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

Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung, Laufschuhe, etwas zu trinken! Stöcke können ausgeliehen, eigene gerne mitgebracht werden.

#### Ralf Zabel

dienstags, ab 05.09.2023, 18.00 - 19.30 Uhr

Abmeldeschluss: 06.09.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 7 TN 56 EUR; 5-6 TN 63 EUR

7 Termine, 14 UStd.

1. Informationstreffen: Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
Folgetermine: Treffpunkt Boothaus am Stadtpark oder nach Absprache



### 3345 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 wehren zu können 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, ab 02.12.2023, 15.00 - 16.30 Uhr

Abmeldeschluss: 24.11.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 24 EUR; 5-6 TN 27 EUR

3 Termine, 6 UStd.

## AQUAKURSE

Die angebotenen Aquakurse haben unterschiedliche Fitnesslevel. Sporteinsteiger\*innen, adipös Veranlagte oder Fortgeschrittene finden hier den richtigen Kurs.

### 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 18.09.2023, 19.15 - 20.00 Uhr

Abmeldeschluss: 19.09.2023

nautimo

ab 7 TN 135 EUR; 5-6 TN 143 EUR

15 Termine, 15 UStd.

inkl. Schwimmbadeintritt

### AquaFit in Altengroden

Bewegung im Wasser zählt durch seine Ganzkörperbelastung zu den präventivmedizinisch 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. Ich freue mich auf Jung und Alt im Wasser.

#### 3351 Sven Stolle

dienstags, ab 05.09.2023, 20.30 - 21.15 Uhr

Abmeldeschluss: 06.09.2023

Grundschule Altengroden, Schwimmbad, Ubbostr. 5-7

ab 7 TN 112 EUR; 5-6 TN 120 EUR

16 Termine, 16 UStd.

inkl. Schwimmbadeintritt

#### 3352 Sven Stolle

mittwochs, ab 06.09.2023, 20.15 - 21.00 Uhr

Abmeldeschluss: 07.09.2023

Grundschule Altengroden, Schwimmbad, Ubbostr. 5-7

ab 7 TN 126 EUR; 5-6 TN 138 EUR

18 Termine, 18 UStd.

inkl. Schwimmbadeintritt



### 3353 aquaGYM in Altengroden

Erleben Sie Kraftausdauer- und Problemzonentraining begleitet von rhythmischer Musik im stehetiefen 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.

#### Sven Stolle

donnerstags, ab 07.09.2023, 19.30 - 20.15 Uhr

Abmeldeschluss: 08.09.2023

Grundschule Altengroden, Schwimmbad, Ubbostr. 5-7

ab 7 TN 119 EUR; 5-6 TN 128 EUR

17 Termine, 17 UStd.

inkl. Schwimmbadeintritt

### 3354 Aquafitness im nautimo

*Der Kurs besteht seit mehreren Semestern*

BEWEGUNG, WASSER UND MUSIK - drei wesentliche Bestandteile des Lebens. Aquafitness ist gesund, erhält die Knochendichte, schont Gelenke und Rücken. Aquafitness 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 (1,40 m Wassertiefe) statt und ist daher auch für Nichtschwimmer\*innen mit einer Körpergröße ab 1,65 m geeignet. Dieser Kurs besteht bereits seit mehreren Semestern. Einstieg nur nach Rücksprache möglich. Bitte Badesachen mitbringen.

#### Heike Kuntze-Gyöngyösi

freitags, ab 15.09.2023, 9.15 - 10.00 Uhr

Abmeldeschluss: 18.09.2023

nautimo

ab 7 TN 117 EUR; 5-6 TN 124 EUR

13 Termine, 13 UStd.

inkl. Schwimmbadeintritt

Kein Kurs am 03.11./17.11. und 22.12.2023

### 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: Aquafitness kann von allen betrieben werden, auch von Menschen, die schon lange keinen Sport mehr getrieben haben. "Wasser, marsch!"

#### Sven Stolle

samstags, ab 09.09.2023, 19.30 - 20.15 Uhr  
 Abmeldeschluss: 11.09.2023  
 Grundschule Altengroden, Schwimmbad, Ubbostr. 5-7  
 ab 7 TN 112 EUR; 5-6 TN 120 EUR  
 16 Termine, 16 UStd.  
 inkl. Schwimmbadeintritt



## ENTSPANNUNG UND WOHLBEFINDEN

### 3401 Tanztherapeutische Selbsterfahrung: Self-Care-Sunday

Boostern Sie an diesem Sonntag Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit! Lernen Sie, mit Tanztherapeutischer Selbsterfahrung Ressourcen zu finden, zu teilen und auszudrücken, während Sie sich mit dem Körper und Körperempfindungen verbinden. Der Workshop ist offen für alle, die neugierig und motiviert sind, sich selbst zu entdecken. Tanzerfahrung oder Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und Wasser zum Trinken mitbringen!

#### Buse Gülrü Kadioglu

Sonntag, 17.09.2023, 14.00 - 17.00 Uhr  
 Abmeldeschluss: 08.09.2023  
 Projekthaus I, Schellingstraße 19  
 ab 7 TN 16 EUR; 5-6 TN 18 EUR

### Wie man sich selbst glücklich lacht

#### Lachyoga-Workshop für Erwachsene

Lachen ist gesund - das wissen wir alle. Es schafft gute Laune und baut Stress ab. Aber warum darauf warten, bis etwas oder jemand uns zum Lachen bringt? Das können wir auch selbst! Der indische Arzt Madan Kataria beobachtete, dass Patienten, die viel lachen, schneller wieder gesund werden. Er entwickelte das Lachyoga - Atmen, kurze Meditationen, befreites Lachen. Inzwischen gibt es in 110 Ländern Lachyoga-Gruppen, es gibt den Weltlach-Tag (1. Sonntag im Mai) und auch wissenschaftliche Hinweise, dass Lachyoga dem Körper und dem Geist guttut. Der zweistündige Workshop besteht aus einem Wechsel von Lachen, Atemübungen und kurzen Meditationen.

#### 3402 Robert Wegener, Aisegül Wegener

Samstag, 07.10.2023, 10.15 - 12.30 Uhr  
 Abmeldeschluss: 29.09.2023  
 Projekthaus I, Schellingstraße 19  
 ab 10 TN 12 EUR; 7-9 TN 18 EUR; 5-6 TN 20 EUR

#### 3403 Robert Wegener, Aisegül Wegener

Samstag, 04.11.2023, 10.15 - 12.30 Uhr  
 Abmeldeschluss: 27.10.2023  
 Projekthaus I, Schellingstraße 19  
 ab 10 TN 12 EUR; 7-9 TN 18 EUR; 5-6 TN 20 EUR



Beachten Sie auch unser  
Entspannungsseminar 3173  
Energie tanken und wieder  
kraftvoll durchstarten! auf  
S. 62

### Wie man sich als Familie glücklich lacht

#### *Lachyoga-Workshop für Familien mit Kindern*

Lachen ist gesund - das wissen wir alle. Es schafft gute Laune und baut Stress ab. Aber warum darauf warten, bis etwas oder jemand uns zum Lachen bringt? Das können wir auch selbst! Der indische Arzt Madan Kataria beobachtete, dass Patienten, die viel lachen, schneller wieder gesund werden. Er entwickelte das Lachyoga - Atmen, kurze Meditationen, befreites Lachen. Inzwischen gibt es in 110 Ländern Lachyoga-Gruppen, es gibt den Weltlach-Tag (1. Sonntag im Mai) und auch wissenschaftliche Hinweise, dass Lachyoga dem Körper und dem Geist guttut.

Der zweistündige Workshop besteht aus einem Wechsel von Lachen, Atemübungen und kurzen Meditationen. Werden Sie zusammen mit Ihren Kindern wieder selbst zum Kind und lachen Sie, wenn Sie den Pinguin-Walk machen, die Lachlokomotive anführen oder zum Lachküken werden!

#### **3404 Robert Wegener, Aisegül Wegener**

Samstag, 18.11.2023, 10.15 - 12.30 Uhr

Abmeldeschluss: 10.11.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 12 EUR; 7-9 TN 18 EUR; 5-6 TN 20 EUR

Preis gilt pro Elternteil mit einem Kind, jedes weitere Kind 5 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

#### **3405 Robert Wegener, Aisegül Wegener**

Samstag, 02.12.2023, 10.15 - 12.30 Uhr

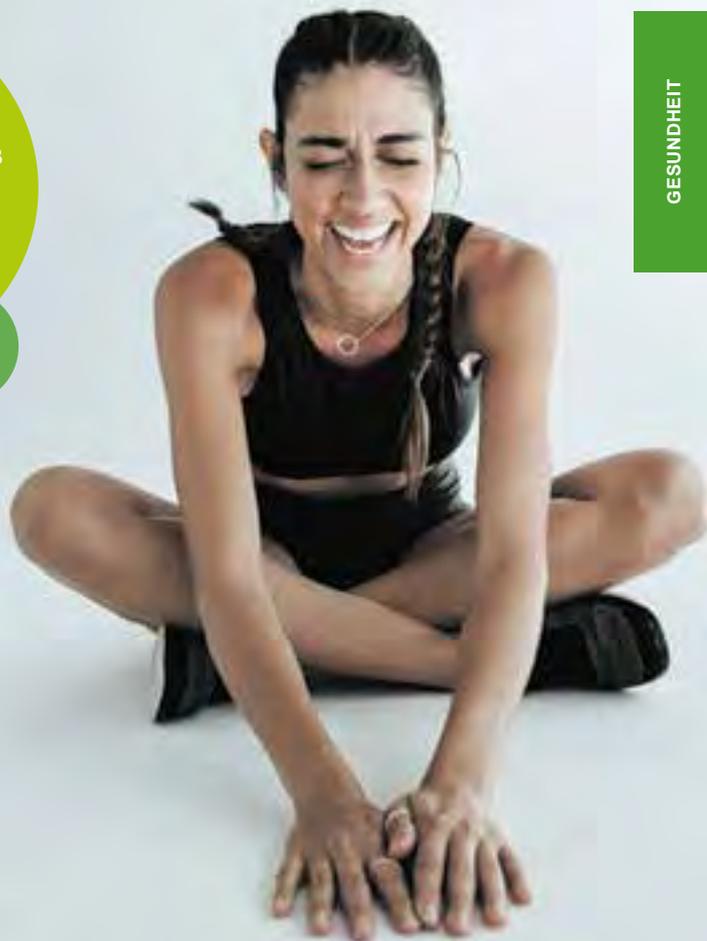
Abmeldeschluss: 24.11.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 12 EUR; 7-9 TN 18 EUR; 5-6 TN 20 EUR

Preis gilt pro Elternteil mit einem Kind, jedes weitere Kind 5 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



### 3406 Das Entspannungsmenü

#### *Vom Alltag abschalten, während Ihre Kinder kleine Köstlichkeiten zaubern*

#### *Ein Angebot für Eltern und Kinder ab 6 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 schnellerlebig wird, ist das gar nicht so einfach, aber wir haben das passende "Rezept" für Sie. Unsere Dozentin Larissa Siebels zeigt Ihnen Möglichkeiten zur Entspannung im Alltag und gibt Ihnen Tipps, wie Sie diese in Ihre Mittagspause oder in Ihren Tag leicht integrieren können. Während einer Traumreise können Sie sich entspannen und eine Weile dem stressigen Alltag entfliehen. Zur selben Zeit zaubert Anja Siebels mit Ihren Kindern kleine Köstlichkeiten, die im Anschluss zusammen mit Ihnen verkostet werden. Tun Sie etwas für Ihre Selbstfürsorge, während Ihre Kinder Spaß beim Kochen haben und in guten Händen sind. Wir planen für Sie eine schöne Familienauszeit und das perfekte Entspannungs Menü!

#### **Larissa Siebels, Anja Siebels**

Sonntag, 05.11.2023, 10.00 - 14.00 Uhr

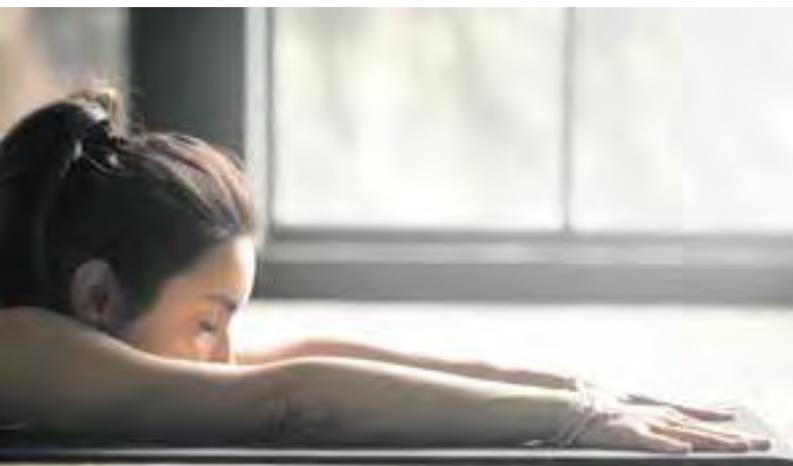
Abmeldeschluss: 27.10.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 44 EUR; 7-9 TN 52 EUR; 5-6 TN 58 EUR

Der Preis gilt pro Erwachsener mit einem Kind und enthält eine Pauschale von 10 EUR für Lebensmittel. Jedes weitere Kind kostet 10 EUR.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



### LSD Yoga Workshop

LSD Yoga nach Bryan Kest, dem Begründer des Power Yogas, ist keine Droge, aber es kann süchtig machen und wie eine Droge wirken. Beim LSD-Yoga geht es nicht um Power Asanas, sondern um tiefe Dehnung und um Loslassen. LSD bedeutet long, slow und deep. Eine Serie von tiefen Dehnungen, die den Körper öffnen, während der Geist herausgefordert wird. Die Essenz des Loslassens auf allen Ebenen und körperlich tief in das Gewebe und in unsere Gedanken und Emotionen einzutauchen, ist das Ziel.

Wenn möglich bringen Sie bitte eine eigene Yogamatte, einen Gurt, ein Yoga Bolster, eine Decke, warme Socken und bequeme Kleidung mit.

#### 3407 Simone Hörter

Freitag, 17.11.2023, 18.30 - 21.00 Uhr

Abmeldeschluss: 10.11.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

15 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

#### 3408 Simone Hörter

Freitag, 19.01.2024, 18.30 - 21.00 Uhr

Abmeldeschluss: 12.01.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

15 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 3409 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, 25.11.2023, 10.00 - 13.00 Uhr

Abmeldeschluss: 17.11.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

28 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



### 3410 Yoga bei Skoliose

Bei einer Skoliose gelten andere Gesetze. Drehungen und seitliche Neigungen sind tabu, dafür rücken Statik, Körperwahrnehmung und Atemtechniken in den Vordergrund. Die gute Nachricht ist, dass die Plank Position wissenschaftlich den Nachweis einer Besserung erbrachte, so dass auch Teilnehmer\*innen mit dieser Ausgangslage nicht auf Yoga verzichten müssen.

Das Besondere an dieser Übungsreihe ist die isometrische Spannung, um die Korrekturhaltung zu trainieren. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte ein längliches Kissen mitbringen.

#### Marion Tina Hartung

Samstag, 25.11.2023, 14.00 - 17.00 Uhr

Abmeldeschluss: 17.11.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

25 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 3411 Atempause in der Adventszeit

Advent ist die Zeit, in der wir uns auf Weihnachten vorbereiten. Was bedeutet z.B. das Wort Advent? Was hat denn ein Mistelzweig mit Weihnachten zu tun?

Wir werden einiges über die Bräuche rund um die Weihnachtszeit erfahren.

Eine stimmungsvolle Adventszeit kann aber auch gut und gern durch ein kleines Wohlfühlprogramm ergänzt werden mit Weihnachtsgeschichten, alkoholfreiem Glühwein, Gedichten und Fantasiereisen.

Bitte mitbringen: Wollsocken, eine Decke, ein kleines Kissen und einen Becher.

#### Inge Echterhagen

Freitag, 08.12.2023, 17.15 - 21.00 Uhr

Abmeldeschluss: 01.12.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 20 EUR; 7-9 TN 23 EUR; 5-6 TN 30 EUR

inkl. Gebäck, Glühwein und Kopien

### 3412 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 reinzuschnuppeln und vielleicht nie wieder etwas Anderes machen möchten.

Morgens beginnt es sportlich mit Auszügen aus dem breit aufgestellten 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 Trittners 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 Larissa Siebels bei verschiedenen Entspannungsübungen 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 1000 kg Zuggewicht gesichert.

**Sven Stolle, Larissa Siebels, Katrin Trittners, Karin Henrich**

Samstag, 20.01.2024, 10.00 - 17.00 Uhr

Abmeldeschluss: 12.01.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

48 EUR

inkl. Mittagsimbiss

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



### Vinyasa Yoga (Power Yoga)

*für Personen 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 Ihnen helfen, im Alltag achtsamer zu sein und somit ein Stück gelassener zu werden.

Bitte in bequemer Sportkleidung kommen.

### 3420 Thanh Hang Tran

montags, ab 04.09.2023, 17.00 - 18.30 Uhr

Abmeldeschluss: 05.09.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 36 EUR; 7-9 TN 40 EUR; 5-6 TN 54 EUR

6 Termine, 12 UStd.

### 3421 Thanh Hang Tran

montags, ab 06.11.2023, 17.00 - 18.30 Uhr

Abmeldeschluss: 07.11.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 60 EUR; 7-9 TN 66 EUR; 5-6 TN 90 EUR

10 Termine, 20 UStd.

### Ha Tha Yoga

*Für Personen 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.

### 3422 Edith Krause

montags, ab 04.09.2023, 17.45 - 19.15 Uhr

Abmeldeschluss: 05.09.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 84 EUR; 7-9 TN 93 EUR; 5-6 TN 126 EUR

14 Termine, 28 UStd.

Kein Kurs am 11.12./18.12.2023 und 08.01.2024

### 3423 Edith Krause

dienstags, ab 05.09.2023, 16.45 - 18.15 Uhr

Abmeldeschluss: 06.09.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 78 EUR; 7-9 TN 86 EUR; 5-6 TN 117 EUR

13 Termine, 26 UStd.

Kein Kurs am 12.12./19.12.2023 und 09.01.2024





### 3424 Mit Yoga den Rücken stärken

In diesem Kurs liegt die besondere Aufmerksamkeit auf Mobilisierung und Stärkung des Rückens. Grundlagen im Hatha Yoga werden vermittelt, so dass der Kurs auch für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse bestens geeignet ist. Atemübungen und Entspannung sind Bestandteile der Stunden. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, ein kleines festes Kissen und eine Decke mitbringen.

#### Simone Hörter

montags, ab 06.11.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
 Abmeldeschluss: 07.11.2023  
 Projekthaus I, Schellingstraße 19  
 ab 10 TN 66 EUR; 7-9 TN 73 EUR; 5-6 TN 99 EUR  
 11 Termine, 22 UStd.

### 3425 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 Eingangsentspannung 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 28.08.2023, 19.00 - 20.30 Uhr  
 Abmeldeschluss: 25.08.2023  
 Projekthaus I, Schellingstraße 19  
 192 EUR, 16 Termine, 32 UStd.  
 In Kooperation mit Yang Fit

### 3426 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

dienstags, ab 05.09.2023, 15.30 - 17.00 Uhr  
 Abmeldeschluss: 06.09.2023  
 Projekthaus I, Schellingstraße 19  
 ab 10 TN 36 EUR; 7-9 TN 43 EUR; 5-6 TN 60 EUR  
 6 Termine, 12 UStd.

### Yoga und es läuft beim Laufen!

Eine regelmäßige Yoga-Praxis und neue Rituale können Ihre Leistungsfähigkeit beim Laufen durch verbesserte Atemtechnik, bessere Körperhaltung und mehr Kraft und Beweglichkeit optimieren. Im Kurs lernen Sie Kombinationen aus Dehn-, Kräftigungs- und Meditationsübungen kennen, die Sie danach schnell in Ihr persönliches Lauftraining integrieren können.

Bitte bequeme Kleidung, Wollsocken, eine Decke und (wenn vorhanden) eine Yogamatte mitbringen!

### 3427 Beatrix Finkenstaedt

dienstags, ab 05.09.2023, 17.30 - 19.00 Uhr  
 Abmeldeschluss: 06.09.2023  
 Projekthaus Mühlenweg 67; Raum 119  
 ab 10 TN 24 EUR; 7-9 TN 27 EUR; 5-6 TN 36 EUR  
 4 Termine, 8 UStd.

### 3428 Beatrix Finkenstaedt

dienstags, ab 10.10.2023, 17.30 - 19.00 Uhr  
 Abmeldeschluss: 11.10.2023  
 Projekthaus Mühlenweg 67; Raum 119  
 ab 10 TN 48 EUR; 7-9 TN 53 EUR; 5-6 TN 72 EUR  
 8 Termine, 16 UStd.



### 3429 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 Faszirollen oder -bälle besitzen, diese auch!

#### **Simone Hörter**

dienstags, ab 07.11.2023, 20.00 - 21.15 Uhr

Abmeldeschluss: 08.11.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 55 EUR; 7-9 TN 61 EUR; 5-6 TN 83 EUR

11 Termine, 18,3 UStd.

### Hatha Yoga mit Smoveys®

Hatha Yoga besteht aus einer Folge von Asanas (Haltungen, Stellungen), Atemübungen, Entspannung und Meditation. So gelangen wir zu innerer Ausgeglichenheit, Ruhe, Konzentration und erwecken Kräfte, die den Körper wieder zu mehr Beweglichkeit bringen und das Herz- Kreislaufsystem wird angeregt. Die Smoveys® sind einzigartig, ein Schwing-Ring-System, ein Bewegungsgerät, welches aktives Training, Vibrations- und Entspannungsanwendungen vereint und sich positiv auf zahlreiche physiologische Prozesse, den Bewegungsapparat und die Funktionen des Nervensystems auswirkt.

Hatha Yoga und Smoveys® ergänzen sich ideal.

Bitte bequeme Kleidung, Wollsocken und eine Decke mitbringen.

### 3430 Hatha Yoga mit Smoveys® am Vormittag

**Ursula Fürup-Ludewig**

mittwochs, ab 20.09.2023, 10.30 - 12.00 Uhr

Abmeldeschluss: 21.09.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 48 EUR; 7-9 TN 56 EUR; 5-6 TN 78 EUR

8 Termine, 16 UStd.

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

### 3431 Hatha Yoga mit Smoveys® am Nachmittag

**Ursula Fürup-Ludewig**

donnerstags, ab 21.09.2023, 15.00 - 16.30 Uhr

Abmeldeschluss: 22.09.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 48 EUR; 7-9 TN 56 EUR; 5-6 TN 78 EUR

8 Termine, 16 UStd.

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

### 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 27.09.2023, 17.00 - 18.30 Uhr

Abmeldeschluss: 28.09.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 54 EUR; 7-9 TN 60 EUR; 5-6 TN 81 EUR

9 Termine, 18 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 13.09.2023, 17.30 - 19.00 Uhr

Abmeldeschluss: 14.09.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 90 EUR; 7-9 TN 102 EUR; 5-6 TN 143 EUR

15 Termine, 30 UStd.

Kurs findet auch in den Herbstferien statt, aber nicht am 04.10./01.11. und 20.12.2023



### Yoga - Entspannung für alle!

Stress abbauen und Entspannung im Alltag finden. Yoga bringt den Geist zur Ruhe und entspannt. Die Übungen dehnen sanft die Muskulatur, lockern und kräftigen sie und sind auch für Menschen mit Handicaps geeignet, weil sie individuell angepasst werden können. Die Wirkung von Yoga geht weit über die einfache körperliche Fitness hinaus. Es will Geist und Körper miteinander verbinden und kann deshalb auch die mentale Fitness verbessern.

Bitte bei akuten gesundheitlichen Einschränkungen ärztlichen Rat einholen.

Bitte bequeme Kleidung, Wollsocken, eine Decke und (wenn vorhanden) eine Yogamatte mitbringen!

#### 3434 Beatrix Finkenstaedt

freitags, ab 08.09.2023, 17.30 - 19.00 Uhr

Abmeldeschluss: 11.09.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 36 EUR; 7-9 TN 40 EUR; 5-6 TN 54 EUR

6 Termine, 12 UStd.

#### 3435 Beatrix Finkenstaedt

freitags, ab 03.11.2023, 17.30 - 19.00 Uhr

Abmeldeschluss: 06.11.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 60 EUR; 7-9 TN 66 EUR; 5-6 TN 90 EUR

10 Termine, 20 UStd.

#### 3436 Hatha Yoga für Personen 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. Sie gewinnen 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 08.09.2023, 18.00 - 19.30 Uhr

Abmeldeschluss: 11.09.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 66 EUR; 7-9 TN 73 EUR; 5-6 TN 99 EUR

11 Termine, 22 UStd.



#### DANA® Aerial Yoga

Luft Yoga wird in großen Tüchern, die von der Decke hängen, unterrichtet (4 m x 2,60 m). Die Tücher tragen 300 kg, die Vorrichtungen sind auf 1000 kg 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. DANA® Aerial Yoga ist für jedes Alter und Geschlecht geeignet.

#### 3440 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 Entspannungsübungen und das Loslassen des Gedankenflusses im Tuch leichter. Im Tuch werden Sie förmlich in die Meditation getragen, Sie schweben im Nichts, lassen die Gedanken vorbeiziehen.

Dieser Kurs besteht bereits seit mehreren Semestern, ein Einstieg ist daher nur nach Rücksprache mit der Dozentin möglich. Eine Grundfitness ist nötig.

Bitte Yogamatte und ein Getränk mitbringen.

#### Karin Henrich

donnerstags, ab 31.08.2023, 17.30 - 19.30 Uhr

Abmeldeschluss: 01.09.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

103 EUR, 11 Termine, 29,3 UStd.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



### 3441 DANA® Aerial Yin Yoga im Tuch

#### Passive Entspannung im Tuch

Entspannt in die Gemütlichkeit und Ruhe, umhüllt im fließenden Stoff. Im DANA®Aerial Yin-Yoga im Tuch sind Sie nicht in aktiver Bewegung. Stille tritt ein. Verschiedene Muskelgruppen werden passiv gedehnt. Das Tuch trägt Sie, und Hilfsmittel (Kissen, Klötze) unterstützen Sie dabei, dass es bequem für Sie ist. Eine Wohlfühldehnung entsteht, die 3-5 Minuten gehalten wird. Herzensklänge begleiten Sie. Yin-Yoga ist tiefe Dehnung ohne Muskelanspannung. Ihre Faszien werden entspannt, Ihre Energie kann wieder frei fließen. Sie werden im weichen fließenden Stoff gehalten und getragen. Um in die Haltung hinein zu kommen braucht es ein wenig Zeit und fordert auch manchmal Ihre Beweglichkeit. Ihr Tuch unterstützt Sie dabei. Wer viele Hilfsmittel dafür in Anspruch nimmt ist fortgeschritten! Einzigartig berührend leicht schaukelnd ein Traum von Entspannung.

Kommen Sie in bewegungsfreundlicher Bekleidung ohne Reißverschlüsse, kein Schmuck, keine Haarklemmen (Tuchschutz). Bringen Sie sich eine kleine Decke und ein kleines Kissen mit. Bolster und Klötze sind vorhanden.

#### Karin Henrich

donnerstags, ab 04.01.2024, 17.30 - 19.45 Uhr

Abmeldeschluss: 22.12.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

40 EUR, 4 Termine, 12 UStd.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



### 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.

#### 3442 Karin Henrich

Samstag, 02.09.2023, 12.45 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 25.08.2023

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

#### 3443 Karin Henrich

Samstag, 18.11.2023, 12.45 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 10.11.2023

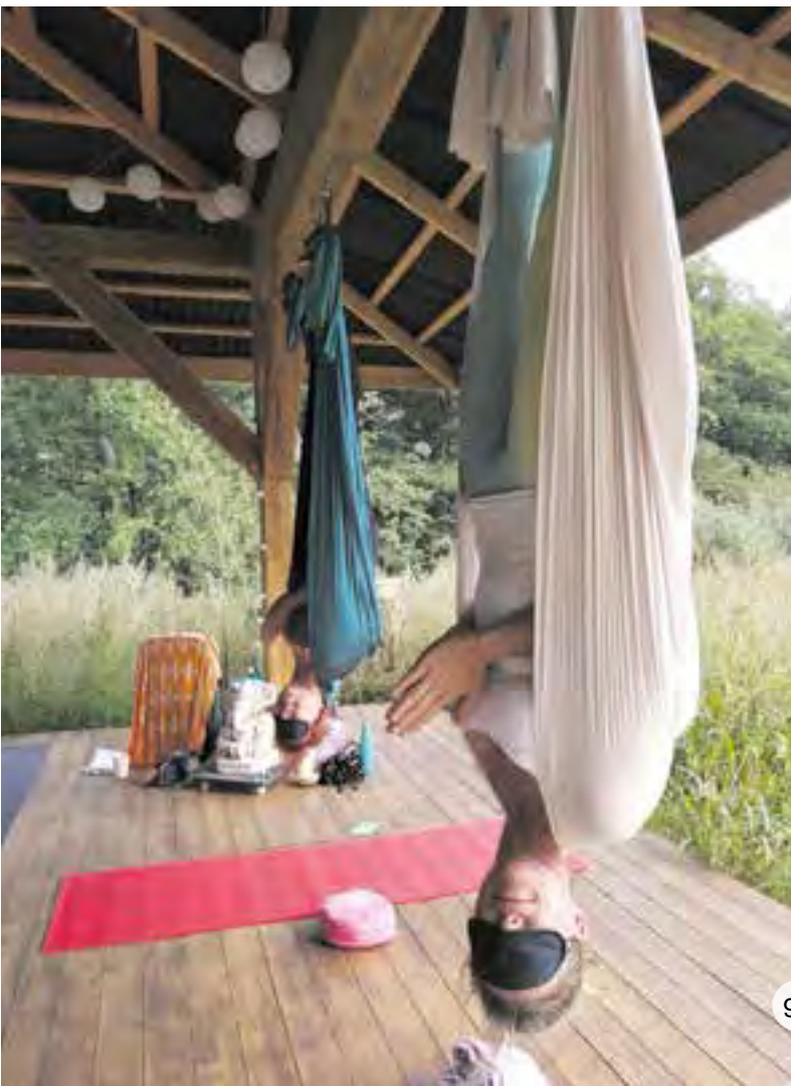
Projekthaus I, Schellingstraße 19

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



### 3444 DANA® Aerial Yoga - Yin Yoga im Tuch

Entspannt in die Gemütlichkeit und Ruhe, umhüllt im fließenden Stoff. Im DANA®Aerial Yin-Yoga im Tuch sind Sie nicht in aktiver Bewegung. Stille tritt ein. Verschiedene Muskelgruppen werden passiv gedehnt. Das Tuch trägt Sie, und Hilfsmittel (Kissen, Klötze) unterstützen Sie dabei, dass es bequem für Sie ist. Eine Wohlfühldehnung entsteht, die 3-5 Minuten gehalten wird. Herzensklänge begleiten Sie. Yin-Yoga ist tiefe Dehnung ohne Muskelanspannung. Ihre Faszien werden entspannt, Ihre Energie kann wieder frei fließen. Sie werden im weichen fließenden Stoff gehalten und getragen. Um in die Haltung hinein zu kommen braucht es ein wenig Zeit und fordert auch manchmal Ihre Beweglichkeit. Ihr Tuch unterstützt Sie dabei. Wer viele Hilfsmittel dafür in Anspruch nimmt ist fortgeschritten! Einzigartig berührend leicht schaukelnd ein Traum von Entspannung.

Kommen Sie in bewegungsfreundlicher Bekleidung ohne Reißverschlüsse, kein Schmuck, keine Haarklemmen (Tuchschutz). Bringen Sie sich eine kleine Decke und ein kleines Kissen mit. Bolster und Klötze sind vorhanden.

#### Karin Henrich

Samstag, 21.10.2023, 12.45 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 13.10.2023

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

### 3445 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, 16.12.2023, 12.45 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 08.12.2023

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



### 3446 DANA® Aerial Yoga - 108 Sonnengrüße

*Begrüße das Neue Jahr*

Als allererstes gibt es kein MUSS. Es ist Ihnen überlassen, ob Sie 108 Sonnengrüße praktizieren oder nur 20, wichtig ist es, es einfach mal auszuprobieren und zu erfahren wo die körperlichen und geistigen Grenzen sind. Wenn Sie den Sonnengruß 108-mal praktizieren, hilft es Ihnen durch verschiedene Schichten Ihres Selbst zu tauchen. So können Sie den Ballast des alten Jahres loslassen und Neues in Ihr Leben und das neue Jahr einladen. Der perfekte Start ins neue Jahr! Wenn Sie unterstützt mit dem Tuch praktizieren, ist es leichter in den Flow zu kommen, sich meditativ ganz den Sonnengrüßen zu ergeben. Wir beginnen mit einer schönen Entspannung im Tuch, üben den Sonnengruß bis wir wieder erleichtert und gereinigt im 4 m langen Tuch in die Entspannung schwingen. Tuchschutz: Bitte kein Schmuck, Reißverschlüsse, Haken und Ösen.

#### Karin Henrich

Samstag, 06.01.2024, 12.45 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 22.12.2023

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

### 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 zuerst im Sitzen, danach können Sie ganz im Tuch abtauchen, sich reinlegen, schaukeln, träumen, gähnen, schlafen. Leise Klänge und eine Geschichte begleiten Sie, 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).

#### 3447 Karin Henrich

Donnerstag, 21.12.2023, 18.30 - 20.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 15.12.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
29 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

#### 3448 Karin Henrich

Freitag, 26.01.2024, 18.30 - 20.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 19.01.2024  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
29 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

### 3450 Autogenes Training - Auffrischung

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit Grundkenntnissen im autogenen Training, die eine Auffrischung und Vertiefung wünschen. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und Wollsocken mitbringen.

#### Rachel Helbig

donnerstags, ab 14.09.2023, 18.45 - 20.15 Uhr  
Abmeldeschluss: 15.09.2023  
Klinikum Wilhelmshaven, Friedrich-Paffrath-Straße 100  
Treffpunkt: Eingangshalle  
ab 10 TN 108 EUR; 7-9 TN 119 EUR; 5-6 TN 162 EUR  
18 Termine, 36 UStd.  
Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.  
Kein Kurs am 23.11.2023

### 3451 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 02.11.2023, 17.00 - 18.30 Uhr  
Abmeldeschluss: 03.11.2023  
Klinikum Wilhelmshaven, Friedrich-Paffrath-Straße 100  
Treffpunkt: Eingangshalle  
ab 10 TN 42 EUR; 7-9 TN 47 EUR; 5-6 TN 63 EUR  
7 Termine, 14 UStd.  
Kein Kurs am 23.11.2023

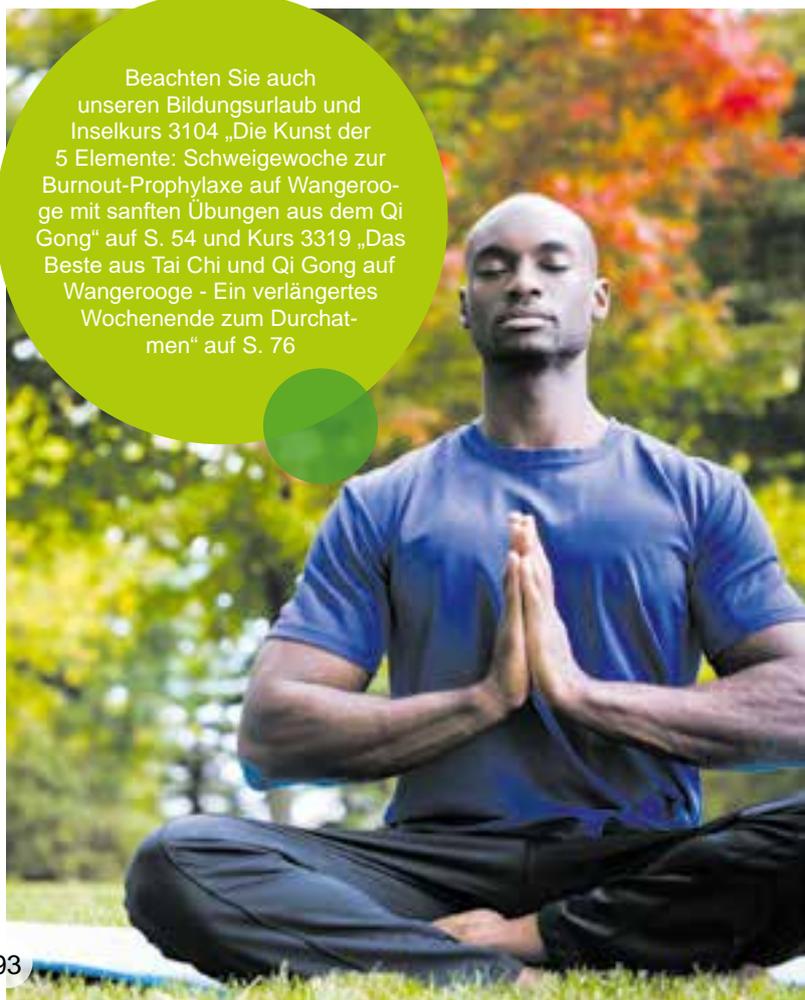
### 3601 Einführung in die Zen-Meditation

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, 04.11.2023, 15.00 - 18.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 27.10.2023  
Zen-Kreis, Schellingstraße 21  
ab 10 TN 12 EUR; 7-9 TN 14 EUR; 5-6 TN 18 EUR

Beachten Sie auch unseren Bildungsurlaub und Inselkurs 3104 „Die Kunst der 5 Elemente: Schweigewoche zur Burnout-Prophylaxe auf Wangerooge mit sanften Übungen aus dem Qi Gong“ auf S. 54 und Kurs 3319 „Das Beste aus Tai Chi und Qi Gong auf Wangerooge - Ein verlängertes Wochenende zum Durchatmen“ auf S. 76





### 3602 Aktiv entspannen mit Qigong

*Für Personen 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 04.09.2023, 17.30 - 19.00 Uhr  
 Abmeldeschluss: 05.09.2023  
 Projekthaus I, Schellingstraße 19  
 ab 10 TN 48 EUR; 7-9 TN 53 EUR; 5-6 TN 72 EUR  
 8 Termine, 16 UStd.

### 3610 Digitalcampus e14: Einführung ins Tai Chi & Qi Gong



Es werden Übungen aus dem "8 Brokate"-Qi Gong und dem Tai Chi Qi Gong der 8er-Jade-Form vorgestellt, dazu vorbereitende Übungen zur Einstimmung im Sitzen auf einem Stuhl sowie im Stehen. Zudem werden philosophische Bezüge zu dieser Art der am eigenen Leibe gespürten Übungen dargelegt. Tai Chi und Qi Gong - das sind die altchinesische Gymnastik und das sogenannte "Schattenboxen": Fitnessübungen für den "ganzen Menschen" mit zum Teil ruhigen, aber auch dynamischen Übungsformen. Millionen Menschen jedes Alters praktizieren auf der ganzen Welt diese bewährten Übungen.

#### Andrew Dabioch

Freitag, 01.09.2023, 17.30 - 19.45 Uhr  
 Abmeldeschluss: 25.08.2023  
 Online  
 17 EUR  
 Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen,  
 Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung Ihre E-Mailadresse an.

### 3611 Digitalcampus e14: Einführung in klassisches Qi Gong: "8 Brokate" im Stehen



Das "8 Brokate"-Qi Gong (chinesisch: Pa Tuan Shin / Baduanjin) ist die wohl berühmteste Übungsreihe altchinesischer Ganzkörpergymnastik. Es werden 8 grundlegende und einfache Übungen praktiziert.

#### Andrew Dabioch

freitags, ab 08.09.2023, 17.30 - 19.00 Uhr  
 Abmeldeschluss: 01.09.2023  
 Online  
 55 EUR, 4 Termine, 8 UStd.  
 Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.  
 Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung Ihre E-Mailadresse an.

### 3612 Digitalcampus e14: Einführung in modernes Tai Chi Qi Gong: Die 8er-Jade-Form

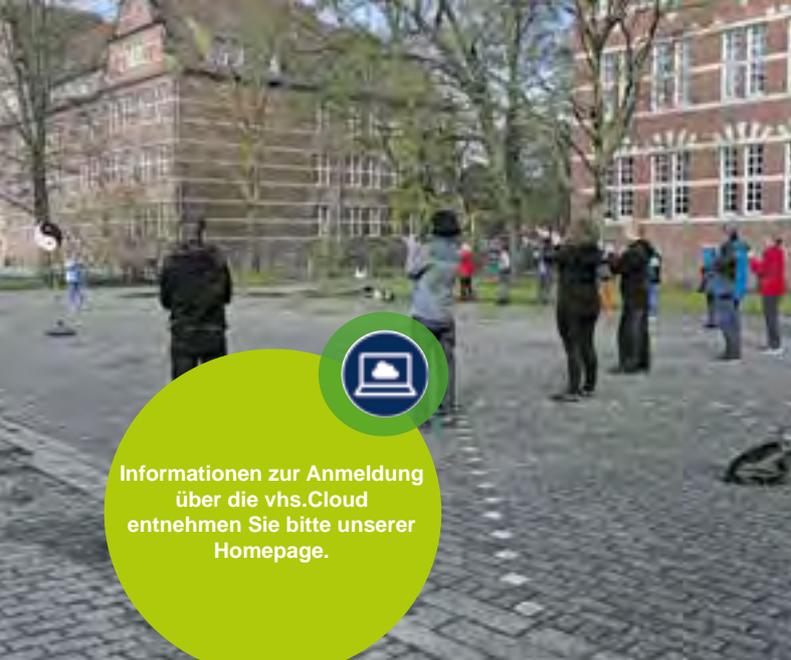


Die Jade-Form in 8 Bildern besteht aus einzelnen und in einer Abfolge auf zwei Bahnen ausgeführten Tai Chi Qi Gong-Übungen, die sich in vier Jahrzehnten Kursleitertätigkeit an der Volkshochschule Wilhelmshaven entwickelt und bewährt haben. Die Übungen sind leicht erlernbar und lassen sich auf kleinstem Raum und mit wenig Zeitaufwand ausüben, mit bewegten und bewegenden Gedichten, sind erweiterbar und lassen uns über den Horizont hinaus blicken...

#### Andrew Dabioch

mittwochs, ab 01.11.2023, 19.00 - 20.30 Uhr  
 Abmeldeschluss: 25.10.2023  
 Online  
 55 EUR, 4 Termine, 8 UStd.  
 Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen,  
 Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung Ihre E-Mailadresse an.





Informationen zur Anmeldung über die vhs.Cloud entnehmen Sie bitte unserer Homepage.

### 3620 Der Leib und Leibes-Übungen: Eine Einführung in die "Neue Phänomenologie"



„Leibsein als Aufgabe“ und „Inmitten von Qi“ sind Buchtitel von Gernot Böhme und Gudula Linck, die es in der Folge der "Entdeckung des Leibes" durch Hermann Schmitz, dem Begründer der "Neuen Phänomenologie", verstanden haben, west-östliche Bögen zur Selbstfindung und Lebenserfahrung zu spannen. 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. Es wird mit "am eigenen Leibe gespürten Kräften" gearbeitet, chinesisches Qi, japanisch Ki, indisch Prana genannt. "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 des Abendlandes, Hermann Schmitz, formuliert, der 2021 fast 94-jährig 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" und das "Leibsein" philosophieren, 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. 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, 08.10.2023, 11.00 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 29.09.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 21 EUR; 7-9 TN 24 EUR; 5-6 TN 32 EUR

Online Teilnahme möglich

### 3621 Augen-Qi Gong

#### Balsam für die Augen

In diesem Kurs wenden wir uns gespürt unseren Augen zu. Sie lernen, die Augen zu berühren, ohne sie anzufassen, sie mit Wohlgefühl zu massieren, ihnen Entspannung, Ruhe, Wärme und Geborgenheit zu geben.

Auf dass es Ihnen gelingen möge, eine klare Sicht zu bekommen, Ihren Blick für das Wesentliche zu schärfen, Ihre (An-)Sichten leichter zu verändern, eine andere Perspektive zu finden und fähig zu werden, über Ihren Horizont hinauszublicken.

Nicht nur bei Augenproblemen durch Stress oder Erkrankungen sind diese Übungen ein Balsam. Auch bei Schwindelgefühl und Kopfschmerzen haben sie sich bewährt.

#### Andrew Dabioch, Ingo Schmitt

Sonntag, 12.11.2023, 11.00 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 03.11.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 20 EUR; 7-9 TN 23 EUR; 5-6 TN 31 EUR

### 3622 Tai Chi Chuan, Qi Gong & Yin / Yang-Rücken-Qi Gong im Liegen

Der Kurs stellt Übungen aus den unterschiedlichen Themenfeldern vor, um Ihnen Unterschiede und Gemeinsamkeiten, Inhalte und Ansätze zu erläutern und verständlich zu machen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - ein Kurs zum Kennenlernen, "Schmecken" und Genießen. Auch für Wiedereinsteiger\*innen und zur Orientierung geeignet. Bitte bequeme Kleidung und flache Schuhe tragen, eine Unterlage (großes Handtuch oder Decke) mitbringen, da Übungen auch auf dem Rücken liegend ausgeführt werden. Matten sind vorhanden.

#### Andrew Dabioch

Sonntag, 19.11.2023, 12.30 - 18.30 Uhr

Abmeldeschluss: 10.11.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 24 EUR; 7-9 TN 27 EUR; 5-6 TN 36 EUR



### Qi Gong für jede\*n

Qi Gong 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. Die Qi Gong-Formen reichen von meditativen Stille- und Entspannungsübungen über heilgymnastische Übungen bis hin zu aktiven Kräftigungs- und Koordinationsübungen. Die Übungen in diesem Kurs werden vorwiegend stehend, aber auch sitzend auf einem Stuhl ausgeführt. Geübt werden u.a. die "Acht Brokate" sowie weitere Übungsformen. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und in Schuhen mit flacher Sohle.

#### 3630 Andrew Dabioch

montags, ab 04.09.2023, 9.00 - 10.30 Uhr

Abmeldeschluss: 05.09.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 102 EUR; 7-9 TN 113 EUR; 5-6 TN 153 EUR

17 Termine, 34 UStd.

Online Teilnahme möglich



#### 3631 Andrew Dabioch

dienstags, ab 05.09.2023, 16.30 - 18.00 Uhr

Abmeldeschluss: 06.09.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 96 EUR; 7-9 TN 106 EUR; 5-6 TN 144 EUR

16 Termine, 32 UStd.

Online Teilnahme möglich



#### 3632 Andrew Dabioch

donnerstags, ab 07.09.2023, 18.00 - 19.30 Uhr

Abmeldeschluss: 08.09.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 102 EUR; 7-9 TN 113 EUR; 5-6 TN 153 EUR

17 Termine, 34 UStd.

Online Teilnahme möglich



#### 3633 Herz-Qi Gong

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 06.09.2023, 9.00 - 10.30 Uhr

Abmeldeschluss: 07.09.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 108 EUR; 7-9 TN 119 EUR; 5-6 TN 162 EUR

18 Termine, 36 UStd.

Online Teilnahme möglich

#### 3634 Organe-Qi Gong

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 06.09.2023, 10.30 - 12.00 Uhr

Abmeldeschluss: 07.09.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 108 EUR; 7-9 TN 119 EUR; 5-6 TN 162 EUR

18 Termine, 36 UStd.

Online Teilnahme möglich



### Tai Chi Chuan und Qi Gong

In diesem Kurs werden Übungen aus beiden Bereichen für Einsteiger\*innen und Wiederholer\*innen angeboten.

#### 3635 Andrew Dabioch

montags, ab 04.09.2023, 10.30 - 12.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 05.09.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 102 EUR; 7-9 TN 113 EUR; 5-6 TN 153 EUR  
17 Termine, 34 UStd.  
Online Teilnahme möglich



#### 3636 Andrew Dabioch

dienstags, ab 05.09.2023, 19.45 - 21.15 Uhr  
Abmeldeschluss: 06.09.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 96 EUR; 7-9 TN 106 EUR; 5-6 TN 144 EUR  
16 Termine, 32 UStd.  
Online Teilnahme möglich



#### 3637 Andrew Dabioch

donnerstags, ab 07.09.2023, 16.30 - 18.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 08.09.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 102 EUR; 7-9 TN 113 EUR; 5-6 TN 153 EUR  
17 Termine, 34 UStd.  
Online Teilnahme möglich



### Tai Chi Chuan - "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. Bitte kommen Sie in gewöhnlicher, bequemer Kleidung und in Schuhen mit flacher Sohle.

#### 3638 Andrew Dabioch

montags, ab 04.09.2023, 18.30 - 20.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 05.09.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 102 EUR; 7-9 TN 113 EUR; 5-6 TN 153 EUR  
17 Termine, 34 UStd.  
Online Teilnahme möglich



#### 3639 Andrew Dabioch

dienstags, ab 05.09.2023, 18.15 - 19.45 Uhr  
Abmeldeschluss: 06.09.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 96 EUR; 7-9 TN 106 EUR; 5-6 TN 144 EUR  
16 Termine, 32 UStd.  
Online Teilnahme möglich



### 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.

#### 3640 Yin/Yang-Rücken-Qi Gong im Liegen Einführungskurs

**Andrew Dabioch**  
montags, ab 04.09.2023, 16.30 - 18.30 Uhr  
Abmeldeschluss: 05.09.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 136 EUR; 7-9 TN 150 EUR; 5-6 TN 204 EUR  
17 Termine, 45,3 UStd.

#### 3641 Yin/Yang-Rücken-Qi Gong im Liegen

**Andrew Dabioch**  
donnerstags, ab 07.09.2023, 10.00 - 12.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 08.09.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 136 EUR; 7-9 TN 150 EUR; 5-6 TN 204 EUR  
17 Termine, 45,3 UStd.

#### 3642 Yin/Yang-Rücken-Qi Gong im Liegen

**Andrew Dabioch**  
donnerstags, ab 07.09.2023, 19.30 - 21.30 Uhr  
Abmeldeschluss: 08.09.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 136 EUR; 7-9 TN 150 EUR; 5-6 TN 204 EUR  
17 Termine, 45,3 UStd.



# Erlebe Dich neu!

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
Deutsch als Fremdsprache	99
Gebärdensprache	107
Englisch	107
Niederländisch	109
Schwedisch	110
Dänisch	110
Norwegisch	111
Neugriechisch	111
Französisch	112
Spanisch	113
Portugiesisch	114
Italienisch	114
Polnisch	115
Tschechisch	115
Türkisch	116
Arabisch	116
Japanisch	117
Chinesisch	117



## DOZENTENPORTRAIT

**Doris Falk**

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

Ich unterrichte seit 2021 Schwedisch. Ab September werde ich einen Schwedischkurs für Anfänger\*innen anbieten.

### Welche Ausbildung haben Sie abgeschlossen?

Ich habe eine Ausbildung als Rechtsanwalts- und Notargehilfin abgeschlossen.

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

Lernen ist eine Form der Persönlichkeitsentwicklung. Neue Sprachen und Kulturen kennenzulernen, bedeutet Spaß, Unterhaltung, Glück und Zufriedenheit mit jedem Lernerfolg. Die schwedische Sprache und Kultur an der VHS vermitteln zu dürfen und teilzuhaben an den Lernerfolgen erfüllt mich selbst mit Freude.

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

In den 1980er Jahren habe ich zwei Semester Spanisch an der VHS Wilhelmshaven gelernt. Von 2004 bis 2015 habe ich an der der VHS Hof Schwedischkurse besucht.

### 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



## 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

# Ankommen in Deutschland



**Die Ankommen-App**

Ein Wegbegleiter für Ihre ersten Wochen in Deutschland

Informationen zum Leben in Deutschland sowie zum Asylverfahren und den Themen Arbeit und Ausbildung finden Sie in der App „Ankommen“. Außerdem können Sie mit der App beginnen Deutsch zu lernen.

**Kostenlose App downloaden:**  
[www.ankommenapp.de](http://www.ankommenapp.de)










**Bundesamt  
für Migration  
und Flüchtlinge**

### Welche Deutschkurse gibt es?

#### 1. Integrationskurse

Integrationskurse wenden sich an Migrant\*innen und Geflüchtete, welche die deutsche Sprache erlernen wollen. Zusätzlich erhalten Sie Einblick in die Kultur, Geschichte und Politik des Landes. Die Kurse umfassen in der Regel 700 UStd. und werden teilweise oder vollständig vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) bezahlt. Auch Zugewanderte, die schon viele Jahre in Deutschland leben und/oder einen deutschen Pass besitzen, können einen Antrag auf einen Integrationskurs stellen - wir helfen Ihnen gern dabei.

Die Zulassung oder Verpflichtung für einen Integrationskurs wird Ihnen entweder vom Jobcenter, dem BAMF oder der Ausländerbehörde ausgestellt.

#### Den Antrag auf Zulassung zu einem Integrationskurs können Sie selbstständig online oder per Post stellen:



Online-Antrag auf Zulassung zu einem Integrationskurs



Download des Antrags auf Zulassung zu einem Integrationskurs zum Postversand

#### Kursarten:

##### *Vollzeitkurse*

(5 x 4 UStd/Woche) 08.45 – 12.00 Uhr

##### *Teilzeitkurs vormittags*

(4 x 4 UStd/Woche) 08.45 – 12.00 Uhr

##### *Teilzeitkurs 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

## 2. 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, die ein Sprachzertifikat A2/B1/B2 oder C1 für den Berufseinstieg oder für die Anerkennung ihres im Ausland erworbenen Berufsabschlusses benötigen. Die Themen stammen aus den Bereichen Kommunikation und Lernen am Arbeitsplatz, Arbeitssuche, Aus- und Fortbildung sowie rechtliche Rahmenbedingungen. Je nach Sprachniveau gibt es 400 bzw. 500 Unterrichtsstunden Deutschförderung.

Die Interessenten erhalten eine Teilnahmeberechtigung bei Ihren persönlichen Ansprechpartner\*innen im Jobcenter oder in der Agentur für Arbeit.

**Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte für einen Termin zur Beratung an Teodora Springob, Tel. 04421 164011.**

## 3. SPEZIALKURSE

*Spezialkurse von A1 bis C1:*

Diese Kurse richten sich an Teilnehmende, die geringe oder auch schon ausgeprägte Deutschkenntnisse haben und eine Festigung und Erweiterung ihrer Sprachkenntnisse (Grammatik, Wortschatz, Sprechen) anstreben.

Die Kurse finden in der Regel zwei Mal wöchentlich mit je 2 UStd. statt und umfassen 40 bis 50 Unterrichtsstunden.

### 4097 Deutsch als Fremdsprache, Spezialkurs A2

*Spezialkurs für Teilnehmende mit Deutschkenntnissen auf Niveau A2*

**Klaus-Dieter Laske**

montags und dienstags, ab 04.09.2023, 17.00 – 18.30 Uhr,  
Projekthaus Bremer Straße 84,  
130 EUR, 25 Termine, 50 UStd.  
15 EUR Lehrbuch

### 4096 Deutsch als Fremdsprache, Spezialkurs B1

*Spezialkurs für Teilnehmende mit Deutschkenntnissen auf Niveau B1*

**Klaus-Dieter Laske**

montags und dienstags, ab 04.09.2023, 18.30 - 20.00 Uhr,  
Projekthaus Bremer Straße 84,  
130 EUR, 25 Termine, 50 UStd.  
15 EUR Lehrbuch

### 4094 Deutsch als Fremdsprache, Spezialkurs B2 / C1

*Spezialkurs für lerngewohnte Teilnehmende (Au-pair, Austauschschüler, Studenten).*

Der Kurs führt zum Sprachniveau B2/C1.

**Antje Ergezinger**

montags und donnerstags, ab 11.09.2023, 18.30 - 20.00 Uhr,  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
104 EUR, 25 Termine, 40 UStd  
2 EUR Unterrichtsmaterial

### Beratung und Anmeldung

Raum 110, Petra Tjardes oder Angela Lücke

#### Anmeldezeiten:

Montag und Dienstag, 9.00 – 12.00 Uhr  
und 14.00 – 15.30 Uhr  
Donnerstag und Freitag, 9.00 – 12.00 Uhr.

Bringen Sie bitte Ihre Unterlagen mit – z.B. Ausweis, Aufenthaltstitel, ggf. ALG II-Bescheid und Berechtigung der Ausländerbehörde, des BAMF oder des Jobcenters.



## UNSERE PRÜFUNGERN

Die VHS Wilhelmshaven ist ein lizenziertes Testzentrum für Prüfungen der TELC gGmbH und der g.a.s.t. (Gesellschaft für akademische Studienvorbereitung und Testentwicklung e. V.)

### PRÜFUNG „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) (A2/ B1)

*Prüfung DTZ (A2/B1)*

Der Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) dient als Nachweis der Grundkenntnisse der deutschen Sprache, die es ermöglichen, alle wichtigen Alltagssituationen schriftlich und mündlich zu meistern.

Voraussetzung für eine Teilnahme ist eine gültige Teilnahmeberechtigung für den Integrationskurs (inkl. verpflichtete Teilnehmende) oder die vorherige Teilnahme an mindestens einem Kursabschnitt des Integrationskurses.

**Termine und Anmeldung bei Petra Tjardes, Raum 110.**

Prüfungsgebühr für externe Interessenten: 165 EUR

**Bitte bringen Sie bei der Anmeldung ein gültiges Ausweisdokument mit Lichtbild mit.**

**An-/ Abmeldeschluss und Bezahlung jeweils vier Wochen vor der Prüfung!**

### PRÜFUNG Zertifikat Deutsch / telc Deutsch B1

Die Prüfung für allgemeinsprachliches Deutsch ist für alle, die einen Nachweis für ihre Deutsch-Kompetenz im Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen auf Niveau B1 brauchen. Wenn Sie einen Antrag auf Einbürgerung stellen möchten, ist diese Prüfung die richtige für Sie.

Mehr Informationen über Aufbau, Ablauf der Prüfung sowie Materialien zur Vorbereitung finden Sie hier:



**Unser Prüfungstermin ist am 08.12.2023**

Prüfungsgebühr 170 EUR

Teilprüfung: 85 EUR

**An-/ Abmeldeschluss und Bezahlung jeweils vier Wochen vor der Prüfung!**

### PRÜFUNG Zertifikat Deutsch / telc Deutsch B2

Dieses Zertifikat dient als Nachweis über Ihre Sprachkompetenzen in allen vier Fertigkeiten Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen auf fortgeschrittenem Niveau B2.

**Mehr Informationen über Aufbau, Ablauf der Prüfung sowie Materialien zur Vorbereitung finden Sie hier:**



**Unser Prüfungstermin ist am 30.11.2023**

Prüfungsgebühr 170 EUR

Teilprüfung: 85 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  
papierbasiert und digital!*

Der TestDaF ist der einzige standardisierte Sprachtest speziell für den Hochschulzugang in Deutschland. Er wird bundesweit von allen Hochschulen als Nachweis der deutschen Sprachkenntnisse internationaler Studierende uneingeschränkt anerkannt.

Die Sprachprüfung TestDaF ist ebenfalls ein international anerkannter Nachweis Ihrer Deutschkenntnisse für wissenschaftliche Projekte und akademische Berufe.

Unsere Prüfungstermine:

TestDaF papierbasiert am 11.10.2023

TestDaF digital am 12.09.2023 und am 21.11.2023

Prüfungsort ist das Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

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



## DOZENTENPORTRAIT: Maren Kowalewski

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

Seit 2017 arbeite ich als Dozentin im Bereich Deutsch als Fremdsprache/Deutsch als Zweitsprache an der Volkshochschule Wilhelmshaven. Seitdem habe ich überwiegend in Alphabetisierungs- und Integrationskursen unterrichtet. Darüber hinaus war ich in Spezialsprachkursen für Frauen mit Kinderbetreuung eingesetzt.

### Welches Studium haben Sie abgeschlossen?

Ich habe an der Universität Greifswald studiert und bin Diplomlehrerin für die Fächer Deutsch und Geschichte. Außerdem habe ich für meine jetzige Tätigkeit an mehreren Weiterbildungsprogrammen teilgenommen, z.B. an der DVV Basisqualifizierung ProGrundbildung beim Landesverband der Volkshochschulen für die Alphabetisierungsarbeit mit Erwachsenen oder der Zusatzqualifizierung für Lehrkräfte in Berufssprachkursen an der Akademie Klausenhof.

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

Ich begreife die VHS als eine Kultur- und Bildungseinrichtung, die mit ihrem umfassenden Spektrum an Veranstaltungen viele Menschen anspricht, die dem Schulalltag meist entwachsen sind. Miteinander ins Gespräch zu kommen und zu lernen, sich auszuprobieren, Neues zu entdecken, sich weiterzubilden und sich zu qualifizieren, sich zu informieren und inspirieren zu lassen, das hat für mich einen hohen Stellenwert.

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

Aber ja, viele. Ich habe schon Seminare, Vorträge und Lesungen belegt, an einer Studienfahrt teilgenommen oder den VHS-Filmclub besucht. Momentan bin ich begeisterte Teilnehmerin eines Sportkurses.





## TEST „LEBEN IN DEUTSCHLAND“ (LiD)

### Test „Leben in Deutschland“ (LiD)

Der Test "Leben in Deutschland" findet im Anschluss eines Orientierungskurses an einem eigenen Termin statt. Er enthält beispielsweise Fragen zum politischen System Deutschlands, der religiösen Vielfalt und der Gleichberechtigung von Mann und Frau.

Den Gesamtfragenkatalog zum Test „Leben in Deutschland“ finden Sie hier:

Sie möchten entspannt zu Hause lernen? Online können



Sie rund um die Uhr üben:

**Wichtig:** Für BAMF-geförderte Teilnehmende ist der Test kostenfrei.



Für externe Teilnehmende werden 25 EUR berechnet. Anmeldeschluss ist ein Monat vor dem Prüfungstermin. Bitte denken Sie daran, am Tag der Prüfung ein gültiges Ausweisdokument mit Lichtbild mitzubringen.

Bei Fragen ist Frau Petra Tjardes unter **04421 164008** für Sie da.

## EINBÜRGERUNGSTEST

### Einbürgerungstest

Wenn Sie die deutsche Staatsangehörigkeit beantragen, müssen Sie Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland mit Hilfe des Tests nachweisen.

Am besten können Sie sich auf den Einbürgerungstest vorbereiten, indem Sie den Fragenkatalog im Online-Testcenter des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge interaktiv bearbeiten.



Den Gesamtfragenkatalog zum „Einbürgerungstest“ finden Sie hier:



**Wichtig:** Die Teilnahme am Einbürgerungstest kostet 25 EUR. Die Anmeldung erfolgt nur persönlich mit gültigem Ausweisdokument mit Lichtbild. Anmeldeschluss ist ein Monat vor dem Prüfungstermin.

Unsere Prüfungstermine:

22.08.2023  
26.09.2023  
24.10.2023  
28.10.2023  
19.12.2023  
31.01.2024

Bei Fragen ist Frau Petra Tjardes unter **04421 164008** für Sie da.



## SPRACHMITTLUNGSPOOL WILHELMSHAVEN

**Sie sind** städtische Einrichtung in Wilhelmshaven (z.B. Schule, Kindergarten) und Sie brauchen sprachliche Unterstützung in der Kommunikation mit Ihren Kunden?

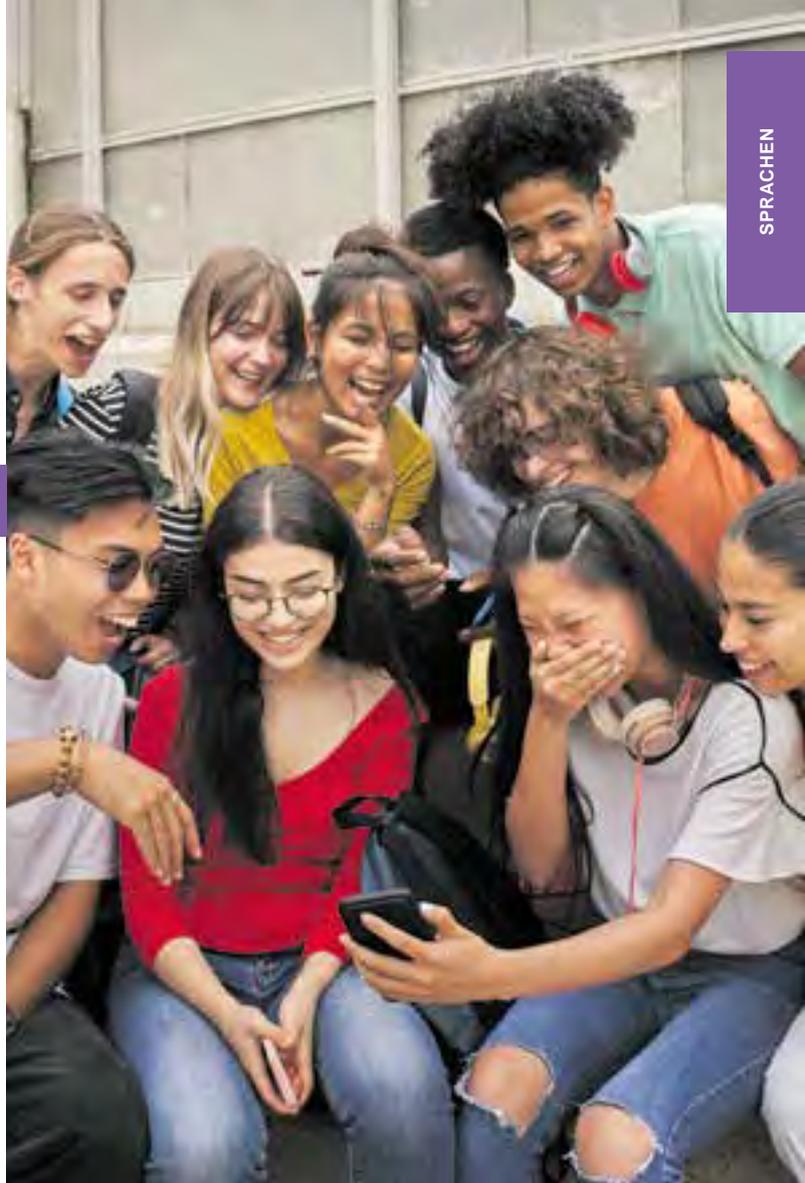
oder

**Sie sind** kommunikativ, haben sehr gute Deutschkenntnisse und können eine oder mehrere Fremdsprachen. Sie wohnen in Wilhelmshaven und möchten sich ehrenamtlich (gegen eine Aufwandschädigung) als Sprachmittler engagieren und Ihren Beitrag zur erfolgreichen Integration in unserer Stadt leisten?

Sie sind herzlich willkommen!

**Kontaktieren Sie uns!**

Informationen und Termine erhalten Sie bei Frau Zeynep Koncel und Herrn Jens Wiese persönlich in der Schellingstarße 19, 26384 Wilhelmshaven oder telefonisch unter 04421 164035 und per Mail: [sprachmittler@vhs-wilhelmshaven.de](mailto:sprachmittler@vhs-wilhelmshaven.de)



# 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](mailto:teodora.springob@vhs-whv.de)  
04421 16 4011

[www.vhs-whv.de](http://www.vhs-whv.de)

## 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 richtet sich an alle, die ihre gehörlosen Angehörigen und Freunde mittels lautsprachbegleitenden Gebärden besser verstehen lernen wollen. Auch an Demenz erkrankte Angehörige sprechen sehr gut auf Gebärden an. Verbringen Sie mit mir 24 interessante und humorvolle Stunden, in denen Sie circa 2000 Gebärden lernen.

**Erika Hoffmann**

mittwochs, ab 06.09.2023, 16.15 - 18.00 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 72 EUR; 7-9 TN 80 EUR; 5-6 TN 108 EUR  
12 Termine, 24 UStd.

**4298 Einstufungscafé**

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

**Dozententeam**

Montag, 28.08.2023, 16.00 - 18.00 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
Der Besuch ist kostenlos  
Bitte melden Sie sich möglichst vorher an.

**4201 Englisch für Anfänger\*innen**

*Grundstufe 1 / Niveau A1*

Leichter und entspannter Unterricht für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

**Götz Felkenneyer**

freitags, ab 08.09.2023, 14.45 - 16.15 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 84 EUR; 7-9 TN 93 EUR; 5-6 TN 126 EUR  
14 Termine, 28 UStd.

**4202 Englisch für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die Interesse an einem unkomplizierten Wiedereinstieg in die englische Sprache haben.

**Isadora Barroso Ferreira Pinto**

donnerstags, ab 07.09.2023, 14.30 - 16.00 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 72 EUR; 7-9 TN 80 EUR; 5-6 TN 108 EUR  
12 Termine, 24 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.

**Anke Rottmann**

mittwochs, ab 06.09.2023, 17.00 - 18.30 Uhr  
Familienzentrum Nord, Posener Straße 97  
ab 10 TN 78 EUR; 7-9 TN 86 EUR; 5-6 TN 117 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 Senior\*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 07.09.2023, 9.00 - 10.30 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 84 EUR; 7-9 TN 93 EUR; 5-6 TN 126 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 Senior\*innen richtet, wird in entspannter, fröhlicher Atmosphäre die englische Sprache sehr praxisbezogen erlernt. Sie werden auf mögliche und unmögliche Situationen sprachlich vorbereitet (z. B. Smalltalk, Wegbeschreibung, Shopping, Reisen, Restaurantbesuche).

**Hildegard Glindkamp-Lücken**

dienstags, ab 05.09.2023, 9.30 - 11.00 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 72 EUR; 7-9 TN 80 EUR; 5-6 TN 108 EUR

12 Termine, 24 UStd.

**4206 Englisch Konversation***Niveau A2/ B1*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen, die Konversation üben und ihren Wortschatz mit entspannten Unterrichtsstunden zu so unterschiedlichen Themen wie Kultur, Reisen, Filme, Musik, Hobbys und mehr erweitern möchten. Der Unterricht richtet sich an Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen.

**Isadora Barroso Ferreira Pinto**

dienstags, ab 05.09.2023, 9.30 - 11.00 Uhr

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 60 EUR; 7-9 TN 66 EUR; 5-6 TN 90 EUR

10 Termine, 20 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 04.09.2023, 19.45 - 21.15 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 72 EUR; 7-9 TN 80 EUR; 5-6 TN 108 EUR

12 Termine, 24 UStd.

**4208 Englisch Konversation***Niveau B1-B2 Konversation*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen.

**Götz Felkenneyer**

dienstags, ab 05.09.2023, 19.00 - 20.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 72 EUR; 7-9 TN 80 EUR; 5-6 TN 108 EUR

12 Termine, 24 UStd.

**4209 Englisch***Niveau B2*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen.

**Hildegard Glindkamp-Lücken**

donnerstags, ab 07.09.2023, 10.45 - 12.15 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 84 EUR; 7-9 TN 93 EUR; 5-6 TN 126 EUR

14 Termine, 28 UStd.

**4210 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.

**Isadora Barroso Ferreira Pinto**

dienstags, ab 05.09.2023, 17.00 - 18.30 Uhr

Projekthaus Bremer Straße 84

Eingang Mitscherlichstraße 23

ab 10 TN 66 EUR; 7-9 TN 73 EUR; 5-6 TN 99 EUR

11 Termine, 22 UStd.

**4211 Englisch - Moving into Conversation***Niveau B2*

In diesem Kurs stehen Sprechen und Verstehen im Vordergrund. Übungen regen zum freien Sprechen an. Gutes, flüssiges Ausdrucksvermögen kombiniert mit Sprachgenauigkeit ist das Ziel.

**Gláucia Caltabiano Ferreira-Bergner**

donnerstags, ab 07.09.2023, 10.00 - 11.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 78 EUR; 7-9 TN 86 EUR; 5-6 TN 117 EUR

13 Termine, 26 UStd.

## 4212 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 06.09.2023, 10.00 - 11.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 78 EUR; 7-9 TN 86 EUR; 5-6 TN 117 EUR

13 Termine, 26 UStd.

## 4213 English Book Club

Niveau B2 - "The Great Gatsby" by F. Scott Fitzgerald

This semester, the English Book Club invites you to read with us a cult classic: "The Great Gatsby" by F. Scott Fitzgerald: a story about love, a lavish lifestyle and friendship in the 1920s in Long Island.

Please prepare the novel, so that we can have a fantastic discussion.

Empfohlen ab Level B1, jede Ausgabe ist willkommen. (Tipp: es gibt mittlerweile auch Lektüreschlüssel gut verfügbar zu diesem Roman.)

**Julia Libor**

Dienstag 17.10.;14.11. und 12.12.2023, 18:30 – 20:45 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 27 EUR; 7-9 TN 30 EUR; 5-6 TN 41 EUR

3 Termine, 9 UStd.

## 4299 Cambridge Certificate – C1 Advanced

Prüfungen finden erst ab einer Mindestanzahl von Anmeldungen statt. Bei Gruppenanmeldungen ab 8 Personen sind Termine nach Absprache möglich - auch für die Prüfungen "B1 Preliminary for Schools" und "B2 First for Schools". Sprechen Sie uns an, wir beraten gerne.

Das Prüfungsergebnis kann nach ca. vier bis sechs Wochen in Form eines Statement of Result online eingesehen werden. Bei erfolgreich absolvierter Prüfung wird Ihnen zudem ein Zertifikat ausgestellt.



## NIEDERLÄNDISCH

### 4301 Niederländisch

Grundstufe 2 / Niveau A1

Dieser Kurs ist die Fortsetzung von „Niederländisch ohne Eile 1“ aus dem letzten Semester, aber auch andere Teilnehmende, die bereits ein Semester Niederländisch gelernt haben und sich viel Zeit zum Üben wünschen, sind herzlich willkommen. In überschaubaren Lerneinheiten werden Sätze und Strukturen wiederholt und ausgebaut und die aktive Sprachbeherrschung weiter verbessert.

**Harriet Spenke**

montags, ab 04.09.2023, 15.30 - 17.00 Uhr

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 72 EUR; 7-9 TN 80 EUR; 5-6 TN 108 EUR

12 Termine, 24 UStd.

### 4302 Niederländisch

Grundstufe 3 / Niveau A1

Fahren Sie gerne in die Niederlande zum Einkaufen oder in den Urlaub? Haben Sie vielleicht Verwandte, Freunde oder Geschäftspartner in den Niederlanden? Es gibt viele Gründe, Niederländisch zu lernen, aber der wichtigste ist wohl, dass es einfach Spaß macht. Dieser Kurs vertieft Ihre Vorkenntnisse aus ca. zwei Semestern. Dazu gibt es Landeskunde, die Lust macht, Land und Leute weiter kennenzulernen.

**Harriet Spenke**

montags, ab 04.09.2023, 17.15 - 18.45 Uhr

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 72 EUR; 7-9 TN 80 EUR; 5-6 TN 108 EUR

12 Termine, 24 UStd.

### 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.





## DÄNISCH

**4331 Dänisch für das Ferienhaus***Wochenendseminar*

Dieser Wochenendkurs vermittelt die Grundkenntnisse der dänischen Sprache. Wer in ein Ferienhaus nach Dänemark fahren will, lernt hier zumindest so viel, dass er in Ruhe auf Dänisch einkaufen und in einem Restaurant bestellen kann. Ein paar Tipps zu Pølser und Co. gibt es noch dazu.

**Götz Felkenneyer**

04./05.11.2023

Samstag, 10.00 - 13.00 Uhr

Sonntag, 10.00 - 13.00 Uhr

Anmeldeschluss: 27.10.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 24 EUR; 7-9 TN 27 EUR; 5-6 TN 36 EUR

2 Termine, 8 UStd.

**4332 Dänisch***Niveau A1 - für Anfänger\*innen*

Ein dänisch-freundlicher Anfängerkurs, der geringe Grundkenntnisse voraussetzt, keine Langeweile entstehen lässt und keine Sprachpaukerelei 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 05.09.2023, 16.00 - 17.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 72 EUR; 7-9 TN 80 EUR; 5-6 TN 108 EUR

12 Termine, 24 UStd.

## SCHWEDISCH

**4321 Schwedisch für Anfänger\*innen***Niveau A1*

Es gibt viele Gründe, Schwedisch zu lernen, ob für den Urlaub oder weil man Spaß und Freude am Erlernen einer neuen Sprache hat. Sprache verbindet Menschen. Neben dem Erlernen der schwedischen Sprache wird auch über Land, Leute und schwedische Tradition unterrichtet. Hej och välkomma!

**Doris Falk**

donnerstags, ab 07.09.2023, 18.30 - 20.00 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 84 EUR; 7-9 TN 93 EUR; 5-6 TN 126 EUR

14 Termine, 28 UStd.

**4322 Schwedisch für den Urlaub***Niveau A1*

Deine nächste Urlaubsreise führt Dich in den Norden zu Pippi Langstrumpf, Michel von Lönneberga und Co. Du möchtest unbedingt ein paar schwedische Worte sprechen können und ein paar Informationen über Land und Leute bekommen. Dieses Wochenendseminar ist genau auf diese Anforderungen ausgerichtet. An zwei Tagen erlernen wir die wichtigsten Regeln der schwedischen Sprache, trainieren gebräuchliche Redewendungen für den touristischen Bereich und sprechen über die Gepflogenheiten in Schweden. Die Schweden werden staunen, dass Du mehr als nur Hej und Tack så mycket kannst. Für den Kurs werden keinerlei Vorkenntnisse oder Unterrichtsmaterialien benötigt.

**Doris Falk**

samstags, ab 13.01.2024, 10.00 - 15.00 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 36 EUR; 7-9 TN 40 EUR; 5-6 TN 54 EUR

2 Termine, 12 UStd.



**4333 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 05.09.2023, 17.30 - 19.00 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 72 EUR; 7-9 TN 80 EUR; 5-6 TN 108 EUR  
12 Termine, 24 UStd.

**4334 Dänisch***Niveau B1*

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen.

**Götz Felkenneyer**

freitags, ab 08.09.2023, 18.15 - 19.45 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 84 EUR; 7-9 TN 93 EUR; 5-6 TN 126 EUR  
14 Termine, 28 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 08.09.2023, 16.30 - 18.00 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 84 EUR; 7-9 TN 93 EUR; 5-6 TN 126 EUR  
14 Termine, 28 UStd.

**NEUGRIECHISCH****4360 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.

**Eleni Theochari**

dienstags, ab 19.09.2023, 10.30 - 12.00 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 60 EUR; 7-9 TN 66 EUR; 5-6 TN 90 EUR  
10 Termine, 20 UStd.

**4361 Neugriechisch***Grundstufe 2 / 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.

**Eleni Theochari**

donnerstags, ab 21.09.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 66 EUR; 7-9 TN 73 EUR; 5-6 TN 99 EUR  
11 Termine, 22 UStd.

**4362 Neugriechisch***Niveau A2*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit sehr guten Grundkenntnissen. In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit, durch Gespräche Ihre Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern.

**Eirini Davids**

mittwochs, ab 06.09.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 78 EUR; 7-9 TN 86 EUR; 5-6 TN 117 EUR  
13 Termine, 26 UStd.



## FRANZÖSISCH

**4401 Französisch für Anfänger\*innen - Niveau A1**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

**Ilse Lüders**

dienstags, ab 12.09.2023, 10.00 - 11.30 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 72 EUR; 7-9 TN 80 EUR; 5-6 TN 108 EUR  
12 Termine, 24 UStd.

**4402 Französisch***Grundstufe 1 / Niveau A1*

Französisch wird in mehr als 50 Ländern der Welt gesprochen, und Frankreich, das Land des "savoir-vivre", des reichen Kulturschatzes, der berühmten Kochkunst und vielem mehr - all das sind starke Motive, diese melodische Sprache zu lernen. Dieser Kurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse bietet einen ersten Einstieg in die französische Sprache und Kultur. Geübt werden vor allem nützliche Redewendungen und Begriffe in Alltagssituationen, sodass man sich mit Einheimischen in einfacher Form unterhalten kann.

**Harriet Spenke**

montags, ab 04.09.2023, 19.00 - 20.30 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 72 EUR; 7-9 TN 80 EUR; 5-6 TN 108 EUR  
12 Termine, 24 UStd.

**4403 Französisch für den Urlaub***Niveau A1*

Einen schönen Urlaub können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Urlaubsland auch sprachlich zurechtfinden. In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch viel über Bräuche und Traditionen in Ihrem Reiseland kennenlernen. Ihr Buch "Vive les vacances ! Französisch für den Urlaub" ist auch nach dem Kurs ein praktischer Reisebegleiter.

**Reinhard Bühler**

mittwochs, ab 01.11.2023, 16.30 - 18.00 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 72 EUR; 7-9 TN 80 EUR; 5-6 TN 108 EUR  
12 Termine, 24 UStd.

**4404 Französisch lernen macht Spaß***Niveau A1/A2 - "Entre croissants et café au lait"*

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

**Anne Struve-Rivalain**

donnerstags, ab 21.09.2023, 10.00 - 11.30 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 60 EUR; 7-9 TN 66 EUR; 5-6 TN 90 EUR  
10 Termine, 20 UStd.

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

Die Prüfung findet nur bei genügend Anmeldungen statt. Die aktuellen Prüfungstermine standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Sprechen Sie uns an, wir beraten gerne.

**4405 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 20.09.2023, 10.00 - 11.30 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 60 EUR; 7-9 TN 66 EUR; 5-6 TN 90 EUR  
10 Termine, 20 UStd.

**4406 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 19.09.2023, 10.00 - 11.30 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 60 EUR; 7-9 TN 66 EUR; 5-6 TN 90 EUR  
10 Termine, 20 UStd.

**4501 Spanisch***Grundstufe 2 / Niveau A1*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

**Jesús Freiria**

montags, ab 04.09.2023, 18.30 - 20.00 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 60 EUR; 7-9 TN 66 EUR; 5-6 TN 90 EUR

10 Termine, 20 UStd.

**4502 Spanisch***Niveau A2*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

**Jesús Freiria**

dienstags, ab 05.09.2023, 18.30 - 20.00 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 60 EUR; 7-9 TN 66 EUR; 5-6 TN 90 EUR

10 Termine, 20 UStd.

**4503 Spanisch***Niveau B1*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

**Jesús Freiria**

donnerstags, ab 07.09.2023, 11.00 - 12.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 66 EUR; 7-9 TN 73 EUR; 5-6 TN 99 EUR

11 Termine, 22 UStd.

**4504 Spanisch***Niveau B1*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

**Jesús Freiria**

donnerstags, ab 07.09.2023, 18.45 - 20.15 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 66 EUR; 7-9 TN 73 EUR; 5-6 TN 99 EUR

11 Termine, 22 UStd.

**4505 Spanisch intensiv 1***Niveau A1 - Bildungsurlaub*

BU

Diese Bildungsurlaubswoche bietet die Chance, mit viel Spaß und Humor die Grundlagen der spanischen Sprache zu erwerben. Von den ersten Schritten von der Begrüßung geht es bis zu Berufsangaben/Stellenanzeigen.

**Abel Pareja Cuéllar**

11.09. - 15.09.2023

An-/Abmeldeschluss: 28.08.2023

Montag bis Freitag jeweils 8.30 - 15.30 Uhr

Projekthaus I, Schellingstraße 19

207 EUR, 5 Tage, 40 UStd.

inkl. Lehrbuch und Mittagessen

**4506 Spanisch Konversation Intensiv***Niveau B2 - Bildungsurlaub*

BU

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die eine Auffrischung, Erweiterung und die praktische Anwendung der eigenen Sprachkenntnisse wünschen. Schwerpunkt des Bildungsurlaubs werden kleine und große Konversationen sein, für die das Indefinido und das Imperfekt erlernt werden.

**Abel Pareja Cuéllar**

18.09. - 22.09.2023

An-/Abmeldeschluss: 04.09.2023

Montag bis Freitag jeweils 8.30 - 15.30 Uhr

Projekthaus I, Schellingstraße 19

207 EUR, 5 Tage, 40 UStd.

inkl. Lehrbuch und Mittagessen

**4507 Spanisch***Gesprächsstufe / Niveau B2*

Nos gusta el intercambio vivo con respecto a los diversos temas actuales de España y Latino-América.

**Barbara Zulauf**

donnerstags, ab 07.09.2023, 17.30 - 19.00 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 60 EUR; 7-9 TN 66 EUR; 5-6 TN 90 EUR

10 Termine, 20 UStd.

## PORTUGIESISCH

### 4591 Portugiesisch für Anfänger\*innen

*Niveau A1*

Lernen Sie die portugiesische Sprache und die brasilianische Kultur auf unterhaltsame Weise mit einer muttersprachlichen Dozentin kennen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die geringe Vorkenntnisse besitzen.

**Isadora Barroso Ferreira Pinto**

donnerstags, ab 07.09.2023, 16.30 - 18.00 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 72 EUR; 7-9 TN 80 EUR; 5-6 TN 108 EUR  
12 Termine, 24 UStd.

## ITALIENISCH

### 4601 Italienisch

*Grundstufe 1 / Niveau A1*

Sie möchten Italienisch lernen, haben aber tagsüber wenig Zeit? Dann ist dieser Abendkurs genau das Richtige für Sie. In diesem Kurs lernen Sie einfache Sätze und Ausdrücke, insbesondere: sich und andere vorstellen, grüßen und sich verabschieden, über Herkunft, Familie und Beruf erzählen sowie einfache Fragen zu stellen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich und das Lerntempo wird von den Teilnehmenden bestimmt. "Piú facile di così" - einfacher geht's nicht!

**Ilse Lüders**

mittwochs, ab 13.09.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 72 EUR; 7-9 TN 80 EUR; 5-6 TN 108 EUR  
12 Termine, 24 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 26.09.2023, 17.00 - 18.30 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 78 EUR; 7-9 TN 86 EUR; 5-6 TN 117 EUR  
13 Termine, 26 UStd.



### 4603 Italienisch

*Grundstufe 3 / Niveau A1*

Dieser Kurs ist für diejenigen gedacht, die bereits in der Lage sind, einige grundlegende Informationen über sich selbst zu geben und auch einige Fragen zu stellen. Anhand von Beispielen aus Alltagssituationen werden wir unseren Wortschatz und unsere Grammatikkenntnisse erweitern.

**Andrea Barco**

dienstags, ab 26.09.2023, 19.00 - 20.30 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 78 EUR; 7-9 TN 86 EUR; 5-6 TN 117 EUR  
13 Termine, 26 UStd.

### 4604 Italienisch

*Grundstufe 5 / 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, Quer-/Neueinsteiger\*innen mit Vorkenntnissen im A1 Niveau sind herzlich willkommen.

**Sabine Belka**

dienstags, ab 19.09.2023, 16.00 - 17.30 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 48 EUR; 7-9 TN 53 EUR; 5-6 TN 72 EUR  
8 Termine, 16 UStd.



**4605 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 07.09.2023, 19.00 - 20.30 Uhr  
 Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
 ab 10 TN 78 EUR; 7-9 TN 86 EUR; 5-6 TN 117 EUR  
 13 Termine, 26 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**

donnerstags, ab 07.09.2023, 18.30 - 20.00 Uhr  
 Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
 ab 10 TN 84 EUR; 7-9 TN 93 EUR; 5-6 TN 126 EUR  
 14 Termine, 28 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**

04.11./05.11. und 11.11./12.11.2023  
 jeweils 09.30 - 14.30 Uhr  
 Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
 ab 10 TN 72 EUR; 7-9 TN 80 EUR; 5-6 TN 108 EUR  
 4 Termine, 24 UStd.

**TSCHECHISCH****4751 Tschechisch für Anfänger\*innen***Grundstufe 1 - Niveau A1*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse und bietet einen Einstieg in lebendige Alltagsverständigung im Urlaub.

**Dr. Zuzana Finger**

mittwochs, ab 13.09.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
 Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
 ab 10 TN 78 EUR; 7-9 TN 86 EUR; 5-6 TN 117 EUR  
 13 Termine, 26 UStd.

**4752 Tschechisch für Anfänger\*innen***Grundstufe 2 - Niveau A1*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen und bietet einen Einstieg in lebendige Alltagsverständigung im Urlaub.

**Dr. Zuzana Finger**

dienstags, ab 12.09.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
 Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
 ab 10 TN 78 EUR; 7-9 TN 86 EUR; 5-6 TN 117 EUR  
 13 Termine, 26 UStd.

**TÜRKISCH****4801 Türkisch***Niveau A2*

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

**Gültekin Demirbas**

mittwochs, ab 13.09.2023, 18.30 - 20.00 Uhr  
 Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
 ab 10 TN 60 EUR; 7-9 TN 66 EUR; 5-6 TN 90 EUR  
 10 Termine, 20 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!

### 4802 Türkisch

*Niveau B1*

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen.

#### Gültekin Demirbas

dienstags, ab 05.09.2023, 18.30 - 20.00 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 60 EUR; 7-9 TN 66 EUR; 5-6 TN 90 EUR  
10 Termine, 20 UStd.

## ARABISCH

### 4851 ONLINESEMINAR: Arabisch

*Grundstufe 5 / 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 05.09.2023, 18.30 - 20.00 Uhr  
Online  
ab 10 TN 72 EUR; 7-9 TN 80 EUR; 5-6 TN 108 EUR  
12 Termine, 24 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 05.09.2023, 17.00 - 18.30 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 72 EUR; 7-9 TN 80 EUR; 5-6 TN 108 EUR  
12 Termine, 24 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 06.09.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 84 EUR; 7-9 TN 93 EUR; 5-6 TN 126 EUR  
14 Termine, 28 UStd.



### 4854 Arabisch für Anfänger\*innen

*Niveau A1 - Bildungsurlaub*

BU

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Berufstätige und Interessierte, die Hocharabisch von Grund auf lernen möchten und noch keine Vorkenntnisse besitzen. Ziel und Schwerpunkt des Kurses wird die mündliche Kommunikation in Beruf und Alltag sein. Dabei werden die grundlegenden arabischen Sprachstrukturen vermittelt. Die arabische Schrift wird in Grundzügen behandelt. Die Kosten für das Lehrbuch sind im Preis enthalten.

#### Yasser El-Gouhary

20.11.- 24.11.2023  
Montag bis Freitag, jeweils 8.30 - 16.00 Uhr  
Projekthaus II, Mühlenweg 67  
197 EUR, 5 Termine, 40 UStd.  
inklusive Getränke und Gebäck

### 4855 Arabisch für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

*Niveau A 1.2 - Bildungsurlaub*

BU

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Berufstätige und Interessierte, die bereits erste Vorkenntnisse der arabischen Sprache besitzen und diese Kenntnisse erweitern und festigen möchten. Ziel des Bildungsurlaubes ist das Sprechen in einfachen Alltagssituationen zu trainieren. Gefestigt und erweitert werden zudem die Kenntnisse der arabischen Schrift und des Hörverständnisses einfacher Texte. Nach dem Kurs können Sie über den Beruf und den Wohnort sprechen, Fragen stellen, Gegenstände benennen, den Weg beschreiben und Sie kennen die Grundzahlen. Die Kosten für das Lehrbuch sind im Preis enthalten.

#### Yasser El-Gouhary

22.01. - 26.01.2024  
Montag bis Freitag, jeweils 8.30 - 16.00 Uhr  
Projekthaus II, Mühlenweg 67  
197 EUR, 5 Termine, 40 UStd.  
inklusive Getränke und Gebäck



# Online für alle!



**Tai Chi und Qi Gong · Einführung**  
Für Einsteiger/-innen | Wiederholer/-innen

**Gesundheit**  
**Andrew Dabioch**

**VHS Wilhelmshaven**  
Do. 01.09.23 · 1 Termin  
17.30–19.45 Uhr

Gebühr: 17,00 €  
Kurs-Nr. 2323604

**Digitale Resilienz & Digital Detox**  
– bin ich zu viel am Handy?

**Computer und Neue Medien ·**  
**Dennis Eickermann**

**KVHS Wesermarsch**  
Fr. 08.09.23 · 1 Termin  
18.00–20.15 Uhr

Gebühr: 23,40 €  
Kurs-Nr. 23H5403WEB

**Chinesisch**  
für Fortgeschrittene (B2)

**Fremdsprachen ·**  
**Jian Zhang**

**VHS Osnabrück Stadt**  
Di. ab 12.09.23 · 10 Termine  
19.00–20.30 Uhr

Gebühr: 114,00 €  
Kurs-Nr. 23B5609

**Berufliche Neuorientierung**  
in der Lebensmitte

**Berufliche Bildung ·**  
**Barbara Rottwinkel-Kröber**

**kvhs Ammerland**  
Do. 14.09.23 · 1 Termin  
19.00–21.15 Uhr

Gebühr: 23,00 €  
Kurs-Nr. L6005

**Meetings, Besprechungen**  
und Sitzungen gut leiten

**Berufliche Bildung ·**  
**Dr. Sabina Fleitmann**

**vhs Friesland-Wittmund**  
Fr. 22.09.23 · 1 Termin  
17.00–20.00 Uhr

Gebühr: 14,00 €  
Kurs-Nr. 2324706

**Geld anlegen mit ETF**  
für Fortgeschrittene

**Wirtschaft & Technik ·**  
**Holger Jünke**

**VHS Meppen**  
Do. 10.10.23 · 1 Termin  
18.00–21.00 Uhr

Gebühr: 22,00 €  
Kurs-Nr. 23266-033

**Small Talk**  
Ein Online Schnupperkurs

**Pädagogik ·**  
**Angelika Zengler**

**VHS Papenburg**  
Mi. 11.10.23 · 1 Termin  
19.00–20.30 Uhr

Gebühr: 17,00 €  
Kurs-Nr. 232302006P

**Kollegiale Beratung im**  
beruflichen Kontext

**Berufliche Bildung ·**  
**Dr. Sabina Fleitmann**

**vhs Friesland-Wittmund**  
Fr. 13.10.23 · 1 Termin  
17.00–20.00 Uhr

Gebühr: 14,00 €  
Kurs-Nr. 2324705

**Die Welt der ätherischen Öle**

**Gesundheit**  
**Veronika Schwarz**

**kvhs Ammerland**  
ab 16.10.23 · 8 Einzeltermine  
19.00–20.30 Uhr

Gebühr: jeweils 10,00 €  
Kurs-Nr. L5750-5756

**Vom Kollegen zum Chef:**  
so gelingt der Rollenwechsel!

**Berufliche Bildung ·**  
**Melanie Kerski**

**VHS Wilhelmshaven**  
Do. 02.11.23 · 5 Termine  
09.00–12.30 Uhr

Gebühr: 100,00 €  
Kurs-Nr. 2325100

Als Kooperation eL.4 sind aktuell die sieben Volkshochschulen Ammerland, Friesland-Wittmund, Osnabrück, Papenburg, Meppen, Wesermarsch und Wilhelmshaven zusammengeschlossen. Unser gemeinsames Ziel ist die Verbesserung der eingesetzten digitalen Lehr- und Lerntechnologien. Hier ein Querschnitt interessanter Online-Kurse aus dem eL.4-Bereich im Herbstsemester 2023.

Jetzt  
online anmelden!

[www.kvhs-ammerland.de/el4-topten](http://www.kvhs-ammerland.de/el4-topten)





INHALT	SEITE
Dozent*innenfortbildungen	120
Bewerbungsmanagement	122
Berufliche Qualifizierungen	122
Gesundheit und Beruf	126
Gesundheitsberufe	127
Kaufmännische Berufe	130
Pädagogische Qualifizierungen	131
Computer und Anwendungen	133
Onlineangebote	136
Smartphone und Tablet	141
Zertifikatslehrgänge	143



## DOZENTENPORTRAIT

### Björn Boeke

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

Ich bin seit 2022 Dozent bei der VHS und biete Kurse zu den Microsoft Office Programmen an wie etwa Excel, Word und PowerPoint.

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

Ich habe sowohl eine kaufmännische Ausbildung als auch ein Wirtschafts- und Ingenieursstudium abgeschlossen. Die letzten Jahre war ich in einem großen Wohnungsbauunternehmen im Mietmanagement beschäftigt und habe dort tagtäglich mit Excel und Word gearbeitet. Seit fast einem Jahr arbeite ich in einer städtischen Verwaltung.

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

Ich gehe neugierig durchs Leben und denke, dass Lernen eine lebenslange Aufgabe ist. Mit einer gehörigen Portion Spaß im Gepäck klappt das auch bestens. Ich erfreue mich an den Herausforderungen, unterschiedlichen Personen und Persönlichkeiten Wissen zu vermitteln.

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

Glücklicherweise habe ich die Chance, meine eigenen Kurse zu veranstalten und bin somit quasi auch bei Kursen der VHS dabei. Wenn die Zeit es in Zukunft zulässt, würde ich gerne ein bisschen Schwedisch lernen.

**Beratung:**  
Telefon 16 40 14

**Anmeldung:**  
Telefon 16 40 01

## DOZENT\*INNENFORTBILDUNGEN

## 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 Kursleitende uns erfolgreich einbringen können. Zusätzliche Themen sind die Planung und Durchführung von Onlinekursen, Kursideen, Tools zur Unterrichtsunterstützung sowie Didaktik und erfolgreiche Kursgestaltung. Dieses Online-seminar ist ausschließlich für Dozent\*innen und Mitarbeitende der VHS.

**5100 Michael Menze**

Freitag, 08.09.2023, 16.30 - 18.00 Uhr

Online

Einzeltermin

Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos.

**5101 Michael Menze**

Freitag, 13.10.2023, 16.30 - 18.00 Uhr

Online

Einzeltermin

Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos.

**5102 Michael Menze**

Freitag, 10.11.2023, 16.30 - 18.00 Uhr

Online

Einzeltermin

Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos.

**5103 Michael Menze**

Freitag, 08.12.2023, 16.30 - 18.00 Uhr

Online

Einzeltermin

Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos.



Informationen zur Anmeldung über die vhs.Cloud entnehmen Sie bitte unsere Homepage.

**5104 LEGO® SERIOUS PLAY®***Mitarbeiter\*- und Dozent\*innenworkshop*

Kennen Sie das? Sie finden trotz konzentriertem Nachdenken keine Lösung für ein Problem, das Sie beschäftigt – sei es privater oder beruflicher Natur, im Team, mit Kolleg\*innen oder auch im privaten Kontext. Hier kann LEGO® SERIOUS PLAY® problemlösend wirken: Mit nur wenigen LEGO®-Steinen lassen sich in einem moderierten Prozess individuelle Gedanken- und Ideenmodelle bauen und neben der Lösung Ihres Problems erhöhen Sie Ihre Fähigkeit „mit den Händen zu denken“. Lassen Sie sich in diesem Workshop auf neue Wege mit alt vertrauten Bausteinen aus Ihrer Kindheit ein und Sie werden überrascht sein, wie die Methode auf Sie wirken wird. Dieses Seminar ist ausschließlich für Dozent\*innen und Mitarbeitende der VHS.

**Andreas Baumgart**

Samstag, 09.09.2023, 10.00 - 16.00 Uhr

Projekthaus I, Schellingstraße 19

An-/Abmeldeschluss 31.08.2023

Einzeltermin, 8 UStd.

Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos.

**5105 ONLINESEMINAR:****Das Webkonferenzsystem BigBlueButton** *Mitarbeiter\*- und Dozent\*innenfortbildung*

Seit fast drei 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. Dieses Online-seminar ist ausschließlich für Dozent\*innen und Mitarbeitende der VHS.

Inhalt:

- allgemeines Bedienungskonzept und technische Voraussetzung
- Bildschirmfreigabe
- Freigabelinks für "Externe Teilnehmende" erstellen
- Breakout-Räume (bis zu acht Gruppenräume)
- Hochladen von Dateien, unabhängig von der vhs.Cloud
- Download der Präsentation für alle Teilnehmenden
- geteilte Notizen
- Teilnehmenden-Liste herunterladen
- Umfragen erstellen

**Helmut Prostedter**

Dienstag, 12.09.2023, 13.00 - 14.30 Uhr

Online

Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos.



### 5106 Word und Excel

*Mitarbeiter\*- und Dozent\*innenfortbildung*

Word und Excel - die beiden Top-Verschwörer der Microsoft-Softwarewelt haben sich zusammengetan, um Ihre Nerven auf die Probe zu stellen. Mit ihren mysteriösen Funktionen und unerklärlichen Optionen treiben sie viele Menschen in den Wahnsinn. Aber keine Sorge, wir haben den perfekten Kurs für Sie, um den Bann zu brechen! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Word und Excel erfolgreich zu Ihren Gunsten einsetzen, um Ihre Arbeit schnell und einfach zu erledigen. Wir werden die mysteriösen Funktionen und Optionen aufdecken und zeigen, wie sie zu Ihrem Vorteil nutzbar werden. Am Ende dieses Kurses werden Sie Word und Excel wie Ihre besten Freunde betrachten und bereit sein, ihre Macht und Effizienz voll auszuschöpfen. Dieses Seminar ist ausschließlich für Dozent\*innen und Mitarbeitende der VHS.

#### Helmut Prostedter

montags, ab 25.09.2023, 13.00 - 14.30 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
2 Termine, 4 UStd.  
Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos.

### 5107 Onlineseminar: Die vhs.Cloud

*Mitarbeiter\*- und Dozent\*innenfortbildung*

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. In der vhs.cloud finden Online-Kurse statt, aber auch Präsenzkurse können ganz einfach um Online-Elemente ergänzt werden. Dozent\*innen 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. Dieses Onlineseminar ist ausschließlich für Dozent\*innen und Mitarbeitende der VHS.

Inhalt:

- allgemeines Bedienungskonzept
- Erstellung und Moderation eines Kurses
- Verwaltung der Kursteilnehmenden
- Videokonferenzen
- Erstellung von Lernbausteinen
- Onlineabfragen
- Dateiablage in der vhs.Cloud

Voraussetzungen:

- Grundlegende EDV-Kenntnisse
- Sie benötigen einen Computer mit stabilen Internet-Zugang sowie Kamera und Mikro.

#### Helmut Prostedter

Montag, 02.10.2023 und Mittwoch, 04.10.2023,  
13.00 - 14.30 Uhr  
Online  
2 Termine, 4 UStd.  
Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos.



### 5108 Das interaktive Whiteboard

*Mitarbeiter\*- und Dozent\*innenfortbildung*

Wer kennt es nicht? Sie haben die Tafel zum Schreiben, den CD-Player zum Hören und den Beamer zum Präsentieren, aber jedes Gerät funktioniert nur für sich alleine. Ein echtes Drama, aber zum Glück gibt es das digitale Whiteboard, das all diese Geräte zu einem zusammenführt.

So können Sie Videos, Filme und Audio-Aufnahmen ohne Unterbrechung in Ihre Präsentation einbinden, ohne das Gefühl zu haben, dass Sie einen Technik-Marathon absolvieren müssen. Aber das ist noch lange nicht alles. Sie können auch blitzschnell gemeinsam mit Ihren Teilnehmenden im Internet surfen, um Informationen zu suchen und diese Ergebnisse direkt zu sichern. Und das Beste daran? Weder das Geschriebene noch andere Inhalte gehen verloren und sind jederzeit wieder abrufbar und wiederverwendbar.

Und wenn Sie glauben, dass das digitale Whiteboard bereits alle Erwartungen erfüllt, dann warten Sie, bis Sie die Schulungsinhalte kennenlernen. Hier geht es nicht nur um das allgemeine Bedienungskonzept, sondern auch um das Einbinden von bestehendem Schulungsmaterial in das Board, das Verbinden externer Geräte wie Laptops und Kameras und die Nutzung der digitalen Whiteboard-App für Präsenz-, Online- und Hybridunterricht. Und nicht zu vergessen, die optionalen Apps aus dem Play-Store, die noch mehr Möglichkeiten bieten.

Also sagen Sie "Auf Wiedersehen" zu Ihrem Technik-Marathon und "Hallo" zum digitalen Whiteboard - Ihrem neuen besten Freund im Klassenzimmer! Dieses Seminar ist ausschließlich für Dozent\*innen und Mitarbeitende der VHS.

#### Helmut Prostedter

Montag, 16.10.2023, 13.00 - 14.30 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
Einzeltermin, 2 UStd.  
Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos.



## BEWERBUNGSMANAGEMENT

**5200 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).

Inhalt:

- Formulierung/Gestaltung von Deckblatt, Lebenslauf, Anlagenübersicht
- Tipps zum Bewerbungsbild und Einfügen
- Hinweise zu Anlagescans, Zusammenstellung, Versand
- Beratung zum digitalen Bewerben

Voraussetzung:

- aktuelle Textverarbeitungskenntnisse.

Bitte bereit halten: Lebenslaufdaten, Zeugniskopien bzw. -scans, USB-Stick.

**Eva-Maria Jakob**

Dozentin ist Bewerbungstrainerin

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

110 Euro pro angefangener 60 Minuten.

Ab 4 Tage vor Termin ist die Gebühr voll zu bezahlen.

**Bewerbungsmappencheck**

Sie haben Ihren Schulabschluss in der Tasche und sind nun auf der Suche nach einem Ausbildungsplatz? Sie haben endlich Ihren Traumjob gefunden, aber seit Jahren keine Bewerbung mehr geschrieben? In unserem Bewerbungsmappencheck schauen wir Ihr Anschreiben und Ihren Lebenslauf genau an, geben Tipps und zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Unterlagen optimieren können. Bitte bringen Sie ein ausgedrucktes Exemplar Ihres Anschreibens und Ihres Lebenslaufes mit. Wir können vor Ort in dieser Veranstaltung leider keine Ausdrücke anfertigen. Bitte beachten Sie: Im Rahmen des Bewerbungsmappenchecks können wir keine ausführliche persönliche, individuelle Einzelberatung anbieten. Der Bewerbungsmappencheck ist eine Hilfestellung für eine Optimierung Ihrer bereits vorhandenen Unterlagen.

**5201 Ines Mierau und Dozent\*innenteam**

Samstag, 03.02.2024, 11.00 - 15.00 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

An-/Abmeldeschluss: 19.01.2024

Einzeltermin

Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos.

**5202 Ines Mierau und Dozent\*innenteam**

Samstag, 15.06.2024, 11.00 - 15.00 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

An-/Abmeldeschluss: 30.05.2024

Einzeltermin

Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos.

Bitte beachten Sie auch unsere Onlineangebote zum Bewerbungsmanagement auf Seite 137

## BERUFLICHE QUALIFIKATIONEN

**5203 Workshop Prüfungsangst und Lampenfieber: ohne mich!**

*Gut vorbereitet, selbstsicher und angstfrei in die Prüfung*

Die gute Nachricht: Lampenfieber und Prüfungsangst können Sie in den Griff bekommen! Bereiten Sie sich mit diesem Kurs optimal auf eine Prüfungssituation vor, indem Sie Ihr eigenes Lernverhalten überprüfen und in vielen praktischen Übungen neue Techniken lernen, wie die häufig geforderte große Informationsflut am einfachsten verarbeitet, gespeichert und wieder abgerufen werden kann. Prüfungsinhalte können so sinnvoll strukturiert werden, die Stressbelastung beim Lernen soll dadurch und durch erlernte Entspannungstechniken gemindert werden. Gleichzeitig werden zahlreiche Elemente aus dem Zeit- und Selbstmanagement vermittelt, dabei reflektieren Sie Ihre eigene Lernstruktur. Beleuchten wir gemeinsam den Umgang mit Prüfungsangst. Erlernen Sie dabei Methoden, die Ihnen helfen, gelassener in Prüfungen zu gehen und Blackout oder Lampenfieber zu vermeiden.

**Melanie Kerski**

samstags, ab 09.09.2023, 9.00 - 16.30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 01.09.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

132 EUR, 3 Termine, 24 UStd.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

## 5204 Motivation

### *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: Sie 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 dabei ist ein grundlegendes Wissen um Bedarfe und Bedürfnisse, die Menschen dazu bringen, ihr Können, ihr Wissen und ihre Erfahrungen in Aufgaben einzubringen, die sie selbst und die andere positiv bewerten. Der Kurs zeigt Theorien zur Motivation in der Arbeitswelt auf und gibt praktische Hinweise und Tipps insbesondere für Führungskräfte. Das ethische Element, Motivation als positives Instrument zur Lösung von Aufgaben im Arbeitsprozess zu nutzen, wird ebenso angesprochen.

### **Klaus Hundgebur**

Mittwoch, 13.09.2023, 17.00 - 20.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 06.09.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

20 EUR, Einzeltermin, 4 UStd.

## 5205 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 werden effiziente Verfahren und notwendige Regeln in der digitalen Arbeitswelt vorgestellt. Auch die Risiken bei Nichtbeachtung notwendigen zwischenmenschlichen Austauschs am bzw. vom Arbeitsplatz aus wird in diesem Seminar Thema sein.

### **Klaus Hundgebur**

Freitag, 22.09.2023, 17.00 - 20.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 15.09.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

20 EUR, Einzeltermin, 4 UStd.



## 5206 Die Kunst des Delegierens

### *Erfolgreiche Führungsarbeit im Arbeitsprozess*

Planung, Organisation und Kontrolle sind Grundpfeiler der Führungstätigkeit. Oftmals denken Führungskräfte, dass es ausreichend ist, ihr Team mit den notwendigen Material- und Zeitrressourcen auszustatten um den Arbeits- und Tagesablauf gut zu regeln. Dies ist jedoch bei Weitem nicht so: Die Kunst der Führungsarbeit ist richtiges und zielorientiertes Delegieren. Neben den Vorbereitungen und Planungen ist es für eine Führungskraft entscheidend, die Fähigkeiten der jeweiligen Mitarbeitenden zu kennen und sie den Aufgaben und Ressourcen entsprechend passgenau im Team einzusetzen. In der Delegationsarbeit ist die Weitergabe der Aufgaben vorrangig auch eine Sache des (An-)Vertrauens, d.h. den beauftragten Mitarbeitenden das Vertrauen zu schenken, ihre Aufgaben eigenständig durchzuführen. Der Kurs will die Elemente erfolgreichen Delegierens aufzeigen und in Übungen sinnfällig darstellen. Besondere Betonung wird auf die Fähigkeit der Führungskraft im verantworteten Vertrauen in die Kompetenzen der eingesetzten Mitarbeitenden gelegt.

### **Klaus Hundgebur**

Samstag, 30.09.2023, 9.00 - 14.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 22.09.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

29 EUR, Einzeltermin, 6 UStd.



**LEGO® SERIOUS PLAY®***Workshop*

Kennen Sie das? Sie finden trotz konzentriertem Nachdenken keine Lösung für ein Problem, das Sie beschäftigt – sei es privater oder beruflicher Natur, im Team, mit Kolleg\*innen oder auch im privaten Kontext. Manchmal hilft es dann, sich einfach „monotonen“ Arbeiten hinzugeben wie Geschirr abtrocknen oder Gartenarbeit, um den Gedankenfluss zu aktivieren – leider hat man aber nicht immer einen Garten zur Hand. Hier kann LEGO® SERIOUS PLAY® eine gelungene Alternative darstellen: Mit nur wenigen LEGO®-Steinen lassen sich in einem moderierten Prozess individuelle Gedanken- und Ideenmodelle bauen und neben der Lösung Ihres Problems erhöhen Sie Ihre Fähigkeit „mit den Händen zu denken“. Lassen Sie sich in diesem Workshop auf neue Wege mit alt vertrauten Bausteinen aus Ihrer Kindheit ein und Sie werden überrascht sein, wie die Methode auf Sie wirken wird.

**5207 Andreas Baumgart**

Samstag, 07.10.2023, 10.00 - 16.00 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
An-/Abmeldeschluss: 29.09.2023  
75 EUR, Einzeltermin, 8 UStd.  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

**5208 Andreas Baumgart**

Samstag, 02.12.2023, 10.00 - 16.00 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
An-/Abmeldeschluss: 24.11.2023  
75 EUR, Einzeltermin, 8 UStd.  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

**5209 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 Kollegium 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, 14.10.2023, 9.00 - 12.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 06.10.2023  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
20 EUR, Einzeltermin, 4 UStd.

**5210 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 sinnfällig 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, 10.11.2023, 17.00 - 20.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 03.11.2023  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
20 EUR, Einzeltermin, 4 UStd.

**5211 Schlagfertig? Bin ich nicht!**

Erleben Sie verschiedene Varianten, wie Sie sich zukünftig gegen liebevoll oder böse gemeinte verbale Attacken wehren und sich auf solche Situationen vorbereiten können. Denn: Schlagfertigkeit kann man lernen! Sie kennen es bestimmt auch: Der vermeintlich ironisch gemeinte Spruch von der Seite, die Standpauke vom Vorgesetzten, der blöde Witz auf Ihre Kosten oder die verletzende Beleidigung aus dem Kollegium. Wie oft haben Sie sich gewünscht, in genau dieser Situation die passende Reaktion parat zu haben und mit einer schlagfertigen verbalen Retoure kontern zu können? Oft fallen einem die besten Ideen für eine mögliche Reaktion erst deutlich später ein und man ärgert sich, dass diese Idee nicht zur richtigen Zeit kam. Das Gute: Sie können lernen und trainieren, dass Sie in solchen Situationen zukünftig spontaner reagieren und zufrieden aus solchen Aufeinandertreffen herausgehen. Erleben Sie mit viel Praxis und der passenden Theorie dazu, wie Sie sich auf verbale Attacken vorbereiten können. Nur Mut, in diesem Kurs bekommen Sie eine vertrauensvolle Übungsplattform, die Ihnen später sicher helfen wird.

**Melanie Kerski**

samstags, ab 11.11.2023, 9.00 - 16.30 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 27.10.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
80 EUR, 2 Termine, 16 UStd.  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen





### 5212 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 ggf. notwendiger 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 entsprechende 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 Hundgeburdt

Samstag, 18.11.2023, 9.00 - 12.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 10.11.2023  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
20 EUR, Einzeltermin, 4 UStd.

### 5213 Systemische Stellen- und Tätigkeitsbeschreibungen

#### *Wichtiges Arbeitsinstrument und seine Anwendung*

Stellen- und Tätigkeitsbeschreibungen beschreiben nicht nur die Aufgaben und notwendigen Qualifikationen eines 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. So können vernetzende Anwendung für Arbeitsbereiche erstellt werden, um den Teilnehmenden ein wirkungsvolles Instrument für ihren Arbeitsprozess an die Hand geben zu können.

#### Klaus Hundgeburdt

Samstag, 02.12.2023, 9.00 - 13.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 24.11.2023  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
25 EUR, Einzeltermin, 5 UStd.

### 5214 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 Hundgeburdt

Mittwoch, 17.01.2024, 17.00 - 20.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 10.01.2024  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
20 EUR, Einzeltermin, 4 UStd.



## GESUNDHEIT UND BERUF

**5300 Wenn Smartphone und Co. nicht mehr gut tun***... wieder gesünder werden durch Digital Detoxing!*

Sie kennen das? Das Gefühl, ständig und überall erreichbar sein zu müssen? Morgens klingelt nicht der Wecker, sondern das Smartphone? In der Werbepause im Fernsehen mal eben ein paar lustige Reels anschauen oder die neuen Statusbilder checken? Wann haben Sie das letzte Mal ein Buch oder einen langen Artikel in einer Illustrierten gelesen? Shoppen gehen? Klar: Online über die App! Bemerkten Sie bei sich - spätestens nach der Pandemie - die ersten körperlichen Symptome der medialen, digitalen Dauerpräsenz über alle digitalen Helferlein? Stress, Verspannungen, Kopf- und Nackenschmerzen, müde Augen ... und und und? Lernen Sie in diesem Kurs, welche Folgen die ständige digitale Verfügbarkeit hat und - vor allem - wie man den Ausstieg aus diesem Hamsterrad finden kann und sollte. Erfahren Sie viel über Ihre eigene Nutzung der "digitalen Helferlein" an vielen praktischen Übungen. Lernen Sie neue Instrumente, sich kurze "Auszeiten" aus der permanenten Erreichbarkeit zu nehmen und gezielt Energie zu tanken, um hinterher wieder ausreichend Kraft zu haben, auf allen Kanälen präsent zu sein.

**Melanie Kerski**

mittwochs, ab 06.09.2023, 18.00 - 19.30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 01.09.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

64 EUR, 5 Termine, 10 UStd.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

**5301 Durch digitale Minimierung die Gesundheit der Mitarbeitenden verbessern!***Als Unternehmen Digitalisierung sinnvoll und gesundheits-erhaltend nutzen! – Vortrag*

Die Pandemie hat es uns gezeigt: durch die zunehmende Digitalisierung war z. B. Home-Office möglich. Dies rettete viele Unternehmen vor dem sicheren Aus. Arbeitsprozesse haben sich geändert, die Effizienz wurde gesteigert, lange und kostspielige Geschäftsreisen konnten dank Videokonferenzen deutlich reduziert werden. Die technische Ausstattung mit digitalen Helferlein (Smartphone, Laptop und Co.) ist mittlerweile in (fast) allen Unternehmen Standard. Doch was ist der Kehrseite der Medaille? Welche gesundheitlichen Folgen hat die mediale Dauerpräsenz für Sie und Ihre Mitarbeitenden? Haben Sie bereits Veränderungen wahrgenommen? Hören Sie häufiger von Augen- und Nackenbeschwerden, Stress, Schlafstörungen, Schwierigkeiten beim Abschalten? Was können Sie als Unternehmen konkret tun, um Fluch und Segen der Digitalisierung in Balance zu halten, die positiven Aspekte fürs Unternehmen zu nutzen und die Nachteile möglichst zu minimieren? Das Lösungswort: digital minimization. Bekommen Sie erste Impulse, welchen Einfluss Sie als Unternehmen dadurch auf die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden haben können.

Vortrag mit anschließender Diskussion

**Melanie Kerski**

Dienstag, 19.09.2023, 18.00 - 20.15 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

15 EUR, Einzeltermin, 3 UStd.

**5302 Belasten, erholen, neu ausrichten -****Entspannung am Arbeitsplatz**

BU

*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 und 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.

**Katrin Trittner**

20.11. - 24.11.2023

An-/Abmeldeschluss: 03.11.2023

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.

**5303 Ihr Ziel sicher erreichen!**

Klare Ziele wirken im Leben wie ein Kompass im Nebel. Machen Sie mit unserer Dozentin zusammen Ihren „Ziele-TÜV“. Fällt Ihr Ziel durch und muss neu bearbeitet werden oder bekommt es die Plakette für „bestanden“? Können Sie Ihr Ziel selbst erreichen oder brauchen Sie Hilfe? Worin besteht Ihr Problem, dass Sie Ihr Ziel noch nicht erreichen konnten? In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Hindernisse bei der Zielerreichung zu erkennen und zu bearbeiten. Ganz gleich, ob es das Ziel ist, Gewicht zu reduzieren, eine berufliche Weiterentwicklung oder eine andere Veränderung in Ihrem Leben.

**Larissa Siebels**

Samstag, 02.12.2023, 8.30 - 16.30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 24.11.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 27 EUR; 7-9 TN 30 EUR; 5-6 TN 41 EUR,

Einzeltermin, 10 UStd.

### 5304PF Kompetenzentwicklung in Anleitungssituationen beurteilen

**Astrid Isermann**

Donnerstag, 28.09.2023, 15.00 – 17.15 Uhr  
 Berufsbildende Schulen, Friedenstraße 62  
 30 EUR, Einzeltermin, 3 UStd.  
 Für Mitgliedseinrichtungen im Ausbildungsverbund kostenfrei

### 5305PF Ethische Herausforderungen bei der Arbeit als Praxisanleiter\*in

**N.N.**

Dienstag, 10.10.2023, 13.00 – 15.15 Uhr  
 Pflegefachschule an der Nordsee, Gebäude 4  
 30 EUR, Einzeltermin, 3 UStd.  
 Für Mitgliedseinrichtungen im Ausbildungsverbund kostenfrei

### 5306PF Berufliches Selbstverständnis in der Praxisanleitung

**Antje Heckroth**

Donnerstag, 12.10.2023, 15.00 – 17.15 Uhr  
 Berufsbildende Schulen, Friedenstraße 62  
 30 EUR, Einzeltermin, 3 UStd.  
 Für Mitgliedseinrichtungen im Ausbildungsverbund kostenfrei

### 5307PF Update Lernphysiologie *Lern- und Motivationsstrategien*

**Iris Adels**

Dienstag, 21.11.2023, 13.00 – 15.15 Uhr  
 Pflegefachschule an der Nordsee, Gebäude 4  
 30 EUR, Einzeltermin, 3 UStd.  
 Für Mitgliedseinrichtungen im Ausbildungsverbund kostenfrei

### 5308PF „Zwischen den Stühlen sitzen!“ - *Konfliktgespräche mit Angehörigen führen'*

**Thomas Kempfner**

Donnerstag, 14.12.2023, 15.00 – 17.15 Uhr  
 Berufsbildende Schulen, Friedenstraße 62  
 30 EUR, Einzeltermin, 3 UStd.  
 Für Mitgliedseinrichtungen im Ausbildungsverbund kostenfrei



Der Ausbildungsverbund "gemeinsam pflegen." Wilhelmshaven und Region bietet den in der Pflege tätigen Praxisanleiter\*innen Fortbildungen an, die sie jährlich mit mindestens 24 Stunden ableisten müssen. Diese werden durch Lehrkräfte der Berufsbildenden Schulen, der Pflegefachschule an der Nordsee sowie der Koordinierungsstelle generalistische Pflegeausbildung der Stadt Wilhelmshaven durchgeführt. Die VHS Wilhelmshaven ist als Kooperationspartnerin an den Fortbildungen beteiligt.



### 5309PF Berufspädagogische Fortbildung für Praxisanleiter\*innen in der Pflege

*Das Komplettpaket für Praxisanleiter\*innen*

**Ernst Neumeister**

Dienstag - Donnerstag, 07.11. - 09.11.2023, 9.00 – 16.00 Uhr  
 Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
 220 EUR, 3 Termine, 24 UStd.  
 incl. Getränke  
 Auch für Mitgliedseinrichtungen im Ausbildungsverbund kostenpflichtig

### 5310PF Berufspädagogische Fortbildung für Praxisanleiter\*innen in der Pflege

*Das Komplettpaket für Praxisanleiter\*innen*

**Ernst Neumeister**

Dienstag - Donnerstag, 05.12.-07.12.2023, 9.00 – 16.00 Uhr  
 Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
 220 EUR, 3 Termine, 24 UStd.  
 incl. Getränke  
 Auch für Mitgliedseinrichtungen im Ausbildungsverbund kostenpflichtig





### 5311I Informationsveranstaltung Demenzbetreuer\*innen

nach § 53 SGB XI

In Deutschland leben derzeit mehr als 1,7 Mio. Menschen mit Demenz. Die eigene Identität und größtmögliche Autonomie zu erhalten und das Leben mit der Krankheit zu gestalten, ist für die Betroffenen und für ihre Angehörigen, die oft zumindest anfänglich die Pflege übernehmen, eine große Herausforderung. Die VHS Wilhelmshaven bietet daher seit einigen Jahren einen Lehrgang für Menschen an, die als Demenzbetreuer\*in nach § 53b SGB XI arbeiten möchten. Diese Qualifizierung richtet sich an Menschen, die bereits bei der Betreuung von Angehörigen Erfahrungen im sozialpflegerischen Bereich gesammelt haben, Freude an der Arbeit mit älteren Menschen mitbringen oder sich innerhalb einer helfenden Tätigkeit im sozialpflegerischen Bereich einbringen möchten, sowie an Berufsrückkehrende und Berufsanfänger\*innen.

Inhalt:

- Methoden und Organisation der Arbeit
- Grundlagen der Krankheitslehre
- Lebenswelten
- Prophylaxe und Prävention
- Körperpflege
- Alltagsaktivitäten
- Gerontologie und Biographie
- Konzeptionelle Biographiearbeit
- persönliche Grenzen und Grenzerfahrungen
- Spezifische Fallarbeit
- Praktikum

Voraussetzungen:

- ausreichende Kenntnisse der deutschen Sprache (B2)
- Gesundheitliche Eignung
- Verantwortungsbewusstsein, Kooperationsfähigkeit, Teamarbeit, Organisationsfähigkeit
- Nachweis über ein Orientierungspraktikum von 40 Stunden in einer Voll- oder Teilstationären Pflegeeinrichtung

Der Lehrgang kann mit einem Bildungsgutschein oder als Selbstzahlende\*r besucht werden. Voraussichtlicher Beginn: Januar 2024, Unterrichtszeiten täglich von 8.15 - 13.15 Uhr  
Zur Anmeldung bitten wir um Teilnahme an der Infoveranstaltung. Interessierte können sich unter Tel.: 04421 164000 vormerken lassen.

#### Sybille Indorf

Dienstag, 05.12.2023, 18.00 - 19.00 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
Einzeltermin  
Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos.

### 5312M Demenzbetreuung nach § 53 b SGB XI zusätzliche Betreuungskräfte in der Pflege – Lehrgang

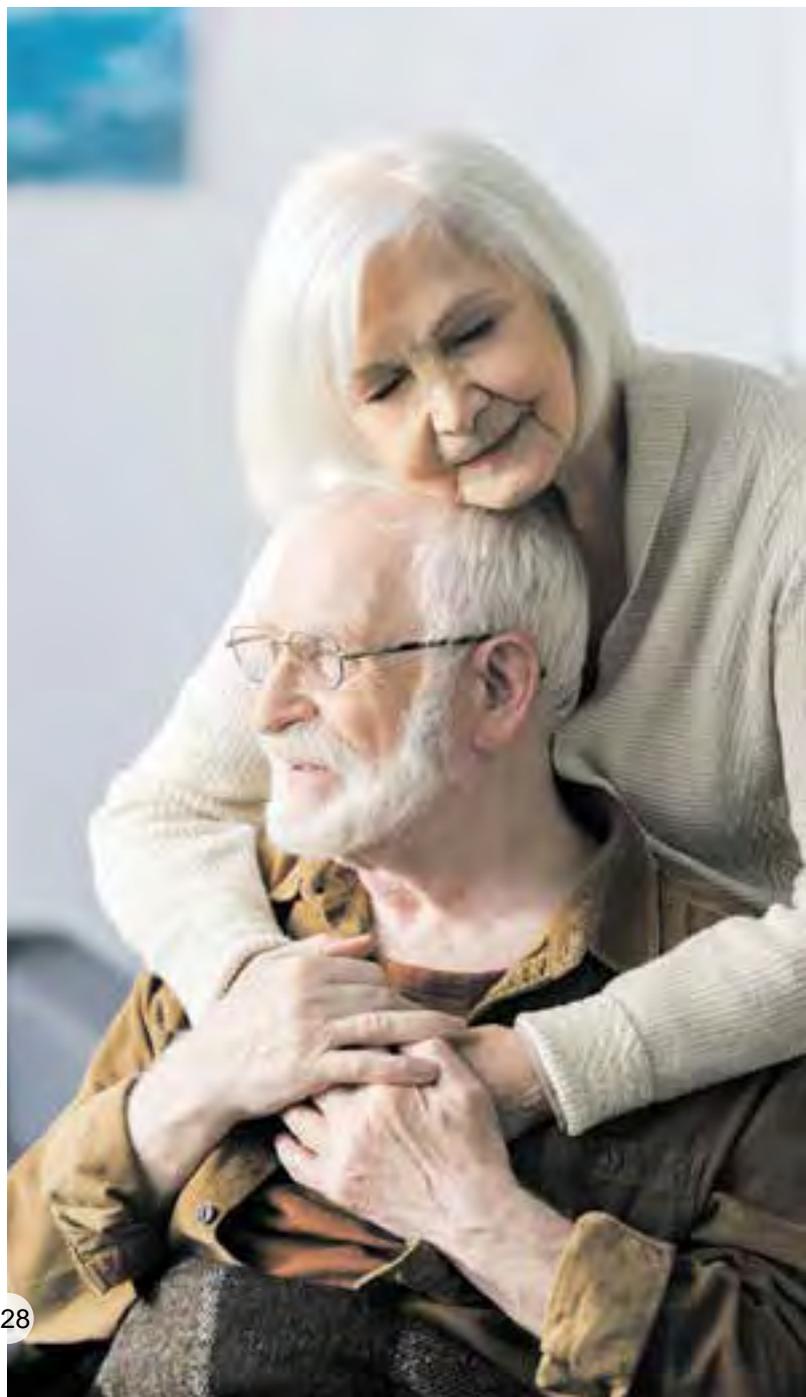
Der Lehrgang kann mit einem Bildungsgutschein oder als Selbstzahlende\*r besucht werden. Zur Anmeldung bitten wir um die Teilnahme an der Informationsveranstaltung. Beratung und Anmeldung zum Lehrgang nur bei Sybille Indorf  
Tel.: 04421 164057.

#### Dozent\*innenteam

ab Dienstag, 22.08.2023, 8.15 - 13.15 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
928,80 EUR, 28 Termine, 160 UStd.

#### Dozent\*innenteam

ab Dienstag, 09.01.2024, 8.15 - 13.15 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
928,80 EUR, 160 UStd.



### 5314I Informationsveranstaltung Schwestern-/Pflegerinnen

Als "Schwesternhelfer\*in / Pflegerinnen" können Sie bei einem ambulanten Pflegedienst, innerhalb der stationären Altenpflegeeinrichtungen, bei einem sozialen Betreuungs- und Besuchsdienst oder im Bereich der Nachbarschaftshilfe tätig werden. Die Ausbildung ist jedoch auch gut geeignet, um ein solides Grundwissen zu erlangen bei der Betreuung und Pflege von Angehörigen im häuslichen Bereich. Neben der Vermittlung wichtiger theoretischer Inhalte steht die Vermittlung von praktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten im Fokus dieses Lehrgangs. Ein Pflegepraktikum ist ebenso Bestandteil des Kurses wie ein Erste-Hilfe Schein. Diese Qualifizierung richtet sich an Menschen, die ihr Wissen für die Betreuung von Angehörigen erweitern möchten, Freude an der Arbeit mit Menschen im pflegerischen Kontext mitbringen oder sich innerhalb einer helfenden Tätigkeit im sozialpflegerischen Bereich einbringen möchten, sowie an Berufsrückkehrende.

Inhalt:

Baustein I: Pflege-theoretische Grundlagen

- Pflege-theorie und- modelle
- Pflegeprozess
- Wahrnehmen und Beobachten
- Kommunikation & Interaktion
- Biografiearbeit
- Rechts- und Berufskunde

Baustein II: Pflegepraktische Grundlagen

- Körperpflege
- Prophylaktische Maßnahmen
- Mobilisation & Transfer
- Lagerungsarten und Lagerungshilfsmittel
- Erhaltung der eigenen Gesundheit
- 1. Hilfe- Kurs
- Unterstützung bei der Lebensgestaltung: Ernährung und Tagesgestaltung
- Dokumentation

Baustein III: Krankheitslehre und Pflege

- Medizinische Grundlagen
- Krankheitsbilder einzelner Organsysteme
- Pflegemaßnahmen bei einzelnen Krankheitsbildern

Praktikum in einem Pflegeheim und / oder ambulanten Dienst oder Krankenhaus

Beratung und Anmeldung nur über Sybille Indorf 04421-164057

#### Sybille Indorf

Dienstag, 05.12.2023, 17.00 - 18.00 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
Einzeltermin

Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos.

### 5315M Lehrgang Schwestern-/Pflegerinnen zusätzliche Betreuungskräfte in der Pflege

Der Lehrgang kann mit einem Bildungsgutschein oder als Selbstzahlende\*r besucht werden. Zur Anmeldung bitten wir um die Teilnahme an der Informationsveranstaltung. Beratung und Anmeldung zum Lehrgang nur bei Sybille Indorf Tel.: 04421 164057.

#### Dozent\*innenteam

ab Montag, 19.02.2024, 8.15 - 13.15 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
788,04 EUR, 120 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!



## KAUFMÄNNISCHE BERUFE

### 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\*in im Rahmen einer handlungsorientierten Berufsausbildung vorbereitet. Inhalte sind allgemeine Grundlagen der Berufsbildung, Planung der Ausbildung, Mitwirkung bei der Einstellung von Auszubildenden, Durchführung der Ausbildung am Arbeitsplatz, Förderung von Lernprozessen, Ausbildung in Gruppen, Abschluss der Ausbildung und die praktische Unterweisung. Der Lehrgang bereitet auf die Ausbildereignungsprüfung nach Ausbilder-Eignungsverordnung (AEVO) vor. Die bestandene Prüfung wird als Teil IV (berufs- und arbeitspädagogische Qualifikation) der Industriemeisterausbildung anerkannt. Zulassungsvoraussetzung ist eine mit Erfolg abgeschlossene Ausbildung in einem anerkannten Ausbildungsberuf oder, wenn ohne abgeschlossene Berufsausbildung, die Erfüllung der fachlichen Eignung. Dies müsste dann im Einzelfall auf gesondertem Antragsweg von der zuständigen HWK geprüft werden.

#### 5400 Matthias Hofer

06.11. - 10.11.2023

Montag - Donnerstag jeweils 8.00 - 15.30 Uhr

Freitag 8.00 - 11.15 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 20.10.2023

Projekthaus II, Mühlenweg 67

300 EUR, 5 Termine, 40 UStd.

zzgl. Prüfungsgebühr,

inkl. Materialien und Getränke.

#### 5401 Matthias Hofer

22.01. - 26.01.2024

Montag - Donnerstag jeweils 8.00 - 15.30 Uhr

Freitag 8.00 - 11.15 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 05.01.2024

Projekthaus II, Mühlenweg 67

300 EUR, 5 Termine, 40 UStd.

zzgl. Prüfungsgebühr,

inkl. Materialien und Getränke.



#### 5402 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.

Inhalt:

- 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 Dienstleistende. Vorausgesetzt werden Kenntnisse der Buchhaltung und der Windows-Oberfläche.

#### Klaus Pilarski

12.01./13.01. und 19.01./20.01.2024

freitags, 17.00 - 21.00 Uhr

samstags, 9.00 - 16.30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 03.01.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 78 EUR; 7-9 TN 86 EUR; 5-6 TN 117 EUR

4 Termine, 26 UStd.



## PÄDAGOGISCHE QUALIFIZIERUNGEN

### 5500 Qualifizierung zum/zur Pädagogischen Mitarbeiter\*in (vhsConcept)

#### Lehrgang

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 erhält 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 Prozent. 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: September 2023, Kosten: 490 EUR, inklusive Prüfungsgebühr.

#### Dozent\*innenteam

mittwochs, ab 27.09.2023, 18.00 - 21.15 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
490 EUR, 33 Termine, 132 UStd.



### 5501 Qualifizierung zum/zur Schulbegleiter\*in

#### Lehrgang

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 den/der Schüler\*in 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 erhält 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 80 Prozent. Die Qualifizierung, die 128 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: Oktober 2023. Kosten: 490 EUR, inklusive Prüfungsgebühr.

#### Dozent\*innenteam

mittwochs, ab 04.10.2023, 18.00 - 21.15 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
490 EUR, 32 Termine, 128 UStd.





### 5502 Lautsprachbegleitende Gebärden für Einsatzkräfte

Stellen Sie sich vor, Sie wären gehörlos, geraten in eine Not-situation und keiner versteht Sie. Was machen Sie? Unsere Dozentin bietet Ihnen hierzu Lösungsstrategien, die sich leicht und effektiv einsetzen lassen. Erlernen Sie mittels lautsprachbegleitender Gebärden, wie Sie sich schnell und einfach verständigen können. Es warten zwei Tage humorvollen Unterrichts auf Sie.

#### Erika Hoffmann

22.09./23.09.2023

Freitag und Samstag

jeweils von 09.00 - 15.30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 15.09.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 48 EUR; 7-9 TN 53 EUR; 5-6 TN 72 EUR

2 Termine, 16 UStd.

### 5503 Fortbildung für ausgebildete Demenzbetreuer\*innen nach § 43b SGB XI

*Lautsprachbegleitende Gebärden als Schlüsselinstrument bei Hörbehinderungen dementer Personen*

Menschen mit Hörbehinderung sind keine einheitliche Gruppe. Man unterscheidet schwerhörige bzw. ertaubte und gehörlose Menschen. Die Auswirkungen der unterschiedlichen Hörbehinderungen und damit auch die notwendige Unterstützung im Falle einer Demenz sind sehr unterschiedlich.

Inhalte:

- 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

06.10./07.10.2023

Freitag und Samstag

jeweils von 09.00 - 15.30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 29.09.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 48 EUR; 7-9 TN 53 EUR; 5-6 TN 72 EUR

2 Termine, 16 UStd.

### 5504 Therapiepuppen in der Betreuung demenziell veränderter 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.

Ziel:

- Der bei dementiellen Erkrankungen auftretende Beschützerwunsch wird sinnvoll kanalisiert.
- Mit Bewohner\*innen in einem fortgeschrittenen Demenzstadium wird eine Form der Kommunikation etabliert.
- Es entsteht ein Vertrauensverhältnis zwischen den Bewohnenden und der Puppe. Diese emotionale Bindung kann genutzt werden, um den Bewohnenden in auch für unbeliebte Pflegemaßnahmen zu motivieren.

Inhalte:

- Optimaler Einsatz der Puppen im dementen 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, 07.10.2023, 10.00 - 17.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 29.09.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 46 EUR; 7-9 TN 56 EUR; 5-6 TN 76 EUR

Einzeltermin, 8 UStd.



Wenn Sie bei uns einen Computerkurs besuchen erhalten Sie für ein Jahr kostenfrei eine Microsoft Office-Lizenz für Ihr privates Endgerät, damit Sie auch nach dem Kursbesuch weiter lernen können. Sprechen Sie uns an!

## COMPUTER UND ANWENDUNGEN

### 5600 Office 365

*Excel, Word, PowerPoint und Outlook für Einsteiger\*innen*

Auf den ersten Blick sind die Programme des Office-Pakets aus dem Hause Microsoft selbsterklärend, so dass die Notwendigkeit eines Office-Kurses zunächst gar nicht ersichtlich ist. Wer allerdings höhere Ansprüche hat und den Computer auch für Schule, Studium oder Beruf nutzt, ist zuweilen auf den gesamten Funktionsumfang des Office-Pakets angewiesen. Mit dem selbst angeeigneten Wissen kommt man hier mitunter nicht weiter. Aufgrund der weiten Verbreitung der Office-Software im privaten und auch beruflichen Bereich sind entsprechende Kenntnisse von unschätzbarem Wert. Dieser Kurs dient zum Einstieg in allen 4 Programmbereichen des Office-Paketes (EXCEL, WORD, OUTLOOK und POWERPOINT). Anhand von Beispielen werden die wichtigsten Funktionen erklärt und mit praktischen Übungen vertieft.

#### Helmut Prostedter

ab Montag, ab 25.09.2023, 17.30 - 19.45 Uhr

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 54 EUR; 7-9 TN 60 EUR; 5-6 TN 81 EUR

6 Termine, 18 UStd.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

Kurs findet montags und dienstags statt.

Wir setzen auf  
**HERDT**  
Schulungsmaterialien  
[www.herdt.com](http://www.herdt.com)



### 5601 MS Office 2021 für den Büroalltag

In diesem Kurs erhalten Computerbenutzer\*innen, die beruflich oder privat mit MS Office 2021 arbeiten, Unterstützung bei der professionellen Erstellung einer Geschäftskorrespondenz unter Einsatz von MS Word und MS Excel.

Inhalt:

Word

- Geschäftsbriefe mit Word erstellen nach DIN 5008
- Mehrseitige Dokumente erstellen
- Kopf- und Fußzeilen erstellen
- Bilder einfügen und mit WordArt arbeiten
- Textelemente suchen und ersetzen

Excel

- Daten in einer Tabelle eingeben und formatieren
- Tabellen bearbeiten und gestalten
- Druckseiten einrichten
- Diagramme erstellen
- Excel Tabellen in Word einfügen
- Informationen aus dem Internet

#### Detlef Jecht

dienstags, ab 14.11.2023, 17.30 - 20.00 Uhr

Projekthaus II, Mühlenweg 67

ab 10 TN 45 EUR; 7-9 TN 50 EUR; 5-6 TN 68 EUR

5 Termine, 15 UStd.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 5602 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 164000.

#### Clemens Dichtel

Termine nach Absprache

Projekthaus II, Mühlenweg 67

### 5603 MS Excel 2021 – Basiswissen

MS Excel 2021 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.

Inhalt:

- Formate übertragen
- Bedingte Formatierung
- Relative und absolute Bezüge
- Kopf- und Fußzeilen einrichten
- Diagramme erstellen
- Mit Funktionen arbeiten WENN, SVERWEIS, MIN, MAX

#### Detlef Jecht

dienstags, ab 12.09.2023, 17.30 - 20.45 Uhr

Projekthaus II, Mühlenweg 67

ab 10 TN 36 EUR; 7-9 TN 40 EUR; 5-6 TN 54 EUR

3 Termine, 12 UStd.

### 5604 Excel - Tipps und Tricks für den gekonnten Umgang

*Workshop*

Intelligenter Einsatz von Funktionen gefolgt von gezielten Klicks auf die passenden Befehle gepaart mit gekonnten Tastenkombinationen - und schon wird aus einer chaotisch anmutenden Ansammlung von Daten eine übersichtliche und sinnvoll aufgebaute Excel-Tabelle. Lassen Sie die Datenwüste hinter sich und heißen Sie die neue Übersichtlichkeit willkommen. Lernen Sie das übersichtliche Gestalten und Formatieren von Tabellen, das Erstellen und Bearbeiten von Diagrammen, wichtige und gängige Formeln und Funktionen sowie zeitsparende Tastenkombinationen für einen souveränen Umgang mit Excel. (Erforderlich ist die Version von Microsoft Excel 2013 oder neuer)

Inhalt:

- Zellen formatieren, Zellen verbinden
- Zahlen formatieren
- Rahmen, Linien und Designs
- Mit Formeln arbeiten
- Basiswissen und einfache Formeln
- Ausfüllen, kopieren und verschieben
- Absolute, relative und gemischte Bezüge
- Mit Funktionen arbeiten: z.B. Summe, Minimum, Maximum, Mittelwert und Anzahl
- Fehler in Funktionen finden und korrigieren
- Spezielle Funktionen, wie Wenn-Funktionen, Sverweis, verschachtelte (Wenn-)Funktionen
- Datums- und Uhrzeitberechnungen
- Sortieren und Filtern
- Diagramme erstellen und individuell gestalten (Grundlagen)
- Mit mehreren Arbeitsmappen arbeiten und diese verknüpfen
- Tastenkombinationen

#### Björn Boeke

mittwochs, ab 20.09.2023, 16.30 - 18.45 Uhr

Projekthaus II, Mühlenweg 67

ab 10 TN 27 EUR; 7-9 TN 30 EUR; 5-6 TN 41 EUR

3 Termine, 9 UStd.

### 5605 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.

Inhalt:

- 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

13.10./14.10.2023

Freitag 17.45 - 20.45 Uhr

Sonnabend 12.00 - 15.45 Uhr

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 27 EUR; 7-9 TN 30 EUR; 5-6 TN 41 EUR

2 Termine, 9 UStd.

### 5606 Diagramm-Profi - grafische Darstellungen mit Excel

Sie haben umfangreiche Datensätze erfasst und ausgewertet? Die Ergebnisse sind aufschlussreich und sollten anschaulich präsentiert werden? Machen Sie nicht den Fehler und veranstalten Sie einen Zahlenmarathon. Lernen Sie den sinnvollen Einsatz von Diagrammen, der zielgenauen visuellen Darstellung von Zahlen und Verhältnissen. Werden Sie zum Diagramm-Profi und lernen Sie das Erstellen und Bearbeiten des grafischen Tools. Sie erfahren, welche besonderen Diagrammtypen es in Excel gibt und welche zur Veranschaulichung des gewünschten Ergebnisses eingesetzt werden sollten. Grundkenntnisse zur Eingabe von Daten in Excel sind vorteilhaft aber nicht zwingend gefordert. (Erforderlich ist die Version von Microsoft Excel 2013 oder neuer)

Inhalt:

- Notwendige Daten in Excel aufbereiten
- Diagramme erstellen und formatieren
- Diagramme ändern, anpassen, erweitern und automatisieren
- Verschiedene Diagrammtypen
- Diagramme mit PowerPoint und Word verbinden (Exkurs)
- Tipps und Tricks
- Sparklines
- Fragen der Teilnehmenden

#### Björn Boeke

mittwochs, ab 01.11.2023, 16.30 - 18.45 Uhr

Projekthaus II, Mühlenweg 67

ab 10 TN 27 EUR; 7-9 TN 30 EUR; 5-6 TN 41 EUR

3 Termine, 9 UStd.

### 5607 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.

Inhalt:

- Formate übertragen
- Einfache Tabellen erstellen
- Relative und absolute Bezüge
- Kopf- und Fußzeilen einrichten
- Diagramme erstellen
- Mit einfachen Funktionen arbeiten

#### Detlef Jecht

montags, ab 06.11.2023, 16.00 - 17.30 Uhr

Familienzentrum Nord

ab 10 TN 30 EUR; 7-9 TN 33 EUR; 5-6 TN 45 EUR

5 Termine, 10 UStd.

### 5608 Von der Datenwüste zum Profi-Tool

Sie haben umfangreiche Excel-Tabellen erhalten und nun gilt es diese auszuwerten? Und das nicht genug; Sie wollen es so aufbereitet haben, dass es jeder intuitiv nutzen kann? Übersichtliche Datenanalysen, Infos auf den ersten Blick, schlaue Filter- und Suchfunktionen und das alles einmalig verformelt für den dauerhaften Gebrauch. Dann lassen Sie uns gemeinsam starten, das Optimum aus den Daten zu "kitzeln". Hier werden Funktionen verschachtelt und Formatierungen an Bedingungen geknüpft sowie vieles mehr. Starten Sie in den fortgeschrittenen Level mit Microsoft Excel. (Erforderlich ist die Version von Microsoft Excel 2013 oder neuer)

Inhalt:

- Absolute, relative und gemischte Bezüge sowie einfache Formeln und Funktionen
- Anwenden von verschachtelten Funktionen
- Dropdown-Menüs mit Eingabesteuerung und Fehlermeldungen
- Bedingte Formatierungen
- Texte mit Excel automatisiert verfassen
- Grundlagen eines Dashboards

#### Björn Boeke

montags, ab 08.01.2024, 16.30 - 18.45 Uhr

Projekthaus II, Mühlenweg 67

ab 10 TN 27 EUR; 7-9 TN 30 EUR; 5-6 TN 41 EUR

3 Termine, 9 UStd.

### 5609 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.

Inhalt:

- Tipps und Tricks zur effizienten Texterstellung
- Kopf- und Fußzeilen
- Tabellen, Arbeiten mit Spalten
- Umschläge und Etiketten
- Einbinden von Seiten- und Abschnittswechslern
- 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

29.09. /30.09.2023

Freitag 17.45 - 20.45 Uhr

Sonnabend 12.00 - 15.45 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 22.09.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 27 EUR; 7-9 TN 30 EUR; 5-6 TN 41 EUR

2 Termine, 9 UStd.

### 5610 PowerPoint Karaoke

*Sicher präsentieren lernen mit PowerPoint*

PowerPoint kann eine optimale Unterstützung bei einer Präsentation sein. Dies ersetzt jedoch nicht die Fähigkeit, die Inhalte auch souverän und gekonnt zu präsentieren. Lernen Sie in diesem Kurs zunächst die Grundlagen zur Präsentationserstellung und profitieren Sie von Tipps und Tricks. Setzen Sie anschließend das Gelernte in die Praxis um und machen Sie mit einem zufällig gewählten Thema Ihre persönlichen Präsentationserfahrungen vor der Gruppe dieses Kurses. Auch der Dozent wird sich dieser Aufgabe nicht entziehen können.

Warm-Up:

- Layout von Folien, Grafiken und Objekte einfügen und bearbeiten
- Animierte Folienübergänge, Bildschirmpräsentationen
- Arbeiten mit Vorlagen

Karaoke:

- Ein Thema wird gestellt und über 3 - 4 Folien in PowerPoint vorbereitet. Anschließend wird diese vor der Gruppe präsentiert
- Feedback, Tipps und Tricks

#### Björn Boeke

mittwochs und montags, 06.12.2023 - 18.12.2023,  
16.30 - 18.45 Uhr,

Projekthaus II, Mühlenweg 67

ab 10 TN 36 EUR; 7-9 TN 40 EUR; 5-6 TN 54 EUR

4 Termine, 12 UStd.



Wenn Sie bei uns einen Computerkurs besuchen, erhalten Sie für ein Jahr kostenfrei eine Microsoft Office-Lizenz für Ihr privates Endgerät, damit Sie auch nach dem Kursbesuch weiter lernen können. Sprechen Sie uns an!

### 5611 MS PowerPoint 2021 – Grundlagen

*Intensivkurs mit drei bis sieben Teilnehmern\*innen*

Microsoft PowerPoint ist ein Computerprogramm, mit dem sich interaktive Präsentationen am PC erstellen lassen. Die Teilnehmer\*innen lernen in diesem Kurs anhand praxisgerechter Übungsbeispiele den Umgang mit PowerPoint 2021.  
Inhalt:

- 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 09.01.2024, 17.30 - 20.45 Uhr  
Projekthaus II, Mühlenweg 67  
ab 10 TN 36 EUR; 7-9 TN 40 EUR; 5-6 TN 54 EUR  
3 Termine, 12 UStd.  
inkl. Lehrbuch

### 5612 Computerclub am Nachmittag - (nicht nur) für Senior\*innen

*Mit Schwung an den Computer*

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger\*innen, eignet sich aber auch zum Auffrischen der Kenntnisse.

Inhalt:

- 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 Prostedter

donnerstags, ab 14.09.2023, 17.15 - 19.30 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 90 EUR; 7-9 TN 99 EUR; 5-6 TN 135 EUR  
10 Termine, 30 UStd.

## ONLINEANGEBOTE

### 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.

#### 5700 Michael Menze

Montag, 11.09.2023, 17.00 - 17.45 Uhr  
Online  
Einzeltermin  
Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos.

#### 5701 Michael Menze

Donnerstag, 05.10.2023, 17.00 - 17.45 Uhr  
Online  
Einzeltermin  
Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos.

#### 5702 Michael Menze

Dienstag, 10.10.2023, 17.00 - 17.45 Uhr  
Online  
Einzeltermin  
Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos.

#### 5703 Michael Menze

Donnerstag, 26.10.2023, 17.00 - 17.45 Uhr  
Online  
Einzeltermin  
Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos.

#### 5704 Michael Menze

Dienstag, 07.11.2023, 17.00 - 17.45 Uhr  
Online  
Einzeltermin  
Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos.



**5705 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. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

**Michael Menze**

montags, ab 11.09.2023, 20.00 - 21.30 Uhr

Online

30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.



Informationen zur Anmeldung über die vhs.Cloud entnehmen Sie bitte unsere Homepage.

**5706 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. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

**Michael Menze**

montags, ab 09.10.2023, 20.00 - 21.30 Uhr

Online

30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

**5707 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. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

**Michael Menze**

montags, ab 06.11.2023, 20.00 - 21.30 Uhr

Online

30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

**5708 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. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

**Michael Menze**

montags, ab 27.11.2023, 20.00 - 21.30 Uhr

Online

30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

**5709 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**

dienstags, ab 12.09.2023, 18.00 - 19.30 Uhr

Online

30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

**5710 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 12.09.2023, 20.00 - 21.30 Uhr

Online

30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.





### 5711 ONLINESEMINAR: E-Commerce Basics

Dieser kurze Kurs bietet eine solide Basis für alle, die in das Thema einsteigen möchten. Sie erhalten ein grundlegendes Verständnis, wie E-Commerce funktioniert und welche Aspekte dabei zu beachten sind. Der Kurs richtet sich an Kaufleute und Interessenten, die den Online-Handel zukünftig aktiv oder nebenbei betreiben möchten. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

**Michael Menze**

mittwochs, ab 13.09.2023, 20.00 - 21.30 Uhr  
Online  
30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

### 5712 ONLINESEMINAR: Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO)

Sie möchten die Ausbildereignungsprüfung absolvieren und sich gleichzeitig praxisorientiert auf Ihre zukünftigen Aufgaben vorbereiten? In diesem Kurs werden beide Faktoren berücksichtigt. Onlineunterrichtsstunden bieten ausreichend Zeit für Fragen und Diskussionen, Selbstlernphasen runden die Wissensvermittlung ab. Das Lernmaterial wird gestellt, die Prüfungsgebühren sind separat an die jeweiligen Kammern zu entrichten. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

**Michael Menze**

mittwochs, ab 27.09.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
Online  
90 EUR  
10 Termine, 20 UStd.

### 5713 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**

donnerstags, ab 05.10.2023, 20.00 - 21.30 Uhr  
Online  
30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

### 5714 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**

donnerstags, ab 05.10.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
Online  
30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

### 5715 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.

**Michael Menze**

dienstags, ab 10.10.2023, 20.00 - 21.30 Uhr  
Online  
30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

### 5716 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.

**Michael Menze**

dienstags, ab 10.10.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
Online  
30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.



**5717 ONLINESEMINAR: Einführung in EDI**

Sie erhalten ein grundlegendes Verständnis dafür, was unter EDI zu verstehen ist und wie es im modernen Handel eingesetzt wird. Im Fokus stehen die Vor- und Nachteile und der Vergleich zu herkömmlichen Geschäftsprozessen. Der Kurs richtet sich an Kaufleute und Interessenten, die eine grundlegende Einführung in EDI benötigen. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

**Michael Menze**

mittwochs, ab 11.10.2023, 20.00 - 21.30 Uhr  
Online

30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

**5718 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 26.10.2023, 20.00 - 21.30 Uhr  
Online

30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

**5719 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.

**Michael Menze**

donnerstags, ab 26.10.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
Online

30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

**5720 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**

donnerstags, ab 16.11.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
Online

30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

**5721 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**

donnerstags, ab 16.11.2023, 20.00 - 21.30 Uhr  
Online

30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

**5722 ONLINESEMINAR:****Einblick in die Welt des Controllings**

Prinzipiell ist jedes noch so kleine Unternehmen gut beraten, ein leistungsgerechtes Controlling einzuführen. Lernen Sie, wie Sie dieses effizient einsetzen und gewinnbringend nutzen können. Dabei wird besonders auf die unternehmerische Zusammenstellung im Kurs geachtet und individuelle Controllingkonzepte werden erarbeitet. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

**Michael Menze**

dienstags, ab 28.11.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
Online

30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.



### 5723 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**

freitags, ab 27.10.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
Online  
30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

### 5724 ONLINESEMINAR: Personalbeschaffung und –entwicklung

Gutes Personal zu finden wird immer schwerer. Mit der richtigen unternehmerischen Einstellung kann die Personalbeschaffung einfach und kosteneffizient durchgeführt werden. Lernen Sie, wie Sie Personalbeschaffungsprozesse optimieren und mit Personalentwicklung zukünftig punkten. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

**Michael Menze**

dienstags, ab 07.11.2023, 20.00 - 21.30 Uhr  
Online  
30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

### 5725 ONLINESEMINAR: Entgeltabrechnung

Auch in kleineren Unternehmen gehört die Entgeltabrechnung zum zentralen Bestandteil der Personalführung. Zwar werden sie meist extern erstellt, dennoch muss ein entsprechendes Fachwissen vorgehalten werden. Lernen Sie die Grundlagen der Entgeltabrechnungen kennen, um Mitarbeitende zu beraten. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

**Michael Menze**

freitags, ab 17.11.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
Online  
30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.



### 5726 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 28.11.2023, 20.00 - 21.30 Uhr  
Online  
30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

### 5727 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.

**Michael Menze**

dienstags, ab 07.11.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
Online  
30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

### 5728 ONLINESEMINAR: Kundenbetreuung im Onlinehandel

Lernen Sie die wichtigen Grundlagen für die Kundenbetreuung im digitalen Handel kennen. Dabei liegt der Fokus auf der Pflege von Kundenbeziehungen sowie der Sichtweise des Kunden und des Lieferanten. Der Kurs bietet eine gute Basis für eine erfolgreiche Kundenbetreuung im Onlinehandel. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

**Michael Menze**

mittwochs, ab 08.11.2023, 20.00 - 21.30 Uhr  
Online  
30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.



## SMARTPHONE UND TABLET

**5900 Ü 65 und online aktiv - Nutzung von Smartphone und Tablet als täglicher Helfer***Workshop*

Sie gehören zu den lebensälteren Menschen, die erkennen, dass die Digitalisierung im täglichen Leben sehr hilfreich und bereichernd sein kann. Ihnen fehlen aber die Grundkenntnisse zur Nutzung der mobilen Geräte. Sie möchten nicht nur telefonieren, sondern z. B. auch die Enkelkinder beim Telefonieren sehen, Fotos austauschen, Emails schreiben, WhatsApp o. ä. gemeinsam mit Freunden nutzen, Suchen und Informieren u.v.a.m. Der Kurs bietet Hilfe zur Selbsthilfe, um danach beispielsweise auch online Zeitung zu lesen oder Bank-, Behörden- und Arztangelegenheiten online erledigen zu können. Sie möchten bei allem aber auch Ihre Daten schützen. Dafür sollen die Grundlagen vermittelt und geübt werden, damit Sie Ihre persönlichen Wünsche umsetzen können. Was erwarten wir von Ihnen? Sie haben ein funktionsfähiges, aktuelles Gerät, vorzugsweise Samsung-Android oder Apple-iPhone/iPad möglichst mit aktiver Telefon/SIM-Karte. (Nach Absprache können auch Android-Tablets für die Dauer des Kurses geliehen werden.) Ihre aktive Mitarbeit durch Ausprobieren und Üben zwischen den Kursterminen ist Voraussetzung für den Erfolg des Kurses!

**Uwe Weithöner**

donnerstags, ab 09.11.2023, 15.00 - 17.15 Uhr  
 Projekthaus I, Schellingstraße 19  
 ab 10 TN 54 EUR; 7-9 TN 60 EUR; 5-6 TN 81 EUR  
 6 Termine, 18 UStd.

**5901 Smartphone-Workshop für Senior\*innen**

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 WLAN 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 Teilnehmenden können Sie Ihre Erfahrungen schildern.

**Helmut Prosteder**

Montag, 18.09.2023 bis Mittwoch, 20.09.2023  
 jeweils 17:15 - 19:30 Uhr  
 Projekthaus I, Schellingstraße 19  
 ab 10 TN 27 EUR; 7-9 TN 30 EUR; 5-6 TN 41 EUR  
 3 Termine, 9 UStd.

**SOFTWARE & MEHR ZUM BILDUNGSTARIF GÜNSTIGER!**

Für vhs-Kursteilnehmer 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  
 Für vhs-Kursteilnehmer in speziellen Kursen (Beruf/EDV, Digitalisierungs-Weiterbildung) und zum Bezug dieser Angebote berechtigt. Genaue Vergabe zum Bezug erhalten Sie unter [www.cobra-shop.de](http://www.cobra-shop.de)

Alle Preise inkl. ges. MwSt. Irrtümer und Fehler vorbehalten. Stand Juni 2023.

**Adobe Creative Cloud**  
 1 Jahr / € 235,- inkl. MwSt.  
[www.cobra-shop.de/adobe-vhs](http://www.cobra-shop.de/adobe-vhs)

**Microsoft Office 365 ProPlus**  
 Das umfangreichste Microsoft Office zum Vorzugspreis für Bildungseinrichtungen **€ 14,90 / Jahr**

**Das Angebot**  
 • Das umfangreichste Office (inkl. Outlook und Access)  
 • Für Macs, PCs oder Mics 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/cdr8-vhs](http://www.cobra-shop.de/cdr8-vhs)



### 5902 Android-Smartphone für Einsteiger\*innen

Ihr Smartphone kann viel mehr als nur telefonieren! In diesem Seminar für Android Einsteiger\*innen werden wir in entspannter Atmosphäre mit Ihnen gemeinsam die verschiedenen Einstellungsmöglichkeiten Ihres Smartphones anschauen und ausreichend Zeit für Ihre individuellen Fragen haben. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger\*innen. Es werden keinerlei Kenntnisse vorausgesetzt. Nach erfolgreichem Abschluss bietet sich der Besuch des Fortgeschrittenenkurses an, in dem Sie Ihre Kenntnisse vertiefen und nochmals erweitern können. Bitte laden Sie Ihr Smartphone vor Kursbeginn auf und denken Sie auch an die PIN Ihrer SIM-Karte, damit Sie Ihr Handy bei Bedarf entsperren können. Prüfen Sie bitte zudem vor der Anmeldung zu diesem Kurs, ob Sie ein Android-Smartphone besitzen; die Teilnahme mit einem iPhone ist leider nicht möglich.

Inhalt:

- 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, 03.02.2024, 10.00 - 13.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 26.01.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 20 EUR; 7-9 TN 25 EUR; 5-6 TN 39 EUR

Einzeltermin, 4 UStd.

### 5903 Android-Smartphone für Fortgeschrittene

Im Seminar für Android Fortgeschrittene beschäftigen wir uns mit den vielfältigen Einstellungsmöglichkeiten Ihres Smartphones, so dass Sie ihr Gerät sicher im Alltag bedienen können. Wir werden gemeinsam Ihre bereits vorhandenen Kenntnisse vertiefen und auf Ihre individuellen Fragen eingehen. Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Anwender\*innen, die bereits ein wenig Erfahrung im Umgang mit dem Smartphone besitzen und eignet sich auch sehr gut als Vertiefung für Kursteilnehmer\*innen aus dem vorangegangenen Einsteigerkurs. 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. 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.

- Inhalt:
- Konfigurieren verschiedener Einstellungen im Systemmenü
  - Ordner erstellen, verschieben und löschen
  - Apps prüfen, auswählen, installieren, deinstallieren
  - Nutzen von Messenger Diensten und Facebook
  - Videotelefonie- und Chatfunktionen
  - Datensicherheit
  - Synchronisation von Fotos, Videos und Daten mit dem PC
  - offene Fragerunde und Hilfestellung mit Lösungsvorschlägen

#### Markus Junghans

Samstag, 24.02.2024, 10.00 - 13.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 16.02.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 20 EUR; 7-9 TN 25 EUR; 5-6 TN 39 EUR

Einzeltermin, 4 UStd.



## ZERTIFIKATSLEHRGÄNGE

**5051 Xpert Business  
Finanzbuchführung (1)**

Hier ist der klassische Einstieg für eine berufliche Qualifikation im kaufmännischen Bereich. Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. So sind Sie in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen. Die neu erworbenen Fähigkeiten können Sie direkt einsetzen und schon im Kurs mit zahlreichen Übungsaufgaben aus der betrieblichen Praxis üben.

Inhalt:

- Buchführungspflicht nach Handels- und Steuerrecht
- Aufzeichnungspflichten
- Gewinnermittlungsarten
- Aufbau und Inhalte einer Bilanz
- Inventurarten und -verfahren
- Führen und Aufbewahren von Büchern
- Buchen aller laufenden und gängigen Geschäftsfälle über Bestands- und Erfolgskonten mittels der in der Praxis gängigen DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04
- Trennung und Abschluss der Warenkonten
- Buchen der Umsatzsteuer, Vorsteuer und Zahllast
- Rechnungen im Sinne des Umsatzsteuergesetzes
- Privatentnahmen
- unentgeltliche Wertabgaben und Privateinlagen
- Berücksichtigung von nicht und beschränkt abzugsfähigen Betriebsausgaben in Form von Geschenken
- Bewirtungskosten und Reisekosten
- Buchen von Personalkosten im Bruttolohnverfahren
- Sachbezüge und geldwerte Vorteile
- betriebliche und private Steuern
- Buchen von Belegen

Für diesen Kurs sind keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich. Im Anschluss an Ihren Kurs können Sie eine Xpert Business Prüfung ablegen (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

**Matthias Hofer**

dienstags und donnerstags ab 14.09.2023, 18.00 - 21.00 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19

472 EUR

15 Termine, 60 UStd.

Inkl. Prüfungsgebühr und Lernmittelgebühr.

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.



Mehr Informationen zu  
Xpert-Business finden Sie  
hier:

**5052 Xpert Business  
Finanzbuchführung (2)**

Der Kurs "Finanzbuchhaltung 2" führt den Kurs "Finanzbuchhaltung 1" thematisch fort und beinhaltet - nach einer Auffrischung des Grundlagenwissens aus dem Vorgängerkurs - Besonderheiten bei Produktionsbetrieben wie die Beschaffung von Waren, Stoffen und Fertigteilen, Buchen unfertiger und fertiger Erzeugnisse/Leistungen, Inhalte des Jahresabschlusses, Bilanzierungsgrundsätze, sachliche Abgrenzungen, zeitliche Abgrenzungen von Aufwendungen und Erträgen, steuerpflichtige und steuerfreie Umsätze, Umkehr der Schuldnerschaft, umsatzsteuerrechtliches Ausland, Warengeschäfte mit dem übrigen Gemeinschaftsgebiet und dem Drittlandsgebiet, erhaltene und geleistete Anzahlungen, handels- und steuerrechtliche Bewertungsvorschriften des Anlage- und Umlaufvermögens, Bewertungsmaßstäbe, Abschreibungen; Übernahme steuerrechtlicher Abschreibungen, Anlageverzeichnis, Buchen und Auflösen des Investitionsabzugsbetrages, Bewertung der Vorräte und Forderungen, Ausweis des Kapitals in der Bilanz, Buchen und Auflösen von Rückstellungen, Bewertung von Verbindlichkeiten.

**Matthias Hofer**

dienstags und donnerstags ab 14.11.2023, 18.00 - 21.00 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19

472 EUR

15 Termine, 60 UStd.

Inkl. Prüfungsgebühr und Lernmittelgebühr.

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.





## Zertifikatslehrgänge Nordwest

### Finanzbuchhalter/in (XB)

Xpert Business (XB) ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse ermitteln 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 unwiderprüflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

#### 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.

### 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.

Weitere Auskünfte erhalten Sie bei der VHS Wilhelmshaven unter 04421 16-4000.

#### Modul Finanzbuchführung (1)

**0719 | Wilhelmshaven, VHS, Projekthaus I**  
dienstags und donnerstags ab 14. September 2023,  
18:00-21:00 Uhr, 15-mal, 60 UE

#### Modul Finanzbuchführung (2)

**0720 | Wilhelmshaven, VHS, Projekthaus I**  
dienstags und donnerstags ab 14. November 2023,  
18:00-21:00 Uhr, 15-mal, 60 UE



### Fachkräfte IT-Systeme und Netzwerke (vhs)

Teilnehmende die diesen Zertifikatslehrgang erfolgreich abschließen sind im Unternehmen kompetente Ansprechpartner/innen für:

- den Anwender/die Anwenderin
- die Geschäftsleitung
- Supportfirmen

Sie installieren Hardware, Betriebssysteme und Anwendungsprogramme. Analysieren Probleme und treffen Maßnahmen zur Fehlervermeidung und beraten bei Beschaffung und Modernisierung von PC-Systemen. Sie kennen die Abläufe im Betrieb und können die Anforderungen an die IT vorgeben. Zusätzlich besitzen sie die notwendigen Netzwerkkennnisse für private, firmeninterne und -externe Techniken.

Teilnehmende kennen die Techniken der lokalen Wartung von Systemen oder auch deren Fernwartung. Sie sorgen für die Datenkonsistenz und -sicherheit durch Sicherung lokaler, zentraler Daten und implementieren Schutzprogramme/Mechanismen für sichere IT-Strukturen zur Vermeidung von Malware.

Der Lehrgang besteht aus vier Modulen welche jeweils mit einer Prüfung abschließen, über die die Teilnehmenden jeweils ein Zeugnis erhalten. Nach erfolgreichem Abschluss aller 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

**0721 | Rastede, kvhs Ammerland**  
Dienstag, 10. Oktober 2023, 18:30-19:30 Uhr  
entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab an.

#### Lehrgang

**0722 | Rastede, kvhs Ammerland**  
Freitag ab 17. November 2023, 18:30-21:45 Uhr,  
36-mal, 172 UE



## 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, Gesellschafts-kompetenz, 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.

Die Weiterbildung ist zertifiziert nach den Standards der Deutschen Gesellschaft für Coaching e.V. (DGfC).



<https://www.pexels.com/de-de/foto/marketing-menschen-sitzung-sprechen-6340656/>

### Weiterbildungsumfang:

Die Weiterbildung teilt sich auf in einen Grund- und einen Aufbaukurs jeweils im Umfang von 100 Unterrichtsstunden.

### Online-Informationsveranstaltungen:

31. August 2023 18:00 Uhr

### Weiterbildungszeiten:

Donnerstags 13:00-21:00 Uhr

Freitags 09:00-17:30 Uhr

Samstags 09:00-15:30 Uhr

### Lehrgang

**6100 | Westerstede, kvhs Ammerland**

Donnerstag, ab 2. November 2023

24-mal, 200 UE

**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).**

In unseren langfristigen Lehrgängen und Ausbildungen haben Sie die Möglichkeit der monatlichen Ratenzahlung.

Sprechen Sie uns gerne an!



## 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!**



## Zertifikatslehrgänge Nordwest



vhsConcept ist ein Verbund von 58 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.

### Angebote aus dem Bereich Pädagogik

#### Pädagogische/r Mitarbeiter/in an Grundschulen (vhs)

##### **kvhs Ammerland, Rastede**

Informationstermin: 17. Januar 2024  
entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab an.  
Lehrgangsbeginn: 14. Februar 2024

##### **VHS Wilhelmshaven, Projekthaus I**

Lehrgangsbeginn: 27. September 2023

##### **VHS Friesland-Wittmund, Wittmund**

Lehrgangsbeginn: Februar 2024  
Interessiertenliste

##### **KVHS Wesermarsch, Brake**

Lehrgangsbeginn: Herbst 2023

#### Qualifizierung zum/zur Schulbegleiter/ in (vhs)

##### **VHS Wilhelmshaven, Projekthaus I**

Lehrgangsbeginn: 4. Oktober 2023

##### **VHS Friesland-Wittmund, Wittmund,**

Lehrgangsbeginn: Februar 2024

##### **KVHS Wesermarsch, Brake**

Lehrgangsbeginn: Herbst 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

### Fachkraft Kleinstkindpädagogik (vhs)

#### **VHS Friesland-Wittmund, Wittmund**

Interessiertenliste

### Fachkraft Psychomotorik (vhs)

#### **kvhs Ammerland, Westerstede**

Lehrgangsbeginn: 5. April 2024

### Systemische/r Berater/in (vhs)

#### **kvhs Ammerland, Westerstede**

voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: Frühjahr 2024

#### **KVHS Wesermarsch, Brake**

Lehrgangsbeginn: Herbst 2023

### Integrative Erziehung und Bildung (vhs)

#### **kvhs Ammerland, Westerstede**

Voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: Spätherbst 2023

INHALT	SEITE
Lesen und Schreiben für Erwachsene	149
Lesen, Schreiben und Rechnen (Speziell für Menschen mit Behinderungen)	149
Schulabschlüsse / Zweiter Bildungsweg	149

Beratung nur  
nach telefonischer  
Absprache:

**Karsten Kutzick**  
Telefon 16 40 12

**Veronika Boumann**  
Telefon 16 40 22

**Anmeldung**  
Telefon 16 40 00



### Offenes Lerncafé im Mehrgenerationenhaus

Sie möchten das Lesen und Schreiben von Anfang an 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 unseren Kurs, wir helfen Ihnen! Ausgehend vom individuellen Lernstand werden Ihnen Fähigkeiten im Lesen und Schreiben vermittelt. Themen und Unterrichtsmaterial werden auf die Lernbedürfnisse der Teilnehmenden zugeschnitten. 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.

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:

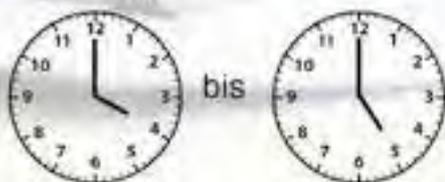
Wenn Sie Briefe bekommen,  
und Sie können die Briefe **nicht** verstehen.

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 17.08.2023, 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 23.08.2023, 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 23.08.2023, 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 21.08.2023, 13.30 - 14.15 Uhr  
GPS, Planckstraße 10  
104 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 21.08.2023, 14.15 - 15.00 Uhr  
GPS, Planckstraße 10  
104 EUR, 22 Termine, 22 UStd.  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.  
Einstieg während des Semesters möglich

### 6152 Rechnen (Anfänger)

#### Isolde Kratz

donnerstags, ab 24.08.2023, 13.30 - 14.15 Uhr  
GPS, Planckstraße 10  
100 EUR, 22 Termine, 22 UStd.  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.  
Einstieg während des Semesters möglich



### 6153 Rechnen (Fortgeschrittene)

#### Isolde Kratz

donnerstags, ab 24.08.2023, 14.15 - 15.00 Uhr  
GPS, Planckstraße 10  
96 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 Mai 2023): 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 2024

#### 6001I Karsten Kutzick

Mittwoch, 17.01.2024, 15.00 - 16.00 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
Die Teilnahme an der Infoveranstaltung ist kostenlos.

#### 6002I Karsten Kutzick

Mittwoch, 15.05.2024, 15.00 - 16.00 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
Die Teilnahme an der Infoveranstaltung ist kostenlos.

#### 6003I Karsten Kutzick

Donnerstag, 06.06.2024, 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 Mai 2023): 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 2024

#### 6004I Karsten Kutzick

Mittwoch, 17.01.2024, 14.00 - 15.00 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

Die Teilnahme an der Infoveranstaltung ist kostenlos.

#### 6005I Karsten Kutzick

Mittwoch, 15.05.2024, 14.00 - 15.00 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

Die Teilnahme an der Infoveranstaltung ist kostenlos.

#### 6006I Karsten Kutzick

Donnerstag, 06.06.2024, 14.00 - 15.00 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

Die Teilnahme an der Infoveranstaltung ist kostenlos.

### Abitur

Das Abitur stellt nach wie vor einen wichtigen Bildungsabschluss dar. Es eröffnet nicht nur den - nicht fachgebundenen - Zugang zu wissenschaftlichen Hochschulen, sondern ist auch die beamtenrechtliche Voraussetzung für die Laufbahn des gehobenen Dienstes. Die Volkshochschule bereitet auf die Nichtschüler-Abiturprüfung gemäß der Verordnung vom 15. November 2012 vor. Bei Bestehen wird von der kooperierenden Schule das Zeugnis der allgemeinen Hochschulreife ausgestellt. Voraussetzung ist ein Mindestalter von 19 Jahren zum Zeitpunkt der Prüfung. Interessenten müssen den Realschulabschluss und eine abgeschlossene Ausbildung besitzen. Unterrichtet werden in der Abendoberschule die Fächer Deutsch, Englisch, Latein, Geschichte, Kunst, Erdkunde, Biologie und Mathematik. Der Lehrgang dauert drei Schuljahre. Der Unterricht findet montags bis freitags statt. Ein neuer Lehrgang wird nur bei ausreichender Teilnehmerzahl 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 bei Frau Veronika Boumann unter 04421 16- 4022.**



**VERONIKA BOUMANN**  
Telefon 16 40 22



**KARSTEN KUTZICK**  
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 Kutzick, 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
Philosophie	152
Kids kreativ	152
Kochen und Backen	156
Schwimmen	158
Bewegung und Artistik	159
Entspannung	159
Selbstbehauptung	160
Schach	160
Unterstützung für die Schule	161
Sprachen	162



## DOZENTENPORTRAIT

Lisa-Maria Hermes

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

Ab September biete ich für die junge VHS Cosplay-Nähen, einen Färbekurs und Steckenpferd-Näh/Bastelkurse an. Zudem biete ich verschiedene Nähkurse für Erwachsene an, so wie Vorträge, die sich mit textilen Medien und ihrer Verbindung zur Kunst beschäftigen.

### Welches Studium haben Sie abgeschlossen?

Ich habe einen Bachelor in Kunst & Geschichte und bin dabei, meinen Master in Kunst- & Medienwissenschaften abzuschließen.

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

Ich finde es sehr wichtig und schön, dass hier alle die Möglichkeit haben, sich ohne Leistungsdruck weiterzubilden und neue Interessen auszuüben. Dadurch kann man sich freier ausprobieren und gegenseitig kreativ bereichern.

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

Ich habe einen Vortrag besucht und an einem Spinn-Kurs teilgenommen.

### Beratung:

Veronika Boumann  
Telefon 16 40 22

### Anmeldung:

Telefon 16 40 00



## PHILOSOPHIE

### 8010 Können Steine sterben?

#### Philosophieren mit Kindern

*Für Kinder und Jugendliche von 6 - 13 Jahren*

Jeder kann philosophieren. In diesem Kurs könnt ihr eure Gedanken und Ideen frei äußern und über die Dinge reden, die euch wichtig sind und beschäftigen. Wir werden gemeinsam auf eine individuelle und vielfältige Weise nach dem Sinn des menschlichen Daseins suchen und über Leben und Tod sprechen, indem wir gemeinsam, aber auch eigenständig nachdenken. Dies ist eine wunderbare Möglichkeit, um die kritische Denkfähigkeit und die Fähigkeit zur Selbstreflexion zu fördern, so dass ihr eigene Antworten auf die großen Fragen des Lebens findet.

#### Jana-Sophie Mertens

Samstag, 30.09.2023, 12.00 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 22.09.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 15 EUR, 5 - 6 TN 20 EUR



## 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- / Nähna-deln, Schneiderkreide

#### 8101 Ute Marciniak

freitags, ab 08.09.2023, 15.00 - 17.45 Uhr

Abmeldeschluss: 01.09.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

63 EUR, 4 Termine, 14,7 UStd.

#### 8102 Ute Marciniak

freitags, ab 03.11.2023, 15.00 - 17.45 Uhr

Abmeldeschluss: 27.10.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

78 EUR, 5 Termine, 18,3 UStd.

### 8103 Kreative Nähwerkstatt in den Herbstferien

*Für Kinder ab 8 Jahren*

"Lasst eurer Kreativität freien Lauf" - unter diesem Motto sollen die Grundlagen an der Nähmaschine erlernt und die ersten Nähprojekte erstellt werden. Eigene Schnittmuster und Ideen sind gewünscht, der Gruppenaustausch kann jedoch gerne als Inspiration dienen.

Ob ein Utensilo, eine schöne Tasche oder die passende Mütze für die kalten Tage, hier dürft ihr euch in jede Richtung ausprobieren.

Bitte mitbringen: Schnittmuster, Transparentpapier, Stoff, Nähgarn, Stoff- / Papierschere, Maßband, Steck- / Nähna-deln, Schneiderkreide

#### Ute Marciniak

16.10. - 20.10.2023

Montag - Freitag, jeweils 9.00 - 12.00 Uhr

Abmeldeschluss: 06.10.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

84 EUR, 5 Termine, 20 UStd.

### 8104 Näh dir dein eigenes Steckenpferd für Hobby Horsing & Co.

*Workshop für Kinder ab 8 Jahren*

Ihr liebt Pferde, Basteln oder Hobby Horsing und wollt gerne euer eigenes Steckenpferd nähen? In diesem Kurs lernt ihr einfache Nähtechniken, mit denen wir gemeinsam ein Steckenpferd ganz nach euren Vorstellungen basteln. Auch für Nähanfänger\*innen geeignet.

Bitte mitbringen: alte große Socke, runder Holzstab. Falls spezielle Farben gewünscht sind: eigene Garne für die Mähne.

#### Lisa-Maria Hermes

18./19.10.2023

Mittwoch und Donnerstag, jeweils von 10.00 - 13.00 Uhr

Abmeldeschluss: 09.10.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

35 EUR, 2 Termine, 8 UStd.



### 8105 Näh dir dein eigenes Steckenpferd für Hobby Horsing & Co.

*Workshop für Kinder und Jugendliche ab 11 Jahren*

Ihr liebt Pferde, Basteln oder Hobby Horsing und wollt gerne euer eigenes Steckenpferd nähen? In diesem Kurs lernt ihr einfache Nähtechniken, mit Maschine oder per Hand, mit denen wir gemeinsam ein Steckenpferd ganz nach euren Vorstellungen basteln. Aus Stoffresten nähen wir zunächst den Pferdekopf und geben ihm dann mit Garnen eine schöne Mähne. Erste Näherfahrungen sind von Vorteil. Bitte mitbringen: runder Holzstab, Füllwatte. Falls spezielle Farben gewünscht sind: eigene Garne für die Mähne und Stoffreste für den Körper.

**Lisa-Maria Hermes**

25./26.10.2023

Mittwoch und Donnerstag, jeweils von 10.00 - 13.00 Uhr

Abmeldeschluss: 16.10.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

35 EUR, 2 Termine, 8 UStd.

### 8106 Die etwas andere Geburtstagsparty: Näh euch euer eigenes Steckenpferd

Ihr liebt Pferde, Basteln oder Hobby Horsing und wollt gerne gemeinsam mit euren Freund\*innen euer eigenes Steckenpferd nähen? In diesem Kurs lernt ihr einfache Nähtechniken, mit Maschine oder per Hand, mit denen wir gemeinsam ein Steckenpferd ganz nach euren Vorstellungen basteln und ganz bestimmt einen tollen Nachmittag mit viel Spaß haben werden!

Die mitzubringenden Materialien werden je nach Altersgruppe vorher abgesprochen.

**Lisa-Maria Hermes**

Der Kindergeburtstag dauert ca. drei Stunden. Termin und Uhrzeit werden nach Absprache individuell vereinbart.

Projekthaus I, Schellingstraße 19

Preis pro Kind:

bei 5 - 6 Kindern: 18 EUR

bei 7 - 8 Kindern: 15 EUR

Bei Interesse wenden Sie sich an Frau Schäfer, Tel. 04421 16 - 4018



### 8110 Kreatives Färben von Wolle und Stoffen

*Für Kinder ab 8 Jahren*

Spielerisch und kreativ erlernt ihr in diesem Kurs das Färben von Textilien. Dabei könnt ihr frei mit sicherer Lebensmittelfarbe experimentieren und Färbetechniken wie Batik oder Farbverläufe kennenlernen. Am Ende geht ihr stolz mit euren eigenen handgefärbten Garnen, Stoffen oder Taschen nach Hause. Materialien: Geeignete Garne können von der Kursleiterin erworben werden. Alle anderen Materialien, wie z.B. Farben und Jutebeutel, werden zur Verfügung gestellt. Eigenes Färbematerial darf gerne mitgebracht werden. Wichtig dabei: Garne und Stoffe aus natürlichen Fasern mit mind. 50% Woll-/ Leinen-/ oder Baumwollanteil.

**Lisa-Maria Hermes**

Samstag, 14.10.2023, 10.00 - 14.30 Uhr

Abmeldeschluss: 06.10.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 31 EUR; 5-6 TN 35 EUR

inkl. 10 EUR Materialkosten

### 8120 Cosplay Nähen für Anfänger\*innen

*Wochenend-Workshop für Jugendliche ab 12 Jahren*

Du möchtest lernen, dein eigenes Cosplay-Kostüm zu nähen, weißt aber nicht, wo du anfangen sollst oder benötigst Hilfe bei deinem Projekt? In diesem Kurs lernst du die Grundlagen im Nähen und Basteln von Cosplays: Welche Schnitte kann man benutzen, welche Stoffe eignen sich, das Anpassen von Kostümen oder auch basic Näh-Tipps & Tricks, die dein Cosplay professionell aussehen lassen.

Bitte mitbringen: Gerne eigene Ideen & Projekte, Nähgarn, Stoff-/ Papierschere, Maßband, Steck-/ Nähnadeln, Schneiderkreide/ -stift, eigene Stoffe / Stoffreste; es können auch Stoffe aus dem Lager benutzt werden.

**Lisa-Maria Hermes**

Vorbereitung:

Freitag, 01.12.2023, 18.00 - 20.15 Uhr

Workshop:

09./10.12.2023

Samstag und Sonntag, jeweils von 12.00 - 17.15 Uhr

Abmeldeschluss: 24.11.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 55 EUR; 5 - 6 TN: 72 EUR





### Manga-Workshop

*Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren*

Wenn du Mangas liebst, dann bist du in diesem Workshop genau richtig. Hier lernst du die Grundlagen des Manga-Zeichnens kennen, kannst deine Fähigkeiten verbessern und erfährst gleichzeitig spannende Details über die Geschichte der Comicwelt.

Wir werden uns mit verschiedenen Techniken und Stilen beschäftigen, um deinen eigenen Stil zu entwickeln. Du wirst etwas über die Grundregeln der Proportionen des menschlichen Gesichts und des Körpers lernen und erfährst, wie man Gesichter, Körper und Kleidung zeichnet. Dabei brauchst du keine Vorkenntnisse im Zeichnen, nur Interesse und Motivation.

#### 8130 Yingshu Shi

Montag, 16.10.2023, 14.00 - 17.00 Uhr

Abmeldeschluss: 11.10.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
25 EUR

In Kooperation mit der Stadtbibliothek

#### 8131 Yingshu Shi

Mittwoch, 18.10.2023, 14.00 - 17.00 Uhr

Abmeldeschluss: 13.10.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
25 EUR

In Kooperation mit der Stadtbibliothek

#### 8132 Yingshu Shi

Donnerstag, 01.02.2024, 14.00 - 17.00 Uhr

Abmeldeschluss: 26.01.2024

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
25 EUR

In Kooperation mit der Stadtbibliothek

#### 8133 Yingshu Shi

Freitag, 02.02.2024, 14.00 - 17.00 Uhr

Abmeldeschluss: 26.01.2024

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
25 EUR

In Kooperation mit der Stadtbibliothek

### Malzeit: Menschen und Tiere malen und die eigene Kreativität fördern

*Mal- und Zeichenkurs für Kinder und Jugendliche von 10 - 15 Jahren*

In diesem Kurs erfahrt ihr etwas über die Basistechniken, wie die Farbenlehre sowie Proportionen bei Menschen und Tieren und könnt dabei eure eigene Kreativität entdecken und fördern. Ihr werdet die realistische Darstellung von Gesichtern und Körpern erlernen und eine kreative Umsetzung finden. Bitte bringt die erforderlichen Materialien zum Kurs mit. Genutzt werden können z.B. Bleistifte, Buntstifte, Kreide, Acrylfarbe.

#### 8140 Jana-Sophie Mertens

montags, 2.10. und 16.10.2023,

jeweils von 10.00 - 14.00 Uhr

Abmeldeschluss: 25.09.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 32 EUR; 5 - 6 TN 40 EUR

2 Termine, 10 UStd.

#### 8141 Jana-Sophie Mertens

07./08.10.2023,

Samstag und Sonntag, jeweils von 10.00 - 14.00 Uhr

Abmeldeschluss: 29.09.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 32 EUR; 5 - 6 TN 40 EUR

2 Termine, 10 UStd.

### 8150 Kreative Jahreszeiten:

#### Ich geh mit meiner Laterne...

*Laternenbasteln für Kinder von 6 - 11 Jahren*

Laternen, Laterne, Sonne, Mond und Sterne... Der Herbst ist da und vielleicht habt ihr selbst schon bemerkt, dass es immer früher dunkel wird. An diesem Nachmittag wollen wir ein wenig Licht in die "dunkle" Jahreszeit bringen und basteln dafür schöne, leuchtende Laternen, die ihr dann beim nächsten Spaziergang oder einem Laternenfest mitnehmen und voller Stolz präsentieren könnt. Dabei können wir Laternenlieder hören und machen es uns ein wenig gemütlich. Neben viel Spaß und einer Portion Phantasie sind mitzubringen: Schere, Buntstifte, Bleistift, Anspitzer. Materialkosten sowie ein kleiner Snack sind in den Kursgebühren enthalten.

#### Larissa Siebels

Donnerstag, 19.10.2023, 15.15 - 18.15 Uhr

Abmeldeschluss: 16.10.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 7 TN 22 EUR; 5-6 TN 26 EUR

inkl. 8 EUR Materialkosten



### 8151 Kreative Jahreszeiten: Mandalas, Lesezeichen und tolle Basteleien im Herbst

*Für Kinder von 6 - 11 Jahren*

In diesem Kurs wollen wir tolle Mandalas, Lesezeichen und Basteleien zum Thema Herbst gestalten. Dabei könnt ihr eurer Kreativität und Phantasie freien Lauf lassen und mit unterschiedlichen Materialien tolle Projekte zaubern. Neben viel Spaß und einer Portion Phantasie sind mitzubringen: Schere, Buntstifte, Bleistift, Anspitzer. Materialkosten sowie ein kleiner Snack sind in den Kursgebühren enthalten.

**Larissa Siebels**

Donnerstag, 26.10.2023, 15.15 - 18.15 Uhr

Abmeldeschluss: 23.10.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 7 TN 17 EUR; 5-6 TN 21 EUR

inkl. 3 EUR Materialkosten

### 8152 Kreative Jahreszeiten: Weihnachtsbasteln

*Für Kinder von 6 - 11 Jahren*

An diesem Nachmittag wollen wir es uns gemütlich machen. Ihr könnt eurer Kreativität und Phantasie freien Lauf lassen und mit unterschiedlichen Materialien tolle Projekte zum Thema Weihnachten zaubern, die nicht zuletzt das eigene Kinder- oder Wohnzimmer verschönern oder die ihr zu Weihnachten verschenken könnt. Wir basteln und malen z.B. Sterne, Weihnachtsmänner, Engel, Baumschmuck und Tannenbäume.

Neben viel Spaß und einer Portion Phantasie sind mitzubringen: Schere, Buntstifte, Bleistift, Anspitzer. Materialkosten sowie ein kleiner Snack sind in den Kursgebühren enthalten.

**Larissa Siebels**

Freitag, 15.12.2023, 15.00 - 18.00 Uhr

Abmeldeschluss: 11.12.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 7 TN 19 EUR; 5-6 TN 23 EUR

inkl. 5 EUR Materialkosten

### 8153 Kreative Jahreszeiten: Malen, Basteln und Gestalten im Winter

*Für Kinder von 6 - 11 Jahren*

In diesem Kurs könnt ihr eurer Kreativität und Phantasie freien Lauf lassen und mit unterschiedlichen Materialien tolle Projekte zum Thema Winter zaubern, die nicht zuletzt das eigene Kinder- oder Wohnzimmer verschönern. Wir basteln und malen z.B. Schneeglöckchen, Schneemänner, Vogelhäuser und Schneeflocken.

Neben viel Spaß und einer Portion Phantasie sind mitzubringen: Schere, Buntstifte, Bleistift, Anspitzer. Materialkosten sowie ein kleiner Snack sind in den Kursgebühren enthalten.

**Larissa Siebels**

Donnerstag, 25.01.2024, 15.15 - 18.15 Uhr

Abmeldeschluss: 22.01.2024

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 7 TN 19 EUR; 5-6 TN 23 EUR

inkl. 5 EUR Materialkosten

### 8154 Lese-Mal-Geschichten:

#### Geschichten zum Zuhören und Malen

*Für Kinder von 5 - 8 Jahren*

Kinder lieben es, Geschichten zu hören und zu malen! In diesem Kurs werden Kindern Geschichten vorgelesen, die sie im Anschluss malen können. Wir wollen die Kreativität und Vorstellungskraft Ihres Kindes spielerisch fördern. Hier werden der Phantasie keine Grenzen gesetzt, ob mit Wachsmalkreide oder Wasserfarbe, auf Papier oder Karton. Ihr Kind kann selbst entscheiden, worauf es Lust hat.

**Aisegül Wegener**

mittwochs, ab 27.09.2023, 15.30 - 17.00 Uhr

Abmeldeschluss: 22.09.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 7 TN 22 EUR; 5-6 TN 28 EUR

3 Termine, 6 UStd.

inkl. 4 EUR Materialkosten

### 8155 Lese-Mal-Geschichten:

#### Herbstgeschichten zum Zuhören und Malen

*Für Kinder von 5 - 8 Jahren*

Kinder lieben es, Geschichten zu hören und zu malen! In diesem Kurs werden Kindern Geschichten zum Thema Herbst vorgelesen, die sie im Anschluss malen können. Wir wollen die Kreativität und Vorstellungskraft Ihres Kindes spielerisch fördern. Hier werden der Phantasie keine Grenzen gesetzt, ob mit Wachsmalkreide oder Wasserfarbe, auf Papier oder Karton. Ihr Kind kann selbst entscheiden, worauf es Lust hat.

**Aisegül Wegener**

mittwochs, ab 01.11.2023, 15.30 - 17.00 Uhr

Abmeldeschluss: 27.10.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 7 TN 22 EUR; 5-6 TN 28 EUR

3 Termine, 6 UStd.

inkl. 4 EUR Materialkosten



### 8156 Lese-Mal-Geschichten: Advents- und Weihnachtsgeschichten zum Zuhören und Malen

*Für Kinder von 5 - 8 Jahren*

Kinder lieben es, Geschichten zu hören und zu malen! In diesem Kurs werden Kindern Advents- und Weihnachtsgeschichten vorgelesen, die sie im Anschluss malen können. Wir wollen die Kreativität und Vorstellungskraft Ihres Kindes spielerisch fördern. Hier werden der Phantasie keine Grenzen gesetzt, ob mit Wachsmalkreide oder Wasserfarbe, auf Papier oder Karton. Ihr Kind kann selbst entscheiden, worauf es Lust hat.

#### Aisegül Wegener

mittwochs, ab 13.12.2023, 15.30 - 17.00 Uhr

Abmeldeschluss: 08.12.2023

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 7 TN 16 EUR; 5-6 TN 20 EUR

2 Termine, 4 UStd.

inkl. 4 EUR Materialkosten

### 8157 Lese-Mal-Geschichten: Wintergeschichten zum Zuhören und Malen

*Für Kinder von 5 - 8 Jahren*

Kinder lieben es, Geschichten zu hören und zu malen! In diesem Kurs werden Kindern Geschichten zum Thema Winter vorgelesen, die sie im Anschluss malen können. Wir wollen die Kreativität und Vorstellungskraft Ihres Kindes spielerisch fördern. Hier wird der Phantasie keine Grenzen gesetzt, ob mit Wachsmalkreide oder Wasserfarbe, auf Papier oder Karton. Ihr Kind kann selbst entscheiden, worauf es Lust hat.

#### Aisegül Wegener

mittwochs, ab 10.01.2024, 15.30 - 17.00 Uhr

Abmeldeschluss: 05.01.2024

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 7 TN 22 EUR; 5-6 TN 28 EUR

3 Termine, 6 UStd.

inkl. 4 EUR Materialkosten



## KOCHEN UND BACKEN

### 8201 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

Der Kindergeburtstag dauert ca. drei Stunden. Termin und Uhrzeit wird nach Absprache individuell vereinbart.

VHS-Küche

Teilnehmerzahl: 5 - 8 Kinder

Preis pro Kind (inkl. 9 EUR für Lebensmittel):

bei 5 - 6 Kindern: 29 EUR

bei 7 - 8 Kindern: 24 EUR

Bei Interesse wenden Sie sich an Frau Schäfer,

Tel. 04421 16 - 4018

### 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.

#### 8202 Dagmar Braun-Kirchen

Freitag, 13.10.2023, 16.00 - 19.00 Uhr

Abmeldeschluss: 06.10.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 28 EUR; 5-6 TN 32 EUR

Im Preis ist eine Pauschale von 9 EUR für Lebensmittel enthalten.

#### 8203 Dagmar Braun-Kirchen

Donnerstag, 02.11.2023, 16.00 - 19.00 Uhr

Abmeldeschluss: 26.10.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 28 EUR; 5-6 TN 32 EUR

Im Preis ist eine Pauschale von 9 EUR für Lebensmittel enthalten.



### 8204 Heute backe ich! Adventsbacken

*Für kleine Bäcker ab 7 Jahren*

*inkl. Geschenk aus der Backstube für die Familie*

In unserem Backkurs im Advent lernt ihr, wie man kinderleicht und mit viel Spaß leckere Weihnachtsplätzchen, Kuchen und andere Leckereien zaubert. Natürlich darf auch das Verzieren der Plätzchen nicht fehlen! Zudem werden wir gemeinsam ein kleines Geschenk aus der Backstube herstellen, das ihr euren Lieben mit Freude und Stolz überreichen könnt. Bitte mitbringen: Vorratsbehälter, ein Geschirrtuch und eine Schürze (wenn vorhanden)

#### Dagmar Braun-Kirchen

Donnerstag, 14.12.2023, 17.00 - 19.00 Uhr

Abmeldeschluss: 07.12.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 24 EUR; 5-6 TN 27 EUR

Im Preis ist eine Pauschale von 9 EUR für Lebensmittel enthalten.



### 3245 Schnelle Rezepte für die ganze Familie sowie leckere Pausensnacks

*Für (Groß-)Eltern und Kinder ab 7 Jahren*

Unser Familienkochkurs mit schnellen Rezepten und Pausensnacks ist perfekt für alle, die gerne gemeinsam kochen und dabei auch noch Zeit sparen möchten. In diesem Kurs werden wir Ihnen und Ihren Kindern zeigen, wie Sie leckere Gerichte zubereiten können, die nicht nur schnell, sondern auch einfach und gesund sind.

Wir stellen Ihnen verschiedene Rezepte vor, die Sie gemeinsam mit Ihrer Familie zubereiten können. Dabei achten wir darauf, dass die Gerichte kinderfreundlich sind und auch den Kleinsten schmecken. Unser Ziel ist es, dass Sie nicht nur neue Rezepte und zusätzlich Ideen für die Brotdose erhalten, sondern auch als Familie gemeinsam Spaß am Kochen haben. Bitte Schürze, Geschirrtuch und Vorratsbehälter mitbringen.

#### Dagmar Braun-Kirchen

Freitag, 06.10.2023, 16.00 - 19.00 Uhr

Abmeldeschluss: 29.09.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

39 EUR

Der Preis gilt pro Erwachsener mit einem Kind und enthält eine Pauschale von 18 EUR für Lebensmittel. Jedes weitere Kind kostet 10 EUR.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 3406 Das Entspannungsmenü - Vom Alltag abschalten, während Ihre Kinder kleine Köstlichkeiten zaubern

*Ein Angebot für Eltern und Kinder ab 6 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 schnellerlebig wird, ist das gar nicht so einfach, aber wir haben das passende "Rezept" für Sie.

Unsere Dozentin Larissa Siebels zeigt Ihnen Möglichkeiten zur Entspannung im Alltag und gibt Ihnen Tipps, wie Sie diese in Ihre Mittagspause oder in Ihren Tag leicht integrieren können. Während einer Traumreise können Sie sich entspannen und eine Weile dem stressigen Alltag entfliehen.

Zur selben Zeit zaubert Anja Siebels mit Ihren Kindern kleine Köstlichkeiten, die im Anschluss zusammen mit Ihnen verköstigt werden. Tun Sie etwas für Ihre Selbstfürsorge, während Ihre Kinder Spaß beim Kochen haben und in guten Händen sind. Wir planen für Sie eine schöne Familienauszeit und das perfekte Entspannungsmenü!

#### Larissa Siebels, Anja Siebels

Sonntag, 05.11.2023, 10.00 - 14.00 Uhr

Abmeldeschluss: 27.10.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 44 EUR; 7-9 TN 52 EUR; 5-6 TN 58 EUR

Der Preis gilt pro Erwachsener mit einem Kind und enthält eine Pauschale von 10 EUR für Lebensmittel. Jedes weitere Kind kostet 10 EUR.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



## SCHWIMMEN

### Schwimmkurs - Froschkurs

*Für Kinder von 4 - 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, 21.08. - 04.09.2023

jeweils von 14.35 - 15.30 Uhr

Abmeldeschluss: 14.08.2023

Schulschwimmbad, Altengroden, Ubbostraße 5  
50 EUR, 5 Termine, 5 UStd.

inkl. Eintritt, die Wasserzeit beträgt 45. Min.

#### 8502 Susanne Kramer

montags und mittwochs, 21.08. - 04.09.2023

jeweils von 15.35 - 16.30 Uhr

Abmeldeschluss: 14.08.2023

Schulschwimmbad, Altengroden, Ubbostraße 5  
50 EUR, 5 Termine, 5 UStd.

inkl. Eintritt, die Wasserzeit beträgt 45. Min.

#### 8503 Susanne Kramer

montags und mittwochs, 18.09. - 04.10.2023

jeweils von 14.35 - 15.30 Uhr

Abmeldeschluss: 11.09.2023

Schulschwimmbad, Altengroden, Ubbostraße 5  
50 EUR, 5 Termine, 5 UStd.

inkl. Eintritt, die Wasserzeit beträgt 45. Min.

Am 02.10.2023 findet kein Kurs statt.

#### 8504 Susanne Kramer

montags und mittwochs, 18.09. - 04.10.2023

jeweils von 15.35 - 16.30 Uhr

Abmeldeschluss: 11.09.2023

Schulschwimmbad, Altengroden, Ubbostraße 5  
50 EUR, 5 Termine, 5 UStd.

inkl. Eintritt, die Wasserzeit beträgt 45. Min.

Am 02.10.2023 findet kein Kurs statt.

### 8511 Schwimmkurs in den Herbstferien - Seepferdchen

*Für Kinder 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 die Seepferdchen-Urkunde. Aufgrund der täglichen Belastung und bisheriger Erfahrungen ist eine Teilnahme an diesem Kurs erst ab 6 Jahren möglich.

#### Susanne Kramer

montags bis freitags, 16.10. - 27.10.2023,

jeweils von 11.00 - 12.00 Uhr

Abmeldeschluss: 06.10.2023

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 die Seepferdchen-Urkunde.

#### 8512 Susanne Kramer

montags und mittwochs, 06.11. - 06.12.2023,

jeweils von 14.35 - 15.30 Uhr

Abmeldeschluss: 30.10.2023

Schulschwimmbad, Altengroden, Ubbostraße 5  
100 EUR, 10 Termine, 10 UStd.

inkl. Eintritt, die Wasserzeit beträgt 45 Min.

#### 8513 Susanne Kramer

montags und mittwochs, 06.11. - 06.12.2023,

jeweils von 15.35 - 16.30 Uhr

Abmeldeschluss: 30.10.2023

Schulschwimmbad, Altengroden, Ubbostraße 5  
100 EUR, 10 Termine, 10 UStd.

inkl. Eintritt, die Wasserzeit beträgt 45 Min.

#### 8514 Susanne Kramer

montags und mittwochs, 08.01. - 07.02.2024,

jeweils von 14.35 - 15.30 Uhr

Abmeldeschluss: 22.12.2023

Schulschwimmbad, Altengroden, Ubbostraße 5  
100 EUR, 10 Termine, 10 UStd.

inkl. Eintritt, die Wasserzeit beträgt 45 Min.

#### 8515 Susanne Kramer

montags und mittwochs, 08.01. - 07.02.2024

jeweils von 15.35 - 16.30 Uhr

Abmeldeschluss: 22.12.2023

Schulschwimmbad, Altengroden, Ubbostraße 5  
100 EUR, 10 Termine, 10 UStd.

inkl. Eintritt, die Wasserzeit beträgt 45 Min.



## BEWEGUNG UND ARTISTIK

### 3327 Hula Hoop für Anfänger\*innen

*Raus aus dem Alltag - rein ins Hula-Hoop-Vergnügen für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren*

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 04.09.2023, 15.45 - 16.30 Uhr

Abmeldeschluss: 05.09.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 44 EUR; 5-6 TN 50 EUR

11 Termine, 11 UStd.

### 8601 Bühne frei für junge Artist\*innen

*Zirkusartistik für Kids im Alter von 7 - 12 Jahren*

Hast du schon mal davon geträumt, einen Handstand, ein Rad oder eine Hechtrolle zu 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

24./25.10.2023

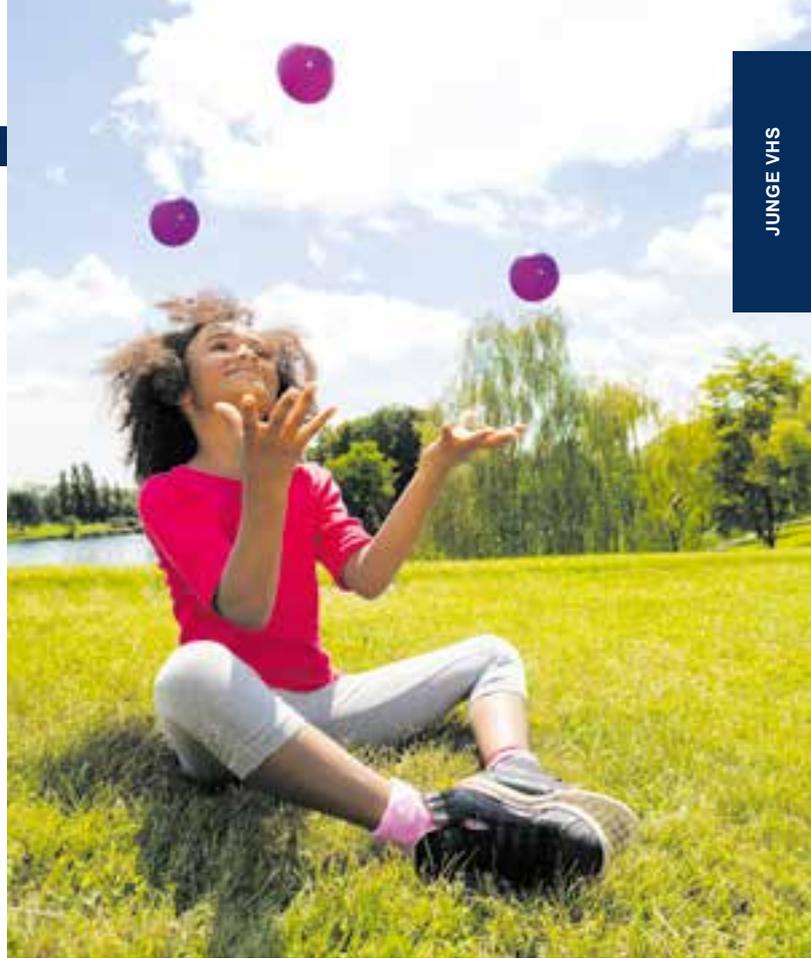
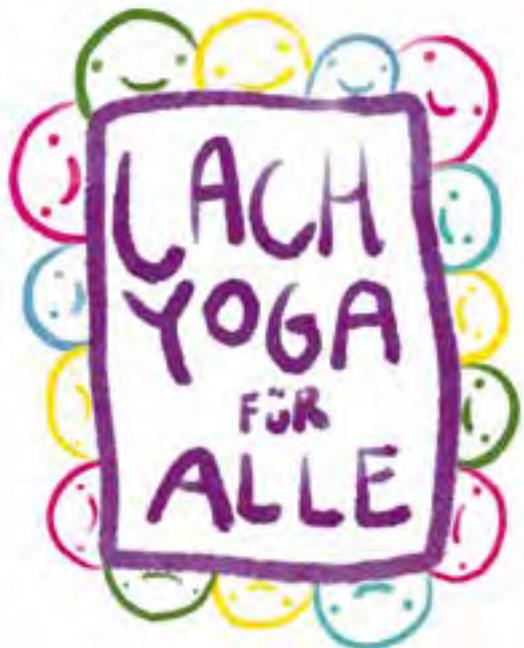
Dienstag und Mittwoch, jeweils 15.00 - 18.00 Uhr

Abmeldeschluss: 17.10.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 29 EUR; 5-6 TN 40 EUR

2 Termine, 8 UStd.



## ENTSPANNUNG

### Wie man sich als Familie glücklich lacht -

*Lachyoga-Workshop für Familien mit Kindern*

Lachen ist gesund - das wissen wir alle. Es schafft gute Laune und baut Stress ab. Aber warum darauf warten, bis etwas oder jemand uns zum Lachen bringt? Das können wir auch selbst!

Der zweistündige Workshop besteht aus einem Wechsel von Lachen, Atemübungen und kurzen Meditationen. Werden Sie zusammen mit Ihren Kindern wieder selbst zum Kind und lachen Sie, wenn Sie den Pinguin-Walk machen, die Lachlokomotive anführen oder zum Lachküken werden!

#### 3404 Robert Wegener, Aisegül Wegener

Samstag, 18.11.2023, 10.15 - 12.30 Uhr

Abmeldeschluss: 10.11.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 12 EUR; 7-9 TN 18 EUR; 5-6 TN 20 EUR

Preis gilt pro Elternteil mit einem Kind, jedes weitere Kind 5 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

#### 3405 Robert Wegener, Aisegül Wegener

Samstag, 02.12.2023, 10.15 - 12.30 Uhr

Abmeldeschluss: 24.11.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 12 EUR; 7-9 TN 18 EUR; 5-6 TN 20 EUR

Preis gilt pro Elternteil mit einem Kind, jedes weitere Kind 5 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

## SELBSTBEHAUPTUNG

**8610 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 imstande 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 zum Kurs mitbringen.

**Yasser El-Gouhary**

samstags, ab 09.09.2023, 10.45 - 11.45 Uhr

Abmeldeschluss: 01.09.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

5 Termine, 6,7 UStd.

**8611 Selbstbehauptung für Mädchen von 12 - 17 Jahren***Bewegungs- und Rollenspiele für mehr Selbstvertrauen*

In unseren Selbstbehauptungskursen erlernt ihr altersentsprechende Übungen und Techniken, die es euch ermöglichen, eure selbst gesetzten Grenzen zu behaupten und zu verteidigen. Mit Bewegungs- und Rollenspielen erlangt ihr mehr Selbstvertrauen, eine gesteigerte Fitness sowie eine bessere Körperbeherrschung. Es geht auch darum, eure eigenen Grenzen wahrzunehmen und euch vor Grenzüberschreitungen anderer zu schützen; gleichzeitig aber auch den respektvollen Umgang miteinander zu stärken. Spielerisch lernt ihr, eurer Intuition (wieder) zu vertrauen und grenzüberschreitendem Verhalten mit klarer Körpersprache, sicherem Auftreten und Stimmeinsatz zu begegnen. Ihr erlernt in praktischer und theoretischer Auseinandersetzung verschiedene Handgriffe, Mut-Mach-Tipps und Tricks aus Kampfsportarten zur Selbstverteidigung.

**Yasser El-Gouhary**

sonntags, ab 17.09.2023, 10.00 - 14.00 Uhr

Abmeldeschluss: 08.09.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 35 EUR; 5 - 6 TN 46 EUR

2 Termine, 10 UStd.

**8612 Selbstbehauptung für Groß und Klein***Bewegungs- und Rollenspiele für mehr Selbstvertrauen**Für Kinder ab 7 Jahren*

In unseren Selbstbehauptungskursen erlernt ihr altersentsprechende Übungen und Techniken, die es euch ermöglichen, eure selbst gesetzten Grenzen zu behaupten und zu verteidigen. Mit Bewegungs- und Rollenspielen erlangt ihr mehr Selbstvertrauen, eine gesteigerte Fitness sowie eine bessere Körperbeherrschung. Es geht auch darum, eure eigenen Grenzen wahrzunehmen und euch vor Grenzüberschreitungen anderer zu schützen; gleichzeitig aber auch den respektvollen Umgang miteinander zu stärken. Spielerisch lernt ihr, eurer Intuition (wieder) zu vertrauen und grenzüberschreitendem Verhalten mit klarer Körpersprache, sicherem Auftreten und Stimmeinsatz zu begegnen. Ihr erlernt in praktischer und theoretischer Auseinandersetzung verschiedene Handgriffe, Mut-Mach-Tipps und Tricks aus Kampfsportarten zur Selbstverteidigung.

**Yasser El-Gouhary**

sonntags, ab 01.10.2023, 10.45 - 11.45 Uhr

Abmeldeschluss: 22.09.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

3 Termine, 4 UStd.

## SCHACH

**8710 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, ein Passant? All diese Begriffe werden eingeführt und erklärt. Der Workshop ist geeignet für Kinder ab 8 Jahren - allein oder mit Mama, Papa, Oma, Opa, Schwester oder Bruder. Der Erwerb des "Bauerndiploms" wird angestrebt.

**Klaus Schumacher**

Freitag, 27.10.2023, von 17.00 - 19.00 Uhr

Samstag, 28.10.2023, von 15.00 - 19.00 Uhr

Sonntag, 29.10.2023, von 10.00 - 12.00 Uhr

Abmeldeschluss: 20.10.2023

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 33 EUR; 5-6 TN 43 EUR

3 Termine, 10,7 UStd.



## UNTERSTÜTZUNG FÜR DIE SCHULE

### Englisch - Fit für die fünfte Klasse

Das Erlernen einer Fremdsprache kann eine große Herausforderung darstellen. Da ist es keine Überraschung, wenn der Englischunterricht vielen Schülerinnen und Schülern oft Kopfschmerzen bereitet. Dabei muss das doch gar nicht sein! Kinder sollen ihre Englischkenntnisse auf spielerische Art und Weise festigen und weiterentwickeln können, sodass ihnen der Einstieg in die Sekundarstufe erleichtert wird.

#### 8801 Franziska Weyland

dienstags, ab 07.11.2023, 16.30 - 18.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 08.11.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 36 EUR; 5-6 TN 48 EUR  
6 Termine, 12 UStd.

#### 8802 Franziska Weyland

donnerstags, ab 09.11.2023, 16.30 - 18.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 10.11.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 36 EUR; 5-6 TN 48 EUR  
6 Termine, 12 UStd.

#### 8803 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. In Spielen fällt das Sprechen auch gleich viel leichter.

#### Franziska Weyland

Samstag, 18.11. und Sonntag, 19.11.2023,  
jeweils von 09.00 - 13.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 10.11.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 30 EUR; 5-6 TN 40 EUR  
2 Termine, 10 UStd.



#### 8804 Englisch Quick Fix

*Schuljahr 7 und 8*

Ein Workshop für die bereits englisch-erfahreneren Kinder, die sich eine schnelle Wiederholung des Erlernten 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, 20.01. und Sonntag, 21.01.2024,  
jeweils von 09.00 - 13.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 12.01.2024  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 30 EUR; 5-6 TN 40 EUR  
2 Termine, 10 UStd.

#### 8805 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 auch Spaß an der Mathematik.

#### Andreas Ahlschwede

donnerstags, ab 09.11.2023, 16.00 - 18.15 Uhr  
Abmeldeschluss: 03.11.2023  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 30 EUR; 5-6 TN 41 EUR  
3 Termine, 9 UStd.



## SPRACHEN

**8901 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 40 00

**Rana Taleb**

freitags, ab 08.09.2023, 12.45 - 13.30 Uhr  
Grundschule Rheinstraße, Rheinstraße 73  
50 EUR, 13 Termine, 13 UStd.

In Kooperation mit der Grundschule Rheinstraße

**8902 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 40 00

**Rana Taleb**

freitags, ab 08.09.2023, 13.30 - 14.15 Uhr  
Grundschule Rheinstraße, Rheinstraße 73  
50 EUR, 13 Termine, 13 UStd.

In Kooperation mit der Grundschule Rheinstraße

**8903 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 40 00

**Rana Taleb**

freitags, ab 08.09.2023, 14.15 - 15.00 Uhr  
Grundschule Rheinstraße, Rheinstraße 73  
50 EUR, 13 Termine, 13 UStd.

In Kooperation mit der Grundschule Rheinstraße

**8904 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 40 00

**Rana Taleb**

donnerstags, ab 07.09.2023, 13.15 - 14.00 Uhr  
Neues Gymnasium  
50 EUR, 13 Termine, 13 UStd.

In Kooperation mit dem Neuen Gymnasium

## Weiterbildungsangebote - Online für Hotellerie, Gastronomie und die Touristik



LinkedIn für Einsteigende  
Tik Tok - Workshop  
Instagram für Einsteigende  
Canva-Workshop

9. Oktober 2023  
10. Oktober 2023  
11. Oktober 2023  
12. Oktober 2023

Digitale Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CC (3 Tage)  
Instagram Marketing  
Der erste Blick entscheidet  
Actionbound im Tourismus einsetzen  
Instagram Reels  
Social Media Marketing - Schritt für Schritt Bildungsurlaub (5 Tage)  
Ferienwohnungen in Szene gesetzt  
Layout mit Adobe InDesign CC (3 Tage)  
Ferienvermietung - so funktioniert es  
Ich bin gern Gastgeber  
InShot - Videos schneiden mit Smartphone & Tablet

1-3. November 2023  
2. November 2023  
3. November 2023  
8. November 2023  
8. November 2023  
13.-17. November 2023  
14. November 2023  
15.-17. November 2023  
16. November 2023  
24. November 2023  
24. November 2023

Social Media Storytelling (2 Tage)

12.-13. Dezember 2023

Telefonieren kann jeder? Stimmt das Wirklich?  
Aktiver Verkauf in der Tourist-Info und im Hotel  
Reklamationsmanagement  
Instagram Marketing  
LinkedIn für Einsteigende  
TikTok - Workshop  
Instagram für Einsteigende  
Canva-Workshop  
Affinity Photo Bildungsurlaub (3-Tage)  
Actionbound im Tourismus einsetzen  
Instagram Reels  
Digitale Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CC (3-Tage)

9. Januar 2023  
11. Januar 2023  
12. Januar 2023  
12. Januar 2023  
15. Januar 2023  
16. Januar 2023  
17. Januar 2023  
18. Januar 2023  
22.-24. Januar 2023  
29. Januar 2023  
29. Januar 2023  
31. Januar -  
2. Februar 2024

Weitere Informationen und Weiterbildungsangebote finden Sie auf unserer Website!  
[www.tourismus-akademie-nw.de](http://www.tourismus-akademie-nw.de) | [04488 56-5199](tel:04488565199) | [info@tourismus-akademie-nw.de](mailto:info@tourismus-akademie-nw.de)

**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 haben wir für Standardkurse Staffelgebühren eingeführt. Die Mindestteilnehmendenzahl wird von sieben auf fünf Personen reduziert und je nach Teilnehmendenzahl ändern sich die Kursgebühren für die Teilnehmenden ab dem 1. Unterrichtstag. Bei einer Abmeldung nach dem Termin der Abmeldefrist ist eine Bearbeitungsgebühr von 50% der Veranstaltungsgebühr von 50% der Veranstaltungsgebühr fällig.

Die Staffelung der Kursgebühren erfolgt in folgenden Schritten:

- 5 – 6 Teilnehmende 4,50 EURO pro Unterrichtsstunde
- 7 – 9 Teilnehmende 3,30 EURO pro Unterrichtsstunde
- ab 10 teilnehmende 3,00 EURO pro Unterrichtsstunde

Die Einführung der Staffelgebühren erfolgte, um auch kleineren Gruppen einen Kurs anbieten zu können. Damit die Staffelgebühr pro Kurs möglichst schnell an Sie als Teilnehmende festgelegt werden kann, mussten wir unser Anmeldeverfahren an dieses System anpassen: Eine verbindliche Anmeldung zum Kurs erfolgt am ersten Unterrichtstag des Kurses durch Ihre Unterschrift auf der Kursliste. Unsere Dozentinnen und Dozenten melden uns nach dem ersten Unterrichtstag, wie viele Teilnehmende am Kurs teilnehmen, damit wir die Kursgebühren dann je nach Teilnehmendenzahl verbindlich festlegen können.

Bildungsurlaube und andere besondere Kurse sind von dieser Verfahrensweise ausgenommen, hier gilt weiterhin die Mindestteilnehmendenzahl von 7 Personen und die unter dem Kurs ausgewiesenen Entgelte. In weiteren Einzelfällen weicht die Kurskalkulation von den oben genannten Staffelgebühren ab. Sollten Sie Fragen zu den Staffelgebühren haben, melden Sie sich gerne beim Team der Volkshochschule, wir informieren Sie gerne.

Wir freuen uns mit Ihnen auf ein weiteres erfolgreiches Semester und bedanken uns 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 in Kooperation mit der VHS Meppen	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
Alpha +	karsten.kutzick@vhs-whv.de	04421 16 4012
Berufsvorbereitende Bildungsmaßnahme (BvB) - Reha	team.bvb-reha@vhs-wilhelmshaven.de	04421 16 4034
Bildungsberatung	Iris.luettkenhaus@bildungsberatung-wilhelmshaven.de veronika.boumann@bildungsberatung-wilhelmshaven.de	04421 16 4017 04421 16 4022
Internationales Kompetenzzentrum	Elke.rehmann@vhs-whv.de	04421 16 4006
Minidrachen	karsten.kutzick@vhs-whv.de	04421 16 4012
Pflegeassistenz und Demenzbetreuung nach SGB XI § 53 c, Schwestern-/Pflegediensthelfer/-helferin	sybille.indorf@vhs-whv.de	04421 16 4022
Sekundärmigration: <ul style="list-style-type: none"> <li>• a. Sozialberatung – TP1</li> <li>• b. Teilqualifizierung für Fortgeschrittene - TP 2</li> <li>• c. Niedrigschwellige Qualifizierung für Frauen - TP 3</li> </ul>	a. miqua-tp1@vhs-wilhelmshaven.de b. miqua-tp2@vhs-wilhelmshaven.de c. miqua-tp3@vhs-wilhelmshaven.de	04421 5086325 04421 16 4045 04421 16 4037
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	veronika.boumann@vhs-whv.de	04421 16 4022
Teilhabe- und Chancengesetz	henry.fauerbach@vhs-whv.de	04421 16 4015
Schulverpflegung	hoga@vhs-wilhelmshaven.de	04421 16 4085
Spracherwerb (Deutsch) von Geflüchteten aus der Ukraine	teodora.springob@vhs-whv.de	04421 16 4011
Verein zur Förderung der Beruflichen Bildung an Volkshochschulen e.V.	sven.pieper@vhs-wilhelmshaven.de	04421 16 4081
VorUm-Grundkompetenzen	birgit.hausberg@vhs-wilhelmshaven.de	04421 16 4063

Termin	Titel der Veranstaltung	Seite
04.09.2023	Wassersport-Informationsabend	58
06.09.2023	GERADE MITTWOCHS - Offener Literaturkreis	36
08.09.2023	VHS-Schreibwerkstatt Wilhelmshaven - Modul 1	37
19.09.2023	Wissen in der digitalen Welt - Recherche tut not	22
19.09.2023	Schlagen Frauenherzen anders? - Tückisch uneindeutig: Herzinfarkt-Symptome bei Frauen	60
19.09.2023	Audiotherapie - Warum Hörgeräte alleine oft nicht ausreichen	60
19.09.2023	Durch digitale Minimierung die Gesundheit der Mitarbeitenden verbessern! - Vortrag	126
20.09.2023	Blick hinter die Kulissen - "HAMLET - PRINZ VON DÄNEMARK"	39
28.09.2023	"Frisch im Kopf" - Wie die Digitalisierung unser Gehirn und Denken verändert - Vortrag und Diskussion	19
28.09.2023	Extrasolare Planeten und Planetensysteme	24
02.10.2023	Altersbedingte Makuladegeneration - Ursachen und naturheilkundliche Hilfe - Vortrag	61
04.10.2023	Neuseeland - Feurige Nordinsel - Bildreportage	27
05.10.2023	Handarbeiten ist nur Frauensache? - Ein Vortrag zur Bedeutung textiler Medien in der modernen Kunst	32
06.10.2023	Lesung mit Titus Müller - In Kooperation mit dem Literaturkreis GERADE MITTWOCHS	32
07.10.2023	Das Erbrecht	20
08.10.2023	Der Leib und Leibes-Übungen: Eine Einführung in die "Neue Phänomenologie"	95
09.10.2023	Das 1 x 1 der Geldanlage in Zeiten niedriger Zinsen	21
10.10.2023	Hören - eingeschränktes Hören - Hören mit Demenz, Verstehen bedeutet Leben	61
11.10.2023	Irland, Nordirland und der Brexit - Vortrag	20
12.10.2023	Schwarze Löcher	24
13.10.2023	Der bunte Schmetterling - Leben und Werk von Caspar David Friedrich	32
13.10.2023	VHS-Schreibwerkstatt Wilhelmshaven - Modul 2	37
18.10.2023	Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht	21
18.10.2023	"Kleine Buchmesse" - Nachlese zur Frankfurter Buchmesse 2023	33
02.11.2023	Übergänge - Vom Gestern zum Morgen - Autorenlesung mit Musik	33
02.11.2023	Shikriba Babori - "Die Afghaninnen" - Vortrag und Diskussion	19
03.11.2023	Was steckt drunter? Überblick für die historische Entwicklung unserer Unterwäsche vom Hemd bis zur Corsa	33
04.11.2023	Tagesseminar Schreibwerkstatt Wilhelmshaven	37
04.11.2023	Letzte Hilfe Kurs - Am Ende des Lebens wissen, wie es geht - Das kleine 1x1 der Sterbebegleitung	59
12.11.2023	10. VHS-Spieletag - In Kooperation mit Frieslandspielt e. V.	51
12.11.2023	Blick hinter die Kulissen - "ANFANG UND ENDE DES ANTHROPOZÄNS"	39
14.11.2023	Senf - traditionell, modern und lecker, Einblicke in die Senfmanufaktur Küstensenf	66
14.11.2023	Pablo Picasso - Leben und Werk - Kunstgeschichtlicher Bildervortrag	33
14.11.2023	Tinnitus - es pfeift in meinem Ohr	63
18.11.2023	Senf - traditionell, modern und lecker - Einblicke in die Senfmanufaktur Küstensenf	66
23.11.2023	KETAAKETI - wie ärmste Länder sich selbst entwickeln	18
23.11.2023	Extragalaktische Astronomie	25
24.11.2023	VHS-Schreibwerkstatt Wilhelmshaven - Modul 3	37
24.11.2023	VHS-Gourmet-Veranstaltung: Lesung mit Christiane Franke "heitere Kurzkrimis"	34
27.11.2023	Erfolgsfaktor Atmung - Vortrag	64
27.11.2023	Toskana - Geschichte und Kultur einer mittellitalienischen Traumlandschaft - Bildreportage	27
28.11.2023	Griechenland - Peloponnes Rundtour - Bildreportage	27
30.11.2023	Tag & Nacht - Ein Streifzug über unseren Himmel - Bildervortrag	34
07.12.2023	Kosmologie	25
13.12.2023	Frida Kahlo - "Viva la vida!" - Ein kunstgeschichtlicher Bildervortrag	34
15.12.2023	VHS-Schreibwerkstatt Wilhelmshaven - Modul 4	37
17.01.2024	Mit Schüssler-Salzen zu einer besseren Gesundheit	65
17.01.2024	Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht	21
17.01.2024	Die Friesen - Vortrag	20
22.01.2024	Blick hinter die Kulissen - "LA NOTTE ITALIANA - DIE REISE ANS ENDE DER GLEICHGÜLTIGKEIT"	39
24.01.2024	Flandern - Kunstschatze in belgischen Kunststädten zwischen Schelde und Nordsee - Bilder-Reise	28
25.01.2024	Kuba naturrell - Havanna und die Provinz Las Tunas - Bildreportage	28
25.01.2024	Astrofotografie	25
26.01.2024	"Ja, diese Liebe" - Chansons um die Liebe - Ein bunter Chansonabend	34
31.01.2024	"Der Kampf um das Internet" Die nichtkommerzielle Digitalwelt - Vortrag und Diskussion	19
13.04.2024	Einführung in die schottische Pipebandmusik	51

Termin	Titel der Veranstaltung	Seite
05.09.2023	Arabisch - Grundstufe 5 / Niveau A1	116
08.09.2023	Offener Austausch für Kursleitende	120
11.09.2023	Technikcheck für Onlinekurse	136
11.09.2023	Bewerbungstraining - Der Lebenslauf	137
12.09.2023	Das Webkonferenzsystem BigBlueButton - Mitarbeiter*- und Dozent*innenfortbildung	120
12.09.2023	Geschäftsprozesse	137
12.09.2023	Personenbezogene Aufgaben	137
13.09.2023	E-Commerce Basics	138
18.09.2023	Lebendig erzählen - Von der Buchstabensuppe zum Prosawerk - ein Fernstudienseminar	38
25.09.2023	Word und Excel - Mitarbeiter*- und Dozent*innenfortbildung	121
27.09.2023	Interaktiver Onlinevortrag: Mental stark dank Resilienz - ... auch in schwierigen Situationen	60
27.09.2023	Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO)	138
02.10.2023	Die vhs.Cloud - Mitarbeiter*- und Dozent*innenfortbildung	121
04.10.2023	Interaktiver Onlinevortrag: Gelassen und souverän im stressigen Alltag	61
05.10.2023	Technikcheck für Onlinekurse	136
05.10.2023	Büroprozesse	138
05.10.2023	Vorbereitende Buchführung	138
09.10.2023	Bewerbungstraining - Das Anschreiben	137
10.10.2023	Technikcheck für Onlinekurse	136
10.10.2023	Personalsachbearbeitung	138
10.10.2023	Finanzbuchhaltung	138
11.10.2023	Interaktiver Onlinevortrag: Stress-Löser Natur	61
11.10.2023	Einführung in EDI	139
13.10.2023	Offener Austausch für Kursleitende	120
16.10.2023	Das interaktive Whiteboard - Mitarbeiter*- und Dozent*innenfortbildung	121
18.10.2023	Interaktiver Onlinevortrag: Erfolg beginnt im Kopf	62
26.10.2023	Technikcheck für Onlinekurse	136
26.10.2023	Auftragssteuerung und -koordination	139
26.10.2023	Einführung in die Buchführung	139
27.10.2023	Ausbildung im Wandel	140
06.11.2023	Bewerbungstraining - Design und Aufbau	137
07.11.2023	Technikcheck für Onlinekurse	136
07.11.2023	Personalbeschaffung und -entwicklung	140
07.11.2023	Unternehmerische Abläufe gewinnbringend optimieren	140
08.11.2023	Kundenbetreuung im Onlinehandel	140
10.11.2023	Offener Austausch für Kursleitende	120
16.11.2023	Vertiefende Buchführung	139
16.11.2023	Kosten- und Leistungsrechnung	139
17.11.2023	Entgeltabrechnung	140
27.11.2023	Bewerbungstraining - Das Vorstellungsgespräch	139
28.11.2023	Einblick in die Welt des Controllings	139
28.11.2023	Wissensmanagement und Mitarbeiterförderung	140
08.12.2023	Offener Austausch für Kursleitende	120

von	bis	Kurs-Nr.	Titel	Seite
16.09.2023	16.09.2023	2001	Wilhelmshavener Stadtgeschichte umzu - Radtour	30
02.02.2024	02.02.2024	2012	Salomé - Theater Bremen - Opernfahrt	30
10.03.2024	10.03.2024	2013	Die lustige Witwe - Stadttheater Bremerhaven - Opernfahrt	31
06.04.2024	13.04.2024	2010	VHS-Studienexkursion: Endlich Sizilien! - VHS-Studienexkursion	30
02.06.2024	02.06.2024	2014	Peter Grimes - Oldenburgisches Staatstheater - Opernfahrt	31

von	bis	Kursnummer	Titel	Seite
11.09.2023	15.09.2023	4505	Spanisch intensiv 1 / Niveau A1	113
18.09.2023	22.09.2023	4506	Spanisch Konversation Intensiv - Niveau B2	113
09.10.2023	13.10.2023	3108	Resilienz - die Strategie der Stehauf-Menschen Krisen meistern mit innerer Widerstandskraft	55
23.10.2023	27.10.2023	3107	"Blütezeit" statt "Ruhestand"	55
06.11.2023	10.11.2023	5400	Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung	130
20.11.2023	24.11.2023	4854	Arabisch für Anfänger*innen - Niveau A1	116
20.11.2023	24.11.2023	3105	Burn Out Prophylaxe: Verbessern Sie Ihr Stressmanagement Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte	54
15.01.2024	19.01.2024	3112	Schlaf, die tragende Säule der Gesundheit Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte	56
22.01.2024	26.01.2024	5401	Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung	130
22.01.2024	26.01.2024	4855	Arabisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen - Niveau A 1.2	116
11.03.2024	15.03.2024	3106	Burn Out Prophylaxe: Verbessern Sie Ihr Stressmanagement Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte	54
11.03.2024	15.03.2024	3109	Resilienz - die Strategie der Stehauf-Menschen Krisen meistern mit innerer Widerstandskraft	55
18.03.2024	22.03.2024	3111	Eine neue ganzheitliche Gesundheitskultur	56
13.05.2024	17.05.2024	3113	Schlaf, die tragende Säule der Gesundheit Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte	56
03.06.2024	07.06.2024	5302	Belasten, erholen, neu ausrichten - Entspannung am Arbeitsplatz	126
18.08.2024	24.08.2024	3104	Die Kunst der 5 Elemente: Schweigewoche zur Burnout-Prophylaxe auf Wangerooe Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte	54
04.11.2024	08.11.2024	3114	Schlaf, die tragende Säule der Gesundheit Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte	56
25.11.2024	29.11.2024	3110	Resilienz - die Strategie der Stehauf-Menschen Krisen meistern mit innerer Widerstandskraft	55

Aktzeichnen,-malen	44	Malen	41 ff., 69, 154 ff.
Alphabetisierung	100	Manga	154
Android	141, 142	Massage	62
Angebote für Kinder u. Jugendliche	68, 78, 85, 152 ff.	Meditation	54, 55, 75, 76, 87 ff.
Aquafitness	83, 84	Musikinstrumente, international	51
Arabisch	116, 162		
Astronomie	24, 25	Nähen/Zuschneiden	48, 49, 152, 153
Ausbildereignungsprüfung	130, 138	Neugriechisch	111
Autogenes Training	93	Niederländisch	109
		Nordic Walking	82
Backen	67, 68, 70, 156, 157	Norwegisch	111
Basteln	46, 152 ff.		
Bewegung / Fitness	78 ff., 87, 88	Office, Microsoft	121, 133 ff.
Bewerbungstraining	137	Öl-/Acrylmalerei	42
Buchführung	130, 138 ff., 143	Orientalischer Tanz	50
Burn-Out	22, 54, 76		
		Pädagogischer Mitarbeiter	131, 146
Chinesisch	117	Patientenverfügung	21
Computerkurse für Senioren	136, 141, 142	Philosophie	21, 152
Cosplay	153	Pilates	78
		Politik	18, 19
Dana Aerial Yoga®	87, 90 ff.	Polnisch	115
Dänisch	110, 111	Portugiesisch	114
Demenz u. Demenzbetreuer	61, 128, 132	Prüfungsvorbereitung	130
Digitale Fotobearbeitung	41	Psychologie	22 ff., 34
Digitales Lernen	120 ff., 133 ff.		
Dozentenfortbildung	120 ff.	Qi Gong	94 ff.
Englisch	107 ff., 161	Realschulabschluss	150
Entspannung	54, 61 ff., 74 ff., 84 ff, 126, 157, 159	Resilienz	55, 60, 64
Erbrecht	20	Rhetorik	23
Ernährung/Essen	34, 61, 68 ff., 156	Rücken	62, 63, 78, 80 f., 87 ff.
Expert Business	143, 164		
		Schach	160
Fasten	72, 73	Schulbegleiter	131, 146
Faszientraining	79	Schüssler Salze	65
Film-Club	35, 36	Schwedisch	110
Finanzbuchhaltung	130, 138, 143	Schwimmkurs	158
Fortbildungen für Pflegepersonal	127 ff.	Selbstverteidigung/-behauptung	82, 160
Fotografie	25, 34, 40, 41	Smartphone	141, 142
Französisch	112	Spanisch	113
Führungskräfteseminar	123, 124	Spinnen	48
		Sportbootführerschein	59
Gebärdensprache	107, 132	Stand-up Paddling	58
Gesang	50	Steinbildhauerei	46
Gesprächskreise	18, 115	Sterbebegleitung	59
Golf	57	Step-Aerobic	81
Gymnastik	80	Sütterlin	44
Handarbeiten	47, 48, 152, 153	Tai chi chuan	94, 95, 97
Hauptschulabschluss	149, 150	Tanzen	50, 51, 84
Heilmethoden	62, 65	Theater	38, 39
Hobby, Horsing	152, 153	Tasting	66
Hundeführerschein	26	Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)	96
		Tschechisch	115
Inselkurse	72, 74 ff.	Türkisch	115, 116
Italienisch	114, 115		
		Vorsorgevollmacht	21
Japanisch	117	Wassergymnastik	83, 84
		Wassersport/Wassererlebnis	58, 59
Kaufmännisches Praxiswissen	130 ff.	Wirbelsäulengymnastik	62, 80
Kickboxen	87		
Kochen	68 ff., 156, 157	Yin-Yang-Rückenschule	89, 95, 97
Kolloquium am Vormittag	21	Yoga	55, 56, 84 ff.
Kommunikation	23		
Konfliktmanagement	124	Zeichnen	41 ff., 154
Kreatives Schreiben	37, 38	Zen-Meditation	93
Kultur-/Kunstgeschichte	34, 44	Zweiter Bildungsweg	149, 150
Länderkunde	20, 27, 28		
Lesen, Schreiben, Rechnen	149		
Lexware	130		
Literatur	33, 36, 37		

# 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** 





In der Virchowstraße 29 (V29) finden Sie unsere Verwaltung und Anmeldung sowie Kursräume und unseren großen Saal. Benannt wurde das Gebäude nach Hans Beutz, der nach dem Krieg als erster Kulturdezernent nachhaltig die Kultur- und Bildungslandschaft in Wilhelmshaven und in Niedersachsen prägte. Er gründete viele kulturelle Initiativen unter anderem 1945 den Verein „Volkshochschule Wilhelmshaven“. Das Haus ist barrierearm.



Der Standort Schellingstraße 19 (S19) ist unser größtes ProjektHaus. Neben unseren vielen Kursangeboten, führen wir hier unsere Projekte für diverse Auftraggeber durch. Der Standort ist bis zum 2. OG barrierearm. Das Haus gehört zum Gebäudekomplex der ehemaligen „kaiserlichen Kasernen“, die 1911 erbaut wurden und ist Bestandteil des „Campusgeländes“.



Der Standort Mühlenweg 67 (M67) beherbergt neben Seminarräumen eine Lehrküche und unsere Holz- und Malerwerkstatt. Das Haus ist nicht barrierearm. Auch dieser Standort gehört zum ehemaligen Gebäudekomplex der „kaiserlichen Kasernen“ und ist Bestandteil des „Campusgeländes“.



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

**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 Vermittelnde auf.
- (3) Soweit in den Regelungen dieser AGB die männliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für weibliche und diverse Beteiligte und für juristische Personen.
- (4) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB **oder aus dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften** nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Login-Homepage der Volkshochschule Wilhelmshaven). Erklärungen der Volkshochschule Wilhelmshaven genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

**2. Vertragsschluss**

- (1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- (2) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein An-/Abmeldeschlusstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach An-/Abmeldeschluss bei der Volkshochschule Wilhelmshaven eingeht einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von einer Woche, gilt die Anmeldung als abgelehnt.
- (3) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1 (4) verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen durch eine Bestätigung mündlich oder schriftlich angenommen werden.
- (4) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelung nicht berührt.

**3. Vertragspartnerin und Teilnehmende**

- (1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der Volkshochschule Wilhelmshaven als Veranstalterin und dem Anmeldenden (Vertragspartner) begründet. Der Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmer) begründen. Diese Person ist der Volkshochschule Wilhelmshaven namentlich zu benennen. Eine Änderung der teilnehmenden Person bedarf der Zustimmung der Volkshochschule Wilhelmshaven. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.
- (2) Anmeldeöglichkeiten:
  - Persönlich nach Verteilung des Programmhefts
  - Telefonisch: 04421 16 40 00
  - Per Mail: info@vhs-whv.de
  - Per Anmeldeformular
  - Über die Homepage www.vhs-whv.de

**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. Es gelten die in der Kursankündigung ausgewiesenen Entgelte, die als Staffelfebühren ausgewiesen sind. Die Festlegung 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 einigen Veranstaltungen ist eine An-/Abmeldefrist gesetzt.
  - Melden Sie sich **nach Ablauf der An-/Abmeldefrist, aber vor** Veranstaltungsbeginn ab, ist eine Bearbeitungsgebühr von 50% der Veranstaltungsgebühr zu entrichten.
  - Bei Fahrten entstehen weitere Kosten (z.B. Eintrittskarten, Buchungen für Übernachtungen etc.), die wir Ihnen in Rechnung stellen müssen, wenn eine Stornierung nicht mehr möglich ist.
  - Melden Sie sich erst nach Beginn einer Veranstaltung oder gar nicht ab, wird die volle Veranstaltungsgebühr fällig.
  - Bei fortlaufenden Kursen wird die Gebühr nach zweimaliger Teilnahme fällig. Die Abbuchung erfolgt ab dem dritten Termin.
  - Bei Langzeitkursen besteht die Möglichkeit einer Ratenzahlung.
- (3) Das Fernbleiben vom Unterricht gilt **nicht** als Abmeldung. Es erfolgt daher eine Abbuchung/Rechnungsstellung.
- (4) Bei verspätetem Einstieg in den Kurs ist das voll Entgelt zu entrichten.
- (5) Quittungen werden nicht ausgestellt. Zur Vorlage beim Finanzamt genügt die Abbuchungsbestätigung auf dem Kontoauszug. Auf Wunsch werden Teilnahmebescheinigungen mit Angaben über vermittelte Inhalte erstellt. Dafür wird eine Gebühr von 4,00 EUR erhoben. Bescheinigungen zur Vorlage bei der Krankenversicherung werden auf Wunsch nach Kursende erstellt.

**5. Ermäßigungen**

- Die Ermäßigung wird auf Grundlage der Kerngebühr bei 10 Teilnehmenden berechnet.
- Es ist grundsätzlich nur eine Ermäßigungsart möglich.
- Auszubildende, Absolventen eines freiwilligen sozialen oder kulturellen Jahres erhalten 25 % Ermäßigung
- Ehrenamts-card-Inhabende erhalten 10 % Ermäßigung.
- Schülerinnen und Schüler, Studierende sowie Empfänger von Arbeitslosengeld (ALG I und ALG II) erhalten 40 % Ermäßigung.
- Beanspruchen Teilnehmende Zuschüsse von dritter Seite, ist eine Ermäßigung nicht möglich.

Der Nachweis ist **vor Beginn einer Veranstaltung** zu erbringen. Der Nachweis ist pro Semester vorzulegen. Auf Sachkostenleistung, wie z.B. Gerätenutzung, Miete, Lernmaterial, Speisen etc., wird keine Ermäßigung gewährt.

Bei Veranstaltungen der jungen vhs müssen die Eltern die Ermäßigungsgründe erfüllen. **Eine nachträgliche Ermäßigung ist nicht möglich.**

**6. Organisatorische Änderungen**

- (1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch einen bestimmten Dozenten durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen eines Dozenten angekündigt wurde, es sei denn, die Vertragspartnerin hat erkennbar ein Interesse an einer Durchführung der Veranstaltung gerade durch den angekündigten Dozenten.
- (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 eines Dozenten), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. **Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 7 (2) Satz 2 und 3 und (3) sinngemäß.**

- 7. Rücktritt und Kündigung durch die Volkshochschule Wilhelmshaven**
- (1) Für die Durchführung von Veranstaltungen mit Staffelgebühren kann die Zahl auf fünf Teilnehmende reduziert werden. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die Volkshochschule Wilhelmshaven vom Vertrag zurücktreten.
- (2) Die Volkshochschule Wilhelmshaven kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die Volkshochschule Wilhelmshaven nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall eines Dozenten) 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 den Vertragspartner unzumutbar wäre, insbesondere, wenn die erbrachte Teilleistung für den Teilnehmenden ohne Wert ist.
- (3) Die Volkshochschule Wilhelmshaven wird den Vertragspartner über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Absätze (1) und (2) zum Rücktritt berechtigen, innerhalb von 5 Werktagen informieren und ggf. das vorab entrichtete Entgelt innerhalb einer Frist von 7 Werktagen erstatten.
- (4) Wird das geschuldete Entgelt (Ziffer 4) nicht innerhalb von 14 Tagen nach Vertragsschluss entrichtet, kann die Volkshochschule Wilhelmshaven unter Androhung des Rücktritts eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und sodann vom Vertrag zurücktreten. Der Vertragspartner schuldet in diesem Fall vorbehaltlich weitergehender Ansprüche für die Bearbeitung des Anmeldevorgangs eine Vergütung von 10 % des Veranstaltungsentgelts, höchstens jedoch 20,00 EUR. Dem Vertragspartner steht der Nachweis offen, dass die tatsächlichen Kosten wesentlich niedriger sind als die vereinbarte Pauschale.
- (5) Die Volkshochschule Wilhelmshaven kann in den Fällen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:
- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch den Kursleitenden, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch ungebührlichem Verhalten,
  - Ehrverletzungen aller Art gegenüber dem Kursleitenden, gegenüber Teilnehmenden oder Beschäftigten der Volkshochschule Wilhelmshaven,
  - Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
  - Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
  - Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.
- Statt einer Kündigung kann die Volkshochschule Wilhelmshaven den Teilnehmenden 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 den Vertragspartner**
- (1) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat der Vertragspartner die Volkshochschule Wilhelmshaven auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht das nicht, kann der Vertragspartner den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.
- (2) Der Vertragspartner 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. Dies gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den Vertragspartner unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den Teilnehmenden wertlos ist.
- (3) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.
- (4) Macht der Vertragspartner von einem ihm zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat er bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien zurück zu senden, soweit diese als Paket versandt werden können. Bis zu einem Wert der Materialien von **50,00 EUR** trägt der Vertragspartner die Kosten der Rücksendung.
- 9. Schadenersatzansprüche**
- (1) Schadenersatzansprüche des Vertragspartners oder des Teilnehmenden 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 des Vertragspartners oder des Teilnehmenden verletzt, die diesem 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 der Vertragspartner oder Teilnehmende regelmäßig vertraut** (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.
- 10. Urheberrecht**
- Fotografieren, Bild- und Audiomitschnitte in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Eventuell ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der VHS auf keine Weise vervielfältigt werden.
- 11. Datenschutz**
- siehe Anlage AGB – Datenschutzbestimmungen für AGB
- 12. Schlussbestimmungen**
- (1) Das Recht, gegen Ansprüche der Volkshochschule Wilhelmshaven aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der Volkshochschule Wilhelmshaven anerkannt worden ist.
- (2) Ansprüche gegen die Volkshochschule Wilhelmshaven sind nicht abtretbar.
- (3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der Volkshochschule Wilhelmshaven ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu **Zwecken der Vertragsdurchführung gemäß der gesetzlichen Vorgaben** gestattet. Vertragspartner und Teilnehmende können dem jederzeit widersprechen, eine Verarbeitung und Speicherung erfolgt dann nicht. **In diesem Fall ist Ihre Teilnahme an den Angeboten der VHS jedoch nicht möglich.**



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

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:**

Für die am 1. März neu beginnenden **Elementarkurse** und instrumentalen **Gruppenunterrichte** ist Anmeldeschluss am **31. Januar eines Jahres**. 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.

#### **Anmeldung:**

Die Anmeldung kann schriftlich per Anmeldekarte /-formular vorgenommen werden und entweder bei der Musikschulverwaltung in der Zedeliusstraße 1 oder bei der VHS in der Virchowstraße 29 abgegeben werden.

#### **Anmeldebestätigung:**

Sie erhalten von der Musikschule eine schriftliche Benachrichtigung für ständige Angebote (Elementar- und Vokal-/Instrumentalbereich)

Bei fortlaufenden Angeboten (Projektbereich) erhalten Sie eine telefonische Anmeldebestätigung

Bei Workshops oder aktuellen Kursen erhalten Sie nur eine Information, wenn der Kurs NICHT zustande kommt. Sollten Sie keine Rückmeldung erhalten, findet der Kurs statt und Sie haben einen Platz erhalten.

#### **Bezahlung:**

Sie erhalten eine (Jahres-) Rechnung, wenn Sie einen Platz bekommen haben.

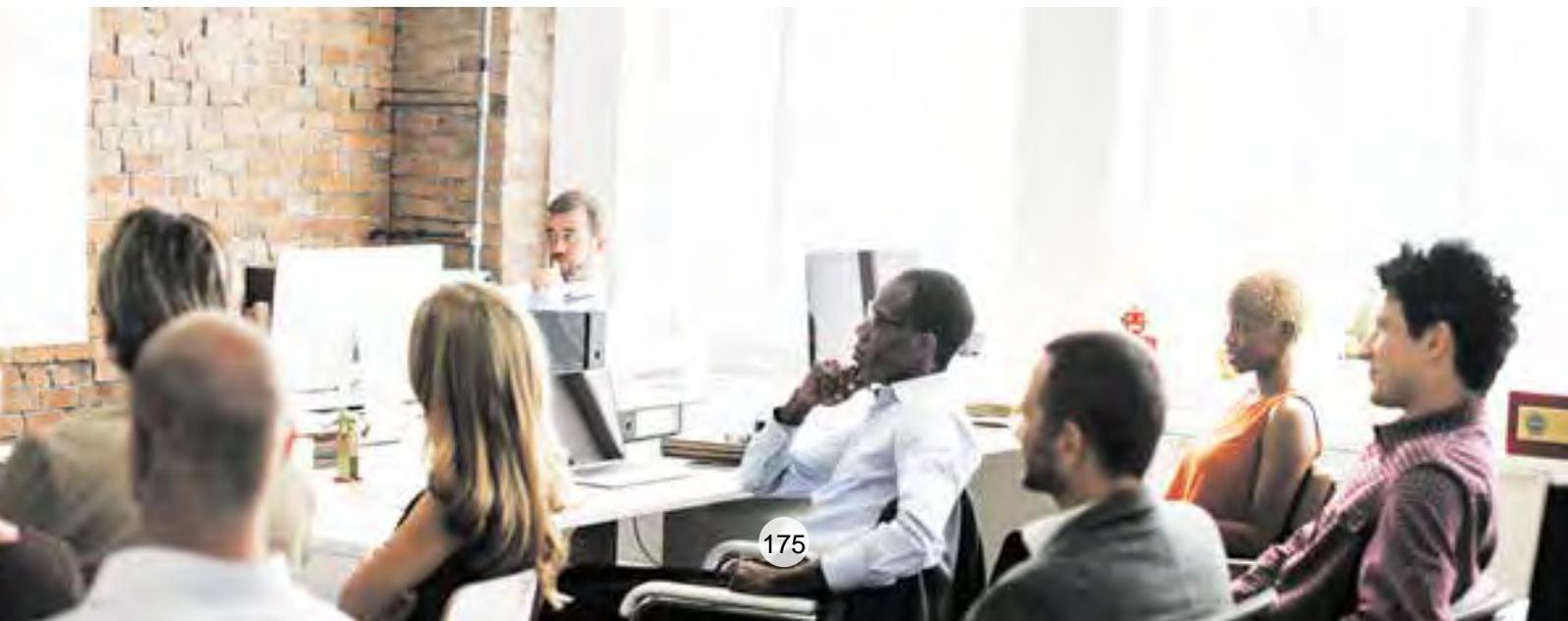
#### **Abmeldung:**

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.

#### **Kündigungsform:**

Ihre Kündigung muss schriftlich bei der Musikschulleitung oder –verwaltung eingereicht werden. Abmeldungen bei den einzelnen Lehrkräften haben keine Gültigkeit!



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

## 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. Ihre Daten werden außerdem anonymisiert für die Erstellung von Landes – und Bundesstatistiken sowie für eigene Zwecke genutzt.

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  
0157 74651496  
E-Mail: hockmann@hocqua.de





**IHR STARKER PARTNER FÜR  
ALLE BAU- UND AUSBAUPROJEKTE!**



### **Nietiedt-Gruppe**

Gerüstbau · Oberflächentechnik · Malerbetriebe · Dämmtechnik und Putz  
Bodendesign · Tiefgaragendämmung · Stahl- und Metallbau

Zum Ölhafen 6 · 26384 Wilhelmshaven · Telefon 0 44 21 / 30 04 - 00  
E-Mail [info@nietiedt.com](mailto:info@nietiedt.com) · [www.nietiedt.com](http://www.nietiedt.com)

**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](mailto:info@medienhaus-jadeweser.de)



Vielfältig.

[medienhaus-whv.de](http://medienhaus-whv.de)



**Jever, Mühlenstr. 31 - 35**



**Telefon 04461 915-1053**



**[www.volksbank-jever.de](http://www.volksbank-jever.de)**

# Immobilien- Service

Vertrauen Sie

Ihre Immobilie

nur einem

Profi an -

sie ist es wert!

**Volksbank Jever**   
Immobilien GmbH