



**DAS PROGRAMM DER
VOLKSHOCHSCHULE
UND MUSIKSCHULE
1. SEMESTER 2024**



**Verwirrende Zeiten
brauchen klare
Finanzen.**

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

**Wir unterstützen
Sie dabei.**



**Sparkasse
Wilhelmshaven**

A dark room filled with numerous glowing televisions of various sizes and colors (yellow, red, blue). The scene is framed by a bright blue neon border. A dark, jagged-edged shape is overlaid on the center, containing text.

LedScreen
Powered by Medienhaus
WIR BRINGEN IHRE WERBUNG ZUM
LEUCHTEN
Mehr Infos: www.screen-medienhaus.de

Jetzt Platz sichern: 04421 - 778 22 00



Liebe Kundinnen und Kunden,

es ist noch nicht einmal ein Jahr her, da klangen die Anwendungen „ChatGPT“ oder „KI“ noch ganz neu in unseren Ohren. Innerhalb kürzester Zeit begegneten uns überall diese neuen Begrifflichkeiten: „Prompt“, „KI Bildgeneratoren“ oder eben auch „ChatGPT“. Aber was bewirkt diese Technologie eigentlich und was bedeutet es für den Einzelnen? Gab es KI (Künstliche Intelligenz) schon früher und wo ist eigentlich überall „KI“ enthalten? Das zu beschreiben würde den Rahmen dieses Editorials sprengen, wir laden Sie aber recht herzlich ein, sich innerhalb unseres Vortrages zum Thema KI, den wir in diesem Semester im Rahmen unserer WZ-Reihe anbieten, zu informieren.

Es ist davon auszugehen, dass diese Technologie in den kommenden Monaten und Jahren immer mehr Einzug auch in unser alltägliches Leben nehmen wird, mit allen Chancen, aber auch mit Risiken, wenn man allein schon an die Möglichkeiten der Bildbearbeitungen denkt, die eine Unterscheidung von „fake“ und „real“ immer weiter erschweren wird und somit auch unsere Meinungsbildung erheblich beeinflusst.

Daher haben wir im Programmbereich „Arbeit und Beruf“ einige Kurse für Sie zusammengestellt, die eine erste Einführung in diese neue Technologie auch für absolute Laien ermöglicht, zudem finden Sie dort auch eine kurze Zusammenstellung der Begrifflichkeiten und deren Bedeutung – und nicht zuletzt unser Titelbild ist in diesem Semester auch durch KI generiert worden.

In der Gestaltung des Programmheftes haben wir ab diesem Semester eine Neuerung: Sie finden die Angebote der Musikschule im Heft zwischen dem Programmbereich „6“ (Grundbildung) und „8“ (junge VHS). Zusätzlich begehen wir gleich zu Beginn des Semesters ein Jubiläum: Der VHS-Filmclub feiert im Februar sein 20 jähriges Bestehen. Neben unseren Glückwünschen gibt es natürlich auch einen Jubiläumsfilm und darüber hinaus eine ganze Woche voller Filme, zu der wir Sie herzlich einladen möchten.

Alles in allem haben wir Ihnen wieder eine spannende Kursauswahl zusammengestellt, die auf Ihre Besuche wartet – neben der selbstironisch benannten Studienfahrt „Endlich Sizilien!“ die pandemiebedingt ja mehrfach ausfallen musste, finden Sie ein breit gefächertes Angebot an Gesundheitskursen, Vorträgen und Kreativem, was darauf wartet, von Ihnen entdeckt – und vor allem besucht zu werden. Denn, die Volkshochschule und Musikschule lebt von Ihren Kursbesuchen und Ihrem Interesse für unsere Arbeit.

In diesem Sinne freue ich mich, Sie wieder zahlreich bei uns im Hause begrüßen zu dürfen.

Für das gesamte Team der Volkshochschule und Musikschule

Ihre Ines Mierau

1  **POLITIK, GESELLSCHAFT, UMWELT**

Rund um Wilhelmshaven	10
Aktuelle Politik und Zeitgeschehen	10
Vortragreihe „Aktuelle Politik und Zeitgeschehen“	11
Klima und Umwelt	12
Alltagswissen - Wirtschaft und Recht	12
Philosophie	13
Psychologie und Persönlichkeit	13
Kommunikation und Rhetorik	14
Astronomie	15
Wissen rund um den Hund	16
Bildreportagen	17

2  **KULTUR GESTALTEN**

Studienfahrten und Studienreisen	20
Vorträge, Seminare und Einzelveranstaltungen	21
VHS-Filmclub	27
20 Jahre VHS-Filmclub - Filmwoche	29
Literatur und Kreatives Schreiben	30
Theater	31
Fotografie	32
Malen, Zeichnen und Schriften	34
Plastisches Gestalten und Werken	37
Handarbeiten und Textiles Gestalten	37
Tanz und Musik	42
Spiele	43

3  **GESUNDHEIT**

Bildungsurlaube	46
Outdoor- und Wassersportangebote	49
Vorträge und Seminare	52
Kräuterkunde	58
Tasting-Seminare	59
Kaffee-Workshops	60
Kochen und Backen	61
Ernährung und Fasten	64
Inselkurse	66
Bewegung und Fitness	69
Aquakurse	73
Entspannung und Wohlbefinden	74

4  **SPRACHEN**

Deutsch als Fremdsprache	88
Gebärdensprache	95
Englisch	95
Niederländisch	97
Schwedisch	97
Dänisch	98
Norwegisch	98
Neugriechisch	99
Französisch	99
Spanisch	101
Italienisch	102
Polnisch	103
Tschechisch	104
Türkisch	104
Arabisch	105

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

5 ARBEIT / BERUF

Mitarbeiter- und Dozentenfortbildung	108
Telefontraining - Inbound & Outbound	110
Bewerbungstraining	112
Softskills & Persönlichkeitsentwicklung	112
Berufliche Qualifikationen	113
Beruf und Gesundheit	117
Pädagogische Fortbildungen	121
EDV-Anwendungen und Web	123
Grafikgestaltung, Web & KI	126
Onlineseminare	130
Zertifikatslehrgänge	133

6 GRUNDBILDUNG

Lesen und Schreiben für Erwachsene	138
Lesen, Schreiben und Rechnen (Speziell für Menschen mit Behinderungen)	139
Schulabschlüsse / Zweiter Bildungsweg	139



Einführung	142
Elementarbereich	142
Instrumental- und Vokalunterricht	143
Zusätzliche Angebote	144
Kurse und Workshops	146
Förderverein	148

8 JUNGE VHS

Philosophie	150
Kids Kreativ - Handarbeiten und Textiles Gestalten	150
Kids Kreativ - Basteln, Malen und Schreiben	154
Kochen und Backen	156
Schwimmen	158
Selbstbehauptung	159
Entspannung	160
Artistik, Stimme und Theater	161
Unterstützung für Schule und Ausbildung	162
Schach	162
Sprachen	163

i SONSTIGES

Impressum	08
Zertifikatslehrgänge	166
Beirat	166
Staffelgebühren	166
Projekte	168
Vorträge / Einzelveranstaltungen	169
Online-Kurse	170
Studienreisen / Tagesfahrten	171
Bildungsurlaube	171
Stichwortverzeichnis	172
Anfahrtsskizzen	174
AGB und Datenschutz	175



GESCHÄFTSFÜHRUNG



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



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



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

**ANMELDUNG UND
INFORMATION**



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),
EDV, Arbeit und Beruf
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



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



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

ANMELDUNG
INTEGRATION
04421 164008

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:

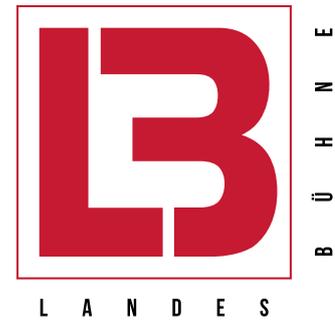
Medienhaus Wilhelmshaven
www.medienhaus-whv.de
Gestaltung und Layout: Fabienne Hollje
Konzeption und Betreuung: Inga Bernsau



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	77	seenad, 123rf; anytka, 123rf
3,6	(Veronika Boumann & Ines Mierau): Foto- und Bilderwerk - www.bilderwerk.org	78	dragonimages, 123rf
8	H. Gerdes	79	Ursula Fürup-Ludewig; supachokc, 123rf
9	aberrantrealities, 123rf	80	milkos, 123rf
10	tprinfinity, 123rf	81	Karin Henrich
11	v.l. Alois Berger; vyta59,123rf; Bernd Kramer	82	Ines Mierau
12	degimages, 123rf	83	Rawpixel, 123rf; zebster27, 123rf
13	anstang, 123rf	84	Andrew Dabloch; Ines Mierau
14	dragoandrea, 123rf	85	xanthius, 123rf
15	asaimages, 123rf; aberration, 123rf	87-92; 176 + 178	Freepik
16	degimages, 123rf; zakiroff, 123rf	93	Mikollette, iStock
17	mathiasberlin, 123rf; bumbledee, 123rf	95	Martin Poxiecha, Pixabay
18	Sonja Schäfer; fesus, 123rf	96	Terry Cuddle, Pixabay
19	Stephan Walz	97	topntp, 123rf; Jens Junge, Pixabay
20	Mario Dirks	98	Tom, Pixabay
21	Stephan Walz; Schlossmuseum Jever	99	kapangza, 123rf; Dimitris Vetsikas, Pixabay
22	Evangeliiar Ottos III; Frank Fuhrmann	100	Olga Fil, Pixabay; Stinne24, Pixabay
23	Loren Cameron, Photographie aus Distortions (1996)	101	vante Monte, Pixabay
25	Peter Hoare, Pixabay; smspsy, 123rf	102	zebster27, 123rf
26	Axel Blewer	103	grenierb, 123rf; Dragon77, Pixabay
27	nosua, 123rf; heiko119, pixabay	104	falco, Pixabay
28	vecstock; fantasticstudio, 123rf	107	carottart, 123rf
31	gina sanders, 123rf; pixabay	108	pitinan, 123rf; lenetssergey, 123rf
32	Max Gindede, Pixabay; Rudy und Peter Skitterians, Pixabay	109	unkreatibes, 123rf; VHS Wilhelmshaven
33	Bigrit Müller	110	akkumulator, 123rf; highwaystarz, 123rf
35	Martina Bulkova, Pixabay; Kranich17, Pixabay	111	djstock, 123rf; lenetssergey, 123rf
36	Maria Weghorst	112	Nadine Kolzau; olegdudko, 123rf
37	marika, 123rf	113	aitoff, pixabay
38	Saskia Reusch; Foundry Co, Pixabay	114	iiixe48, 123rf; mawardibahar, 123rf
40	agafapaperiapunta, 123rf	115	nexusplexus, 123rf; iiixe48, 123rf
42	72soul, 123rf	116	adam121, 123rf
43	Coco Zimva, Pixabay	117	natalladeriabina, 123rf
45	Rawpixel, 123rf	118	yanadjana, 123rf
46	Imke Presting, Pixabay	119	bialasiewicz, 123rf; anaumenka, 123rf
47	tonodiaz, Freepik	121	lightfieldsstudios, 123rf
48	artinspring, 123rf; fizkes, 123rf	122	lenanichizhenova, 123rf
49	Sandra Detmers	123	belchonock, 123rf
50	Simone Hörter; 29graphic, 123rf	124	inurbanspace, 123rf
51	k4ab, 123rf	127	yupiramos, 123rf; 29graphic, 123rf
52	Freepik; peopleimages12, 123rf	130	pitinan, 123rf; rawpixel, 123rf
53	magnusbydesign, 123rf	131	nizamkem, 123rf
54	andreyermenko, 123rf; sorax, 123rf	132	thodonal, 123rf
55	Freepik	133	cifostart, 123rf
56	luzazure, 123rf	137	Rawpixel, 123rf
57	venakr, 123rf; aletia, 123rf	139	liudmilachernetska, 123rf; rawpixel, 123rf
58	rozmarina, 123rf; dar1930, 123rf	140	kadettman, 123rf
60	anaumenko, 123rf; aberrantrealities, 123rf	144	somenski, fotolia
61	grafvision, 123rf	149	Freepik
62	vankad, 123rf	150	freeograph, 123rf; lightfieldstudios, 123rf
63	dolgachov, 123rf	151	piyato, 123rf; Stephanie Gondring
64	Inge Echtherhagen; yourapechkin, 123rf	153	nuevoimg, 123rf
65	picalotta, 123rf	154	deagreez, 123rf
66	kapu, 123rf	155	sandsua, 123rf
67	dotshock, 123rf	156	nikolaydonetsk, 123rf; iakovenko, 123rf
68	Maren Bentjen; timofeev, 123rf	157	erstudiostok, 123rf; nadianb, 123rf
69	milkos, 123rf	158	tongpatong, 123rf
70	supernam, 123rf; ra2studio, 123rf	159	vvalatke, 123rf
71	anotae, 123rf	160	hetmanstock, 123rf; lopolo, 123rf
72	nd3000, 123rf; lzflzf, 123rf	161	hugofelix, 123rf; deyangeorgiev, 123rf
73	alexis84, 123rf	162	lightfieldsstudios, 123rf; vadimgozhda, 123rf
74	nomadsoul1, 123rf	163	eikostutty, 123rf
75	corporatesounds, 123rf		

**Beratung:**

Karsten Kutzick
Telefon 16 40 12

Anmeldung:

Telefon 16 40 00

**INHALT**

	SEITE
Rund um Wilhelmshaven	10
Aktuelle Politik und Zeitgeschehen	10
Vortragreihe „Aktuelle Politik und Zeitgeschehen“	11
Klima und Umwelt	12
Alltagswissen - Wirtschaft und Recht	12
Philosophie	13
Psychologie und Persönlichkeit	13
Kommunikation und Rhetorik	14
Astronomie	15
Wissen rund um den Hund	16
Bildreportagen	17

Programmbereich: Politik, Gesellschaft und Umwelt

Wir leben in interessanten Zeiten, Zeiten des Umbruchs, Zeiten der Veränderung. Dies zeigt sich auch in den diesjährigen Vorträgen: Mit Alois Berger „Föhrenwald“ konnten wir einen Referenten gewinnen, dessen Bericht über ein verdrängtes Kapitel deutscher Nachkriegsgeschichte sprachlos und betroffen macht. Mit „Künstliche Intelligenz – Betrifft mich das?“ ist die VHS am Puls der Zeit, gerade wenn man bedenkt, dass ChatGPT vor einem Jahr noch gar kein Thema war. Tobias Thelen zeigt Entwicklungen und Trends auf und nimmt Sie mit auf eine Reise in die Zukunft. Abschließend stellt Ihnen Bernd Kramer mit „Erfolg ein moderner Selbstbetrug“ die Frage nach den wirklich wichtigen Dingen in unserem Leben. Ich freue mich besonders über diese sehr unterschiedlichen Themen, die sowohl Altes, zu Bewahrendes als auch Neues enthalten und wünsche Ihnen viel Spaß beim Entdecken neuer Perspektiven.

RUND UM WILHELMSHAVEN

1071 Radio-Workshop für Erwachsene ab 16 Jahre Radio selber machen - der Sendeführerschein

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

Moderatorenteam von Radio Jade

Samstag, 25.05.2024, 10.00 - 14.00 Uhr und
Samstag, 01.06.2024, 10.00 - 14.00 Uhr
Radio Jade, Peterstraße 50
Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos
In Kooperation mit Radio Jade



1072 Alte Handschriften im Stadtarchiv

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

Dr. Wiebke Janssen

montags, ab 06.05.2024, 16.30 - 18.45 Uhr
Stadtarchiv Wilhelmshaven, Bremer Straße 78
Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos
2 Termine, 6 UStd.
In Kooperation mit dem Stadtarchiv Wilhelmshaven

1073 Freiwilligen-Management

Gute Planung und nachhaltige Gestaltung von Freiwilligenarbeit in Vereinen und Verbänden

Freiwilliges Engagement (Ehrenamt) ist eine wichtige Säule unserer Gesellschaft. Wenn Vereine / Verbände Unterstützende und Freiwillige für ein Engagement gewinnen möchten, müssen sie verstärkt auf die Veränderungen im Freiwilligen-Engagement reagieren. Der Workshop vermittelt einen Überblick über die Grundlagen des professionellen Freiwilligen-Managements, den Freiwilligenmanagementzyklus (Gewinnung – Verabschiedung) und Methoden zur guten Zusammenarbeit mit Freiwilligen. Die Teilnehmenden versetzen sich in die Perspektive von Freiwilligen, reflektieren ihre eigene Freiwilligenarbeit und entwickeln neue Ideen.

Ruth Link

Freitags ab 05.04.24, 15:00-18:00 und
samstags von 10.00 - 17.00 Uhr
Anmeldeschluss: 29.03.2024
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 10 TN 36 EUR; 7-9 TN 40 EUR; 5-6 TN 54 EUR

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! Wir erleichtern Ihnen den Einstieg in die politische Diskussion, indem wir uns zunächst mit der lokalen Politik auseinandersetzen. Darüber hinaus werden wir uns im Anschluss daran den aktuellen Themen der Landes- und Außenpolitik widmen. Geplant ist während der Veranstaltung auch die Einladung eines Regionalpolitikers, so dass Sie Politik hautnah erleben können. Bleiben Sie am aktuellen Geschehen dran und reden Sie mit! Vorausgesetzt werden keine besonderen Kenntnisse, lediglich die Lust an der Debatte und die Bereitschaft, sich mit anderen Positionen und Argumenten überparteilich auseinanderzusetzen.

1101 Jürgen Rode

mittwochs, ab 07.02.2024, 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 17.04.2024, 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 Politisches Frauenfrühstück zum Weltfrauentag

Das Frühstück zum Internationalen Frauentag ist ein Treffpunkt für alle Frauen mit dem Ziel der Stärkung des lokalen Zusammenhalts in Wilhelmshaven und die Gleichstellung der Geschlechter weiter voranzutreiben. Das Frühstück soll Raum für Begegnungen bieten und den Austausch zwischen den Frauen ermöglichen. In gemütlicher Atmosphäre zusammen sein, Kontakte knüpfen, Netzwerken, Perspektiven austauschen, neue Eindrücke gewinnen und ein leckeres Frühstück genießen. Das Wilhelmshavener Frauenforum stellt die „Frühstücksgrundlagen“ wie Müsli, Brot, Brötchen, Marmelade, Butter, Käse, Obst/Gemüse, kalte und warme Getränke kostenlos zur Verfügung und Sie bringen eine warme oder kalte, süße oder herzhaftes Kleinigkeit zum Teilen mit. Wir freuen uns auf ein buntes und vielfältiges Frühstück. Veranstalterinnen: Wilhelmshavener Frauenforum, Nicole Biela (Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Wilhelmshaven) gemeinsam mit der VHS Wilhelmshaven
Anmeldung: über VHS, um eine vorherige Anmeldung wird gebeten, diese ist jedoch keine Pflicht

Nicole Biela

Samstag, 09.03.2024, 10.00 - 13.00 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
Der Besuch ist kostenlos.

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Wilhelmshaven und der Frauen-Union Wilhelmshaven.

Beachten Sie auch unseren Kurs "5701 ChatGP und KI für den täglichen Gebrauch nutzen" auf Seite 127



VORTRAGSREIHE „AKTUELLE POLITIK UND ZEITGESCHEHEN“

1171 Föhrenwald, das vergessene Shtetl

Vortrag und Diskussion

Von 1945 bis 1957 lebten in Föhrenwald in Bayern zeitweise fast 6000 Juden - nach dem Krieg, wohlgemerkt - mit Synagogen, Sportvereinen, jüdischen Theatern, mit einer eigenen Polizei und einer Universität für Rabbiner. Man sprach jiddisch und pflegte ein anfangs sehr enges, später sehr kompliziertes Verhältnis zu Israel. 1957 wurde Föhrenwald aufgelöst, die Bewohner wurden auf deutsche Großstädte verteilt. Föhrenwald wurde umbenannt und aus dem kollektiven Gedächtnis gelöscht. Alois Berger ist dort aufgewachsen, er hat das Schweigen erlebt. Seit er vor wenigen Jahren von Föhrenwald erfuhr, wühlt er in Archiven, befragt Zeitzeugen und kommt aus der Fassungslosigkeit nicht mehr heraus.

Alois Berger

Dienstag, 27.02.2024, 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.

1172 Künstliche Intelligenz - betrifft mich das?

Vortrag und Diskussion

Kaum eine Woche vergeht ohne neue Schlagzeilen zu Künstlicher Intelligenz – kurz: KI. Was ist das überhaupt? Wohin geht die technische Entwicklung? Betrifft mich das persönlich auch? Diese Fragen beleuchtet der Vortrag fundiert, mit aktuellen Ergebnissen aus der Wissenschaft und lebendigen Einblicken in die Praxis. Es wird aufgezeigt, dass KI schon längst unser Begleiter geworden ist und in vielem steckt, was wir tagtäglich nutzen. Gleichzeitig sind viele Befürchtungen und Unsicherheiten mit den KI-Möglichkeiten verbunden. Der Vortrag soll mehr Sicherheit bei der Einschätzung vermitteln, was tatsächlich möglich ist oder möglich sein wird und was noch lange Science-Fiction bleibt. Es geht auch darum, auf die Stellen aufmerksam zu machen, wo wir genau hinschauen sollten, um negative Folgen zu vermeiden und Chancen wahrzunehmen – auch für uns ganz persönlich. Dr. phil. Tobias Thelen ist Geschäftsführer am Institut for Cognitive Science der Universität Osnabrück.

Tobias Thelen

Donnerstag, 07.03.2024, 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.

1173 "Erfolg – ein moderner Selbstbetrug"*Vortrag und Diskussion*

2023

Eigentlich können wir sie nicht ausstehen, die Erfolgreichen. Wie mühelos ihnen Sämtliches gelingt. Sie haben die interessanteren Jobs, die schöneren Wohnungen. Und doch wollen wir zu ihnen gehören. Was zieht uns am Erfolg an? Inmitten der Millionäre und den vom Erfolgsglauben Getriebenen zeichnet sich eins ab: Die realen Erfolgsmöglichkeiten schwinden. Die Ungleichheit steigt und Lebenschancen hängen von der Herkunft ab. Ist Erfolg ein moderner Selbstbetrug? Bernd Kramer versammelt Einsichten aus Soziologie, Psychologie und Philosophie. Er legt die Mechanismen offen, die unseren Erfolgsglauben bedingen und zeigt, wie schwer wir dem Sog dieser Logik entkommen können. Er zeigt aber auch konkrete Wege, uns vom Erfolgsgedanken zu emanzipieren. Bernd Kramer hat Volkswirtschaftslehre, Soziologie und Politik an der Universität Köln studiert.

Bernd Kramer

Dienstag, 23.04.2024, 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 Platanzahl. Reservierung erwünscht.

KLIMA UND UMWELT**1202 Wasser und Wasserknappheit***Vortrag*

Gletscher schmelzen, die Wüstenregionen unserer Erde vergrößern sich. Viele Städte der Erde kämpfen schon um jeden Tropfen. Aus der Geschichte wissen wir, dass Wasserknappheit große Weltreiche zum Einsturz brachte. Damals wie heute sind die Dürren meist vom Menschen selbst verursacht. Abholzung von Wäldern und das Anzapfen fossilen Grundwassers führen nur kurzfristig zu mehr Gewinn, langfristig lassen sie ganze Landstriche veröden. Nationale Interessen um Wasser führen zu Konflikten, wenn die Länder an der Quelle mit Staudämmen den Staaten flussabwärts das Wasser abdrehen. Ob an Euphrat, Nil oder Indus, von Solidarität unter Flussanrainern keine Spur! Auch Deutschland geht sorglos mit seiner wichtigsten Ressource um: EU-Behörden klagen seit vielen Jahren, dass Deutschland die Nitratver-seuchung des Grundwassers durch Gülle nicht ausreichend verringert. Und die Dürresommer der letzten Jahre haben uns vor Augen geführt, dass auch in Deutschland das Wasser knapp wird.

Dr. Hans-Joachim Schepker

Dienstag, 16.04.2024, 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.

**1203 Die Erde und ihr Klima**

In diesem Vortrag geht Diplom-Physiker / Astrophysiker Andreas Schwarz in anschaulicher Weise auf die Erde als Planet und ihr Klima ein. Somit stellt der Vortrag eine interdisziplinäre Verbindung zwischen Astro- und Geophysik her. Angefangen von der Erde als Planet des Sonnensystems wird auf die interessanten geophysikalischen Prozesse (z.B. Plattentektonik, Erdbeben, Vulkanismus) bis hin zur Meteorologie (Wetter) und Klimatologie unter Berücksichtigung der aktuellen Forschung eingegangen. Eine anschauliche Einführung in die planetare Astrophysik, Geophysik, Klimatologie und Meteorologie.

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

Donnerstag, 25.04.2024, 19.00 - 21.15 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

8 EUR bei vorheriger Anmeldung

10 EUR ohne Anmeldung

Barzahlung an der Abendkasse

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

**ALLTAGSWISSEN -
WIRTSCHAFT UND RECHT****1402 Das 1 x 1 der Geldanlage in Zeiten niedriger Zinsen***Geldanlage in Zeiten gestiegener Zinsen und hoher Inflation*

Die Zinsen für Anleger befinden sich zwar auf gestiegenen Niveau, gleichzeitig ist die Inflationsrate aber erheblich gestiegen. Wer ausschließlich in Tages- und Festgeld investiert, kann seit Jahren nur geringe Renditen erwirtschaften und kann damit die Inflation nicht ausgleichen. Höchste Zeit also, sich mit alternativen Anlagemöglichkeiten zu beschäftigen. Folgende Themen werden behandelt:

- Sparverhalten der Deutschen
- Möglichkeiten der Geldanlage
- Aktien, Anleihen und Investmentfonds als Anlagestrategie
- Risiken bei der Geldanlage
- Vermögenssicherung und -aufbau.

Der NDAC Anlegerclub ist einer der größten Anlegergemeinschaften Deutschlands 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. Es findet keine Anlageberatung statt.

Carsten Witt

Dienstag, 09.04.2024, 18.00 - 21.00 Uhr

Abmeldeschluss: 29.03.2024

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, 06.03.2024, 18.00 - 21.00 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 10 TN 18 EUR; 7-9 TN 20 EUR; 5-6 TN 24 EUR

1404 Olaf Schröder

Mittwoch, 15.05.2024, 18.00 - 21.00 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 10 TN 18 EUR; 7-9 TN 20 EUR; 5-6 TN 24 EUR

PHILOSOPHIE

1501 Philosophisches Kolloquium

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

Günter Graumann

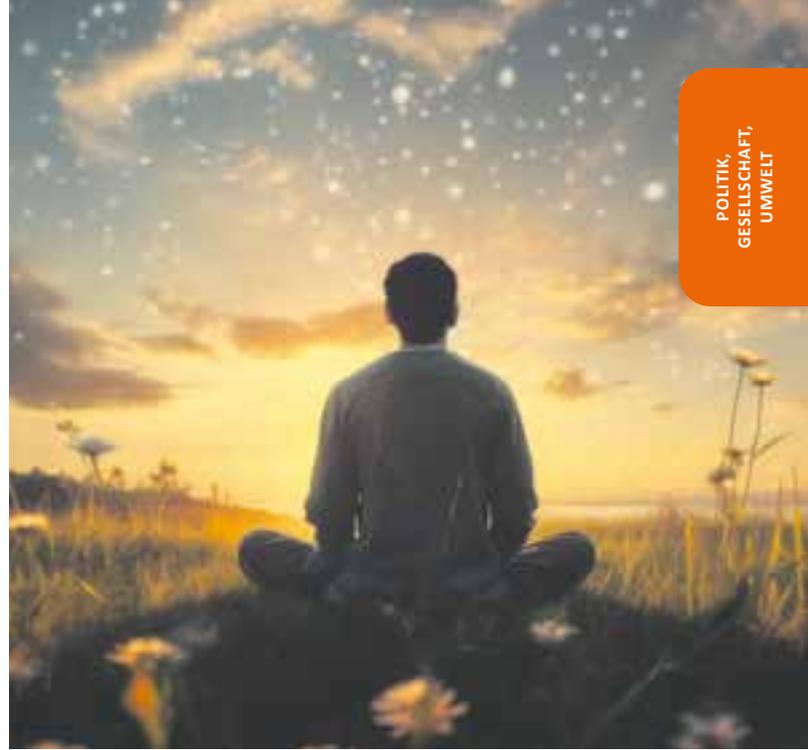
montags, ab 19.02.2024, 11.00 - 12.30 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 10 TN 60 EUR; 7-9 TN 66 EUR; 5-6 TN 90 EUR
10 Termine, 20 UStd.
Der Kurs findet 14-tägig statt.

1503 Können Steine sterben? - Philosophieren für Erwachsene

Jeder kann Philosophieren. In dem Kurs stellen wir uns Grundfragen des menschlichen Seins, wie Leben und Tod, dem Sinn des Lebens etc. Wir werden gemeinsam auf eine individuelle und vielfältige Weise nach dem Sinn des menschlichen Daseins suchen, indem wir gemeinsam, aber auch eigenständig reflektieren. Philosophie ist mehr als nur ein Unterrichtsfach.

Jana-Sophie Mertens

Sonntag, 03.03.2024, 12.00 - 16.00 Uhr
Anmeldeschluss: 23.02.2024
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 10 TN 15 EUR; 7-9 TN 17 EUR; 5-6 TN 23 EUR



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, 02.03.2024, 9.00 - 16.00 Uhr
Anmeldeschluss: 23.02.2024
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, 09.03.2024, 9.00 - 16.00 Uhr
Anmeldeschluss: 01.03.2024
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 10 TN 24 EUR; 7-9 TN 27 EUR; 5-6 TN 36 EUR

1603 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 ganzen 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 wie schon bei der Lebenskunst der alten Griechen. Wir erproben, ob sich dieser Ansatz eignet zum Selbstcoaching in allen möglichen Lebenslagen.

Günter Graumann

montags, ab 19.02.2024, 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.
Der Kurs findet 14-tägig statt.

KOMMUNIKATION UND RHETORIK

1651 Wissen in der digitalen Welt -

Recherche tut not

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 auch 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 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 Hundgebur

Freitag, 23.02.2024, 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 – nonverbaler / emotional – sachlicher Austausch) ansprechen und für die Teilnehmer*innen sinnfällig machen. Strategien für gute Kommunikationsweisen und Tipps sollen helfen, für wichtige Aussprachen und situationsbedingte Auseinandersetzungen im Alltag vorbereitet zu sein.

Der Workshop kann bei Interesse der Teilnehmer*innen optional fortgeführt werden und es können weitere spezielle Themen tiefergehend beleuchtet und geübt werden.

Klaus Hundgebur

Freitag, 03.05.2024 und Samstag, 04.05.2024
jeweils von 16.00 - 19.00 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 10 TN 24 EUR; 7-9 TN 27 EUR; 5-6 TN 36 EUR
2 Termine, 8 UStd.



1811 Die inneren Planeten Merkur und Venus

Im Vortrag von Diplom-Physiker / Astrophysiker Andreas Schwarz geht es um die inneren Planeten Merkur und Venus, extreme und faszinierende Welten im näheren Einflussbereich der Sonne. Bis zu den Missionen von Raumsonden in das innere Sonnensystem waren beide Planeten den tieferen Einblicken durch Menschen entzogen und von Geheimnissen umgeben, um sich im Rahmen der modernen Forschung als sehr interessante Planeten mit bisher ungeahnten Eigenschaften zu präsentieren. Der Vortrag bietet eine anschauliche und atemberaubende Forschungsreise zu den Planeten Merkur und Venus und informiert dabei kurzweilig über die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zu diesen Welten.



Astronomischer Verein Wilhelmshaven-Friesland e.V.

Donnerstag, 14.03.2024, 19.00 - 21.15 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
8 EUR bei vorheriger Anmeldung
10 EUR ohne Anmeldung
Barzahlung an der Abendkasse

1813 Der rote Planet Mars

Im Vortrag von Diplom-Physiker / Astrophysiker Andreas Schwarz geht es um den roten Planeten Mars und unseren aktuellen Forschungsstand über diesen Himmelskörper. Der Mars erscheint auf den ersten Blick erdähnlich und dennoch gibt es große Unterschiede zur Erde. Vor rund vier Milliarden Jahren gab es eine dichtere Atmosphäre mit Flüssen und Meeren auf der Marsoberfläche, heute sind davon nur noch die Spuren zu finden. Konnten sich in dieser Zeit möglicherweise einfache Lebensformen entwickelt haben und bis heute überdauern? Des Weiteren war und ist der Mars Ziel von vielen unbemannten Raumfahrtmissionen. Er ist auch ein zukünftiges Ziel der bemannten Raumfahrt. Doch vor einer bemannten Landung auf dem Mars müssen noch einige menschliche und technische Herausforderungen bewältigt werden. Darauf wird anschaulich in diesem Vortrag eingegangen.



Astronomischer Verein Wilhelmshaven-Friesland e.V.

Donnerstag, 23.05.2024, 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!

1814 Die äußeren Gasplaneten und ihre Monde

Die Gasplaneten Jupiter, Saturn, Uranus und Neptun mit ihrer Vielzahl an Monden sind Gegenstand des Vortrags von Diplom-Physiker / Astrophysiker Andreas Schwarz. Jeder dieser Planeten wird mit seinen Ringsystemen, Monden und besonderen Eigenheiten anschaulich vorgestellt. Ebenfalls eingegangen wird auf die Raumfahrtmissionen zu diesen Planeten. Dynamische Prozesse (z.B. starke elektrische Entladungen, Wirbelstürme, Energiefreisetzungen) in verschiedenen Ausprägungen charakterisieren diese faszinierenden Welten. Nicht minder interessant sind die vielen Monde. Einige von ihnen könnten möglicherweise auch einfache Lebensformen beherbergen. Dieser Vortrag bietet eine anschauliche und kurzweilige Forschungsreise in unser äußeres Planetensystem.



Astronomischer Verein Wilhelmshaven-Friesland e.V.

Donnerstag, 13.06.2024, 19.00 - 21.15 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
8 EUR bei vorheriger Anmeldung
10 EUR ohne Anmeldung
Barzahlung an der Abendkasse



1851 Wissen rund um den Hund
Vorbereitungskurs auf die Prüfung des Niedersächsischen Hundegesetzes

Dieser Kurs richtet sich sowohl an erfahrene als auch an Ersthundebesitzer 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, 23.02.2024, 19.00 - 21.15 Uhr
 Projekthaus II, Mühlenweg 67
 ab 10 TN 9 EUR; 7-9 TN 10 EUR; 5-6 TN 14 EUR

1852 Sachkundeprüfung (Hundeführerschein) für Ersthundebesitzer 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. Vor der Prüfung erfolgen allgemeine Prüfungshinweise und empfohlene Vorgangsweisen. 35 Fragen sind im Zeitrahmen von 45 Minuten zu beantworten. Es gibt vier Antwortmöglichkeiten, wobei immer nur eine richtige Antwortmöglichkeit anzukreuzen ist. Bei Schreib- / Leseschwäche oder nicht sicherem Umgang mit dem Computer ist dieses bitte bei der Anmeldung mit anzugeben. Das Mitbringen einer Hilfsperson ist nach Absprache möglich. Direkt nach der Prüfung wird die Bescheinigungsurkunde ausgedruckt und übergeben. Bitte unbedingt einen Lichtbildausweis mitbringen. Hunde dürfen nicht mit in das Gebäude. Pünktliches Erscheinen erforderlich.

Rolf Scherer

Sonntag, 25.02.2024, 9.30 - 10.45 Uhr
 Abmeldeschluss: 16.02.2024
 Projekthaus II, Mühlenweg 67
 41 EUR



1853 Praktische Sachkundeprüfung (Hundeführerschein) für Ersthundebesitzer 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. Sie können auch, rechtlich einwandfrei, mit einem privaten geliehenen Hund die Prüfung ablegen. Der Ausbildungsstand des Hundes ist weitestgehend nicht relevant. Der Prüfer bescheinigt ausschließlich die Sachkenntnis des Hundeführers. Dieser muss sein Verantwortungsbeusstsein darlegen, dass keine Gefahr für andere Menschen und Tiere von dem Hund ausgeht, den er führt. In einer Sammelprüfung nimmt der behördlich zugelassene Prüfer Rolf Scherer diese Prüfung ab. Direkt nach der Prüfung wird die Bescheinigungsurkunde ausgedruckt und übergeben. Unbedingt einen Lichtbildausweis mitbringen. Nach §7 NHundeG als gefährlich erklärte Hunde und läufige Hündinnen sind von der Prüfung ausgeschlossen. Sozial unverträgliche Hunde sind vor der Prüfung beim Prüfer anzugeben.

Rolf Scherer

Sonntag, 25.02.2024, 11.00 - 12.00 Uhr
 Abmeldeschluss: 16.02.2024
 Projekthaus Mühlenweg 67; Parkplatz
 41 EUR

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

Sonntag, 25.02.2024, 19.00 - 21.15 Uhr
 Projekthaus II, Mühlenweg 67
 ab 10 TN 9 EUR; 7-9 TN 10 EUR; 5-6 TN 14 EUR



1901 Norwegen – Mitternachtssonne & Polarlichter

Bildreportage

Immer entlang der norwegischen Fjordküste führt uns diese Schiffstour. Wir nehmen das Publikum mit auf die „wohl schönste Seereise der Welt“, von BERGEN bis KIRKENES und wieder zurück. Wir tauchen ein in so manchen Bilderbuchfjord, überqueren den Nordpolarkreis erkunden bei Landgängen Dörfer, Städte und Landschaften. Südwärts (Kirkenes – Bergen) - im Winter - erleben wir eine in Eis erstarrte Welt. Bei klarer Sicht erleuchten Polarlichter den Himmel. Dick verummt in arktische Kleidung darf natürlich auch das weltberühmte Nordkap nicht fehlen. Und wie geht es zu bei einer Hundeschlittenfahrt? Sie erleben es während des Reiseberichtes. Mitternachtssonne und Polarlichter – Wer hat nicht schon einmal davon geträumt. In unserem reich bebilderten Reisebericht (PowerPointPräsentation mit gelegentlichen Videosequenzen) können Sie beides erleben.

Wolf Leichsenring

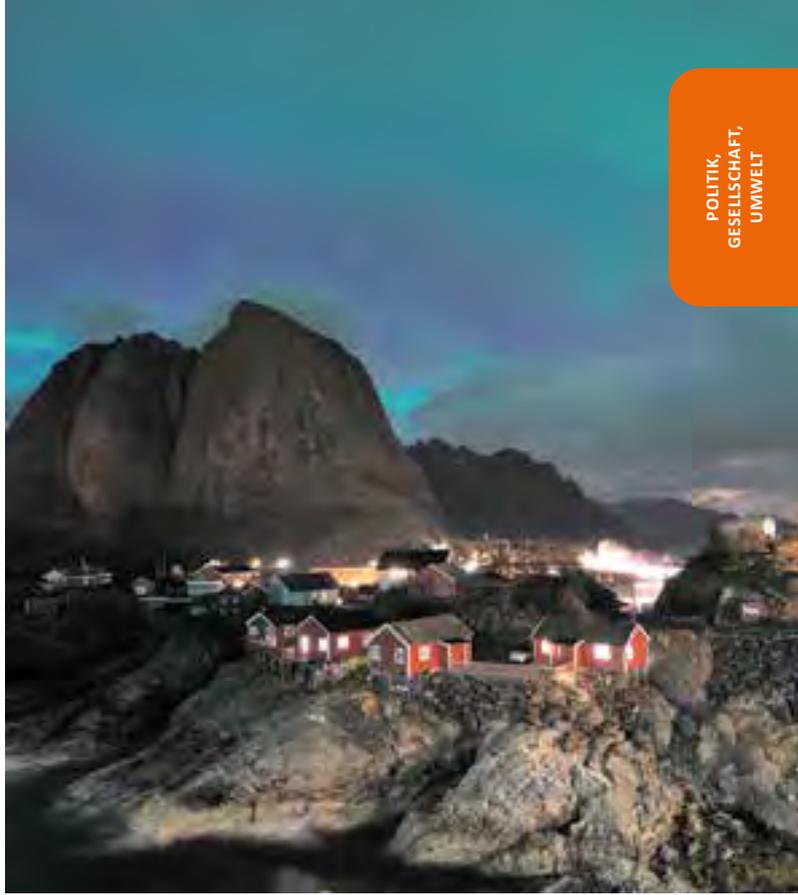
Montag, 11.03.2024, 19.00 - 21.15 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

8 EUR bei vorheriger Anmeldung

10 EUR ohne Anmeldung

Barzahlung an der Abendkasse



1902 Görlitz/Breslau/Krakau

Von der Europastadt an der Neiße zur Königsstadt an der Weichsel

Bildreportage

Görlitz, die östlichste deutsche Stadt, ist eine Perle der europäischen Architektur. Hier gleicht ein Rundgang einer Zeitreise in die Architekturgeschichte: Rund 4.000 Denkmäler aus Spätgotik, Renaissance, Barock, Gründerzeit und Jugendstil prägen als Markenzeichen noch heute das Bild der 930 Jahre alten Stadt an der Neiße. Als Brücke zwischen Ost und West blüht die heimliche Renaissance-Hauptstadt Deutschlands heute wieder auf.

Breslau ist heutzutage die viertgrößte Stadt Polens. Die historische Hauptstadt Niederschlesiens besitzt ein anregendes Großstadt-Flair, hinter dem sich eine außerordentliche Geschichte des Neubeginns nach fast völliger Zerstörung verbirgt. Besonders sehenswert sind der gotische Dom, das wunderschöne gotisch geprägte Rathaus am Marktplatz und die barocke Universitätsaula. In Krakau, oft auch „Perle des Nordens“ oder „polnisches Rom“ genannt, erleben wir die immer noch gegenwärtige Geschichte Polens: Hoch über der Weichsel herrscht das markante Wawel-Schloss mit der gotischen Kathedrale, die Krönungskirche und Ruhestätte vieler polnischer Könige und bedeutender Persönlichkeiten. Ein weiteres bemerkenswertes Bauwerk ist die gotische Marienkirche mit dem berühmten Schnitzaltar des Bildhauers Veit Stoß.

Klaus Kirmis

Mittwoch, 06.03.2024, 18.30 - 20.45 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

8 EUR bei vorheriger Anmeldung

10 EUR ohne Anmeldung

Barzahlung an der Abendkasse



1905 Im Berg und Tal - Einblicke in einige Regionen Österreichs und das Berchtesgadener Land

Bildreportage

In dieser Vortragsreihe berichte ich über die idyllischen Orte und Regionen von Bad Reichenhall und der Stadt Berchtesgaden im Berchtesgadener Land, bis hinauf zu den Bergen dieser Orte, wobei der Königssee selbstverständlich nicht fehlen darf. Auf der österreichischen Seite folgt dann die Ortschaft Krimml und die Krimmler Umgebung mit seiner traumhaften Gebirgslandschaft und seinen berühmten Wasserfällen, die mit zu den größten Wasserfällen von Europa zählen. Abgerundet wird dieser Vortrag durch Mozart und seine berühmte Heimatstadt Salzburg mit seiner historischen Altstadt und den vielen Kirchen, deren Wahrzeichen die berühmte Burganlage Hohensalzburg ist. Salzburg gehört längst mit zum Unesco-Weltkulturerbe und wurde vor rund 300 Jahren als das deutsche Rom bezeichnet, als es noch zur bayrischen Seite gehörte.

Ralph Volkland

Dienstag, 20.02.2024, 18.30 - 20.45 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

8 EUR bei vorheriger Anmeldung

10 EUR ohne Anmeldung

Barzahlung an der Abendkasse

1904 Venetien

Verona/Bassano del Grappa/Padua/Vicenza/Villen und Gärten in Veneto

Eine kulturgeschichtliche Bilder-Reise

In diesen digitalen Bildern werden einige der faszinierendsten Kunst- und Kulturschätze der oberitalienischen Region Veneto präsentiert. In Verona, die Romeo- und Julia-Stadt der Kirchen und der Opern, wird insbesondere die bedeutende mittelalterliche Kirche San Zeno mit ihren herrlichen Bronzetüren vorgestellt. Die Bilderreise führt Sie weiter nach Bassano del Grappa am Brenta-Fluß. Padua, die Stadt des Hl. Antonius mit den weltbekannten Giotto-Fresken in der Arena-Kapelle wird ebenfalls präsentiert. Als Schwerpunkt des Vortrages werden Vicenza, die Kunststadt des maßgeblichen Renaissance-Architekten Andrea Palladio und die unzähligen Villen im Veneto mit ihren wunderschönen Gartenanlagen behandelt.

Klaus Kirmis

Montag, 22.04.2024, 18.30 - 20.45 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

8 EUR bei vorheriger Anmeldung

10 EUR ohne Anmeldung

Barzahlung an der Abendkasse





Beratung:
Diana Bogdanski
Telefon 16 40 07

Anmeldung:
Telefon 16 40 00



INHALT	SEITE
Studienfahrten und Studienreisen	20
Vorträge und Einzelveranstaltungen	21
VHS-Filmclub	27
20 Jahre VHS-Filmclub - Filmwoche	29
Literatur und Kreatives Schreiben	30
Theater	31
Fotografie	32
Malen, Zeichnen und Schriften	34
Plastisches Gestalten und Werken	37
Handarbeiten und Textiles Gestalten	37
Tanz und Musik	42
Spiele	43

Programmbereich: Kultur gestalten

Kulturelle Bildung ist unverzichtbar für den Zugang zu Kunst und Kultur. Mit unseren Veranstaltungen, Vorträgen und einem breitgefächerten Kursprogramm möchten wir Wissen und Fertigkeiten vermitteln, um gesellschaftliche und kulturelle Teilhabe für Jung & Alt zu ermöglichen. Ein besonderes Highlight in diesem Semester ist unser Jubiläum 20 Jahre VHS-Filmclub! Wir gratulieren Michael Onnen und allen Mitwirkenden ganz herzlich und feiern gleich eine komplette Woche zusammen im Februar. SAVE THE DATE - wir starten bereits am Samstag, 3. Februar mit unserem Jubiläumsfilm „Lang lebe Ned Devine!“ und freuen uns auf viele Kinobegeisterte.



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 findet vom 06.04.2024 bis 13.04.2024 statt. Das Tagesprogramm inkl. ausführlichen Informationen und Anmeldeformular erhalten Sie in unserem VHS Büro.

An-/Abmeldeschluss: 31.01.2024

Treffpunkt VHS, Virchowstraße 29

2.260 EUR pro Person im DZ, Einzelzimmerzuschlag 295 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

Reiseveranstalter: CONTI-REISEN GmbH

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

STUDIENFAHRTEN UND STUDIENREISEN

2001 Religion und Macht. Das Gotteshaus als Statussymbol

Radtour

Die Kirchenvielfalt in den friesischen Marschengebieten ist einzigartig. Es gibt kaum einen Landstrich in Deutschland, der eine so große Fülle an mittelalterlichen Kirchen vorweist. Ihre Entstehung geht zurück auf eine Zeit, in der die friesischen Landgemeinden Recht und Freiheit durch gewählte Vertreter sicherstellten und frei von adeliger Herrschaft oder Leibeigenschaft waren. Sie bestimmten daher eigenständig über den Bau von Kirchen. Auf dieses Recht beriefen sich auch die Häuptlingsherrschaften, die sich in Folge des Zusammenbruchs der freien Landgemeinden etablierten. Welche weitreichenden und immer noch sichtbaren Folgen diese Eigenständigkeit hatte, wird in der ehemaligen Herrlichkeit Gödens sichtbar.

Kilometer: ca. 31 Km

Dauer: ca. 5 Stunden

Stephan Horschitz

Samstag, 04.05.2024, 10.00 - 15.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 26.04.2024

Treffpunkt: Banter Ruine, Jadeallee

19 EUR

Leistung inkl.: Kaffee und Kuchen

Mindestteilnehmerzahl: 15

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

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 Geldes 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

Sonntag, 10.03.2024, 17.30 - 23.30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 19.02.2024

Treffpunkt: Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

79 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

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 eigenbrötlerische Fischer ist bei der Dorfbewölkerung 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 bössartiger die Gesellschaft, desto bössartiger der Einzelne“. Eine Sozialstudie, ein Drama über kollektive und individuelle Schuld - und ein Meilenstein der englischen Musikgeschichte. (Quelle: Oldenburgisches Staatstheater)

Yevgeny Sapozhnikov

Sonntag, 02.06.2024, 16.30 - 23.30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 11.04.2024

Treffpunkt: Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

75,50 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

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



KULTUR GESTALTEN



VORTRÄGE UND EINZELVERANSTALTUNGEN

2101 "Ja, diese Liebe" - Chansons um die Liebe

FÜR
KURZENT-
SCHLOSSENE

Ein bunter Chansonsabend

„Es wär doch schad, ... wenn ich Ihnen und mir diesen Augenblick nicht gönnte...“. An diesem Abend sorgen Angelika Heinich und Martin Meyer für gute Unterhaltung. Mit ihrem Chansonprogramm „Ja, diese Liebe“ versuchen sie dieses großartige Phänomen von den verschiedensten Seiten musikalisch zu beleuchten. Humorvoll, nachdenklich und erschütternd. Nachdem sich die Wege der Schauspielerin Angelika Heinich aus Wilhelmshaven und des Pianisten und Musikschulleiters Martin Meyer aus Bad Zwischenahn schon vor Jahren musikalisch in einem kleinen Theater in Leer kreuzten, präsentieren sie nun wieder gemeinsam aus ihrem großen Repertoire der Chansons und Gedichte.

Angelika Heinich, Martin Meyer

Freitag, 26.01.2024, 18.30 - 20.45 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

15 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

2102 Die Kunst des Mittelalters bis zur Renaissance

Kunsthistorischer Vortrag

Vielfach hält sich noch der Mythos des Mittelalters als ‚dunkles Zeitalter‘ zwischen den beeindruckenden Leistungen der Antike und den hohen Künsten der Renaissance. Es scheint fast so, als wäre das Wissen und das Talent für künstlerische Meisterleistungen wie die naturgetreuen, antiken Skulpturen einfach verloren gegangen, um erst 1000 Jahre später mit Größen wie Michelangelo oder Leonardo da Vinci wieder aufzuerstehen. Im Laufe des Vortrags sollen diese Mythen aufgeklärt und ein kunsthistorischer Überblick über das Mittelalter geboten werden, mit Werken aus der Architektur, Skulptur, Buchmalerei und textilen Kunst. Denn mit einer enormen Zeitspanne vom Frühmittelalter um 500 n. Chr. bis zur Renaissance um 1500 n. Chr., zeigt sich das Mittelalter als eine diverse, multimediale und bedeutsame Kunstepoche, die ganz eigene Ziele, Verwendungszwecke und Rezeptionen zusammenhält.

Lisa-Maria Hermes

Dienstag, 13.02.2024, 18.30 - 20.45 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
8 EUR bei vorheriger Anmeldung
10 EUR ohne Anmeldung
Barzahlung an der Abendkasse.



2103 Begegnungen mit bemerkenswerten Menschen

Geschichten über Neugier, Leidenschaft, Achtsamkeit und Spaß

Nach 33 Jahren intensiver und lehrreicher Tätigkeit an der Landesbühne Niedersachsen Nord nutze ich die Gelegenheit, zurückzublicken und Erfahrungen zu teilen. Da ich mit verschiedensten Gruppen, von ganz klein bis ins hohe Alter, von studiert bis gescheitert, von polnisch bis südafrikanisch, auf kreative Reisen gehen durfte, gelingt es vielleicht mit den Anwesenden in die Zukunft zu blicken. Was benötigen die Menschen heute, um sich mit den Krisen der Zeit auf kreative Weise zu beschäftigen und gemeinschaftliche Wege zu entdecken? Gehen wir gemeinsam auf die Suche!



Frank Fuhrmann, Regisseur und Theaterpädagoge

22.02.2024, 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.
In Kooperation mit der Landesbühne Niedersachsen Nord.



2105 Feministische & Queere Kunstbewegungen

Vortrag

Themen wie Feminismus oder Queer- & Gender-Diskurse sind aus der heutigen Zeit nicht mehr wegzudenken, begegnen sie uns doch fast täglich in den Medien. Auch wenn sie immer noch heiß diskutiert werden, handelt es sich doch keinesfalls um komplett neue Phänomene, wie etwa die Bewegungen der 1960er und 1970er zeigen. Gerade in der Kunst gab es auch schon viel frühere Ansätze, die sich mit Bildern und Themen beschäftigen, die wir heute als feministisch oder queer bezeichnen würden. Um hier Aufklärung zu leisten, beschäftigt sich der Vortrag sowohl mit grundsätzlichen Fragen wie: Was ist überhaupt Feminismus oder Queer? Und wie haben sich diese Bewegungen entwickelt? Diese Fragen werden hier aus einer kunsthistorischen Perspektive betrachtet. Zusätzlich gibt der Vortrag einen Überblick über wichtige feministische und queere Kunstbewegungen sowie exemplarische Künstler*innen und Kunstwerke. Damit erhalten die Gäste eine vielleicht neue und andere Perspektive auf Kunst, die sich nicht nur mit den ‚üblichen Verdächtigen‘ wie Michelangelo, Picasso oder Van Gogh beschäftigt. Wir freuen uns auf ein offenes und nachfragendes Publikum.

Lisa-Maria Hermes

Dienstag, 05.03.2024, 18.30 - 20.45 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

8 EUR bei vorheriger Anmeldung

10 EUR ohne Anmeldung

Barzahlung an der Abendkasse.

2104 Pablo Picasso - Leben und Werk des größten Kunstrevolutionärs des 20. Jahrhunderts

Teil 2: Surrealismus / Guernica / Spätwerk

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. Unbestritten hat Pablo Picasso die Kunst des 20. Jahrhunderts wie kein anderer Künstler beeinflusst und dominiert. Während seines langen Lebens durchlief Pablo Picasso verschiedene charakteristische künstlerische Stile: Nach dem Kubismus und Klassizismus experimentierte er in den Zwanziger Jahren mit surrealistischen Prinzipien und während des spanischen Bürgerkrieges malte er das weltberühmte „Guernica“. In seinen letzten Lebensjahrzehnten trat er auch als kreativer Bildhauer und Grafiker hervor. Dieser kunstgeschichtliche Bildervortrag behandelt das Leben und Werk des bedeutendsten Künstlers des 20. Jahrhunderts im Zusammenhang mit den damaligen Zeitumständen vor dem Hintergrund der jeweiligen Schauplätze. Angesprochen werden auch Picasso und die Politik, das Geld und seine Häuser.

Klaus Kirmis

Donnerstag, 29.02.2024, 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.





2107 "Ich male wie mir der Pinsel gewachsen ist!" - Leben und Werk von Gabriele Münter

Gabriele Münter (1877 - 1962) wird als langjährige Lebensgefährtin von Wassily Kandinsky oft in einem Atemzug mit dem russischen Maler genannt. Doch dabei wird verkannt, dass sie als Mitbegründerin des Blauen Reiters immer eine eigenständige Künstlerpersönlichkeit gewesen ist, die nie Kandinskys Stil imitierte, sondern ihr ganzes Leben lang ihre eigene Bildsprache entwickelt hat. In einer Zeit als Frauen noch nicht einmal ohne männliche Begleitung spazieren gehen, geschweige denn Radfahren durften, war ihr Weg zur selbständigen Künstlerin mühsam, doch Gabriele Münter hat sich diesen Weg erkämpft. Sie wurde zu einer der bedeutendsten Malerinnen und der wohl großzügigsten Kunststifterin des 20. Jahrhunderts.

Dr. Hans Thomas Carstensen

Freitag, 15.03.2024, 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.

2106 "Frauen lieben anders" - Chansons zum Internationalen Frauentag

Chansons um die Liebe aus weiblicher Sicht

„Neben mir der alte Affe schläft immer gleich ein, und ich kann und ich kann nicht schlafen!“. Zum Internationalen Frauentag am 8. März sorgen die Schauspielerinnen Angelika Heinich und der Pianist Martin Meyer für gute Unterhaltung. Mit ihrem Liederprogramm „Frauen lieben anders“ widmen sie sich dabei den ganz speziellen Gefühlsbelangen von Frauen. Frauen machen vieles anders als Männer. Frauen kämpfen. Frauen schwelgen in Gefühl. Auch die Ansprüche an Liebe und Partnerschaft unterscheiden sich in wesentlichen Bestandteilen von denen der Männer. „Sie sind bis jetzt ein feiner Mann, doch wenn ich Sie nicht leiden kann, dann brauch ich nur heut Nacht von Ihnen träumen!“ Männer leben heute gefährlicher denn je. Denn Frauen wissen, was sie wollen. Frauen lieben einfach anders. Das Chanson-Duo gibt auf charmante Weise einen Einblick in die Gefühlswelt von Frauen. Da geht es um den Traummann, um Rache, Kultur und Zauberei. Frau macht sich über alles ihre Gedanken. Und Lieder! ...häufig aus der Feder von Männern. Naja, die müssen es ja wissen...

Angelika Heinich, Martin Meyer

Freitag, 08.03.2024, 18.00 – 20.15 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 01.03.2024

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

15 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

Bitte beachten Sie auch
das "Politische
Frauenfrühstück zum
Weltfrauentag"
auf Seite 11

2108 Michelangelo - Zeit und Leben, Werk und Bedeutung

Ein kunstgeschichtlicher Bildervortrag

Das Universalgenie Michelangelo Buonarroti (1475 - 1564) zählt bis heute als Bildhauer, Maler, Baumeister und auch Dichter zu den bedeutendsten Gestalten der italienischen Hoch- und Spätrenaissance. Als Kind in einer Steinmetzfamilie aufgewachsen, wurde er in jungen Jahren in einer Florentiner Künstlerwerkstatt ausgebildet, um schließlich zum ersten Mal nach Rom zu gehen, wo er bedeutende Skulpturen schuf. In den nächsten Jahren zwischen der Papst-Stadt Rom und Florenz pendelnd, beschäftigte er sich jahrelang u. a. mühevoll mit dem Grabmal für den machtbewussten Papst Julius II. In der Folgezeit schuf er weltberühmt gewordene Kunstwerke, z. B. den David, die Pietá und natürlich in der Sixtinischen Kapelle das Deckenfresko wie auch das Jüngste Gericht. In seinen letzten Lebensjahren profilierte er sich nicht nur als hervorragender Architekt, z. B. bei der Konstruktion der gigantischen Kuppel des Petersdoms. Diese Bilderpräsentation zeichnet das unglaublich schaffens- und konfliktreiche Leben und Werk dieser außergewöhnlichen Künstlerpersönlichkeit nach.

Klaus Kirmis

Mittwoch, 10.04.2024, 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.



„Missverständnisse“

Aufführung der Theaterwerkstatt

An den Samstagen, 20. und 27. April präsentiert die Theaterwerkstatt der VHS für alle Menschen, die Lust auf eine gute Stunde anspruchsvolle Unterhaltung haben, ihr neues Stück. Zwar gibt es zur Drucklegung noch keinen konkreten Titel, aber die Richtung ist mit dem Arbeitstitel geklärt - es geht um Missverständnisse. Fast täglich geht es über den Äther: Die Politik und das gesellschaftliche Zusammenleben scheitern häufig nicht allein am Handeln, sondern an der Kommunikation. Und die birgt unendlich viele Möglichkeiten zu Missverständnissen. Und wer kennt sie nicht aus dem alltäglichen Leben? Wie schnell ist es passiert, man wollte eigentlich etwas ganz anderes sagen, und dann Eine kurzweilige Geschichte mit Tiefgang und hochmotivierten Spieler*innen und der professionellen Schauspielerin und Theaterpädagogin Angelika Heinich erwartet das Publikum. Theaterluft zieht in die Räumlichkeiten der VHS, der große Saal im Hans Beutz Haus wird zum Musentempel. Und es handelt sich auf jeden Fall um eine Welturaufführung. Viel Freude dabei! Überzeugen Sie sich von der Spielfreude, Energie und Fantasie der Darsteller*innen!

2109 "Missverständnisse"

Premierenvorstellung der Theaterwerkstatt

Angelika Heinich

Samstag, 20.04.2024, 20.00 - 21.30 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
8 EUR bei vorheriger Anmeldung
10 EUR ohne Anmeldung
Barzahlung an der Abendkasse.
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

2110 "Missverständnisse"

2. Vorstellung der Theaterwerkstatt

Angelika Heinich

Samstag, 27.04.2024, 20.00 - 21.30 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
8 EUR bei vorheriger Anmeldung
10 EUR ohne Anmeldung
Barzahlung an der Abendkasse.
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.





2111 Südostengland mit Sissinghurst Zauberhafte Gärten und Parkanlagen, Schlösser und Herrenhäuser in Kent und East Sussex

Eine kultur- und gartengeschichtliche Bilderreise

Der Süden Englands wird vom besonders milden Golfstromklima verwöhnt. Wilde Küstenabschnitte mit steil aufragenden Kreidefelsenklippen und stimmungsvolle Fischerdörfer mit malerischen Gassen wechseln sich mit mondänen Seebädern ab. In den Grafschaften Kent und East-Sussex mit ihren sanften Tälern und Hügeln treffen wir auf ein noch ursprüngliches ländliches Idyll mit romantischen mittelalterlichen Fachwerkdörfern, verwitterten Steinmauern, reizvollen gotischen Kirchen und efeuumrankten Klosterruinen. Die britische Leidenschaft für alles, was grünt und blüht, hat hier im Laufe der Jahrhunderte einige der schönsten Gärten der Welt entstehen lassen. Nirgendwo sonst in Europa reifte die Gartenkunst zu solcher Vollendung wie in „Großbritanniens Garten Eden“. Sehen Sie auf dieser Bilder-Reise den Charme zauberhafter Gärten, Schlösser und Herrenhäuser in Südostengland, besonders auch im weltberühmten Garten von Sissinghurst!

Klaus Kirmis

Freitag, 03.05.2024, 15.00 - 18.00 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
An-/Abmeldeschluss: 26.04.2024
17 EUR
Inkl. Tee und Gebäck
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

2112 „Wir arme Leut“ – Wie das Fragment „Woyzeck“ von Georg Büchner auf der Bühne zur vorläufigen Vollendung findet

Mit „Woyzeck“ hat Georg Büchner (1813-1837) eines der bedeutendsten Fragmente der Dramenliteratur hinterlassen.

Der Soldat Woyzeck kümmert sich um seine Freundin Marie und das uneheliche Kind und erträgt Demütigungen und Menschenversuche, um für seine kleine Familie zu sorgen. Durch Eifersucht und Halluzinationen wird er jedoch zum Opfer seiner Umstände zum Täter. Seit vor 110 Jahren die Uraufführung von „Woyzeck“ erfolgte, wirft die Inszenierung des Fragments wiederkehrende und auch immer wieder neue Fragen auf, beispielsweise zum Thema Femizid. Zu den üblichen Fragen gehört die Reihenfolge der Szenen, die von Büchner keine Nummern bekamen, weil er noch nicht in einer fortgeschrittenen Phase der Erarbeitung war – er starb mit 23 Jahren, während er an „Woyzeck“ arbeitete. Über den Umgang mit dem Fragmentarischen und dem aktualisierten Hinterfragen der Thematik von Büchners einflussreichstem, bekanntestem und meistgespieltem sozialen Drama des Realismus wird anhand der Bühnenrealisierung des Antihelden „Woyzeck“ gezeigt, wie diskursiv, herausfordernd und bereichernd die Realisierung eines Dramenfragments auch im Jahr 2023 sein kann – aus Sicht der Regie, genauso wie aus dramaturgischer Perspektive.

Robert Teufel, Oberspielleiter und Regisseur Peter Krauch, Produktionsdramaturg

Dienstag, 04.06.2024, 18.00 - 20.15 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
8 EUR bei vorheriger Anmeldung
10 EUR ohne Anmeldung
Barzahlung an der Abendkasse.
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.
In Kooperation mit der Landesbühne Niedersachsen Nord.



2113 Nachlese zur Leipziger Buchmesse 2024 "Kleine Buchmesse"

Lange vor den Buchmessen Leipzig/Frankfurt erscheinen die neuen Bücher. Für die meisten Angebote, auch für die Ehrengastländer Niederlande und Flandern in Leipzig (21.-24.03.), Italien in Frankfurt (16.-20.10.) gibt es weit voraus Verlags-Infos, Jury-Entscheidungen, Lesereisen, Werbekampagnen. Die Leseproben und E-Books überholen klar ihr "Hardcover"-Exemplar... Genauso haben die "Verleger" seit dem Mittelalter zwar die Messe-Termine zu Ostern und Michaelis genutzt, aber ihre Pergamente, Foliensbögen, Bücher ganzjährig angeboten in Werkstätten und Läden, in "Messekatalogen" und Rundbriefen, auf Jahrmärkten und mancher lokalen "Büchermesse". Ganz zünftig also, aber weiter ohne Verkauf, bietet die Kleine Buchmesse in der Jahresmitte 2024 eine Auswahl aus beiden Saisons am Eröffnungsabend, danach eine Ausstellungswoche aller Messe-Tische im Historischen Wasserturm und für alle Interessierten im Vor- und Nachhinein einen gedruckten "Messekatalog".



Eva Sommer, Liane Oelrichs

Mittwoch, 12.06.2024, 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.
In Kooperation des Literaturkreises GERADE MITTWOCHS,
der Buchhandlung Prien, der VHS und der Stadtbücherei.



VHS-FILMCLUB

Happy Birthday
VHS-Filmclub!



2200 VHS-Filmclub: 20 Jahre VHS-Filmclub

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 feiern wir "20 Jahre VHS-Filmclub".

Michael Onnen

05.02., 04.03., 06.05. und 03.06.2024
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 Jubiläumsfilm 20 Jahre VHS-Filmclub:

Lang lebe Ned Devine!

GB, Irl., 1998, 87 Min., FSK 6

Regie: Kirk Jones

u. a. mit: Ian Bannen, David Kelly, Fionnula Flanagan, Susan Lynch, James Nesbitt

Ned Devine ist die gute Seele eines irischen Fischernestes, die sich im Moment größten Glücks, der Nachricht von einem Lottovolltreffer, in den Himmel verabschiedet. Zum Verdross zweier Freunde, die sich von Neds Vermögen irdischen Wohlstand erwarten und gegenüber der Lottogesellschaft den Toten wiederauferstehen lassen. Was auch im Dorf für Leben sorgt.

Michael Onnen

Samstag, 03.02.2024, 17.00 - 19.30 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
5 EUR

2202 VHS-Filmclub: Grasgeflüster*GB, 2000, 93 Min., FSK 6**Regie: Nigel Cole**u. a. mit: Brenda Blethyn, Craig Ferguson, Martin Clunes, Tchèky Karyo, Jamie Foreman*

Nach dem Tod ihres Mannes steht Grace Trevethan vor einem Scherbenhaufen. Die Hobbygärtnerin muss sich plötzlich nicht nur mit einer heimlichen Geliebten, sondern auch mit einem riesigen Schuldenberg ihres untreuen Gatten auseinandersetzen. Als die Gläubiger bereits vor der Tür stehen und ihr gesamtes Hab und Gut abtransportieren wollen, stimmt sie einem ungewöhnlichen Plan zu: Sie beschließt ihren grünen Daumen zu Geld zu machen und verwandelt ihr Gewächshaus, mit Hilfe ihres Gärtners Mathew, kurzerhand in eine Marihuanaplantage. Vor kurzem noch angesehenes Mitglied einer braven Küstengemeinde, sieht sich Grace nun mit Gangstern, Dealern und der allzu neugierigen Polizei konfrontiert...

Michael Onnen

Sonntag, 04.02.2024, 17.00 - 19.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

5 EUR

2203 VHS-Filmclub: Music of the Heart*USA, 1999, 118 Min., FSK 6**Regie: Wes Craven**u. a. mit: Meryl Streep, Aidan, Quinn, Angela Bassett, Gloria Estefan, Isaac Stern, Itzhak Perlman*

Roberta (Meryl Streep) ist das heulende Elend, als ihr Mann sie verlässt. Doch sie schöpft neuen Mut, zieht mit ihren Söhnen nach East Harlem, wo sie als Geigenlehrerin Ghetto-Kids Glauben an sich selbst und Begabten Konzertreife vermittelt. Als nach zehn Jahren der Geigenunterricht dem Rotstift zum Opfer fallen soll, organisiert sie ein Wohltätigkeitskonzert - mit Erfolg.

Michael Onnen

Sonntag, 03.03.2024, 17.00 - 19.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

5 EUR

2204 VHS-Filmclub: RBG - Ein Leben für die Gerechtigkeit*In Kooperation mit Amnesty International**USA, 2018, 97 Min., FSK 0**Regie: Betsy West, Julie Cohen**u.a. mit: Ruth Bader Ginsburg, Jane Ginsburg, James Steven Ginsburg,*

Ruth Bader Ginsburg hat die Welt für Frauen verändert. Die im Jahr 2020 im Alter von 87 Jahren verstorbene Richterin stellte ihr Lebenswerk in den Dienst der Gleichberechtigung und derjenigen, die bereit sind, dafür zu kämpfen. 1993 wurde sie als zweite Frau an den Supreme Court der USA berufen und hielt dort eisern die Stellung. In den 70er Jahren erkämpfte Ruth Bader Ginsburg gegen alle Widerstände bahnbrechende Gerichtsurteile zur Gleichstellung der Geschlechter, die sie zu einer Heldin der Frauenrechtsbewegung und zu einer weltbekannten Ikone machten. Mit brillantem Verstand und Leidenschaft bleibt Ruth Bader Ginsburg gerade jetzt eine unverzichtbare Inspiration für die politische Kultur der USA und der Welt.

**Michael Onnen**

Sonntag, 17.03.2024, 17.00 - 19.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

5 EUR

2205 VHS-Filmclub: Klimt*Ö, D, F, GB, 2006, 98 Min., FSK 6**Regie: Raúl Ruiz**u. a. mit: John Malkovich, Veronica Ferres, Stephen Dillane, Saffron Burrows*

Am Totenbett lässt der Maler Gustav Klimt sein Leben Revue passieren. In Bilder voll berausender Schönheit führt der Film durch das Leben des großen Jugendstil-Künstlers, dessen Werke heute die höchsten Preise am Kunstmarkt erzielen. Ein erotischer Reigen aus Leidenschaft, Verwirrung und Verführung, Kampf um künstlerische Freiheit und Begegnungen mit den großen Künstlern seiner Zeit, wie Egon Schiele, entsteht.

Michael Onnen

Sonntag, 07.04.2024, 17.00 - 19.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

5 EUR

2206 VHS-Filmclub: Der Club der toten Dichter

GB, 1989, 123 Min., FSK 12

Regie: Peter Weir

u. a. mit: Robin Williams, Robert Sean Leonard,
Ethan Hawke, Josh Charles

Herbst 1959: Der Junglehrer John Keating tritt eine Stelle an einem konservativen College in Neuengland an. Mit Hilfe der Poesie bringt er seine Schüler auf neue Gedanken: Durch die revolutionäre Kraft des Poetischen werden sie auf Werte wie Freiheit und unkonventionelles Handeln aufmerksam. Einige der Jungen faszinieren die neuen Lehrinhalte und -methoden so sehr, dass sie einen geheimen Club - den Club der toten Dichter - gründen. Dessen Mitglieder treffen sich nachts in einer alten Höhle, um sich gegenseitig Gedichte vorzutragen. Weil aber die Welt drumherum konservativ bleibt und insbesondere der despotische Rektor Nolan alles tut, die freigeistigen Auswüchse in seiner Institution zu bekämpfen, endet der kurze Ausflug zur mentalen Unabhängigkeit tragisch ...

Michael Onnen

Sonntag, 12.05.2024, 17.00 - 19.30 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
6 EUR

2207 VHS-Filmclub: Wie im Himmel

S, 2004, 133 Min., FSK 12

Regie: Kay Pollak

u. a. mit: Mikael Nyqvist, Frida Hallgren, Helen Sjöholm

Der weltberühmte Dirigent Daniel Dareus kehrt nach einem schweren Kollaps in sein schwedisches Heimatdorf zurück. Eigentlich wollte er sich von der Welt zurückziehen, doch als er das Amt des Kantors antritt, findet er über seine Leidenschaft für die Musik auch zu den Menschen zurück. Bei seiner Arbeit mit dem bunt zusammengesetzten Chor der kleinen Gemeinde entfaltet sich vor ihm allmählich ein ganzer Mikrokosmos menschlicher Sorgen und Nöte, und er ist überglücklich, als er erkennt, dass er mit Hilfe der Musik einen Weg in die Herzen der anderen findet. Das ist die Erfüllung seines Traums, mit dem er vor Jahrzehnten aus dieser Gegend aufgebrochen war...

Michael Onnen

Sonntag, 02.06.2024, 17.00 - 19.30 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
6 EUR



2213 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, 20.04.2024, 16.00 - 19.30 Uhr
Anmeldeschluss: 12.04.2024
Treffpunkt: Heppenser Straße 28a
25 EUR
inkl. Kaffee und Kuchen

20 JAHRE VHS-FILMCLUB - FILMWOCHEN

2208 VHS-Filmclub: Wilhelmshaven Filmgeschichten - Teil 1 (1936 – 1962)

Michael Onnen

Montag, 05.02.2024, 18.30 – 21.00 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

2209 VHS-Filmclub: Aufrüstung, Krieg und Befreiung

Mit einer Einweisung von Hartmut Peters

Michael Onnen

Dienstag, 06.02.2024, 18.30 – 21.00 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

2210 VHS-Filmclub: Wilhelmshaven Filmgeschichten - Teil 2 (1963 – 1976)

Michael Onnen

Mittwoch, 07.02.2024, 18.30 – 21.00 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

2211 VHS-Filmclub: Die Südzentrale

Michael Onnen

Donnerstag, 08.02.2024, 18.30 – 21.00 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

2212 VHS-Filmclub: Wilhelmshaven Filmgeschichte – Teil 3 (1945 - 1982)

Michael Onnen

Freitag, 09.02.2024, 18.30 – 21.00 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29



LITERATUR UND KREATIVES SCHREIBEN

**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 Mittwochs mit geradem Tagesdatum, in wechselnder Form und Besetzung. Lese-Tipps aus der Runde und Vorschläge der Moderatorin Eva Sommer sind an jedem dieser "GERADE MITTWOCHS!"- Abende die Grundlage für lebhaften Austausch über Literarisches und Kulturelles. Dazu gehören auch regionale Veranstaltungen und aktuelle Medienberichte, außerdem eigene Veranstaltungen (Autorenlesung, Kleine Buchmesse) in Kooperation mit der VHS, Stadtbibliothek und Buchhandlung Prien in F'grodén. Alle Literatur- und Kultur-Interessierten sind eingeladen, sich GERADE MITTWOCHS kurzentschlossen zu diesem offenen Treffen einzufinden.

**Eva Sommer**

mittwochs, ab 14.02.2024, 18.30 - 20.45 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
Der Kostenbeitrag von 2 EUR/Abend wird mit der Dozentin abgerechnet.

**2301 ONLINESEMINAR: Lebendig erzählen -
Von der Buchstabensuppe zum
Prosawerk - ein Fernstudienseminar**

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

Elke Bockamp

Das Seminar dauert vom 19.02. - 03.06.2024 zu frei bestimmbaren Zeiten!
An-/Abmeldeschluss: 12.02.2024
Online
110 EUR
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.
Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung Ihre E-Mailadresse mit.

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 je unterschiedlichen Themen.

2302 Modul 1: Formen des Schreibens**Klaus Hundgebur**

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

Freitag, 08.03.2024, 18.00 - 21.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 01.03.2024

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**Klaus Hundgebur**

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

Freitag, 05.04.2024, 18.00 - 21.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 29.03.2024

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**Klaus Hundgebur**

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

Freitag, 17.05.2024, 18.00 - 21.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 10.05.2024

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**Klaus Hundgebur**

- 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

Freitag, 14.06.2024, 18.00 - 21.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 07.06.2024

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

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



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

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.

Klaus Hundgebur

Samstag, 27.04.2024, 9.00 - 17.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 19.04.2024
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 10 TN 27 EUR; 7-9 TN 30 EUR; 5-6 TN 41 EUR

2307 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 Heinrich, Schauspielerin und Theaterpädagogin. Es wird erklärt, wie eine 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 Heinrich

Freitag, 31.05.2024, 16.00 - 19.00 Uhr
Samstag, 01.06.2024, 10.00 - 13.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 24.05.2024
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 10 TN 24 EUR; 7-9 TN 27 EUR; 5-6 TN 36 EUR
2 Termine, 8 UStd.

Dozententeam

dienstags, ab 06.02.2024, 18.00 - 19.30 Uhr
Projekthaus Bremer Straße 84
Eingang Mitscherlichstraße 23
20 EUR, 17 Termine, 34 UStd.





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, 14.02., 13.03., 10.04., 08.05. und 12.06.2024
jeweils von 19.00 - 21.15 Uhr
Projekthaus II, Mühlenweg 67
ab 10 TN 55 EUR; 7-9 TN 60 EUR; 5-6 TN 78 EUR
5 Termine, 15 UStd.
Der Kurs findet einmal im Monat statt.

2402 ISO, Blende, Verschlusszeit - (K)ein Buch mit sieben Siegeln

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

Birgit Müller

Samstag, 17.02.2024, 10.00 - 16.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 09.02.2024
Projekthaus Bremer Straße 84
Eingang Mitscherlichstraße 24
ab 10 TN 24 EUR; 7-9 TN 27 EUR; 5-6 TN 36 EUR

2403 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
am 21.02.2024 KW-Brücke (vor Restaurant Le Patron)
am 13.03.2024 Marktstraße Ecke Grenzstraße
am 17.04.2024 Parkplatz Ehrenfriedhof (Stadtspark)
am 15.05.2024 Combi Maadebogen
am 12.06.2024 Mole mit Querfeuer
An-/Abmeldeschluss: 14.02.2024
ab 10 TN 45 EUR; 7-9 TN 50 EUR; 5-6 TN 68 EUR
5 Termine, 15 UStd.





Künstlerische Inszenierung von alltäglichen Objekten

*Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*

Möchten Sie Fotos von Gegenständen für ihre Internetseite anfertigen oder etwas für den Verkauf präsentieren? Sie haben Interesse an künstlerisch-experimenteller Fotografie? In diesem Fotoworkshop möchten wir uns mit der Fotografie von Objekten im Studio beschäftigen. Alltägliche Gegenstände werden vor einem entsprechenden Hintergrund mit Hilfe von Licht inszeniert und fotografiert. Dabei soll mit einfachen Mitteln der Bildgegenstand bewusst gestaltet und komponiert werden, um den Bildern mehr Ausdruck zu verleihen. Nach einem Theorie-Teil geht es ins Praktische. Der Fokus liegt auf dem spielerisch-experimentellen Fotografieren und dem gegenseitigen Ideenaustausch. Nach einer Bildanalyse erfolgt die digitale Bildbearbeitung mit Photoshop. Mitzubringen sind Objekte, die fotografiert werden sollen, eigene Kamera oder Smartphone, optional: Aufsteckblitz oder Stativ

2404 Objektfotografie im Fotostudio – Modul 1 Ingo Böhling

Dienstag, 27.02.2024, 18.00-21.00 Uhr (Fotostudio, Projekthaus I, Schellingstraße 19)

Dienstag, 05.03.2024, 18.00-21.00 Uhr (Fotostudio, Projekthaus I, Schellingstraße 19)

Dienstag, 12.03.2024, 18.00-21.00 Uhr (Bildanalyse + Bildbearbeitung am PC, Projekthaus II, Mühlenweg 67)

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

An-/Abmeldeschluss: 20.02.2024

3 Termine, 12 UStd.

2405 Bildbearbeitung mit Photoshop - Modul 2 Ingo Böhling

Dieses Modul kann auch einzeln gebucht werden.

Mitzubringen sind eigene digitale Fotos zur Bearbeitung.

Dienstag, 09.04.2024, 18.00-20.15 Uhr (Bildbearbeitung am PC)

Dienstag, 16.04.2024, 18.00-20.15 Uhr (Bildbearbeitung am PC)

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

An-/Abmeldeschluss: 02.04.2024

Projekthaus II, Mühlenweg 67

2 Termine, 6 UStd.

2406 Fotoworkshop am Wochenende

Bildgestaltung

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

Mitzubringen sind eine eigene Kamera (gerne auch Smartphone) mit vollem Akku und leerer Speicherkarte.

Birgit Müller

Samstag, 09.03.2024, 10.00 - 15.15 Uhr

Sonntag, 10.03.2024, 11.00 - 14.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 01.03.2024

Projekthaus Bremer Straße 84

Eingang Mitscherlichstraße 23

ab 10 TN 33 EUR; 7-9 TN 37 EUR; 5-6 TN 50 EUR

2 Termine, 11 UStd.

2407 Tierfotografie im Tierpark Jaderberg

In diesem Kurs widmen wir uns der Tierfotografie. Tiere sind ständig in Bewegung und sind somit als Fotomodel eine kleine Herausforderung. Wir lernen, wie wir die Tiere schön in Szene setzen und sie wunderbar im Bild einfangen, ohne auf die gewünschte Schärfe zu verzichten.

Der Treffpunkt ist am Eingang des Tierparks in Jaderberg. Der Eintritt ist nicht enthalten und von jedem Teilnehmenden selbst vor Ort zu entrichten. Die Anfahrt erfolgt ebenfalls in Eigenregie. Mitzubringen sind eine Fotokamera, wenn vorhanden auch ein Teleobjektiv, Stativ, voller Akku und leere Speicherkarte sowie ein Fernauslöser. Der Kurs richtet sich auch an Anfänger*innen.

Birgit Müller

Treffpunkt: Eingang Tierpark Jaderberg

An-/Abmeldeschluss: 05.04.2024

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

2408 Stadtteilmotografie - Wir erkunden fotografisch die Stadt

Unsere Stadt hat so viele schöne Stadtteile. Nachdem wir im letzten Kurs bereits in Rüsterei, Bant und Siebethsburg fotografisch unterwegs waren, nehmen wir in diesem Kurs weitere Stadtteile fotografisch unter die Lupe. In diesem Kurs wollen wir in den Stadtteilen Heppens, Altengroden und Innenstadt (Bereich Adalbertstraße) auf fotografische Entdeckungstour gehen. Im Anschluss erfolgt wie immer eine ausführliche Bildbesprechung sowie eine kleine Ausstellung. Der Kurs richtet sich auch an Anfänger*innen. Mitzubringen sind eine digitale Kamera (mit Bedienungsanleitung), ein Stativ, ein voller Akku und eine leere Speicherkarte sowie, wenn vorhanden, ein (Kabel-)Fernauslöser.

Birgit Müller

Treffpunkte jeweils um 18.00 Uhr:
 Montag, 27.05.2024 Villenviertel, Schulstraße Ecke Kirchreihe
 Montag, 03.06.2024 Südstadt, Behelfsbrücke Deichbrücke
 Montag, 10.06.2024 Neuengroden, Bootshaus Stadtpark
 Montag, 17.06.2024 VHS Virchowstraße 29
 An-/Abmeldeschluss: 20.05.2024
 ab 10 TN 36 EUR; 7-9 TN 40 EUR; 5-6 TN 54 EUR
 4 Termine, 12 UStd.

MALEN, ZEICHNEN UND SCHRIFTEN

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.

2501 Marzena Schulz

dienstags, ab 06.02.2024, 16.00 - 19.00 Uhr
 Projekthaus I, Schellingstraße 19
 ab 10 TN 72 EUR; 7-9 TN 80 EUR; 5-6 TN 108 EUR
 6 Termine, 24 UStd.

2502 Marzena Schulz

dienstags, ab 02.04.2024, 16.00 - 19.00 Uhr
 Projekthaus I, Schellingstraße 19
 ab 10 TN 132 EUR; 7-9 TN 146 EUR; 5-6 TN 198 EUR
 11 Termine, 44 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.

2503 Marzena Schulz

mittwochs, ab 07.02.2024, 17.00 - 20.00 Uhr
 Projekthaus I, Schellingstraße 19
 ab 10 TN 72 EUR; 7-9 TN 80 EUR; 5-6 TN 108 EUR
 6 Termine, 24 UStd.

2504 Marzena Schulz

mittwochs, ab 03.04.2024, 17.00 - 20.00 Uhr
 Projekthaus I, Schellingstraße 19
 ab 10 TN 132 EUR; 7-9 TN 146 EUR; 5-6 TN 198 EUR
 11 Termine, 44 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

2505 Wieslawa Vogt

montags, ab 05.02.2024, 17.30 - 20.30 Uhr
 Projekthaus I, Schellingstraße 19
 ab 10 TN 96 EUR; 7-9 TN 106 EUR; 5-6 TN 144 EUR
 8 Termine, 32 UStd.

2506 Wieslawa Vogt

montags, ab 22.04.2024, 17.30 - 20.30 Uhr
 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 Farbmateriale 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.

2507 Wieslawa Vogt

dienstags, ab 06.02.2024, 9.30 - 12.30 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 108 EUR; 7-9 TN 119 EUR; 5-6 TN 162 EUR
9 Termine, 36 UStd.

2508 Wieslawa Vogt

dienstags, ab 23.04.2024, 9.30 - 12.30 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 96 EUR; 7-9 TN 106 EUR; 5-6 TN 144 EUR
8 Termine, 32 UStd.

2509 Wieslawa Vogt

donnerstags, ab 08.02.2024, 17.30 - 20.30 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 108 EUR; 7-9 TN 119 EUR; 5-6 TN 162 EUR
9 Termine, 36 UStd.

2510 Wieslawa Vogt

donnerstags, ab 25.04.2024, 17.30 - 20.30 Uhr
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.

2511 Wieslawa Vogt

Samstag, 10.02.2024, 16.00 - 19.00 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
An-/Abmeldeschluss: 02.02.2024
ab 10 TN 24 EUR; 5-6 TN 28 EUR

2512 Wieslawa Vogt

Samstag, 09.03.2024, 16.00 - 19.00 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
An-/Abmeldeschluss: 01.03.2024
ab 10 TN 24 EUR; 5-6 TN 28 EUR

2513 Wieslawa Vogt

Samstag, 13.04.2024, 16.00 - 19.00 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
An-/Abmeldeschluss: 05.04.2024
ab 10 TN 24 EUR; 5-6 TN 28 EUR

2514 Wieslawa Vogt

Samstag, 25.05.2024, 16.00 - 19.00 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
An-/Abmeldeschluss: 17.05.2024
ab 10 TN 24 EUR; 5-6 TN 28 EUR

2515 Wieslawa Vogt

Samstag, 08.06.2024, 16.00 - 19.00 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
An-/Abmeldeschluss: 31.05.2024
ab 10 TN 24 EUR; 5-6 TN 28 EUR



2516 Malen für die Seele - Emotionen in Bildern ausdrücken

„Die Kunst gibt nicht das Sichtbare wieder, sondern macht sichtbar.“ – Paul Klee

Die individuelle und kreative Auseinandersetzung mit Glück, Lebensfreude und anderen Emotionen steht im Mittelpunkt. Im Kurs soll ein philosophischer Diskurs stattfinden - Was macht uns glücklich oder unglücklich? Was kann ich tun, um mein Glück zu erhalten? Anschließend findet eine künstlerische Auseinandersetzung statt, in dem Basiskenntnisse zur Farbenlehre und Proportionen erlernt werden können. Außerdem werden wir einen Zugang zur Kunst finden, indem wir Gefühle bildnerisch darstellen. Bitte bringen Sie Leinwände mit.

Jana-Sophie Mertens

Samstag, 17.02.2024, 10.00 - 16.00 Uhr
 Sonntag, 18.02.2024, 10.00 - 16.00 Uhr
 An-/Abmeldeschluss: 09.02.2024
 Projekthaus I, Schellingstraße 19
 ab 10 TN 48 EUR; 7-9 TN 53 EUR; 5-6 TN 72 EUR
 2 Termine, 16 UStd.

2517 Malen wie große Künstler*innen - von Kahlo bis van Gogh

„Die wahren Maler sind diejenigen, welche die Dinge nicht so malen, wie sie sind, sondern so, wie sie sie fühlen.“ - Vincent van Gogh

Was macht die bekannten Künstler*innen so einzigartig? Wie werden Farbe, Form und Malstil angewendet? Wie kann Kunst aussehen, wenn wir den Mut haben, etwas zu riskieren? Die Kursteilnehmer*innen werden mithilfe bekannter Künstler*innen und einer individuellen Beratung einen Zugang zur kreativen bildnerischen Umsetzung finden. Im Mittelpunkt steht der Mut zur Farbe und des Ausprobierens. Bitte bringen Sie Leinwände mit.

Jana-Sophie Mertens

Samstag + Sonntag, 04. - 05.05.2024, 14.00 - 18.00 Uhr
 Samstag + Sonntag, 18. - 19.05.2024, 14.00 - 18.00 Uhr
 An-/Abmeldeschluss: 26.04.2024
 Projekthaus I, Schellingstraße 19
 ab 10 TN 60 EUR; 7-9 TN 66 EUR; 5-6 TN 90 EUR
 4 Termine, 20 UStd.

2518 Pouring - geniale Gießtechnik für kreative Acrylbilder

Wochenendworkshop

Pouring ist eine abstrakte Kunst. Die Wirkung der Bilder entsteht durch Formen, Farbspiele und abwechslungsreiche Gestaltungstechniken (Gießtechniken). In diesem Seminar lernen Sie Schritt für Schritt möglichst viele Techniken, die es rund ums Pouring gibt. Wenn die Grundlagen erlernt sind, sind der Fantasie keine Grenzen mehr gesetzt. Entdecken Sie Ihre Kreativität ganz neu. Bringen Sie bitte 3-5 Leinwände ab Größe 40 x 40 cm mit. Die Kosten für Farben werden nach Verbrauch im Kurs berechnet.

Maria Weghorst

Samstag, 02.03.2024, 10.00 - 16.00 Uhr
 Samstag, 16.03.2024, 10.00 - 14.00 Uhr
 An-/Abmeldeschluss: 23.02.2024
 Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
 ab 10 TN 36 EUR; 7-9 TN 40 EUR; 5-6 TN 54 EUR
 2 Termine, 12 UStd.
 zzgl. Materialkosten, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden

2519 Sütterlinschrift schreiben und lesen lernen

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

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

Andrea Mohrhuse

Samstag, 09.03.2024, 10.00 - 16.45 Uhr
 An-/Abmeldeschluss: 01.03.2024
 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

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, 20.04. und Sonntag, 21.04.2024,

jeweils 9.00 - 16.30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 12.04.2024

Projekthaus Bremer Straße 84

Eingang Mitscherlichstraße 23

7-8 TN 139 EUR; 5-6 TN 169 EUR

2 Termine, 20 UStd.

inkl. Material und Werkzeugnutzung.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

2602 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.

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.

zzgl. Materialkosten, die direkt mit dem Dozenten abgerechnet werden



KULTUR GESTALTEN

HANDARBEITEN UND TEXTILES GESTALTEN

2701 Klöppeln für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

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

Brita Runge

donnerstags, ab 15.02.2024, 18.15 - 20.30 Uhr

Projekthaus II, Mühlenweg 67

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

12 Termine, 36 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 "ehrzeigige" Anfänger*innen sind herzlich willkommen.

Brita Runge

Freitag, 05.04.2024, 17.00 - 21.15 Uhr

Samstag, 06.04.2024, 10.00 - 21.00 Uhr

Sonntag, 07.04.2024, 10.00 - 19.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 29.03.2024

Projekthaus II, Mühlenweg 67

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

3 Termine, 28 UStd.

2703 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.

Petra Behrends

Samstag, 24.02.2024, 15.00 - 19.00 Uhr

Sonntag, 25.02.2024, 11.00 - 16.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 16.02.2024

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 Stricken für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

An diesem Wochenende dreht sich alles um das Thema Stricken. Liegegebliebene Strickarbeiten können fortgeführt werden, Anfänger*innen erlernen das Stricken, Anleitungen werden erklärt, Muster können ausprobiert werden.

Petra Behrends

Samstag, 09.03.2024, 15.00 - 19.00 Uhr
 Sonntag, 10.03.2024, 11.00 - 16.00 Uhr
 An-/Abmeldeschluss: 01.03.2024
 Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
 ab 10 TN 33 EUR; 7-9 TN 37 EUR; 5-6 TN 50 EUR
 2 Termine, 11 UStd.

2705 Tunesisch Häkeln

Dieser Kurs richtet sich an alle, die eine andere Art des Häkelns kennenlernen möchten. Nach einer Grundeinführung in die Technik können Tischsets, Topflappen, Taschen, Stulpen und vieles mehr begonnen werden. Mitzubringen sind: Wolle und eine tunesische Häkelnadel, die 1 – 2 Nadelstärken größer ist als für die Wolle empfohlen wurde, Schreibzeug für eigene Notizen.

Petra Behrends

Samstag, 13.04.2024, 15.00 - 19.00 Uhr
 Sonntag, 14.04.2024, 11.00 - 16.00 Uhr
 An-/Abmeldeschluss: 05.04.2024
 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 Häkeln für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

An diesem Wochenende dreht sich alles um das Thema Häkeln. Liegegebliebene Häkelarbeiten können fortgeführt werden, Anfänger erlernen das Häkeln, Anleitungen werden erklärt, Muster können ausprobiert werden.

Petra Behrends

Samstag, 04.05.2024, 15.00 - 19.00 Uhr
 Sonntag, 05.05.2024, 11.00 - 16.00 Uhr
 An-/Abmeldeschluss: 26.04.2024
 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 Tierischer Häkelspaß - Einblick ins Amigurumi-Häkeln

Tauchen Sie ein in die bunte Welt der japanischen Amigurumi, den niedlichen Häkeltieren! Mit Häkelnadel, Garn und Füllwatte lassen sich von Kuschtier über Spielzeug bis hin zu Schlüsselanhängern und wunderschönen Dekoartikeln unendliche viele Figuren erschaffen! An diesem Tag können Sie Einblick in die Technik erlangen und sich vom Häkelfieber anstecken lassen. Wir sehen uns die wichtigsten Grundlagen an und häkeln gemeinsam ein kleines Bienchen, das sich wunderbar als Schlüsselanhänger macht. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Häkelnadel Größe 2,5. Wolle und Füllwatte werden gestellt.

Saskia Reusch

Sonntag, 10.03.2024, 10.00 - 14.30 Uhr
 An-/Abmeldeschluss: 01.03.2024
 Familienzentrum Nord, Posener Straße 97
 ab 10 TN 25 EUR; 7-9 TN 27 EUR; 5-6 TN 34 EUR
 1 Termin, 6 UStd.
 Inklusive Materialkosten

2708 Amigurumi für Anfänger*innen Niedliche Figuren häkeln

Mit Baumwollgarn, Häkelnadel und etwas Füllwatte können Sie zuckersüße Figuren zum Leben erwecken! Egal ob Kuschtiere, Schlüsselanhänger oder Obst, Gemüse und mehr für Kinderküche und Kaufmannsladen - die Möglichkeiten sind schier unendlich. In diesem Kurs lernen Sie Amigurumi, das ist der japanische Begriff für Häkelfiguren dieser Art, ganz nach Ihren Vorlieben zu kreieren. Häkelerfahrung ist dazu nicht erforderlich. Gemeinsam sehen wir uns im ersten Termin Fachbücher und Anleitungshefte an, testen uns durch Garnqualitäten und finden die passende Häkelnadel für Sie. Wenn jeder eine Anleitung für sich ausgewählt hat, häkeln wir sie in gemütlicher Runde gemeinsam.

Saskia Reusch

mittwochs, ab 03.04.2024, 19.00 - 20.30 Uhr
 An-/Abmeldeschluss: 27.03.2024
 Familienzentrum Nord, Posener Straße 97
 ab 10 TN 48 EUR; 7-9 TN 53 EUR; 5-6 TN 72 EUR
 8 Termine, 16 UStd.
 Zzgl. Materialkosten





DOZENTENPORTRAIT: SASKIA REUSCH

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

Dieses Jahr starte ich ganz frisch als Dozentin an der VHS. Ich biete Amigurumi-Häkellekurse an. Das sind gehäkelte Kuschtiere und Figuren.

Welches Ausbildung haben Sie abgeschlossen?

Ich habe ein Volontariat zur Printredakteurin in München gemacht und bin nach Stationen bei verschiedenen Lifestylemagazinen als Lektorin und Projektmanagerin im Bereich Handarbeiten im Kreativbuchverlag Edition Michael Fischer gelandet, wo ich bis heute arbeite. Außerdem biete ich Kreativangebote unter dem Namen Kreativhaven an.

Welche Bedeutung hat die Erwachsenenbildung an den Volkshochschulen für Sie?

Ich bin von Natur aus neugierig und liebe es, in neue Themen einzutauchen. Die VHS-Angebote für Erwachsene bieten da viele tolle Möglichkeiten, den eigenen Horizont zu erweitern.

Haben Sie selbst schon einen VHS-Kurs besucht?

Seit ich vor drei Jahren nach Wilhelmshaven gezogen bin, noch nicht. Aber ein Französisch-Kurs für Anfänger*innen steht auf meiner Bucket List.

2709 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

Samstag, 18.05.2024, 10.00 - 16.00 Uhr

Sonntag, 19.05.2024, 10.00 - 16.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 10.05.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 58 EUR; 7-9 TN 63 EUR; 5-6 TN 82 EUR

2 Termine, 16 UStd.

inkl. Materialkosten.

2710 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 Wickelementen, 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 eigenen 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 Leinenstoffe.

Lisa-Maria Hermes

Samstag, 08.06.2024, 13.00 - 19.00 Uhr

Sonntag, 09.06.2024, 13.00 - 19.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 31.05.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 62 EUR; 7-9 TN 67 EUR; 5-6 TN 86 EUR

2 Termine, 16 UStd.

inkl. Materialkosten.

2711 Cosplay Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene (Erwachsene)

Sie möchten lernen, ein eigenes Cosplay-Kostüm zu nähen, wissen aber nicht, wo Sie anfangen sollen oder benötigen Hilfe bei Ihrem Projekt? In diesem Kurs lernen Sie 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 Ihr Cosplay professionell aussehen lassen, sind ebenfalls Thema. Fortgeschrittene und Cosplayer mit ersten Erfahrungen sind auch herzlich willkommen, um neue Tipps und Tricks zu lernen. Am ersten Termin besprechen wir Ihre individuellen Wünsche & Projektideen für das Wochenende. Mögliche Projekt-Vorschläge & Techniken wären etwa das Nähen von Korsetts & Corsagen, Capes, Reifröcke oder auch das Koordinieren und Planen von vielschichtigen Cosplay-Kostümen. Bitte mitbringen: Gerne eigene Ideen & Projekte, Nähgarn, Stoff-/ Papierschere, Maßband, Steck-/ Nähadeln, Schneiderkreide/Stift, eigene Stoffe/Stoffreste, es können auch Stoffe aus dem Lager benutzt werden.

Lisa-Maria Hermes

Freitag, 23.02.2024, 18.00 - 20.15 Uhr
 Samstag, 24.02.2024, 13.00 - 19.00 Uhr
 Sonntag, 25.02.2024, 13.00 - 19.00 Uhr
 An-/Abmeldeschluss: 16.02.2024
 Projekthaus I, Schellingstraße 19
 ab 10 TN 81 EUR; 7-9 TN 87 EUR; 5-6 TN 110 EUR;
 3 Termine, 19 UStd.
 Inkl. Materialkosten.

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

2712 Ute Marciniak

mittwochs, ab 28.02.2024, 16.00 - 18.30 Uhr
 Projekthaus I, Schellingstraße 19
 ab 10 TN 76 EUR; 7-9 TN 84 EUR; 5-6 TN 112 EUR
 7 Termine, 24 UStd.

2713 Ute Marciniak

mittwochs, ab 08.05.2024, 16.00 - 18.30 Uhr
 Projekthaus I, Schellingstraße 19
 ab 10 TN 76 EUR; 7-9 TN 84 EUR; 5-6 TN 112 EUR
 7 Termine, 24 UStd.



Zuschneiden und Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

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

2714 Ute Marciniak

donnerstags, ab 29.02.2024, 16.00 - 18.15 Uhr
 Projekthaus I, Schellingstraße 19
 ab 10 TN 67 EUR; 7-9 TN 74 EUR; 5-6 TN 99 EUR
 7 Termine, 21 UStd.

2715 Ute Marciniak

donnerstags, ab 02.05.2024, 16.00 - 18.15 Uhr
 Projekthaus I, Schellingstraße 19
 ab 10 TN 67 EUR; 7-9 TN 74 EUR; 5-6 TN 99 EUR
 7 Termine, 21 UStd.

2716 Ute Marciniak

donnerstags, ab 29.02.2024, 18.15 - 20.30 Uhr
 Projekthaus I, Schellingstraße 19
 ab 10 TN 67 EUR; 7-9 TN 74 EUR; 5-6 TN 99 EUR
 7 Termine, 21 UStd.

2717 Ute Marciniak

donnerstags, ab 02.05.2024, 18.15 - 20.30 Uhr
 Projekthaus I, Schellingstraße 19
 ab 10 TN 67 EUR; 7-9 TN 74 EUR; 5-6 TN 99 EUR
 7 Termine, 21 UStd.



Nähen was gefällt

*Wochenendkurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*

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

Bitte mitbringen: Schnittmuster, Transparentpapier, Stoff, Nähgarn, Stoff- /Papierschere, Maßband, Steck- /Nähnadeln, Schneiderkreide

2718 Ute Marciniak

Vorbesprechung und Kursstart:

Freitag, 08.03.2024, 18.00 - 20.15 Uhr

Kurs:

Freitag, 15.03.2024, 18.00 - 20.15 Uhr

Samstag, 16.03.2024, 10.00 - 17.00 Uhr

Sonntag, 17.03.2024, 10.00 - 17.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 01.03.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 76 EUR; 7-9 TN 84 EUR; 5-6 TN 112 EUR

4 Termine, 24 UStd.

2719 Ute Marciniak

Vorbesprechung und Kursstart:

Freitag, 17.05.2024, 18.00 - 20.15 Uhr

Kurs:

Freitag, 24.05.2024, 18.00 - 20.15 Uhr

Samstag, 25.05.2024, 10.00 - 17.00 Uhr

Sonntag, 26.05.2024, 10.00 - 17.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 10.05.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 76 EUR; 7-9 TN 84 EUR; 5-6 TN 112 EUR

4 Termine, 24 UStd.

2720 Nassgefilztes im modernen Design

Wochenendworkshop

Kreative Objekte für den Wohnbereich, originelle Taschen, Mützen, Schals und Kinderdecken - viele schöne Dinge, die den Alltag behaglicher und stimmungsvoller machen, können in diesem Workshop hergestellt werden. Die Vermittlung von Materialkenntnissen, Gestaltungsmöglichkeiten verschiedener farbenfroher Wollsorten, sowie die Verbindung von Wolle und besonderen Stoffen, versprechen gelungene Gegenstände. Nassfilzen und Trockenfilzen ergänzen sich. Genaue Schritt-für-Schritt-Anleitungen machen auch Anfänger*innen den Einstieg leicht. Und wer Erfolgserlebnisse hat, wird feststellen: Filzen macht glücklich! Das Material wird nach Verbrauch direkt mit der Dozentin abgerechnet.

Maria Weghorst

Samstag, 13.04.2024, 10.00 - 16.00 Uhr

Sonntag, 14.04.2024, 10.00 - 16.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 05.04.2024

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 42 EUR; 7-9 TN 47 EUR; 5-6 TN 63 EUR;

2 Termine, 14 UStd.

zzgl. Materialkosten

Leder-Accessoires - selbst genäht

Im Kurs wird vermittelt, wie man mit einfachen Mitteln und ohne große Investitionen kleine, aber besondere Accessoires aus Leder selbst herstellen kann. Das Schnittmuster eines Kleingeldbeutels oder hochwertigen Schlüsselanhängers wird auf Leder übertragen und anschließend 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

2721 Andreas Ahlschwede

dienstags, ab 27.02.2024, 18.00 - 20.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 20.02.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

3 Termine, 8 UStd.

inkl. Materialkosten

2722 Andreas Ahlschwede

montags, ab 15.04.2024, 18.00 - 20.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 08.04.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

3 Termine, 8 UStd.

inkl. Materialkosten

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, 04.05.2024, 10.00 - 16.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: Datum?

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, 22.06.2024, 10.00 - 16.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: Datum?

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

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

2803 Traditionelle griechische Tänze*für Anfänger*innen*

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

Eleni Theochari

dienstags, ab 06.02.2024, 18.00 - 19.00 Uhr

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

15 Termine, 20 UStd.

2804 Traditionelle griechische Tänze*für Fortgeschrittene*

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

Eleni Theochari

mittwochs, ab 07.02.2024, 18.00 - 19.00 Uhr

Projekthaus Schellingstraße 19; Raum 222

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

15 Termine, 20 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 06.02.2024, 18.30 - 20.00 Uhr

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

16 Termine, 32 UStd.

2806 Flamenco für Teilnehmerinnen mit guten Grundkenntnissen

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

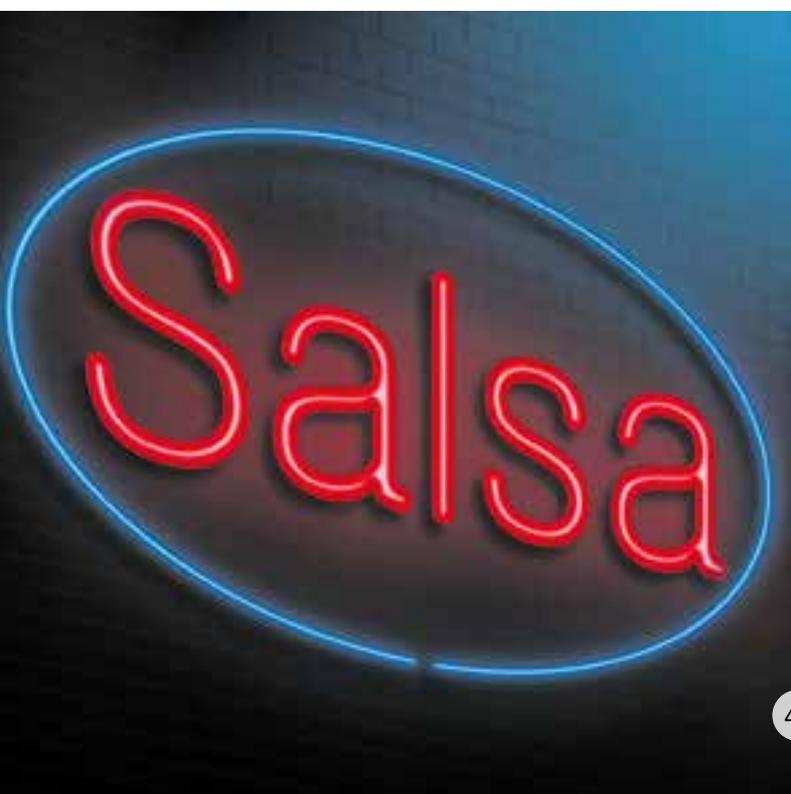
Angelika Freiria

donnerstags, ab 15.02.2024, 18.30 - 20.00 Uhr

Spanischer Kulturverein

ab 10 TN 111 EUR; 7-9 TN 121 EUR; 5-6 TN 159 EUR

16 Termine, 32 UStd.



2807 Salsa - Rhythmus und Leidenschaft pur*Tanzen lernen mit Spaß*

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

Abel Pareja Cuéllar

sonntags, ab 11.02.2024, 18.00 - 19.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 02.02.2024
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 54 EUR; 7-9 TN 60 EUR; 5-6 TN 81 EUR
9 Termine, 18 UStd.

2808 El Cajón - das kleinste Schlagzeug der Welt Spielen lernen

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

Abel Pareja Cuéllar

freitags, ab 09.02.2024, 18.30 - 20.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 02.02.2024
Projekthaus Bremer Straße 84
Eingang Mitscherlichstraße 23
ab 10 TN 54 EUR; 7-9 TN 60 EUR; 5-6 TN 81 EUR
9 Termine, 18 UStd.

2809 Einführung in die schottische Pipebandmusik

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

Heike Büsing

Samstag, 13.04.2024, 14.00 - 18.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 05.04.2024
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
7-9 TN 17 EUR; 5-6 TN 23 EUR

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 16.02.2024
von 18.00 - 22.00 Uhr
Projekthaus Bremer Straße 84
Eingang Mitscherlichstraße 23
Der Besuch der Veranstaltungen ist kostenlos.

2901 11. VHS-Spieletag

Zum 11. Mal dreht sich einen ganzen Tag in den Räumen der VHS alles um Spiele: Familienspiele, Strategiespiele, Logikspiele, Brettspiele, Kartenspiele, Spiele für zwei, für vier, für acht Personen. Die Spieleexperten von Frieslandspielt präsentieren aktuelle Neuheiten und lassen auch Altbewährtes nicht zu kurz kommen. Alle Spiele werden erklärt, so dass jede/r sofort mitmachen kann. So können Sie selbst viele verschiedene Spiele einmal ausprobieren und auch schon mal an den Gabentisch denken. Wieder mit dabei ist der Spieleflohmarkt. Und natürlich gibt es auch Tee und Kuchen. Weitere Informationen unter: www.frieslandspielt.de.

Frieslandspielt e. V.

Sonntag, 10.11.2024 von 10.30 - 18.00 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
Der Besuch ist kostenlos.





KÜSS - MICH - WACH - KOMMUNIKATION

Agentur für Kommunikation,
Werbung & Public Relations

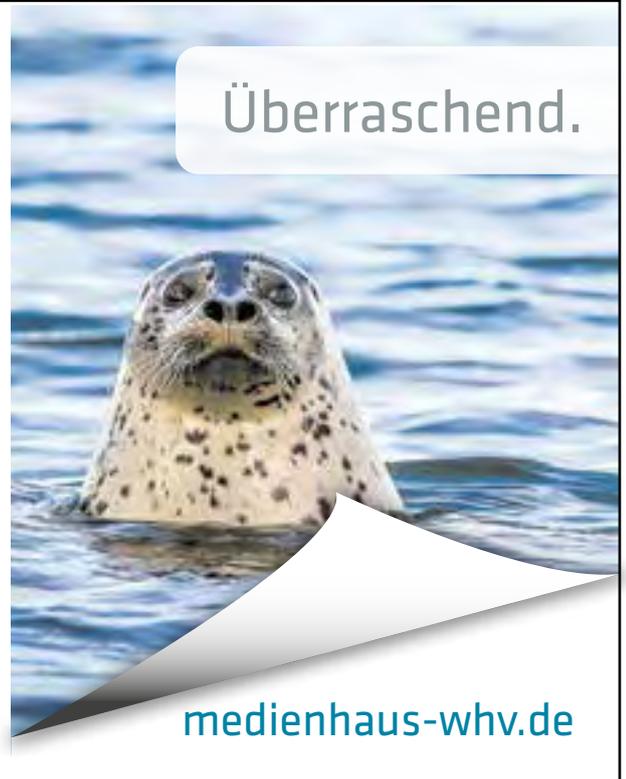
Beratung 🦋 Planung 🦋 Umsetzung

Medienhaus

Gökerstraße 77, 26384 Wilhelmshaven

Telefon: 04421 - 778 22 00

info@medienhaus-jadeweser.de



Überraschend.

medienhaus-whv.de

Wir suchen
KURSLEITER*INNEN
mit neuen Themen und Ideen

MELDEN SIE SICH BEI UNS
☎ 04421 16-4000
INFO@VHS-WHV.DE

vhs
Volkshochschule und Musikschule
Wilhelmshaven gGmbH



Beratung:
Veronika Boumann
Telefon 16 40 22

Anmeldung:
Telefon 16 40 00

**INHALT**

	SEITE
Bildungsurlaube	46
Outdoor- und Wassersportangebote	49
Vorträge und Seminare	52
Kräuterkunde	58
Tasting-Seminare	59
Kaffee-Workshops	60
Kochen und Backen	61
Ernährung und Fasten	64
Inselkurse	66
Bewegung und Fitness	69
Aquakurse	73
Entspannung und Wohlbefinden	74

Programmbereich: Gesundheit

„Lachen ist eine körperliche Übung von großem Wert für die Gesundheit.“, das wusste schon Aristoteles. Freude, Entspannung, gute Ernährung, Bewegung und neue Eindrücke gehören unbedingt dazu. Lassen Sie sich ein auf unsere Lachyoga-Kurse, entspannen Sie sich bei Alpaka-Abenden, gönnen Sie sich eine Klangschalenmassage, üben Sie sich in der Kunst des Stöhnens, trauen Sie sich zu laufen, buchen Sie einen unserer schönen Inselkurse, zaubern Sie köstliche Speisen und halten Sie sich gesund, indem Sie mit unserer Unterstützung einfach das Leben genießen.



BILDUNGSURLAUBE

3103 Der Garten als Lernort für nachhaltige Entwicklung: Zukunftsfähig denken und handeln - Gestaltungscompetenz vermitteln

Bildungsurlaub

Während dieses 5-tägigen Bildungsurlaubs möchten wir uns über das Thema „Kräuter aus dem heimischen Garten“ mit Fragen der nachhaltigen Entwicklung beschäftigen. Die Frage „Was kann ich als Einzelne*r denn schon tun?“ wird diskutiert und die eigene Selbstwirksamkeit wird beleuchtet. Anhand ausgewählter Themen der Heilpflanzen- und Wildkräuterkunde werden wir im Lernort Garten praktisch erfahren, was wir zu ausgewählten Nachhaltigkeitszielen beitragen können. Die Veranstaltung richtet sich an alle Menschen, die greifbare Ansätze zur Vermittlung von Gestaltungscompetenz für ihren beruflichen oder privaten Alltag kennenlernen möchten.

Ziele für die Teilnehmenden sind:

- Kennen der Eckpfeiler der Bildung für nachhaltige Entwicklung
- Erkennen und Bestimmen von üblichen, heimischen Gartenpflanzen/Heil- und Wildpflanzen und deren Verwendung
- Anwendung und Vermittlung einfacher Produktionsmethoden zur Verarbeitung von Pflanzen

Imke Presting

17.06. - 21.06.2024

Montag 11.00 - 16.30 Uhr

Dienstag - Donnerstag, 9.00 - 16.30 Uhr

Freitag, 9.00 - 13.00 Uhr

Abmeldeschluss: 17.05.2024

Imkes Glücksgarten, Jeversche Landstr. 46, 26419 Schortens
430 EUR, 5 Termine, 32 UStd.

inkl. Mittagessen/Getränke/Snacks und Materialien

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

In Kooperation mit "Imkes Glücksgarten"

3104 Die Kunst der 5 Elemente: Schweigeweche zur Burnout-Prophylaxe auf Wangerooge

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 Wangerooge 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-Nackengebiet. 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.

Den Fahrplan finden Sie unter www.siw-wangerooge.de.

Abmeldeschluss: 05.07.2024

Hotel Hanken, Zedeliusstraße 38, 26486 Wangerooge
843 EUR, 7 Tage, 30 UStd.

inkl. 5 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.





Burn Out Prophylaxe: Verbessern Sie Ihr Stressmanagement

Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte

Der Alltag, besonders der Berufsalltag, kann oftmals sehr herausfordernd für uns sein.

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

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 Larissa Siebels

16.09. - 20.09.2024

Montag - Freitag, 8.30 - 12.30 Uhr

Abmeldeschluss: 16.08.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

170 EUR, 5 Termine, 25 UStd.

inkl. Getränke

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

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

BU

Bildungsurlaub

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.

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.

3109 Katrin Trittner

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 Trittner

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.

Beachten Sie auch unseren Bildungsurlaub 5300 "Belasten, erholen, neu ausrichten - Entspannung am Arbeitsplatz" auf Seite 117

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.

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.



DOZENTENPORTRAIT: IMKE PRESTING

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

Seit 2018 biete ich über die VHS Wilhelmshaven regelmäßig Kurse zur Kräuterkunde an. Hierbei geht es je nach Jahreszeit um essbare Wildkräuter, Heilkräuter, Herstellung von Kräuterprodukten oder auch mal alte Bräuche im Kräutergarten.

Welche/s Ausbildung/Studium haben Sie abgeschlossen?

Mein beruflicher Weg hat mich bisher über viele Stationen geführt. Zunächst habe ich eine betriebliche Ausbildung zur Rechtsanwalts- und Notariatsfachangestellten absolviert. Danach schloss ich das Studium des Wirtschaftsingenieurwesens ab. Nach einigen Berufsjahren wollte ich noch mehr wissen und studierte Umwelt und Bildung/Bildung für nachhaltige Entwicklung. Hieran schloss sich dann eine Ausbildung zur Heilkräuterkundigen an. Die Kräuterkunde hat mich zum Core-Schamanismus gebracht und zu den über Jahre erfolgten Initiationen. Ich bin gespannt, wohin mein Weg noch weiter verlaufen wird. Wichtig ist mir bei meiner Berufstätigkeit immer, mich mit meiner ganzen Persönlichkeit einzubringen. Dies gelingt mir derzeit sehr gut mit der Tätigkeit an der Jade Hochschule als wissenschaftliche Mitarbeiterin und dem Angebot der vielseitigen Kurse an der VHS.

Welche Bedeutung hat die Erwachsenenbildung an den Volkshochschulen für Sie?

Die Volkshochschulen bieten aufgrund ihres regionalen und breit gefächerten Angebotes eine Vielzahl von Möglichkeiten, sich auch nach der eigenen Berufsausbildung mit vielen Themen auseinander zu setzen. Hier hat jeder Mensch die Möglichkeit, auch mal „über den eigenen Tellerrand“ hinauszuschauen und unkompliziert andere Bereiche kennenzulernen. Als regionales Angebot für die Erwachsenenbildung finde ich die Volkshochschulen unverzichtbar.

Haben Sie selbst schon einen VHS-Kurs besucht?

Na klar, habe ich auch bereits Kurse bei der VHS besucht. Dies ging von Englisch und Schwedisch zu Yoga über den „Hundeführerschein“ bis zum ersten Kräuterkundekurs.

OUTDOOR- UND WASSERSPORTANGEBOTE

3125 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 eng anliegende 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, 08.06.2024, 10.00 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 31.05.2024

STV Wilhelmshaven, Standort Flutstraße 130, Wilhelmshaven (Voslapp)

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 los zu paddeln? 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

Bitte beachten: Da es sich um einen Outdoor Kurs handelt, kann dieser je nach Wetterlage zeitlich etwas verschoben werden; nehmen Sie sich daher bitte Zeit für diesen Tag.

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

3130 Simone Hörter

Samstag, 31.05.2024, 16.30 - 19.00 Uhr
Seien Sie bitte eine halbe Stunde vor Beginn da, um ein passendes Board zu finden.
Abmeldeschluss: 24.05.2024

3131 Simone Hörter

Samstag, 09.06.2024, 16.00 - 18.30 Uhr
Seien Sie bitte eine halbe Stunde vor Beginn da, um ein passendes Board zu finden.
Abmeldeschluss: 31.05.2024

3132 Simone Hörter

Samstag, 15.06.2024, 15.30 - 18.00 Uhr
Seien Sie bitte eine halbe Stunde vor Beginn da, um ein passendes Board zu finden.
Abmeldeschluss: 07.06.2024

Stand-Up Paddling - Schnupperkurs

Wassersport aus ganz neuer Perspektive

Stand-Up-Paddling (SUP), zu Deutsch "im Stehen paddeln", hat sich in den letzten Jahren zum absoluten Trendsport entwickelt! Dabei bewegt man sich mit Hilfe eines Stechpaddels stehend auf einer Art Surfbrett fort. Der Sport vereint all jene, die Lust haben, sich auf dem Wasser und in der Natur zu bewegen und ist dabei sehr leicht zu erlernen und für jedes Alter geeignet. Ob sportliche Wettkämpfe, Wellenreiten, Fitness oder Yoga auf dem Board, Entdeckertouren durch die Natur oder in den Sonnenuntergang paddeln. Stand-Up-Paddling bietet für alle etwas. Nur eins ist immer gleich: SUP ist ein hervorragendes Ganzkörper-Workout. Durch das ständige Ausbalancieren auf dem Brett schult man nicht nur das Gleichgewicht, sondern fordert jeden einzelnen Muskel des Körpers und bekommt somit ein ganzheitliches und gelenkschonendes Ausdauer-Training.

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des Paddelns auf dem Board (sicherer Stand, Paddeltechniken). Nach einer kleinen Tour über den Banter See können je nach Bedarf Fitness- und Yoga-Übungen auf den Boards erlernt werden.

Schwimmfähigkeit wird vorausgesetzt. Bitte mitbringen: Handtuch, Boardklamotten (Schwimmzeug + T-Shirt), Wechselklamotten, ggf. Duschzeug, Sonnenschutz

Treffpunkt: Vereinsgelände Wilhelmshavener Kanu-Freunde, Emsstr. 34

20 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

In Kooperation mit Wilhelmshavener Kanu-Freunde

3133 Dr. Hermann Neumann

Sonntag, 23.06.2024, 14.30 - 16.00 Uhr
Abmeldeschluss: 14.06.2024

3134 Dr. Hermann Neumann

Sonntag, 14.07.2024, 14.30 - 16.00 Uhr
Abmeldeschluss: 05.07.2024



3150 Wassersport-Informationsabend

Es gibt einen Einblick zu den verschiedenen Führerscheinen im Wassersport sowie zum weiterführenden Segelangebot. Darüber hinaus schaffen wir die nötige Transparenz zu dem angebotenen Kurs für den Erwerb der Sportbootführerschein "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, 05.02.2024, 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 12.02.2024, 19.00 - 21.30 Uhr
Abmeldeschluss: 13.02.2024
Projekthaus I, Schellingstraße 19
320 EUR, 11 Termine
Die Prüfungsgebühren und die praktische Ausbildung sind nicht in der VHS Kursgebühr enthalten.
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.
In Kooperation mit der Wassersportschule Kapitän Kruse



Beachten Sie auch unseren Walking Kurs "Walking im Kurpark" auf Seite 72



3152 Segeltörn auf der Jade an den 7. Wilhelmshavener Schweinswalgten

Für die 7. Wilhelmshavener Schweinswalgten bieten wir einen Segeltörn auf der Jade an, bei dem uns mit etwas Glück Schweinswale begleiten. Im Frühjahr, wenn die kleinen Säuger in den Jadebusen kommen, bietet sich ein einmaliges Naturschauspiel. Der Törn startet am frühen Morgen, dauert ca. 8 Stunden und wird mit navigatorischen Erklärungen, maritimen Hinweisen und dem einzigartigen Gefühl, eine einheimische Walart in unserem geschütztem UNESCO Naturerbe Wattenmeer erleben zu dürfen, gefüllt.

Dozententeam

Donnerstag, 18.04.2024
Treffpunkt und Uhrzeit sind tideabhängig und müssen kurzfristig abgesprochen werden, bitte geben Sie hierzu bei Anmeldung Ihre Kontaktdaten an.
Abmeldeschluss: 12.04.2024
95 EUR
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.
In Kooperation mit der Wassersportschule zwischen Weser und Ems.

3153 Tages- und Nachtsegeln auf der Jade

Unser Segeltörn startet in Wilhelmshaven, wo wir mit einer 15 m langen Segelyacht den Arngaster Leuchtturm aus nächster Nähe besichtigen. Je nach Wetter und Tide begeben wir uns in Richtung des Jade-Weser-Ports und bestaunen die 400 m langen Container-Riesen. In der Höhe von Hooksiel lassen sich das neue LNG-Terminal und die davor liegende Muschelfarm beobachten. Neben den Sehenswürdigkeiten gibt es einen Einblick in die moderne Navigation sowie das aktuelle Wettergeschehen anhand der Großwetterlage. Bei den Nachtfahrten ergänzen wir den Törn insbesondere um die nächtliche Navigation. Wir interpretieren die vorhandenen Leuchtfeuer und Fahrwassertonnen anhand der Seekarte, um schließlich sicher wieder in Wilhelmshaven festzumachen.

Dozententeam

Freitag, 26.04.2024
Treffpunkt und Uhrzeit sind tideabhängig und müssen kurzfristig abgesprochen werden, bitte geben Sie hierzu bei Anmeldung Ihre Kontaktdaten an.
Abmeldeschluss: 19.04.2024
95 EUR
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.
In Kooperation mit der Wassersportschule zwischen Weser und Ems.

VORTRÄGE UND SEMINARE

3165 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, Falttechniken und passenden Organizern. Anschaulich mit VORHER-NACHHER-Effekt! Im Anschluss an den Vortrag ist ausreichend Zeit für einen Austausch und offene Fragen.

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



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.

3166 Ambulanter Hospizdienst

Freitag, 09.02.2024, 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.

3167 Ambulanter Hospizdienst

Freitag, 31.05.2024, 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.



Mach mal Pause - ein Ort nur für Dich!

An diesem Abend entführt unsere Dozentin Sie für eine Weile an den Ort des Seelenfriedens. Geben Sie sich einen Moment Zeit nur für sich und entfliehen dem stressigen Alltag. Starten sie Ihre Selbstfürsorge. Eine Stunde Ruhe kann produktiver sein als drei Stunden Arbeit! Entspannung ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit! Begeben Sie sich auf eine Traumreise, bei der Sie Ihre Seele einfach mal baumeln lassen können. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie sich eine Decke und ein Kissen mit.

3168 Larissa Siebels

Donnerstag, 29.02.2024, 17.00 - 19.30 Uhr
Abmeldeschluss: 23.02.2024
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 10 EUR; 7-9 TN 12 EUR; 5-6 TN 17 EUR

3169 Larissa Siebels

Donnerstag, 07.03.2024, 17.00 - 19.30 Uhr
Abmeldeschluss: 01.03.2024
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 10 EUR; 7-9 TN 12 EUR; 5-6 TN 17 EUR

3170 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

Montag, 04.03.2024, 19.00 - 20.30 Uhr
Abmeldeschluss: 28.02.2024
Online
9 EUR
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.
Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an.

3171 Degenerative Augenerkrankungen - Ursachen und naturheilkundliche Hilfe

Vortrag

Die "Altersbedingte Makuladegeneration" (AMD) ist die häufigste Erblindungsursache in Deutschland, dennoch bleibt diese degenerative Augenerkrankung oft lange unerkannt. Wenn die Betroffenen einen Sehverlust bemerken, ist die Erkrankung schon fortgeschritten. Erfahren Sie etwas über die Ursachen, 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, 04.03.2024, 19.00 - 20.30 Uhr
Abmeldeschluss: 29.02.2024
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
9 EUR
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

3172 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

Donnerstag, 07.03.2024, 19.00 - 20.30 Uhr
Abmeldeschluss: 04.03.2024
Online
9 EUR
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.
Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an.

3173 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 Lemerrier

Samstag, 09.03.2024, 10.00 - 18.00 Uhr
Abmeldeschluss: 01.03.2024
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 10 TN 30 EUR; 7-9 TN 36 EUR; 5-6 TN 50 EUR





3174 Interaktiver Onlinevortrag: Glück beginnt im Kopf - Die Formel für innere Zufriedenheit und Wohlbefinden



Wir alle wünschen uns, glücklich zu sein. Die Glücksforschung zeigt, dass unsere Gedankenwelt unser Glücksempfinden maßgeblich beeinflusst. Glücklich zu sein ist keine Glückssache, sondern das Ergebnis einer bewussten inneren Haltung und tagtäglicher Entscheidungen. Dieser Vortrag lädt ein, diese Formel zu entschlüsseln und die Macht der inneren Einstellung zu nutzen, um sich ein erfülltes Leben zu gestalten - ohne ständig äußerem Glück nachzujagen.

Steve Windisch

Montag, 11.03.2024, 19.00 - 20.30 Uhr

Abmeldeschluss: 07.03.2024

Online

9 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

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

3175 Schmerztherapie mit der Japanischen Akupunktur

Vortrag

Die Akupunktur ist in der Schmerztherapie mittlerweile eine anerkannte Methode. In einem praxisorientierten Vortrag betrachten wir die Besonderheiten der Japanischen Akupunktur mit ihrer feinen Nadeltechnik und die Ursachen von Schmerzen, seien es eingedrungene Kälte, Blockaden, Feuchtigkeit oder auch Stress. Eine Grundlage für die Auswahl der Punkte ist die Pulsdiagnose, die Aufschluss über den Zustand der 12 Meridiane an den 12 Pulspositionen gibt. Beispielsweise geben Spannung, Leere, Blockaden oder Unregelmäßigkeiten wichtige Hinweise auf die Behandlungsmethoden. Blockaden können auch selbst nur durch Halten bestimmter Punkte aufgelöst und zur Behandlung beispielsweise einer beginnenden Migräne eingesetzt werden. Sie erfahren, wie die durch Kälte oder Zerrung verspannte Muskulatur bei einem Hexenschuss durch eine einfache Methode schon gleich zu Beginn wieder gelöst werden kann. Natürlich gibt es Raum für Ihre Fragen.

Michaela Molzahn

Dienstag, 12.03.2024, 19.00 - 21.15 Uhr

Abmeldeschluss: 07.03.2024

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

15 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

3176 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

Montag, 18.03.2024, 19.00 - 20.30 Uhr

Abmeldeschluss: 14.03.2024

Online

9 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

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

3177 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, 23.03.2024, 8.30 - 16.30 Uhr

Abmeldeschluss: 15.03.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 28 EUR; 7-9 TN 31 EUR; 5-6 TN 44 EUR





3178 Gemütlicher Stallabend - Alpaka Begegnung im Stall & auf der Weide

Besuchen Sie die Alpakas in ihrem schönen alten Holzstall auf dem CamelidenHof und erleben Sie die Tiere in ihrem Zuhause. Sie sitzen auf Heuballen und genießen die Ruhe und den Kontakt zu den ca. fünf bis acht Alpakas. Die Tiere bewegen sich frei um Sie herum, fressen an ihrem Heuballen und kommen auch sonst vielleicht ganz nah. Streicheln lassen sich nur wenige Tiere, denn das mögen sie nicht so gerne; es sind Distanztiere. Ist die Stimmung entspannt und vielleicht sogar ein bisschen meditativ, kommen sie freiwillig zu Ihnen und so manches Alpaka legt sich auch mal dazu. Sie erfahren einiges über diese stolzen und sensiblen Tiere und besonders schön ist es, Ihnen einfach beim Kauen und Summen zuzuhören. Einfach da zu sein und zu erleben, wie sie sich untereinander verhalten, wer mit wem befreundet ist, wie sie sich auch mal um den schönsten Halm streiten. Ein sehr persönlicher Termin mit schönen Geschichten und auch Zeiten der Stille. Die meisten Teilnehmer*innen würden gerne bleiben.

Michaela Molzahn

Donnerstag, 04.04.2024, 17.30 - 19.00 Uhr
Abmeldeschluss: 28.03.2024
CamelidenHof, Kleihörn11, 26316 Varel / Altjührden
Die Anreise zum Kursort erfolgt eigenverantwortlich.
40 EUR
In Kooperation mit dem CamelidenHof
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.
Bei Abmeldung nach dem Abmeldeschluss fällt die gesamte Kursgebühr an.

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 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, 06.04.2024, 10.00 - 18.00 Uhr
Abmeldeschluss: 29.03.2024
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 10 TN 30 EUR; 7-9 TN 36 EUR; 5-6 TN 50 EUR

3180 Plötzlicher Herzstillstand

Vortrag

In Deutschland sterben Jahr für Jahr schätzungsweise 65.000 Menschen am plötzlichen Herztod, bei dem es für Betroffene scheinbar aus heiterem Himmel zu einem Herzstillstand kommt. Häufig liegt einem solchem Ereignis allerdings eine langjährige koronare Herzkrankheit (KHK) zugrunde, die nicht erkannt oder ausreichend beachtet wurde. Wissenschaftlichen Berechnungen zufolge ist bei rund fünf Millionen Menschen in Deutschland eine KHK bekannt, die wiederum durch Risikokrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen (hohes Cholesterin) entsteht. Hinzu kommen noch weitere Herzleiden sowie eine genetische Veranlagung, die ebenfalls das Risiko für einen plötzlichen Herztod erhöhen. Unmittelbarer Auslöser ist fast immer eine lebensbedrohliche Herzrhythmusstörung, durch die der Kreislauf innerhalb kürzester Zeit zusammenbricht und das Herz stehen bleibt. Entsprechend groß ist die Verunsicherung bei Patienten mit Herzrhythmusstörungen und bei Menschen, die Unregelmäßigkeiten ihres Herzschlags wahrnehmen. Der plötzliche Herztod ist selten ein schicksalhaftes Ereignis, vor dem es kein Entrinnen gibt.

Dr. med. Andreas Reents

Donnerstag, 11.04.2024, 18.30 - 20.45 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
In Zusammenarbeit mit der Deutschen Herzstiftung e.V.
Der Besuch dieser Veranstaltung ist kostenlos.

Weitere Vorträge in der Zusammenarbeit mit der Dt. Herzstiftung an der VHS Friesland-Wittmund:

Herzrhythmusstörungen – harmlos oder gefährlich?

Vortrag

Herzstolpern, Herzrasen und plötzliches Aussetzen des Herzschlages: Herzrhythmusstörungen beunruhigen und belasten die Betroffenen oft stark. Unregelmäßigkeiten des Herzschlags können je nach Art der Rhythmusstörung ohne Beschwerden sein oder von ihnen geht ein hoher Leidensdruck aus. Sie können harmlos sein oder lebensgefährlich bis hin zum ischämischen Schlaganfall oder plötzlichen Herztod. Wann das „Stolperherz“ gefährlich ist, was den plötzlichen Herztod verhindern kann und warum Herzrasen nicht immer ein Grund zur Sorge ist, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Dr. med. Claus Lüers

Donnerstag, 14.03.2024, 18.30 - 20.00 Uhr
VHS Friesland-Wittmund, in Wittmund, Breslauer Str. 19/21
Anmeldung unter 04462 86 33 00 oder
info-vhs@vhs-frieslandwittmund.de
In Zusammenarbeit mit der Deutschen Herzstiftung e.V.
Der Besuch dieser Veranstaltung ist kostenlos.



Schlagen Frauenherzen anders?

Vortrag

Der Herzinfarkt gilt als typische Männerkrankheit. Frauen erkennen die Gefahr häufig deutlich später, auch weil die Symptome weniger eindeutig sind als bei Männern. Der typisch starke Brustschmerz macht sich bei Frauen manchmal weniger bemerkbar, eher verspüren sie ein Druck- oder Engegefühl in der Brust. Erfahren Sie an diesem Abend mehr über die geschlechterspezifischen Unterschiede der Herzerkrankungen und seien Sie gespannt auf viele hilfreiche Informationen der Deutschen Herzstiftung.

Dr. med. Claus Lüers

Dienstag, 28.05.2024, 18.30 - 20.00 Uhr
VHS Friesland-Wittmund, in Schortens, Kieler Str. 8
Anmeldung unter 04462 86 33 00 oder
info-vhs@vhs-frieslandwittmund.de
In Zusammenarbeit mit der Deutschen Herzstiftung e.V.
Der Besuch dieser Veranstaltung ist kostenlos.

3181 Raus aus dem "Hamsterrad" - Stress- und Burnoutprävention für Frauen

Vortrag

In diesem Vortrag geht es um ein Thema, das in unserer hektischen Zeit immer präsenter wird: Stress und Burnout. Stress ist eine natürliche Reaktion unseres Körpers auf Belastungen, kann jedoch zu einem ernsthaften Gesundheitsproblem führen, wenn er chronisch wird. Symptome sind z.B. Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, Angstzustände und sogar Depressionen. Es ist wichtig, diese Anzeichen wahrzunehmen und rechtzeitig geeignete Maßnahmen zu ergreifen, um einen Burnout zu verhindern. Wir werden in diesem Vortrag gemeinsam tiefer in das Thema eintauchen und Sie werden ganz konkrete Strategien zur Stressbewältigung kennenlernen. Lassen sie uns gemeinsam an diesem Abend aus dem Hamsterrad springen.

Martina Altenhövel

Montag, 15.04.2024, 19.00 - 20.30 Uhr
Abmeldeschluss: 11.04.2024
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
12 EUR
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

3182 Burnout Prophylaxe: Verbessern Sie Ihr Stressmanagement

Tagesseminar

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 Burnout 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!

Larissa Siebels

Samstag, 20.04.2024, 9.00 - 16.00 Uhr
Abmeldeschluss: 12.04.2024
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 28 EUR; 7-9 TN 31 EUR; 5-6 TN 44 EUR

3183 Selbsthilfe bei Rücken- und Gelenkproblemen nach der Dornmethode

Der Rücken ist steif? Die Gelenke schmerzen? Erlernen Sie sanfte Selbsthilfeübungen, die Sie in Ihr tägliches Fitnessprogramm aufnehmen können, um Schmerzen zu lindern, zu beseitigen oder gar nicht erst entstehen zu lassen. Die Dorn-Methode wurde um 1975 entwickelt, ist schnell erlernbar und eignet sich auch gut, um den Heilungsprozess einer physiotherapeutischen Behandlung begleitend zu unterstützen. 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

20./21.04.2024
Samstag und Sonntag, jeweils 10.00 - 16.15 Uhr
Abmeldeschluss: 12.04.2024
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 60 EUR; 7-9 TN 80 EUR; 5-6 TN 108 EUR
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.





3184 Tiergeschützter Achtsamkeitsabend bei den Alpakas

Alpakas als Flucht- und Herdentiere sind sehr aufmerksam und gleichzeitig jederzeit präsent im Moment. Nach einer Einführung und Kennenlernen der Tiere im Stall oder bei schönem Wetter auf der Weide erleben Sie einen meditativen Abend zu Gast bei den fünf bis acht Alpakas. Mit viel Zeit und Ruhe, diese Tiere einfach zu beobachten und sich durch ihr Summen, ihr Kauen, ihre sanfte und doch stolze Präsenz in den Moment tragen zu lassen. Wenn auch wir nach einer kleinen Achtsamkeitsmeditation zur Ruhe kommen, werden wir es am Verhalten der Tiere bemerken. Vielleicht fühlen Sie sich dann als Teil der Herde oder finden aus dieser Entspannung Kontakt zur eigenen Intuition. Alpakas gehen sehr sanft und freiwillig in Kontakt zu uns Menschen, legen sich auch manchmal dazu. Als Distanztiere möchten sie aber nicht gerne angefasst werden. Die Verbindung entsteht auf einer anderen Ebene. Sie werden es vielleicht erfahren.

Michaela Molzahn

Donnerstag, 02.05.2024, 17.30 - 19.00 Uhr
Abmeldeschluss: 25.04.2024

CamelidenHof, Kleihörn11, 26316 Varel / Altjührden
Die Anreise zum Kursort erfolgt eigenverantwortlich.
40 EUR

In Kooperation mit dem CamelidenHof
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.
Bei Abmeldung nach dem Abmeldeschluss fällt die gesamte Kursgebühr an.

3185 Energie tanken und wieder kraftvoll durchstarten!

Entspannungsseminar

Die Welt wird immer schnelllebiger und hektischer, deshalb ist es für uns umso wichtiger, dass wir in unserer Mitte bleiben. In diesem Seminar 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, 04.05.2024, 8.30 - 16.30 Uhr
Abmeldeschluss: 26.04.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 28 EUR; 7-9 TN 31 EUR; 5-6 TN 44 EUR

3186 "Frühlingserwachen" - Mit allen Sinnen und neuer Energie durch das Frühjahr

Entdecken Sie die Schönheit des Frühlings - ich lade Sie ein, die frische Energie und das Erwachen der Natur im Stadtpark hautnah zu erleben. Unser Kurs "Frühlingserwachen" bietet Ihnen die einzigartige Gelegenheit, die belebende Jahreszeit mit allen Sinnen zu genießen und neue Lebensenergie zu tanken. Beginnen Sie den Tag mit einem entspannenden Spaziergang durch den grünenden Stadtpark und durch das Rosarium. Spüren Sie, wie die ersten warmen Sonnenstrahlen Ihre Haut kitzeln. Sie werden heimische Kräuter kennenlernen und welche wohltuenden Eigenschaften sie besitzen. Nach einer gemeinsamen Mittagspause, bei der Sie sich mit Gleichgesinnten austauschen können, geht es weiter mit Zilgri- und Entspannungsübungen. Diese sanften Techniken helfen Ihnen, Verspannungen zu lösen und Ihre innere Balance zu finden. Der Nachmittag wird abgerundet mit einem Kreistanz, der Gemeinschaft und Freude zelebriert, und einer Phantasiereise, die Sie in eine Welt der Ruhe und Entspannung entführt. Lassen Sie den Alltag hinter sich und tauchen Sie ein in ein Erlebnis, das Körper, Geist und Seele belebt. Ich freue mich darauf, Sie auf dieser Reise durch das Frühjahr zu begleiten.

Inge Echterhagen

Samstag, 26.05.2024, 10.00 - 17.00 Uhr

Treffpunkt: Bootshaus am Stadtpark um 10.00 Uhr

Nach einer gemeinsamen Mittagspause im Bootshaus, wird der Kurs ab 14.00 Uhr im Projekthaus I, Schellingstraße 19 fortgesetzt und endet gegen 17.00 Uhr.

Abmeldeschluss: 17.05.2024

Treffpunkt: Bootshaus am Stadtpark
ab 10 TN 27 EUR; 7-9 TN 33 EUR; 5-6 TN 43 EUR
inkl. 3 EUR für Lebensmittel



KRÄUTERKUNDE

3200 Frauenkräuter in Zeiten des Wandels

Ein Angebot für Frauen

Im Lebenszyklus einer Frau finden einige Verwandlungen statt: vom Mädchen zur jungen Frau, danach evtl. zur Mutter und später zur weisen Frau. Die Verwandlung zur weisen Frau verläuft für jede von uns einzigartig. Manchmal stellt diese Wandlung uns selbst zunächst vor Herausforderungen, sowohl geistig, mental als auch körperlich. In dieser Zeit der Wechseljahre können uns Heilpflanzen auf vielfache Weise unterstützen. An diesem Nachmittag lernen wir solche Pflanzen kennen und haben Zeit, uns mit ihnen vertraut zu machen.

Imke Presting

Freitag, 01.03.2024, 16.00 - 18.30 Uhr

Abmeldeschluss: 23.02.2024

Imkes Glücksgarten, Jeversche Landstr. 46, 26419 Schortens
39,50 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

In Kooperation mit "Imkes Glücksgarten" und der
VHS Friesland-Wittmund

3201 Libidostörungen - Hilfe aus dem Kräutergarten

Ein Angebot für Frauen

In der geschützten Atmosphäre des Kräuterhauses in Imkes Glücksgarten werden wir das besondere Thema Libidostörungen behutsam beleuchten und Kräuter aus dem heimischen Garten kennenlernen, die hier hilfreich sein können.

Imke Presting

Donnerstag, 07.03.2024, 17.00 - 19.30 Uhr

Abmeldeschluss: 01.03.2024

Imkes Glücksgarten, Jeversche Landstr. 46, 26419 Schortens
39,50 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

In Kooperation mit "Imkes Glücksgarten"



Beachten Sie auch unseren
Bildungsurlaub 3103 "Der
Garten als Lernort für nach-
haltige Entwicklung" auf
Seite 46



3202 Grundkurs I Kräuterkunde

In diesem Grundkurs I werden die grundlegenden Kenntnisse der traditionellen und modernen Kräuterkunde vermittelt.

Folgende Inhalte sind vorgesehen:

- gesetzliche Grundlagen
- wichtige Inhaltsstoffe und ihre Wirkungen
- Heilpflanzen als Nahrungsmittel
- immunstärkende Pflanzen
- Kräuter für die Hausapotheke
- Herstellung von ausgewählten Heilmitteln (Tinkturen, Öle, Salben, Sirup, Kräuternessig)

Imke Presting

samstags, 09.03., 27.04., 25.05. und 15.06.2024,

jeweils von 10.00-17.00 Uhr

Abmeldeschluss: 01.03.2024

Imkes Glücksgarten, Jeversche Landstr. 46, 26419 Schortens
396 EUR, 4 Termine, 32 UStd.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

Zahlbar in vier monatlichen Raten á 99 EUR.

In Kooperation mit "Imkes Glücksgarten" und der
VHS Friesland-Wittmund



3203 Heilsame Frühlingskräuter am Wegesrand

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

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

Imke Presting

Donnerstag, 18.04.2024, 16.30 - 18.30 Uhr
 Abmeldeschluss: 12.04.2024
 Treffpunkt: Jeverse Landstr. / Ecke Bösselhauser Weg,
 26419 Schortens
 17 EUR
 inkl. einer Pauschale von 1,50 EUR für Kostproben
 In Kooperation mit "Imkes Glücksgarten" und der
 VHS Friesland-Wittmund
 Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

3204 Natürlich selbst gemacht! - Lifehacks aus der Natur

*Nachhaltige Alltagstipps, die Natur und Umwelt schonen
 Workshop*

In einer Welt, die sich ständig verändert, bleibt eine Konstante immer bestehen: die Natur. Immer mehr Menschen suchen nach natürlichen Alternativen zu industriell hergestellten Produkten und die Natur hält unzählige Schätze für uns bereit, die wir in unserem Alltag nutzen können. In unserem Kurs "Lifehacks aus der Natur" lade ich Sie ein, in die Welt des Selbstgemachten einzutauchen. Ich zeige Ihnen, wie ich meinen Haushalt umgestaltet habe, um natürliche und nachhaltige Lösungen zu integrieren. Entdecken Sie, wie einfach es sein kann, Kaffeesatz als Dünger, Kastanien als Waschmittel oder nachwachsendes Gemüse in Ihren Alltag einzubinden. Wir werden die Konzepte von Nachhaltigkeit und "Weniger ist mehr" und deren Umsetzung in praktische, alltagstaugliche Tipps erkunden. Es geht nicht nur darum, Ressourcen zu schonen, sondern auch eine tiefere Verbindung zur Natur und ihren Gaben herzustellen. Bitte bringen Sie kleine Gläser und Gefäße mit, denn Sie werden viel Interessantes und Nützliches zum Mitnehmen herstellen. Lassen Sie sich von der Vielfalt der Natur inspirieren und entdecken Sie, wie bereichernd es sein kann, Dinge selbst zu machen.

Andrea Mohrhussen

Mittwoch, 10.04.2024, 17.00 - 20.00 Uhr
 Abmeldeschluss: 04.04.2024
 Projekthaus II, Mühlenweg 67
 ab 10 TN 17 EUR; 7-9 TN 19 EUR; 5-6 TN 25 EUR
 inkl. Materialkosten von 5 EUR

TASTING-SEMINARE

3210 Weinseminar für Einsteiger*innen

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

Jörg Wilke

24./25.05.2024,
 Freitag, 19.00 - 21.30 Uhr
 Samstag, 17.30 - 19.30 Uhr
 Abmeldeschluss: 17.05.2024
 Die Weinprobe, Rheinstraße 14, 26382 Wilhelmshaven
 40 EUR
 Im Preis ist eine Pauschale von 10 EUR für Lebensmittel
 enthalten.
 Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

Single Malt Whisky für Einsteiger*innen

Tasting-Seminar

Single Malt Whisky ist ein beliebtes, wenn nicht gar ein Kultgetränk 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.

3211 Andreas Semmer

Donnerstag, 22.02.2024, 18.00 - 21.00 Uhr

Abmeldeschluss: 16.02.2024

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.

3212 Andreas Semmer

Donnerstag, 21.03.2024, 18.00 - 21.00 Uhr

Abmeldeschluss: 15.03.2024

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.



KAFFEE-WORKSHOPS

Barista Workshop

Wer seinen Cappuccino zu Hause zubereiten möchte wie in seinem Lieblingscafé, der ist in diesem Kurs genau richtig! Um jedoch die Komplexität zu erfahren, erklären wir alles Wissenswerte rund um das Grundprodukt: die Kaffeebohne. Was ist der Unterschied zwischen Filter- und Espressobohne? Was genau passiert beim Rösten? Wie macht sich dies im Geschmack bemerkbar? Anhand unserer Gerätschaften vor Ort erklären wir die genaue Vorgehensweise für einen idealen „Bezug“. Woran erkenne ich eigentlich einen idealen „Bezug“? Welche 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.

3213 Daniel Dorsch

Sonntag, 18.02.2024, 12.00 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 09.02.2024

MORGÆN café, Marktstraße 95, 26382 Wilhelmshaven 79 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

In Kooperation mit dem MORGÆN café

3214 Daniel Dorsch

Sonntag, 03.03.2024, 12.00 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 23.02.2024

MORGÆN café, Marktstraße 95, 26382 Wilhelmshaven 79 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

In Kooperation mit dem MORGÆN café

3215 Daniel Dorsch

Sonntag, 07.04.2024, 12.00 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 29.03.2024

MORGÆN café, Marktstraße 95, 26382 Wilhelmshaven 79 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

In Kooperation mit dem MORGÆN café



KOCHEN UND BACKEN

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 50 EUR; 7-9 TN 57 EUR; 5-6 TN 68 EUR
Im Preis ist eine Pauschale von 20 EUR für Lebensmittel enthalten.

3220 Skrei

Samstag, 10.02.2024, 13.30 - 19.00 Uhr
Abmeldeschluss: 02.02.2024

3221 Lamm

Samstag, 09.03.2024, 13.30 - 19.00 Uhr
Abmeldeschluss: 01.03.2024

3222 Kalb

Samstag, 06.04.2024, 13.30 - 19.00 Uhr
Abmeldeschluss: 29.03.2024

3223 Maibock

Samstag, 04.05.2024, 13.30 - 19.00 Uhr
Abmeldeschluss: 26.04.2024

3224 Spargel

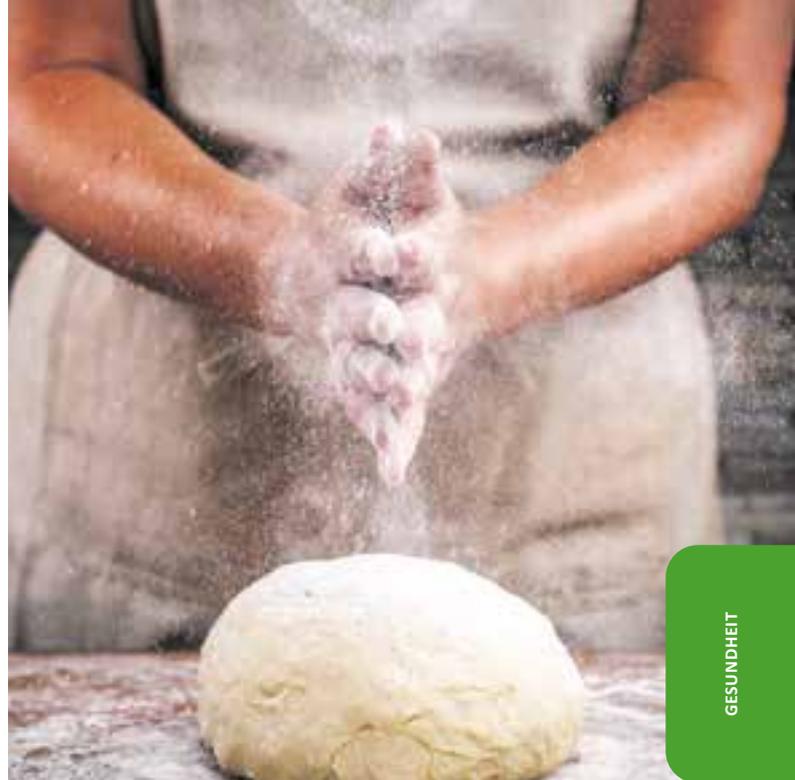
Samstag, 08.06.2024, 13.30 - 19.00 Uhr
Abmeldeschluss: 31.05.2024

3230 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.

Jesús Freiria

Samstag, 24.02.2024, 16.00 - 21.00 Uhr
Abmeldeschluss: 16.02.2024
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 50 EUR; 7-9 TN 54 EUR; 5-6 TN 64 EUR
Im Preis ist eine Pauschale von 23 EUR für Lebensmittel enthalten.



3231 Backen am Vormittag - von herzhaft bis süß

Mit einem Grundteig viele Brot- und Kuchensorten zaubern

Wir arbeiten mit einem Hefeteig, der in den Alltag passt, denn durch die Teigruhe im Kühlschrank kann er nach Zeit und Wunsch weiter verarbeitet werden. Ob einfaches Weißbrot, Baguette, Vollkornbrot, Brötchen oder süße Teile – alles ist möglich. Am ersten Kurstag bringt die Kursleiterin den vorbereiteten Hefeteig zur individuellen Weiterverarbeitung mit. Am zweiten Kurstag wird der Teig im Kurs hergestellt und es werden weitere Varianten ausprobiert und gebacken.

Dagmar Braun-Kirchen

mittwochs, 6. und 13.03.2024, jeweils von 9.00 - 12.30 Uhr
Abmeldeschluss: 28.02.2024

Projekthaus Mühlenweg 67; Raum 120 (Küche)
ab 10 TN 47 EUR; 7-9 TN 50 EUR; 5-6 TN 61 EUR
Im Preis ist eine Pauschale von 12 EUR für Lebensmittel enthalten.

3232 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 interessantesten Speisen. Bitte Schürze, Geschirrtuch und Vorratsbehälter mitbringen.

Dagmar Braun-Kirchen

Donnerstag, 07.03.2024, 18.00 - 22.00 Uhr
Abmeldeschluss: 01.03.2024
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 38 EUR; 7-9 TN 40 EUR; 5-6 TN 46 EUR
Im Preis ist eine Pauschale von 15 EUR für Lebensmittel enthalten.

Beachten Sie auch unseren Familienkurs 3410 "Das Entspannungsmenü - Vom Alltag abschalten, während Ihre Kinder kleine Köstlichkeiten zaubern" auf Seite 157

3233 Die Fiestas der Frida Kahlo

Kunstvoll kochen und genießen mit traditionellen Rezepten der mexikanischen Küche

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

Donnerstag, 04.04.2024, 17.00 - 22.00 Uhr

Abmeldeschluss: 29.03.2024

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.

3234 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 werde ich Ihnen und Ihren Kindern zeigen, wie Sie leckere Gerichte zubereiten können, die nicht nur schnell, sondern auch einfach und gesund sind.

Ich stelle 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, 12.04.2024, 16.00 - 19.00 Uhr

Abmeldeschluss: 05.04.2024

Projekthaus II, Mühlenweg 67

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.

3235 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

Donnerstag, 18.04.2024, 17.30 - 21.30 Uhr

Abmeldeschluss: 12.04.2024

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.

3236 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, 20.04.2024, 16.00 - 21.00 Uhr

Abmeldeschluss: 12.04.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 50 EUR; 7-9 TN 54 EUR; 5-6 TN 64 EUR

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



3237 Bella Italia - so schmeckt Italien

Antipasti, Pizza, Pasta und Dolce

Tauchen Sie ein in die köstliche Welt der italienischen Küche und lernen Sie, wie man authentische italienische Gerichte zubereitet. Von leckeren Antipasti, über saftige Pasta-Gerichte bis hin zu knuspriger Pizza - dieser Kurs nimmt Sie mit auf eine kulinarische Reise nach Italien und endet mit einem süßen Finale. Buon appetito! Bitte Schürze, Geschirrtuch und Vorratsbehälter mitbringen.

Dagmar Braun-Kirchen

Donnerstag, 25.04.2024, 17.30 - 21.30 Uhr

Abmeldeschluss: 19.04.2024

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.

3238 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

Donnerstag, 16.05.2024, 18.00 - 22.00 Uhr

Abmeldeschluss: 10.05.2024

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.

3239 Leckere leichte Sommerküche

Ein Gruß von der Sonne auf den Tisch

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

Dagmar Braun-Kirchen

Donnerstag, 30.05.2024, 18.00 - 22.00 Uhr

Abmeldeschluss: 23.05.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 37 EUR; 7-9 TN 39 EUR; 5-6 TN 45 EUR

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

3240 Sommerküchenparty -

Gemeinsam kochen, teilen und genießen

Bei dieser Sommerküchenparty kommen viele Köstlichkeiten auf den Tisch: Bereiten Sie Nudelnester, Lasagne mit verschiedenen Füllungen, Baguette und andere Leckereien gemeinsam zu und genießen diese anschließend mit Getränken und Musik in entspannter Atmosphäre. Nutzen Sie doch die Gelegenheit und buchen Sie direkt mit einem Freund oder einer Freundin diesen Kurs, um gemeinsam mal wieder einen tollen Abend zu verbringen, oder lernen Sie beim Kochen einfach neue Leute kennen - jeder ist willkommen!

Dagmar Braun-Kirchen

Donnerstag, 06.06.2024, 17.00 - 22.00 Uhr

Abmeldeschluss: 30.05.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 37 EUR; 7-9 TN 39 EUR; 5-6 TN 45 EUR

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





3186 "Frühlings-
erwachen" - Mit allen
Sinnen und neuer Energie
durch das Frühjahr mit
Inge Echterhagen auf
Seite 57

3241 Sommerküchenparty - Gemeinsam kochen, teilen und genießen mit Freu(n)den

Dagmar Braun-Kirchen

Termine für geschlossene Gruppen für sechs bis zehn Personen werden nach Absprache individuell vereinbart. Der Preis beträgt 180 Euro je Gruppe und Abend + 15 EUR Lebensmittelkosten p. P.

Bei Interesse wenden Sie sich an Frau Schäfer,
Tel. 04421 16 - 4018

3242 Grill-Liebliche

Leckere Beilagen, Salate und Brote zur Grillzeit

Schnelle Beilagen, leckere Salate, Brote und Dips machen jeden Grillabend zu einem Fest. Wir wagen uns an bewährte, aber auch an neue kreative Rezepte und sorgen geschmacklich für Abwechslung in der Grillzeit.

Dagmar Braun-Kirchen

Donnerstag, 13.06.2024, 18.00 - 22.00 Uhr

Abmeldeschluss: 07.06.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 35 EUR; 7-9 TN 37 EUR; 5-6 TN 43 EUR

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

ERNÄHRUNG UND FASTEN

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

Abfahrt Emden am 28.01. um 17.15 Uhr,

Rückfahrt ab Borkum am 04.02. nach Absprache.

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 Ein Wochenende mit Früchten und Zeit für Zilgrei

Das Fasten mit Früchten ist eine sanfte Methode, die Ausscheidung zu fördern und somit das Körpergewebe auf schonendste Weise zu reinigen. Durch den hohen Anteil an organischen Mineralstoffen, Vitaminen, Spurenelementen und Enzymen werden Vitalstoffmängel beseitigt und das Immunsystem gestärkt. Sie werden einige Übungen aus der Zilgrei-Methode kennenlernen. Diese leicht erlernbare Methode ist hilfreich bei Kopf- und Rückenbeschwerden, Gelenkschmerzen, einseitiger Körperbelastung, Ischias oder rheumatischen Beschwerden. Auch stressbedingte Verspannungen können wunderbar durch die Zilgriübungen beseitigt werden.

Inge Echterhagen

Vorbereitungsabend:

Montag, 01.07.2024, 19.00 - 20.30 Uhr

Kurs: 05.07. - 07.07.2024

Freitag, 18.00 - 19.30 Uhr

Samstag, 10.00 - 16.00 Uhr

Sonntag, 10.00 - 14.30 Uhr

Abmeldeschluss: 28.06.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

4 Termine, 18 UStd.

3264 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 alle 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

Inge Echterhagen

Vorbereitungsabend:

Montag, 07.10.2024, 19.00 - 20.30 Uhr

Kurs:

Donnerstag, 10.10. - Mittwoch, 16.10.2024

jeweils 19.00 - 20.30 Uhr

(am Wochenende und am letzten Abend jeweils zwei Zeitstunden, abweichende Uhrzeiten am Wochenende werden mit den Teilnehmenden abgesprochen.)

Abmeldeschluss: 08.10.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

8 Termine, 18 UStd.

Dieser Kurs findet in den Herbstferien statt.



3265 Fasten nach der Buchinger-Lützner-Methode bei abnehmendem Mond

Eine Wellnesswoche für Körper, Geist und Seele

Fasten eignet sich ideal, einmal aus dem Alltag auszusteigen, innezuhalten und Bilanz zu ziehen über das eigene Leben und auch über die Essgewohnheiten. Fasten stärkt das Immunsystem und beugt somit Krankheiten vor. Sie fasten nach der bewährten Buchinger-Lützner-Methode. Es handelt sich um eine freiwillige Fastenwoche für Gesunde in eigener Verantwortung. Bei chronischen Erkrankungen bzw. regelmäßiger ärztlich verordneter Medikamenteneinnahme ist eine Teilnahme an dieser Fastenmethode nicht möglich. Für das erste Mal Fasten brauchen Sie nur etwas Mut und die Lust darauf, etwas Neues zu entdecken.

Am Wochenende werden wir einige Übungen aus der Zilgrei-Methode kennenlernen. Diese sind wirksam zur Vorbeugung, Linderung und Beseitigung von Kopf- und Rückenschmerzen, Ischias- oder rheumatischen Beschwerden. Auch stressbedingte Verspannungen können wunderbar durch Zilgrei beseitigt werden. Diese leicht erlernbaren Übungen halten beweglich und können mit geringem Zeitaufwand auch im beruflichen Alltag durchgeführt werden. Viele Gründe also für diese Wellnesswoche für Körper, Geist und Seele.

Inge Echterhagen

Vorbereitungsabend:

Montag, 21.10.2024, 19.00 - 20.30 Uhr

Kurs: Donnerstag, 24.10. - Mittwoch, 30.10.2024

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: 22.10.2024

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.

Hotel Hanken, Zedeliusstraße 38, 26486 Wangerooge
341 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.

3308 Ursula Fürup-Ludewig

Freitag, 16.02. - Sonntag, 18.02.2024

Voraussichtliche Fahrzeiten: Abfahrt Harlesiel am 16.02. um 14.30 Uhr.

Rückfahrt ab Wangerooge am 18.02. um 14.30 Uhr (alternativ 18.30 Uhr oder individuell).

Abmeldeschluss: 05.01.2024

3309 Ursula Fürup-Ludewig

Freitag, 25.10. - Sonntag, 27.10.2024

Voraussichtliche Fahrzeiten: Abfahrt Harlesiel am 25.10. um 7.30 Uhr oder nach Absprache. Rückfahrt ab Wangerooge am 27.10. um 16.00 Uhr (alternativ 17.30 Uhr oder individuell).

Abmeldeschluss: 13.09.2024

Insel & Mehr

Ein Yoga Wochenende auf Wangerooge

INSEL
KURS

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

Hotel Hanken, Zedeliusstraße 38, 26486 Wangerooge
341 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.

3312 Ursula Fürup-Ludewig

Freitag, 19.04. - Sonntag, 21.04.2024

Voraussichtliche Fahrzeiten: Abfahrt Harlesiel am 19.04. um 9.30 Uhr. Rückfahrt ab Wangerooge am 21.04. um 13.00 Uhr oder individuell.

Abmeldeschluss: 08.03.2024

3313 Ursula Fürup-Ludewig

Freitag, 27.09. - Sonntag, 29.09.2024

Voraussichtliche Fahrzeiten: Abfahrt Harlesiel am 27.09. um 08.30 Uhr. Rückfahrt ab Wangerooge am 29.09. um 12.00 Uhr.

Abmeldeschluss: 16.08.2024

Bitte organisieren Sie Ihre
Fahrtickets bei unseren
Inselkursen selbst und checken
Sie die Zeiten einen Tag vor
Abfahrt.



3316 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 Phantasie-reisen zur Nacht. Der wunderbare Praxisraum "Oberdeck" ermöglicht mit seinen bodentiefen Fenstern auch am Nach-mittag zu jeder Wetterlage einen grandiosen Blick, der die Sinne gleichermaßen inspiriert und beruhigt. Wir tanzen, wir lachen, wir reden und wir schweigen zusammen und von allem nur so viel, wie Sie 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 Medita-tionskissen und Kuscheldecke.

Karin Henrich

Freitag, 29.11. - Montag, 02.12.2024

Voraussichtliche Fahrzeiten: Abfahrt Harlesiel am 29.11. um 8.30 Uhr oder 12.30 Uhr. Rückfahrt ab Wangerooge am 02.12. um 13.30 Uhr oder individuell.

Abmeldeschluss: 18.10.2024

Hotel Hanken, Zedeliusstraße 38, 26486 Wangerooge
458 EUR

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

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

3314 Ayur Yoga - Ayurveda in Bewegung auf Wangerooge

INSEL
KURS

In diesem Inselkurs werden die Grundzüge des Ayurveda vermittelt. Je nach Individualität der/ des Einzelnen braucht es ein Yoga, das beruhigend wirkt, der Stärke Begrenzungen liefert oder aber die innewohnende Kraft herauskitzelt. Ayurveda nennt die unterschiedlichen Typen Vata, Pitta und Kapha. Es gibt je Typ eine eigene Yoga-stunde in Intensität und Ausführung. Sie lernen alle drei For-men kennen. So ist je nach Konstitutionstyp - auf einer Insel und im Yogaunterricht - die Möglichkeit gegeben, in seine ausgeglichene und somit entspannte Mitte zurückzukehren. Bitte Yogamatte, Meditationskissen und Decke mitbringen.

Karin Henrich

Freitag, 01.03. - Sonntag, 03.03.2024

Voraussichtliche Fahrzeiten: Abfahrt Harlesiel am 01.03. um 12.15 Uhr. Rückfahrt ab Wangerooge am 03.03. um 14.30 Uhr (alternativ 17.30 Uhr oder individuell).

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, Fahrtkosten und Kurtaxe. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserück-trittsversicherung.

3318 Yoga, Chakren und Tanz auf Wangerooge

INSEL
KURS

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 Wo-chenende erfüllt die Teilnehmenden mit Yoga, Entspannung, Meditation und Tanz, mal alles raus lassen: freier Tanz, heiße Beats, Body and Soul im Einklang. Bitte Yogamatte, Meditationskissen und ein Tuch zum Zudecken mitbringen.

Karin Henrich

Freitag, 11.10. - Sonntag, 13.10.2024

Voraussichtliche Fahrzeiten: Abfahrt Harlesiel am 11.10. um 7.00 Uhr oder 17.30 Uhr. Rückfahrt ab Wangerooge am 13.10. um 16.30 Uhr (alternativ 18.30 Uhr oder individuell).

Abmeldeschluss: 06.09.2024

Hotel Hanken, Zedeliusstraße 38, 26486 Wangerooge
346 EUR

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

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



3322 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 erlernt und 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, 01.11. - Sonntag, 03.11.2024

Voraussichtliche Fahrzeiten: Abfahrt Harlesiel am 01.11. um 9.00 Uhr. Rückfahrt ab Wangerooge am 03.11. um 14.00 Uhr oder individuell.

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, Fahrtkosten und Kurtaxe. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

3320 Alltag raus – Bewegung rein! Ein bewegtes Wochenende auf Wangerooge

INSEL
KURS

von A wie Ausdauer bis Z wie Zumba

Dieser Inselkurs bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, sich von der Hektik des Alltags zu lösen und sich ganz auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu konzentrieren. In diesem Kurs erleben Sie ein Wochenende voller Energie und Vitalität. Mit einem bunten Programm von A wie Ausdauer bis Z wie Zumba bieten wir Ihnen ein ganzheitliches Bewegungserlebnis, das Körper und Geist belebt. Starten Sie z.B. bei schönem Wetter den Tag mit belebender Gymnastik am Strand, während die Morgensonne das Meer in ein glitzerndes Farbenspiel taucht. Spüren Sie, wie die frische Seeluft Ihre Lungen füllt und neue Energie in Ihren Körper strömt. Unsere erfahrene Trainerin leitet Sie durch eine Vielzahl von Übungen, die speziell darauf ausgerichtet sind, Ihre Ausdauer zu steigern und Ihre Muskeln zu kräftigen. Ob Sie Anfänger*in oder Fortgeschrittene/r sind – für alle wird es die passenden Übungen geben.

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

Constanze Paul

Freitag, 26.04. - Sonntag, 28.04.2024

Voraussichtliche Fahrzeiten: Abfahrt Harlesiel am 26.04. um 12.30 Uhr. Rückfahrt ab Wangerooge am 28.04. um 16.30 Uhr oder individuell.

Abmeldeschluss: 22.03.2024

Hotel Hanken, Zedeliusstraße 38, 26486 Wangerooge
341 EUR inkl. zwei Übernachtungen/Frühstück im EZ, Seminarraum "Oberdeck"

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

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 erlernt und 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 von Benseniel nach Langeoog 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, Fahrtkosten 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 verbessern 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 05.02.2024, 19.30 - 20.30 Uhr

Abmeldeschluss: 06.02.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 86 EUR; 5-6 TN 96 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 07.02.2024, 19.30 - 20.30 Uhr

Abmeldeschluss: 08.02.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 68 EUR; 5-6 TN 77 EUR

17 Termine, 17 UStd.

3330 Kreativer Tanz & Improvisation

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

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

Buse Gülrü Kadioglu

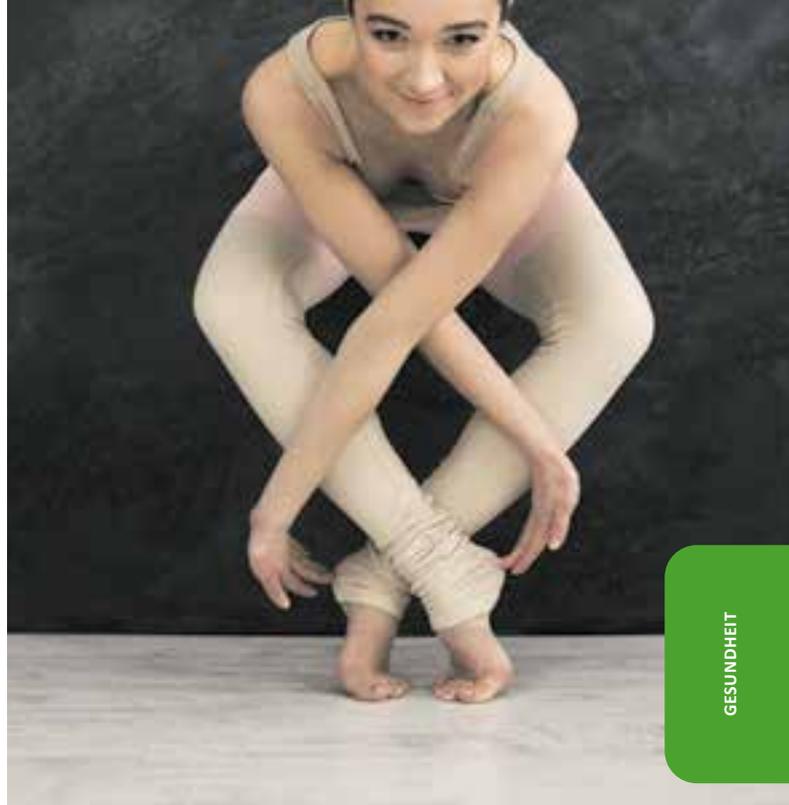
montags, ab 19.02.2024, 17.30 - 19.30 Uhr

Abmeldeschluss: 20.02.2024

Projekthaus Mühlenweg 67; Raum 119

ab 7 TN 43 EUR; 5-6 TN 49 EUR

4 Termine, 10,7 UStd.



3331 Ballett-Fitness

Der Ballett-Fitnesskurs ist eine Kombination aus Ballettbewegungen und Fitnessstechniken mit dem Ziel, mehrere Muskelgruppen zu trainieren und einen stärkeren Rumpf zu entwickeln. Dieses Training bietet die Möglichkeit, Flexibilität und Körperhaltung durch anmutige Bewegungen zu verbessern. Für jede*n geeignet und keine Tanzerfahrung erforderlich. Bitte mitbringen: Sportkleidung, etwas zu trinken, dicke Socken oder Ballettschläppchen.

Buse Gülrü Kadioglu

dienstags, ab 13.02.2024, 17.15 - 18.15 Uhr

Abmeldeschluss: 14.02.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 43 EUR; 5-6 TN 49 EUR

8 Termine, 10,7 UStd.

3332 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 Faszien-gewebe führt nicht nur zu geschmeidigen Bewegungsabläufen und einer erhöhten Leistungsfähigkeit, sondern verbessert zusätzlich Ihre Haltung und strafft nachhaltig die Konturen Ihres Körpers. Sie benötigen bequeme Kleidung, ein großes Handtuch, Wasser zum Trinken und sehr viel Spaß!

Sven Stolle

dienstags, ab 06.02.2024, 19.00 - 19.45 Uhr

Abmeldeschluss: 07.02.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 40 EUR; 5-6 TN 45 EUR

10 Termine, 10 UStd.

3333 Step-Aerobic für Einsteiger*innen

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

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk.

Sven Stolle

dienstags, ab 30.04.2024, 19.00 - 19.45 Uhr

Abmeldeschluss: 02.05.2024

Projekthaus II, Mühlenweg 67

ab 7 TN 28 EUR; 5-6 TN 32 EUR

7 Termine, 7 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 07.02.2024, 8.30 - 9.30 Uhr

Abmeldeschluss: 08.02.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 91 EUR; 5-6 TN 103 EUR

17 Termine, 22,7 UStd.

3335 Fitness am Nachmittag

Constanze Paul

mittwochs, ab 07.02.2024, 17.00 - 18.00 Uhr

Abmeldeschluss: 08.02.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 86 EUR; 5-6 TN 96 EUR

16 Termine, 21,3 UStd.

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



3336 Zumba® Fitness

Fortgeschrittene

Zumba® kommt aus dem umgangssprachlichen Spanisch und bedeutet: sich schnell bewegen und Spaß haben. Zumba® ist das Richtige für alle, die etwas für ihre Figur tun, 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 schonmal 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 07.02.2024, 18.15 - 19.15 Uhr

Abmeldeschluss: 08.02.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 86 EUR; 5-6 TN 96 EUR

16 Termine, 21,3 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 07.02.2024, 9.00 - 9.45 Uhr

Abmeldeschluss: 08.02.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

16 Termine, 16 UStd.

Der Kurs findet auch in den Ferien statt, nicht jedoch am 8. und 15.5.2024.





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 Hilfsgeräten wie Therabändern und Pezzibällen.

Ann-Kathrin Stappenbeck-Taubenrauch

mittwochs, ab 07.02.2024, 15.30 - 16.30 Uhr

Abmeldeschluss: 08.02.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 86 EUR; 5-6 TN 97 EUR

16 Termine, 21,3 UStd.

Der Kurs findet auch in den Ferien statt, nicht jedoch am 8. und 15.5.2024.

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 07.02.2024, 18.30 - 19.15 Uhr

Abmeldeschluss: 08.02.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

9 Termine, 9 UStd.

3340 Kickbox-Fitnessstraining

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-Fitnessstraining 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 24.04.2024, 18.30 - 19.30 Uhr

Abmeldeschluss: 25.04.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 43 EUR; 5-6 TN 49 EUR

8 Termine, 10,7 UStd.

Theraband-Gymnastik

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

3341 Heike Woggon

donnerstags, ab 08.02.2024, 16.45 - 17.30 Uhr

Abmeldeschluss: 09.02.2024

Projekthaus II, Mühlenweg 67

ab 7 TN 32 EUR; 5-6 TN 36 EUR

8 Termine, 8 UStd.

3342 Heike Woggon

donnerstags, ab 18.04.2024, 16.45 - 17.30 Uhr

Abmeldeschluss: 19.04.2024

Projekthaus II, Mühlenweg 67

ab 7 TN 32 EUR; 5-6 TN 36 EUR

8 Termine, 8 UStd.





3343 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 15.02.2024, 17.00 - 18.30 Uhr
 Abmeldeschluss: 16.02.2024
 Projekthaus I, Schellingstraße 19
 ab 7 TN 74 EUR; 5-6 TN 83 EUR
 11 Termine, 18,3 UStd.

3344 Body-Fitness

Ein Ganzkörper-Workout

Ein Ganzkörper-Workout ist wohl eine der effektivsten Trainingsmethoden im Fitnessbereich. Im Workout trainieren Sie den gesamten Körper. Ziele sind 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 29.02.2024, 18.00 - 18.45 Uhr
 Abmeldeschluss: 01.03.2024
 Projekthaus I, Schellingstraße 19
 ab 7 TN 44 EUR; 5-6 TN 50 EUR
 11 Termine, 11 UStd.

Walking im Kurpark

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

3345 Heike Woggon

mittwochs, ab 07.02.2024, 10.00 - 11.00 Uhr
 Abmeldeschluss: 08.02.2024
 Treffpunkt: Kurmuschel im Kurpark, Wilhelmshaven
 ab 7 TN 43 EUR; 5-6 TN 49 EUR
 8 Termine, 10,7 UStd.

3346 Heike Woggon

mittwochs, ab 17.04.2024, 10.00 - 11.00 Uhr
 Abmeldeschluss: 18.04.2024
 Treffpunkt: Kurmuschel im Kurpark, Wilhelmshaven
 ab 7 TN 43 EUR; 5-6 TN 49 EUR
 8 Termine, 10,7 UStd.

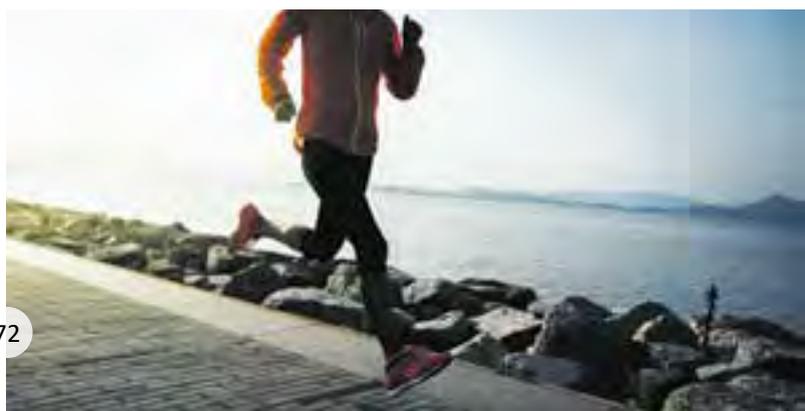
3347 Trau dich! Auch du kannst locker laufen!

Laufen mit Handicap - Auf die Technik kommt es an

Sie tragen Endoprothesen, haben Arthrose, Lungen- oder Wirbelsäulenprobleme, die Kondition fehlt? Sie möchten aber gerne (wieder) in der freien Natur locker laufen und wagen es nicht? Mit der richtigen Technik können Sie sich Schritt für Schritt über Gehen und Walken an einen gesunden Laufstil herantasten. Der Dozent ist erfahrener Physiotherapeut und Lauftreffleiter. Sprechen Sie vor Ihrer Anmeldung jedoch bitte mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt. Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung, Laufschuhe, etwas zu trinken! Stöcke können ggf. ausgeliehen, eigene gerne mitgebracht werden.

Ralf Zabel

dienstags, ab 07.05.2024, 18.00 - 19.30 Uhr
 Abmeldeschluss: 08.05.2024
 1. Informationstreffen: Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
 Folgetermine: Treffpunkt Boothaus am Stadtpark oder nach Absprache
 ab 7 TN 56 EUR; 5-6 TN 63 EUR
 7 Termine, 14 UStd.





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!

3348 Yasser El-Gouhary

samstags, ab 02.03.2024, 15.00 - 16.30 Uhr
Abmeldeschluss: 23.02.2024
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 24 EUR; 5-6 TN 27 EUR
3 Termine, 6 UStd.

3349 Yasser El-Gouhary

samstags, ab 01.06.2024, 15.00 - 16.30 Uhr
Abmeldeschluss: 24.05.2024
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. Sparteinsteiger*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 wird die Muskulatur gekräftigt, Gelenke werden 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 19.02.2024, 19.15 - 20.00 Uhr
Abmeldeschluss: 20.02.2024
nautimo
ab 7 TN 117 EUR; 5-6 TN 124 EUR
13 Termine, 13 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, 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 06.02.2024, 20.30 - 21.15 Uhr
Abmeldeschluss: 07.02.2024
Grundschule Altengroden, Schwimmbad, Ubbostr. 5-7
ab 7 TN 119 EUR; 5-6 TN 128 EUR
7 Termine, 17 UStd.
inkl. Schwimmbadeintritt

3352 Sven Stolle

mittwochs, ab 07.02.2024, 20.15 - 21.00 Uhr
Abmeldeschluss: 08.02.2024
Grundschule Altengroden, Schwimmbad, Ubbostr. 5-7
ab 7 TN 119 EUR; 5-6 TN 128 EUR
17 Termine, 17 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 08.02.2024, 19.30 - 20.15 Uhr
Abmeldeschluss: 09.02.2024
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

BEWEGUNG, WASSER UND MUSIK - drei wesentliche Bestandteile des Lebens. Aqua-Fitness ist gesund, erhält die Knochendichte, schont Gelenke und Rücken. Aqua-Fitness heißt: Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining, wobei natürlicher Widerstand und Auftrieb des Wassers genutzt werden.

Die gelenkschonende Bewegung macht nicht nur allen Altersgruppen viel Spaß, sondern ist auch hocheffektiv. 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, Vilmos Gyöngyösi

freitags, ab 09.02.2024, 9.15 - 10.00 Uhr
Abmeldeschluss: 12.02.2024
nautimo
ab 7 TN 126 EUR; 5-6 TN 133 EUR
4 Termine, 14 UStd.
inkl. Schwimmbadeintritt

3355 AquaFit in Altengroden

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

Sven Stolle

samstags, ab 10.02.2024, 19.30 - 20.15 Uhr
Abmeldeschluss: 12.02.2024
Grundschule Altengroden, Schwimmbad, Ubbostr. 5-7
ab 7 TN 126 EUR; 5-6 TN 135 EUR
18 Termine, 18 UStd.
inkl. Schwimmbadeintritt

ENTSPANNUNG UND WOHLBEFINDEN

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 Patient*innen, 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.

3401 Robert Wegener, Aisegül Wegener

Samstag, 02.03.2024, 10.15 - 12.30 Uhr
Abmeldeschluss: 23.02.2024
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 12 EUR; 7-9 TN 18 EUR; 5-6 TN 20 EUR

3402 Robert Wegener, Aisegül Wegener

Samstag, 18.05.2024, 10.15 - 12.30 Uhr
Abmeldeschluss: 13.05.2024
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 12 EUR; 7-9 TN 18 EUR; 5-6 TN 20 EUR



Beachten Sie auch unsere Entspannungsseminare unter der Rubrik "Vorträge und Seminare" auf Seite 52

3405 Lachyoga für Frauen

am "Lass-uns-Lachen-Tag"

Liebe Frauen, sind Sie bereit, Sorgen und Stress des Alltags hinter sich zu lassen? Dann ist Lachyoga genau das Richtige für Sie, denn Lachen ist die beste Medizin! Tauchen Sie in eine Welt voller Freude und Gelassenheit ein. Lachyoga ist eine einzigartige Methode, die uns hilft, Stress abzubauen, unser Immunsystem zu stärken und unsere Lebensfreude zu steigern. Egal, ob Sie gestresst sind oder nur neugierig - dieser Kurs am "Lass-uns-lachen-Tag" ist für Sie gemacht! Ich freue mich darauf, Ihnen zu begegnen, mit Ihnen gemeinsam zu lachen, zu entspannen, Energie zu tanken und eine unvergessliche Zeit zu erleben.

Martina Altenhövel

Dienstag, 19.03.2024, 18.00 - 20.15 Uhr

Abmeldeschluss: 14.03.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

3410 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, 10.03.2024, 10.00 - 14.00 Uhr

Abmeldeschluss: 01.03.2024

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.

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!

3403 Robert Wegener, Aisegül Wegener

Samstag, 13.04.2024, 10.15 - 12.30 Uhr

Abmeldeschluss: 05.04.2024

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.

3404 Robert Wegener, Aisegül Wegener

Samstag, 08.06.2024, 10.15 - 12.30 Uhr

Abmeldeschluss: 31.05.2024

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.

3411 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, 20.04.2024, 10.00 - 13.00 Uhr
Abmeldeschluss: 12.04.2024
Projekthaus I, Schellingstraße 19
28 EUR
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

3412 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, 20.04.2024, 14.00 - 17.00 Uhr
Abmeldeschluss: 12.04.2024
Projekthaus I, Schellingstraße 19
25 EUR
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

3420 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.

Thanh Hang Tran

montags, ab 05.02.2024, 17.00 - 18.30 Uhr
Abmeldeschluss: 06.02.2024
Projekthaus Schellingstraße 19; Raum 222
ab 10 TN 48 EUR; 7-9 TN 53 EUR; 5-6 TN 72 EUR
8 Termine, 16 UStd.

3421 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.

Edith Krause

montags, ab 05.02.2024, 17.45 - 19.15 Uhr
Abmeldeschluss: 06.02.2024
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 66 EUR; 7-9 TN 73 EUR; 5-6 TN 99 EUR
11 Termine, 22 UStd.

3422 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 05.02.2024, 18.00 - 19.30 Uhr
Abmeldeschluss: 06.02.2024
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 96 EUR; 7-9 TN 106 EUR; 5-6 TN 144 EUR
6 Termine, 12 UStd.

3423 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 05.02.2024, 19.15 - 20.30 Uhr
Abmeldeschluss: 19.01.2024
Projekthaus I, Schellingstraße 19
168 EUR, 14 Termine, 23,3 UStd.
In Kooperation mit Yang Fit



3424 Restorative Yoga

Yoga für besondere Bedürfnisse

Nach einer sanften Yoga-Sequenz wird der Körper mit Hilfsmitteln unterstützt gelagert. Durch das Verweilen in den Übungen dringt die Entspannung nachhaltig bis in die tiefsten Schichten (Organe, Muskeln, Sehnen, Geist) und hält diese auch über die Zeit des Praktizierens hinaus.

Christina Klinge-Pflüger

dienstags, ab 06.02.2024, 9.30 - 11.30 Uhr
Abmeldeschluss: 07.02.2024
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 136 EUR; 7-9 TN 150 EUR; 5-6 TN 204 EUR
17 Termine, 45,3 UStd.

Yoga und Meditation

In diesem intensiven Kurs nutzen wir die Techniken verschiedener Yogastile, Atemtechniken, Lu Jong und körperorientierte Meditationstechniken, bis hin zur Meditation in der Stille. Dies ermöglicht ein tiefes Ankommen bei uns Selbst.

3425 Christina Klinge-Pflüger

dienstags, ab 06.02.2024, 17.30 - 19.30 Uhr
Abmeldeschluss: 07.02.2024
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 136 EUR; 7-9 TN 150 EUR; 5-6 TN 204 EUR
17 Termine, 45,3 UStd.

3426 Christina Klinge-Pflüger

donnerstags, ab 08.02.2024, 9.30 - 11.30 Uhr
Abmeldeschluss: 09.02.2024
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 136 EUR; 7-9 TN 150 EUR; 5-6 TN 204 EUR
17 Termine, 45,3 UStd.

Yoga am Abend - 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!

3427 Beatrix Finkenstaedt

dienstags, ab 06.02.2024, 18.15 - 19.45 Uhr
Abmeldeschluss: 07.02.2024
Projekthaus, Mühlenweg 67
ab 10 TN 36 EUR; 7-9 TN 40 EUR; 5-6 TN 54 EUR
6 Termine, 12 UStd.

3428 Beatrix Finkenstaedt

dienstags, ab 02.04.2024, 18.15 - 19.45 Uhr
Abmeldeschluss: 03.04.2024
Projekthaus, Mühlenweg 67
ab 10 TN 42 EUR; 7-9 TN 47 EUR; 5-6 TN 63 EUR
7 Termine, 14 UStd.

3429 Yoyalates für Anfänger*innen

Yoyalates 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 06.02.2024, 15.30 - 17.00 Uhr
Abmeldeschluss: 07.02.2024
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 36 EUR; 7-9 TN 40 EUR; 5-6 TN 54 EUR
6 Termine, 12 UStd.





3430 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.

Edith Krause

dienstags, ab 06.02.2024, 16.45 - 18.15 Uhr
Abmeldeschluss: 07.02.2024
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 72 EUR; 7-9 TN 80 EUR; 5-6 TN 108 EUR
12 Termine, 24 UStd.

3431 Yin Yoga und Faszientraining

speziell für den Schulter- und Nackenbereich

Sie arbeiten viel am Schreibtisch oder müssen körperlich schwer arbeiten und tragen, und die ganze Verantwortung lastet auf Ihren Schultern? Oft sind Sie verspannt und wünschen sich, dass jemand Ihre Schultern und den Rücken massiert? In diesem Kurs lernen Sie Übungen und Techniken kennen, die Ihnen helfen werden. Die Verklebungen der Faszien und Triggerpunkte werden ganz gezielt bearbeitet und das muskuläre Bindegewebe gedehnt. Ihre Beweglichkeit wird durch das Verbinden von beiden Herangehensweisen enorm verbessert und Schmerzzustände können schon bald verringert werden. Bringen Sie bequeme elastische Kleidung und warme Socken mit und wenn Sie Faszienrollen oder -bälle besitzen, diese auch!

Simone Hörter

dienstags, ab 06.02.2024, 20.00 - 21.15 Uhr
Abmeldeschluss: 07.02.2024
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 30 EUR; 7-9 TN 33 EUR; 5-6 TN 45 EUR
6 Termine, 10 UStd.

3432 Hatha Yoga mit Smoveys® am Vormittag

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. Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeiten, an drei Terminen diese Kombination auszuprobieren. Bitte bequeme Kleidung, Wollsocken und eine Decke mitbringen.

Ursula Fürup-Ludewig

mittwochs, ab 08.05.2024, 10.30 - 12.00 Uhr
Abmeldeschluss: 10.05.2024
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 18 EUR; 7-9 TN 20 EUR; 5-6 TN 27 EUR
3 Termine, 6 UStd.

3433 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 14.02.2024, 17.00 - 18.30 Uhr
Abmeldeschluss: 15.02.2024
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 66 EUR; 7-9 TN 73 EUR; 5-6 TN 99 EUR
11 Termine, 22 UStd.

3434 Hatha Yoga für Personen 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 07.02.2024, 17.30 - 19.00 Uhr
Abmeldeschluss: 08.02.2024
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 90 EUR; 7-9 TN 99 EUR; 5-6 TN 135 EUR
15 Termine, 30 UStd.



3435 Entspannen mit Klangschaalen und zur inneren Ruhe kommen

Die entspannende und Stress reduzierende Wirkung der Klangschaalen bildet eine zentrale Grundlage. Die Klänge können ein zutiefst wohltuendes und heilsames Potential entfalten. Die feinen Klangschwingungen lockern sanft den Körper. Sie schenken uns Momente des Wohlbefindens, des inneren Friedens und der Klarheit. In der Klangentspannung lösen sich die im Alltagsstress angesammelten Verspannungen und die kreisenden Gedanken kommen zur Ruhe. Loslassen kann geschehen. Dieses Loslassen auf allen Ebenen ist eine gute Basis für die Neubelebung und Stärkung der Selbstheilungskräfte.

Dieser Kurs ist für alle Alltagsgruppen geeignet und benötigt keine Vorkenntnisse. Wir werden in diesem Kurs leichte Entspannungsübungen und Meditation mit den Klangschaalen verbinden. Bitte mitbringen: warme Socken Wolldecke und ein kleines Kissen.

Ursula Fürup-Ludewig

mittwochs, ab 08.05.2024, 18.00 - 19.00 Uhr
 Abmeldeschluss: 10.05.2024
 Projekthaus I, Schellingstraße 19
 ab 10 TN 16 EUR; 7-9 TN 20 EUR; 5-6 TN 28 EUR
 4 Termine, 5,3 UStd.

3436 Vinyasa Yoga

Dynamisches Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Vinyasa (Ashtanga) Yoga ist ein indisches Hatha-Yoga-System. Nach einer Aufwärmphase werden in diesem Kurs die Körperübungen fließend miteinander verbunden und mit dem eigenen Atemrhythmus synchronisiert. Vinyasa ist eine Bewegungsmeditation, die Körper, Geist und Atem stärkt. Es öffnen sich Räume für den Weg in die eigene Mitte.

Christina Klinge-Pflüger

donnerstags, ab 08.02.2024, 16.30 - 18.30 Uhr
 Abmeldeschluss: 09.02.2024
 Projekthaus I, Schellingstraße 19
 ab 10 TN 136 EUR; 7-9 TN 150 EUR; 5-6 TN 204 EUR
 17 Termine, 45,3 UStd.

3437 HathaYoga für Personen mit Vorkenntnissen

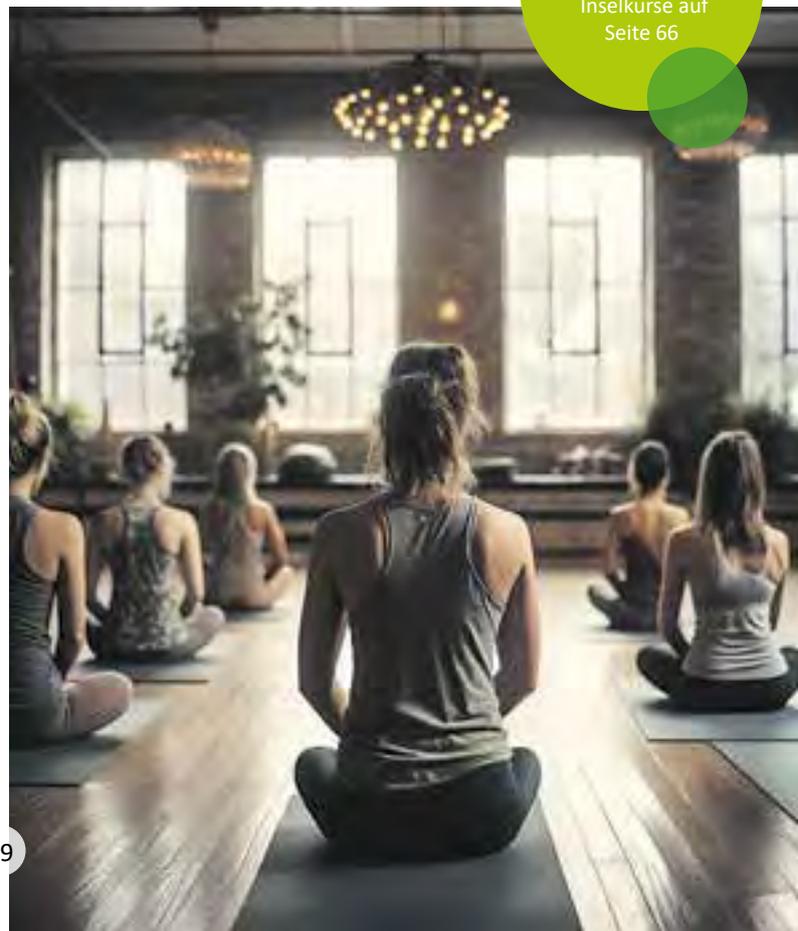
Im Hatha Yoga wird ein Gleichgewicht von Körper und Geist angestrebt. Dieses wird durch Körperhaltungen, Atemübungen und Meditation erreicht. Die Kombination daraus erhöht die Flexibilität, Blockaden werden gelöst, die Durchblutung verstärkt. Der Schlaf wird besser, der Herzschlag ruhiger, und Stress 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 09.02.2024, 18.00 - 19.30 Uhr
 Abmeldeschluss: 12.02.2024
 Projekthaus I, Schellingstraße 19
 ab 10 TN 96 EUR; 7-9 TN 106 EUR; 5-6 TN 144 EUR
 16 Termine, 32 UStd.

Beachten Sie auch unsere Inselkurse auf Seite 66





DANA® Aerial Yoga

Luft Yoga wird in großen Tüchern, die von der Decke hängen, unterrichtet (4m x 2,60m). Die Tücher tragen 300 kg, die Vorrichtungen sind auf 1000kg Traglast ausgerichtet. Sie fliegen also sicher! Genau wie beim Bodenyoga gibt es eine Eingangs- und eine Endentspannung. Auch wenn es manchmal sehr sportlich und kraftvoll ist, es 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 zu lassen und 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 Personen jeglichen Geschlechts gleichermaßen geeignet.

Tuchschutz: Bitte keine Reißverschlüsse, Haken, Ösen, Haarklemmen und Schmuck. Bitte tragen Sie ein langärmeliges Shirt.

3440 DANA® Aerial Yoga

Luft Yoga für Geübte und sportlich Ambitionierte

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, sind etwas Mut und Neugierde, sich auf etwas Neues einzulassen. Nicht artistisch aber doch fordernd und entspannend. Vielen Menschen fallen die Spannungsübungen und das Loslassen des Gedankenflusses im Tuch leichter. Im Tuch werden Sie förmlich in die Meditation getragen, Sie schweben im Nichts, lassen die Gedanken vorbeiziehen.

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

Bitte Yogamatte und ein Getränk mitbringen.

Karin Henrich

donnerstags, ab 08.02.2024, 17.30 - 19.30 Uhr

Abmeldeschluss: 09.02.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

130 EUR, 14 Termine, 37,3 UStd.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

3441 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.

Karin Henrich

Samstag, 10.02.2024, 12.45 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 02.02.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

45 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

In Kooperation mit Yang Fit

3442 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.

Karin Henrich

Samstag, 13.04.2024, 12.45 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 05.04.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

45 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

In Kooperation mit Yang Fit

3443 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.

Karin Henrich

Samstag, 25.05.2024, 12.45 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 17.05.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

45 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

In Kooperation mit Yang Fit

3444 Dana® Aerial Yoga - Luft Yoga für Anfänger*innen

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

Karin Henrich

donnerstags, 20.06.2024 und 27.06.2024,

jeweils ab 17.30 - 19.30 Uhr

Abmeldeschluss: 14.06.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 23 EUR; 5-6 TN 30 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine leicht zu erlernende Methode gegen Stress und seine Folgeerscheinungen wie Nervosität, Schlafstörungen und Verspannungen des Körpers. Außer dem Erlernen dieser Technik bekommen Sie Einblicke in verschiedene andere Entspannungsverfahren z.B. Wellness-Gymnastik, 5-Minuten-Massagen, etc. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Wollsocken und eine Decke mit.

3450 Heike Woggon

donnerstags, ab 08.02.2024, 17.45 - 19.15 Uhr

Abmeldeschluss: 09.02.2024

Projekthaus Mühlenweg 67; Raum 119

ab 10 TN 53 EUR; 7-9 TN 56 EUR; 5-6 TN 77 EUR

8 Termine, 16 UStd.

3451 Heike Woggon

donnerstags, ab 18.04.2024, 17.45 - 19.15 Uhr

Abmeldeschluss: 19.04.2024

Projekthaus Mühlenweg 67; Raum 119

ab 10 TN 53 EUR; 7-9 TN 58 EUR; 5-6 TN 77 EUR

8 Termine, 16 UStd.

3452 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 08.02.2024, 17.00 - 18.30 Uhr

Abmeldeschluss: 09.02.2024

Klinikum Wilhelmshaven, Friedrich-Paffrath-Straße 100

Treffpunkt: Eingangshalle

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

6 Termine, 12 UStd.

3453 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 08.02.2024, 18.45 - 20.15 Uhr

Abmeldeschluss: 09.02.2024

Klinikum Wilhelmshaven, Friedrich-Paffrath-Straße 100

Treffpunkt: Eingangshalle

ab 10 TN 114 EUR; 7-9 TN 126 EUR; 5-6 TN 171 EUR

19 Termine, 38 UStd.

Der Kurs findet auch in den Osterferien statt.



Jin Shin Jyutsu (Japanisches Heilströmen)

Einsteigerkurs

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

3610 Heike Woggon

Samstag, 09.03.2024, 10.00 - 13.00 Uhr
Abmeldeschluss: 01.03.2024
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 12 EUR; 7-9 TN 14 EUR; 5-6 TN 18 EUR

3611 Heike Woggon

Samstag, 18.05.2024, 10.00 - 13.00 Uhr
Abmeldeschluss: 10.05.2024
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 12 EUR; 7-9 TN 14 EUR; 5-6 TN 18 EUR



Beachten Sie auch unseren Bildungsurlaub 3104 Die Kunst der 5 Elemente: Schweigewoche zur Burnout-Prophylaxe auf Wangerooge mit sanften Übungen aus dem Qi Gong auf Seite 46

3620 Welttag für Tai Chi & Qi Gong 2024 - zum 26. Mal

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 jeden Alters praktizieren auf der ganzen Welt diese bewährten Übungen. Wie in jedem Jahr wird am letzten Samstag im Monat April wieder weltweit der "Welttag für Tai Chi & Qi Gong" ausgerufen, um sich an der Schönheit und Vielfalt dieser Übungen und deren gesundheitlichem Nutzen zu erfreuen. Um 10 Uhr Ortszeit, beginnend in Australien, am "Anfang der Zeit", wird mit Mitmach-Aktionen und Vorführungen gestartet. Andrew Dabioch und Ingo Schmitt, seit vielen Jahren Lehrer für Tai Chi und Qi Gong und Dozenten an der Volkshochschule Wilhelmshaven, werden hier die Aktionen leiten.

Andrew Dabioch, Ingo Schmitt

Samstag, 27. April 2024, 10.00 Uhr
(Dauer ca. 1 Stunde, auch länger)
Parkplatz der VHS in der Schellingstraße 19
Übungen für alle zum Frühlingsanfang: Bewegen, entspannen und regenerieren mit Spaß & guter Laune u.v.m.!!!
41 Jahre Tai Chi & Qi Gong an der Volkshochschule Wilhelmshaven!
Der Besuch dieser Veranstaltung ist kostenlos.

3621 Tai Chi Chuan, Qigong & 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

Samstag, 15.06.2024, 12.30 - 18.30 Uhr
Abmeldeschluss: 07.06.2024
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 24 EUR; 7-9 TN 27 EUR; 5-6 TN 36 EUR

3622 Von der Kultivierung des Stöhnens - die heilenden Laute der alten Chinesen

Schon Homer berichtete davon, dass man im Jammern und Stöhnen einen Genuss finden kann. Die alten Chinesen aber kultivierten diese ganz menschlichen Gebärden und schufen Übungen gemäß der fünf Wandlungsphasen und einer Organlehre zur Heilung. Wie befreiend ein Seufzen und Stöhnen im Alltag ist, wissen wir nur zu genau. Im öffentlichen Leben jedoch untersagen wir es uns zumeist. In diesem Seminar werden wir die heilsamen Laute der traditionellen chinesischen Heilslehre im Sitzen, Stehen und im Gehen üben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Andrew Dabioch, Ingo Schmitt

Sonntag, 23.06.2024, 11.00 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 14.06.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 21 EUR; 7-9 TN 24 EUR; 5-6 TN 29 EUR

Online Teilnahme möglich

3625 Aktiv entspannen mit Qigong

*Für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen*

Entspannungsübungen als Ausgleich für berufliche und private Anforderungen bringen innere Ruhe und Gelassenheit. Die ruhigen, fließenden Bewegungsformen der Entspannungsmethode Qigong bieten einen idealen Ansatz, um das Wohlbefinden zu verbessern. Die Übungen regulieren Körper, Atmung und Geist (Gedanken, Emotionen), aktivieren die Selbstheilungskräfte und stärken das Immunsystem. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

Edeltraut Leiner

montags, ab 19.02.2024, 17.30 - 19.00 Uhr

Abmeldeschluss: 20.02.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

8 Termine, 16 UStd.

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



Qigong für alle Interessierten

Qigong bezeichnet Übungsmethoden, durch welche die Übenden den rechten, angepassten Umgang mit den eigenen, leiblich gespürten Kräften (chinesisch: "Qi, Chi") lernen. Die Übungen dehnen die Muskeln und das Bindegewebe, regulieren die Atmung, stärken den Körper und den Geist und erwecken die Selbstheilungskräfte des Menschen. Die Qigong-Formen reichen von meditativen Stille- und Entspannungsübungen über heilgymnastische Übungen bis hin zu aktiven Kräftigungs- und Koordinationsübungen. Die Übungen in diesem Kurs werden vorwiegend stehend, aber auch sitzend auf einem Stuhl ausgeführt. Geübt werden u.a. die "Acht Brokate" sowie weitere Übungsformen. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und in Schuhen mit flacher Sohle.

3630 Andrew Dabioch

montags, ab 05.02.2024, 9.00 - 10.30 Uhr

Abmeldeschluss: 06.02.2024

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



3631 Andrew Dabioch

dienstags, ab 06.02.2024, 16.30 - 18.00 Uhr

Abmeldeschluss: 07.02.2024

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



3632 Andrew Dabioch

donnerstags, ab 08.02.2024, 18.00 - 19.30 Uhr

Abmeldeschluss: 09.02.2024

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-Qigong

In diesem Kurs werden Übungen zum Funktions- und Themenkreis der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) "Herz" durchgeführt, die für alle geeignet sind.

Andrew Dabioch

mittwochs, ab 07.02.2024, 9.00 - 10.30 Uhr

Abmeldeschluss: 08.02.2024

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



3634 Organe-Qigong

In diesem Kurs werden Übungen zum Funktions- und Themenkreis der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) "Lunge/Herz/Magen/Leber/Niere" durchgeführt, die für alle geeignet sind.

Andrew Dabioch

mittwochs, ab 07.02.2024, 10.30 - 12.00 Uhr
Abmeldeschluss: 08.02.2024

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 und Qigong**

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

3635 Andrew Dabioch

montags, ab 05.02.2024, 10.30 - 12.00 Uhr
Abmeldeschluss: 06.02.2024

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

**3636 Andrew Dabioch**

dienstags, ab 06.02.2024, 19.45 - 21.15 Uhr
Abmeldeschluss: 07.02.2024

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

**3637 Andrew Dabioch**

donnerstags, ab 08.02.2024, 16.30 - 18.00 Uhr
Abmeldeschluss: 09.02.2024

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 - das "Schattenboxen" für Einsteiger*innen und Wiederholer*innen**

Tai Chi Chuan ist eine der schönsten Folgen von Bewegungsformen zur körperlichen und geistigen Entspannung und Kräftigung aus dem alten China. Die Bewegungen sind weich fließend und werden in Zeitlupengeschwindigkeit im Einklang mit der Atmung ohne Kraftaufwand ausgeführt.

Bitte kommen Sie in gewöhnlicher, bequemer Kleidung und in Schuhen mit flacher Sohle.

3638 Andrew Dabioch

montags, ab 05.02.2024, 18.30 - 20.00 Uhr
Abmeldeschluss: 06.02.2024

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

**3639 Andrew Dabioch**

dienstags, ab 06.02.2024, 18.15 - 19.45 Uhr
Abmeldeschluss: 07.02.2024

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



Yin/Yang-Rücken-Qi Gong im Liegen

In dieser sanften, tiefenwirksamen Übungsfolge wird auf dem Rücken liegend das Gleichgewicht der Vorderseite (Yin) und der Rückseite (Yang) des Menschen angestrebt. Durch Lagerungswechsel, auch auf Tennisbällen liegend, werden mit kleinen und kleinsten speziellen Bewegungen nacheinander bestimmte Bereiche durch entspannte Hingabe an den tragenden Boden gelöst, andere wiederum aktiviert. Der Boden wird in der Rückenlage für die Übenden zur Folie, auf die sich spürbar wirkend eine ganzheitliche Umstimmung der eigenen leiblichen Befindlichkeit abzeichnet. Die Übungen sind für alle geeignet. Bitte in bequemer Kleidung kommen und drei Tennisbälle sowie eine Socke mitbringen.

3640 Einführungskurs: Yin/Yang-Rücken-Qi Gong im Liegen Andrew Dabioch

montags, ab 05.02.2024, 16.30 - 18.30 Uhr
Abmeldeschluss: 06.02.2024
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 129 EUR; 7-9 TN 141 EUR; 5-6 TN 193 EUR
16 Termine, 42,7 UStd.

3641 Yin/Yang-Rücken-Qi Gong im Liegen Andrew Dabioch

donnerstags, ab 08.02.2024, 10.00 - 12.00 Uhr
Abmeldeschluss: 09.02.2024
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 08.02.2024, 19.30 - 21.30 Uhr
Abmeldeschluss: 09.02.2024
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 136 EUR; 7-9 TN 150 EUR; 5-6 TN 204 EUR
17 Termine, 45,3 UStd.

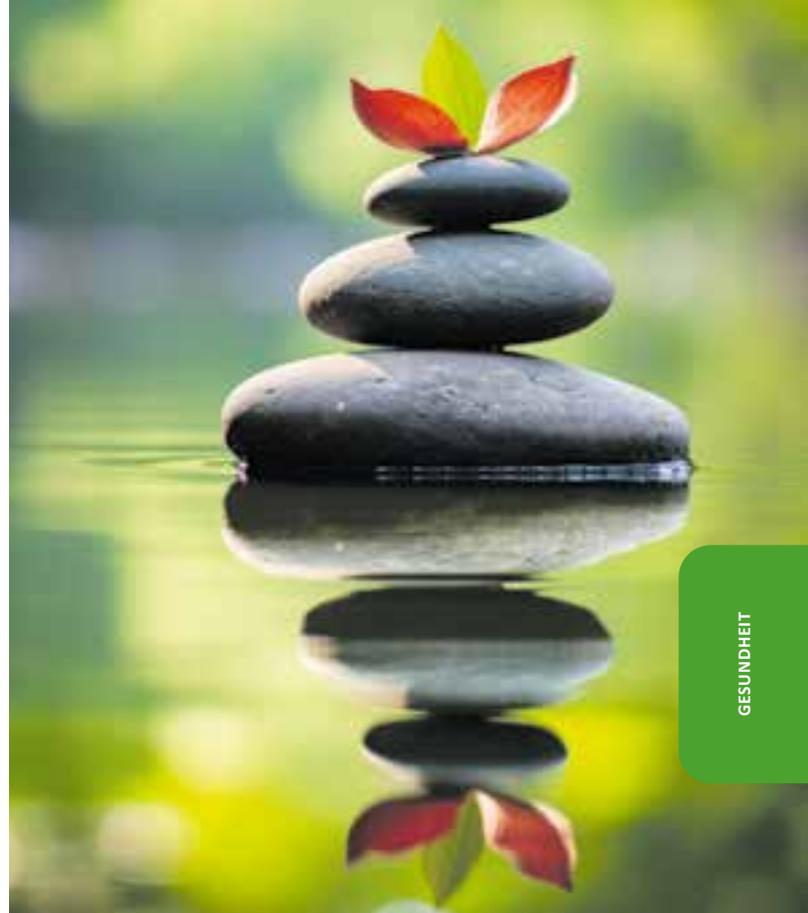
3650 Digitalcampus e14: Einführung ins Tai Chi & Qi Gong



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, 08.03.2024, 17.30 - 19.45 Uhr
Abmeldeschluss: 01.03.2024
Online
17 EUR
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.
Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung Ihre Mailadresse an.



3651 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 05.04.2024, 17.30 - 19.00 Uhr
Abmeldeschluss: 29.03.2024
Online
55 EUR, 4 Termine, 8 UStd.
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.
Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung Ihre Mailadresse an.

3652 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 29.05.2024, 19.00 - 20.30 Uhr
Abmeldeschluss: 22.05.2024
Online
55 EUR, 4 Termine, 8 UStd.
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.
Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung Ihre Mailadresse an.

Weiterbildungsangebote für Hotellerie, Gastronomie und die Touristik

Mitarbeitenden Motivation im Zeitwandel
Nachhaltigkeit im eigenen Unternehmen
ChatGPT und KI-Tools
Grafik mit Adobe Illustrator
Adobe Photoshop CC und Adobe InDesign Bildungsurlaub
Social Media Storytelling
Stressbewältigung am Arbeitsplatz
Veranstaltungsrecht bei Festen, Feiern, Open Airs
Small Talk
Social Media und das geltende Recht
Newsletter-Marketing
Social-Media-Strategie
Entspannungstechniken am Arbeitsplatz
Layout mit Adobe InDesign CC
Englisch für Touristik und Hotellerie

Beherbergungsrecht aktuell
Google im Marketing
Content-Marketing für Website, Social Media und Co.
Influencer-Marketing für Tourismus und Gastronomie
Ich bin gern Gastgeber
Der erste Eindruck entscheidet
Veranstaltungsmanagement - Grundlagen
Tourismus- und Reiserecht
InShot - Videos schneiden mit Smartphone und Tablet
Social Media Marketing - Schritt für Schritt

ChatGPT und KI-Tools
Suchmaschinenoptimierung
Digitale Gästebindung und Empfehlungsmarketing im Tourismus
Newsletter-Marketing
Englisch für Touristik und Hotellerie
Hochwertige Videos für Social Media produzieren Bildungsurlaub

LinkedIn für Einsteigende
TikTok - Workshop
Instagram für Einsteigende
Canva-Workshop
Instagram 2.0

Facebook-Marketing

05. Februar 2024
06. Februar 2024
07. Februar 2024
14. - 16. Februar 2024
19. - 23. Februar 2024
19. - 20. Februar 2024
20. Februar 2024
21. Februar 2024
21. Februar 2024
22. Februar 2024
22. Februar 2024
23. Februar 2024
27. Februar 2024
28. Februar - 01. März 2024
29. Februar 2024

05. März 2024
05. März 2024
06. März 2024
07. März 2024
08. März 2024
11. März 2024
11. - 12. März 2024
13. März 2024
15. März 2024
18. - 22. März 2024

04. April 2024
10. April 2024
15. April 2024
18. April 2024
18. April 2024
24. - 26. April 2024

13. Mai 2024
14. Mai 2024
15. Mai 2024
16. Mai 2024
17. Mai 2024

19. Juni 2024



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

INHALT	SEITE
Deutsch als Fremdsprache	88
Gebärdensprache	95
Englisch	95
Niederländisch	97
Schwedisch	97
Dänisch	98
Norwegisch	98
Neugriechisch	99
Französisch	99
Spanisch	101
Italienisch	102
Polnisch	103
Tschechisch	104
Türkisch	104
Arabisch	105

Programmbereich: Sprachen

Unser Programmbereich ist ein Ort kultureller Begegnungen und gelebter Integration. Wir bieten aktuell 14 Fremdsprachen an und gleichzeitig lernen bei uns Menschen aus der ganzen Welt die deutsche Sprache. Die Gründe einen Kurs zu besuchen, können zwar ganz unterschiedlich sein, aber es gibt eine grundlegende Gemeinsamkeit. Wer an der Volkshochschule eine Sprache lernt, setzt sich immer auch mit einer fremden Kultur auseinander. So vermitteln unsere Dozentinnen und Dozenten über die Sprache hinaus zusätzlich interkulturelle Kompetenzen und fördern dadurch die Offenheit für andere Kulturen. Nutzen Sie unser Kursangebot und erweitern Sie Ihre sprachlichen Kompetenzen, denn: Sprachenlernen verbindet und eröffnet Welten!

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.

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



**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 mittwochs, ab 05.02.2024, 17.00 – 18.30 Uhr,
Projekthaus Bremer Straße 84,
130 EUR, 25 Termine, 50 UStd.
15 EUR Lehrbuch



4079 Deutsch als Fremdsprache, Spezialkurs B1

Spezialkurs für Teilnehmende mit Deutschkenntnissen auf Niveau B1

Klaus-Dieter Laske

montags und mittwochs, ab 05.02.2024, 18.45 - 20.15 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 19.02.2024, 18.30 - 20.00 Uhr,
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
115 EUR, 22 Termine, 44 UStd
2 EUR Unterrichtsmaterial

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 06.06.2024

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 23.05.2024

Prüfungsgebühr 170 EUR

Teilprüfung: 85 EUR



DOZENTENPORTRAIT: MARION WARNKEN

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

Ich bin seit 2016 als Dozentin im Bereich Deutsch als Fremdsprache an der VHS Wilhelmshaven tätig. Zurzeit unterrichte ich in drei Integrationskursen.

Welches Studium haben Sie abgeschlossen?

Ich habe ein Lehramtsstudium für Realschulen mit den Fächern Deutsch, Hauswirtschaft und Arbeit/Wirtschaft an der Universität Oldenburg absolviert. Für meine Tätigkeit an der VHS besuchte ich 2017 und 2021 zwei Zusatzqualifikationen, um in Alphabetisierungs- und Berufssprachkursen unterrichten zu dürfen.

Welche Bedeutung hat die Erwachsenenbildung an den Volkshochschulen für Sie?

Für mich hat die Erwachsenenbildung an den Volkshochschulen einen sehr hohen Stellenwert. Hier besteht die Möglichkeit, sich in ganz unterschiedlichen Bereichen weiterzubilden, sei es aus privaten oder aus beruflichen Gründen. Für die Teilnehmenden in Integrationskursen bedeutet das Erlernen der deutschen Sprache Integration, Eigenständigkeit und Teilhabe am gesellschaftlichen und beruflichen Leben..

Haben Sie selbst schon einen VHS-Kurs besucht?

Oh ja, schon sehr viele. Bereits während der Schulzeit in den 1980er Jahren besuchte ich Englisch- und Spanischkurse, später auch Anfängerkurse in Russisch und Arabisch sowie diverse Koch- und Computerkurse.

TestDaF
Institut

Als akkreditiertes Prüfungszentrum für das TestDaF-Institut führt die VHS Wilhelmshaven zu bestimmten Terminen TestDaF-Prüfungen durch. Informationen und Beratung auf Anfrage. (Frau 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.

Wichtig: Anmeldung und Bezahlung nur online unter www.testdaf.de möglich!



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. Die Prüfung beginnt immer um 17 Uhr.

Unsere Prüfungstermine:

27.02.2024
26.03.2024
30.04.2024
28.05.2024
25.06.2024

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

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.



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 Schellingstraße 19, 26384 Wilhelmshaven oder telefonisch unter 04421 164035 und per Mail: sprachmittler@vhs-wilhelmshaven.de



SPRACHEN

Qualität verbindet!



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

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

telc – language tests: die Hausmarke der Volkshochschulen

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

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



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, 29.01.2024, 16.00 - 18.00 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
Der Besuch ist kostenlos.
Bitte melden Sie sich möglichst vorher an.

GEBÄRDENSPRACHE

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 07.02.2024, 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.

ENGLISCH

4201 Englisch für Anfänger*innen

Grundstufe 1 / Niveau A1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Der Kurs wird Ihnen helfen, die erste Kommunikation auf Englisch zu führen. Die Konzentration liegt dabei auf dem Aufbau des Wortschatzes, das Kennenlernen der Grammatik und Sprechübungen. Durch verschiedene Aktivitäten gewinnen Sie einen lebendigen Einblick in die Sprache und erlernen, diese im Alltag anzuwenden.

Iryna Melchenko

mittwochs, ab 07.02.2024, 14.00 - 15.30 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 10 TN 96 EUR; 7-9 TN 106 EUR; 5-6 TN 144 EUR
16 Termine, 32 UStd.

4202 Englisch für Anfänger*innen

Grundstufe 5 / 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.

Iryna Melchenko

mittwochs, ab 07.02.2024, 17.00 - 18.30 Uhr
Familienzentrum Nord, Posener Straße 97
ab 10 TN 96 EUR; 7-9 TN 106 EUR; 5-6 TN 144 EUR
16 Termine, 32 UStd.

4203 Mit Spaß und Elan in eine neue Sprache

Niveau A1

Englisch als Alltagsbereicherung und aktives Gehirnjogging

Eine neue Sprache lernen? Reiselust? Geistig fit bleiben? Neue Kontakte knüpfen? Die Gründe, einen Englischkurs für Junggebliebene 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 08.02.2024, 9.00 - 10.30 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 10 TN 90 EUR; 7-9 TN 99 EUR; 5-6 TN 125 EUR
15 Termine, 30 UStd.

4204 Englisch lernen hält fit und jung

Niveau A2 - Englisch für Junggebliebene

"Das Erlernen von Fremdsprachen hält fit und das Gehirn jung", besagen wissenschaftliche Studien. In diesem Kurs 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 06.02.2024, 9.30 - 11.00 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 10 TN 90 EUR; 7-9 TN 99 EUR; 5-6 TN 135 EUR
15 Termine, 30 UStd.



Beachten Sie auch unseren Vortrag "Bilderreise durch Südostengland mit Tee und Gebäck" auf Seite 26

4205 English Weekend Conversation

Niveau A2

Hier wird auf dem Niveau A2 über verschiedene Themen im Alltag und im Urlaub gesprochen. Gerne gehen wir auch auf die Themenwünsche der Teilnehmenden ein. Der Fokus dieses Kurses liegt auf der Konversation und den notwendigen grammatikalischen Grundkenntnissen.

Kathrin Jäger

12./13.04.2024

Freitag, 17.00 - 20.15 Uhr

Samstag, 10.00 – 13.15 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 05.04.2024

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

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

2 Termine, 8 UStd.

4206 Englisch für den Urlaub

Niveau A2

Mit diesem Kursangebot erhalten Sie das notwendige sprachliche Wissen für Ihren nächsten Urlaub. Wir trainieren die Kommunikation am Flughafen, im Hotel und im Restaurant. Hier üben wir Dialoge und entsprechende Redemittel. Ein Wochenende zur Vorbereitung Ihrer nächsten Reise!

Kathrin Jäger

17./18.05.2024

Freitag, 17.00 - 20.15 Uhr

Samstag, 10.00 – 13.15 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 10.05.2024

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

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

2 Termine, 8 UStd.

4207 Englisch - Gesprächsrunde

Niveau A2/B1

Unterrichtsziel dieses Kurses für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen ist es, sich in einer Weltsprache wie Englisch selbstbewusst und problemlos verständigen zu können. Diese Fertigkeit kann gelernt und geübt werden. Der Kurs ist für Interessierte mit Grundkenntnissen, auch wenn der Spracherwerb bereits länger zurückliegt. Sie können sich vorerst auf die eher kurzen sachlichen Alltagsgespräche vorbereiten, die man als Urlauber*in oder auch als Gastgeber*in am häufigsten führen muss.

John Nevin

montags, ab 05.02.2024, 19.45 - 21.15 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 90 EUR; 7-9 TN 99 EUR; 5-6 TN 135 EUR

15 Termine, 30 UStd.

4208 English - Talk Talk Talk

Niveau B1

In diesem Konversationskurs liegt der Schwerpunkt auf dem gesprochenen Englisch. Sprechhemmungen sollen abgebaut, Ihr Wortschatz erweitert und die grammatikalischen Themen wiederholt werden. Trainiert werden je nach Kurskonstellation: aktives Zuhören, spontanes Reagieren in Gesprächssituationen und bei Telefonaten. Lernen Sie sich sprachlich entspannt im Alltag zu bewegen: in der Kommunikation mit englischen Muttersprachler*innen oder bei Freizeitaktivitäten.

Iryna Melchenko

dienstags, ab 06.02.2024, 17.00 - 18.30 Uhr

Projekthaus Bremer Straße 84

Eingang Mitscherlichstraße 23

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

16 Termine, 32 UStd.

4209 English for Business

Niveau B1

In diesem Kurs frischen wir Ihre Englischkenntnisse für den Job auf. Wir gehen näher auf die Themen Telefonieren, E-Mails schreiben und Kommunikation mit Geschäftspartnern ein. Gerne können auch die Themenwünsche der Teilnehmenden berücksichtigt werden.

Kathrin Jäger

01./02.03.2024

Freitag, 17.00 - 20.15 Uhr

Samstag, 10.00 – 13.15 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 23.02.2024

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

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

2 Termine, 8 UStd.

4210 Englisch

Niveau B2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen.

Hildegard Glindkamp-Lücken

donnerstags, ab 08.02.2024, 10.45 - 12.15 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 90 EUR; 7-9 TN 99 EUR; 5-6 TN 135 EUR

15 Termine, 30 UStd.

4211 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".

Iryna Melchenko

mittwochs, ab 07.02.2024, 10.00 - 11.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

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

16 Termine, 32 UStd.



4299 Cambridge Certificate - C1 Advanced

Prüfungen finden erst ab einer Mindestanzahl von Anmeldungen statt. Das Prüfungsergebnis kann nach ca. vier bis sechs Wochen in Form eines "Statement of Result" online eingesehen werden. Bei erfolgreich absolvierter Prüfung wird Ihnen zudem ein Zertifikat ausgestellt.

Bei Gruppenanmeldungen ab 8 Personen sind Termine nach Absprache möglich - auch für die Prüfungen "B1 Preliminary for Schools" und "B2 First for Schools".

Die schriftliche Prüfung findet am Mittwoch, 5. Juni 2024 statt. Die mündliche Prüfung ist noch nicht terminiert, wird aber ebenfalls im Juni durchgeführt.

Sprechen Sie uns an, wir beraten gerne.

NIEDERLÄNDISCH

4301 Niederländisch

Grundstufe 3 / Niveau A1



Dieser Onlinekurs ist die Fortsetzung der Grundstufe 2 aus dem letzten Semester, aber auch andere Teilnehmende, die bereits ein Jahr Niederländisch gelernt haben, sind herzlich willkommen. Ziel des Kurses ist, Sätze und Strukturen zu wiederholen und auszubauen und den Wortschatz anhand interessanter Themen zu vergrößern. Auch wird das verstehende Hören geübt und die Fertigkeit zum freien Sprechen entwickelt. Dabei steht die Kommunikation in Alltagssituationen im Vordergrund. Außerdem erfährt man Interessantes über die Niederlande und Belgien.

Harriet Spenke

montags, ab 04.03.2024, 15.45 - 17.15 Uhr

Online

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

10 Termine, 20 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.

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! Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Doris Falk

donnerstags, ab 08.02.2024, 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

22./23.06.2024

Samstag, 10.00 - 15.00 Uhr

Sonntag, 10.00 - 15.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 14.06.2024

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

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

2 Termine, 12 UStd.



DÄNISCH

4331 Dänisch

*Niveau A1 - für Anfänger*innen*

Ein dänisch-freundlicher Anfängerkurs, der geringe Grundkenntnisse voraussetzt, keine Langeweile entstehen lässt und keine Sprachpaukereie beinhaltet. Dänisch ist "ganz" einfach. Der Dozent ist lässig wie ein Däne und mit ein wenig Sprachkenntnissen bist Du kein Tourist mehr. Ein bisschen Zeit und etwas Spaß mitbringen und schon wird der nächste Besuch in Dänemark ganz anders sein.

Götz Felkenneyer

dienstags, ab 20.02.2024, 16.00 - 17.30 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.

4332 Dänisch für Fortgeschrittene

Niveau A2

Ein dänisch-freundlicher Kurs für Fortgeschrittene, der Kenntnisse voraussetzt, keine Langeweile entstehen lässt und keine Sprachpaukereie beinhaltet. Dänisch ist "ganz" einfach. Der Dozent ist lässig wie ein Däne und mit entsprechenden Sprachkenntnissen bist Du kein Tourist mehr. Ein bisschen Zeit und etwas Spaß mitbringen und schon wird der nächste Besuch in Dänemark ganz anders sein.

Götz Felkenneyer

dienstags, ab 20.02.2024, 17.30 - 19.00 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.

4333 Dänisch

Niveau B1

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen.

Götz Felkenneyer

freitags, ab 23.02.2024, 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.

4334 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 Pølsler und Co. gibt es noch dazu.

Götz Felkenneyer

08./09.06.2024
Samstag, 10.00 - 13.00 Uhr
Sonntag, 10.00 - 13.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 31.05.2024
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 10 TN 24 EUR; 7-9 TN 27 EUR; 5-6 TN 36 EUR
2 Termine, 8 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 23.02.2024, 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.

Herzlich Willkommen zu unserem
Einstufungscafé



**Sprachen lernen macht Spaß
und verbindet!**



NEUGRIECHISCH

4361 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

mittwochs, ab 07.02.2024, 10.00 - 11.30 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 90 EUR; 7-9 TN 99 EUR; 5-6 TN 135 EUR
15 Termine, 30 UStd.

4362 Neugriechisch

Grundstufe 3 / Niveau A1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen.

Eleni Theochari

donnerstags, ab 08.02.2024, 18.00 - 19.30 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 90 EUR; 7-9 TN 99 EUR; 5-6 TN 135 EUR
15 Termine, 30 UStd.



FRANZÖSISCH

4401 Französisch für Anfänger*innen

Grundstufe 1 - Niveau A1

Die französische Sprache gilt als eine der meistgesprochenen Sprachen der Welt. Sie steht auf Platz fünf der Weltrangliste und wird in mehr als 50 Ländern der Welt gesprochen. Die französische Sprache ist sehr melodisch, romantisch und angenehm zu sprechen. Wenn Sie sich für diese Sprache und Kultur interessieren, dann ist dieser Anfänger*innenkurs genau das Richtige für Sie. Im Kurs erarbeiten wir gemeinsam nützliche Redewendungen und Begriffe für alltägliche Situationen, damit Sie sich auf einfache Art und Weise verständigen können. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Nelvin Gould

montags, ab 05.02.2024, 17.30 - 19.00 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 10 TN 96 EUR; 7-9 TN 106 EUR; 5-6 TN 144 EUR
16 Termine, 32 UStd.

4402 Französisch

Grundstufe 1 / Niveau A1

Planen Sie einen Urlaub in einem französischsprachigen Land? Lieben Sie den Klang und den Charme der französischen Sprache? Wenn Sie schon einmal einen Französischkurs besucht haben und Ihr Wissen festigen und vertiefen wollen, sind Sie in diesem Onlinekurs genau richtig. In überschaubaren Lerneinheiten lernen Sie neue Sprachstrukturen kennen. Sie üben die Aussprache und erweitern den Wortschatz. Authentische Sprechanlässe fördern die aktive Sprachbeherrschung. Übungen zum Hör- und Leseverstehen geben Sicherheit. Dazu gibt es Landeskunde, die Lust macht, Land und Leute kennenzulernen.



Harriet Spenke

montags, ab 04.03.2024, 17.30 - 19.00 Uhr
Online
ab 10 TN 60 EUR; 7-9 TN 66 EUR; 5-6 TN 90 EUR
10 Termine, 20 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 14.02.2024, 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 22.02.2024, 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.

4405 Französisch

Niveau A2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die bereits über Grundkenntnisse verfügen und diese festigen und erweitern möchten. In diesem Kurs werden wir gemeinsam daran arbeiten, dass Sie sich in Alltagssituationen problemlos verständigen können.

Nelvin Gould

mittwochs, ab 07.02.2024, 17.30 - 19.00 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 10 TN 102 EUR; 7-9 TN 113 EUR; 5-6 TN 153 EUR
17 Termine, 34 UStd.

4406 Französisch Gesprächsrunde - Parlons ensemble français

Niveau A2/B1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die über Grundkenntnisse der französischen Sprache verfügen. Das Ziel dieses Kurses ist es, Ihre Sprachkenntnisse zu verbessern, damit Sie frei und ohne Hemmungen sprechen können. Sie können lernen, frei und fließend in einer Fremdsprache zu sprechen, wenn Sie bereit sind, auf Perfektion zu verzichten und Fehler zu akzeptieren. Wir werden gemeinsam einfache Texte lesen und anschließend darüber diskutieren. Und um das Ganze abzurunden, werden wir gemeinsam Grammatikübungen machen. Si vous souhaitez apprendre à parler français, ce cours est idéal pour vous.

Nelvin Gould

dienstags, ab 06.02.2024, 17.30 - 19.00 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 10 TN 102 EUR; 7-9 TN 113 EUR; 5-6 TN 153 EUR
17 Termine, 34 UStd.

4407 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 21.02.2024, 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.



4408 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 27.02.2024, 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 ausreichend Anmeldungen statt. Sprechen Sie uns an, wir beraten gerne.

Termin für den schriftlichen Teil: Samstag, 08.06.2024
Zeitfenster für die mündliche Prüfung: 24.05. – 22.06.2024
Anmeldeschluss: 10.04.2024



SPANISCH

4501 Spanisch

Grundstufe 1 / Niveau A1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Abel Pareja Cuéllar

montags, ab 05.02.2024, 18.45 - 20.15 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 10 TN 54 EUR; 7-9 TN 60 EUR; 5-6 TN 81 EUR
9 Termine, 18 UStd.

4502 Spanisch

Grundstufe 3 / Niveau A1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Jesús Freiria

montags, ab 12.02.2024, 18.30 - 20.00 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 10 TN 90 EUR; 7-9 TN 99 EUR; 5-6 TN 135 EUR
15 Termine, 30 UStd.

4503 Spanisch intensiv 1

Niveau A1 - Bildungsurlaub

Diese Bildungsurlaubswoche bietet die Chance, mit viel Spaß und Humor die Grundlagen der spanischen Sprache zu erwerben.

Abel Pareja Cuéllar

26.08. - 30.08.2024
Montag bis Freitag
jeweils 8.30 - 15.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 09.08.2024
Projekthaus I, Schellingstraße 19
239 EUR, 5 Tage, 40 UStd.
inkl. Lehrbuch und Mittagessen

4504 Spanisch

Grundstufe 7 / Niveau A2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Jesús Freiria

dienstags, ab 13.02.2024, 18.30 - 20.00 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 10 TN 96 EUR; 7-9 TN 106 EUR; 5-6 TN 144 EUR
16 Termine, 32 UStd.



4505 Bildungsurlaub Spanisch Konversation*Intensiv / Niveau A2 - Bildungsurlaub*

BU

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmende mit Spanisch Vorkenntnissen, die eine Auffrischung, Erweiterung und die praktische Anwendung der eigenen Sprachkenntnisse wünschen. Schwerpunkt des Bildungsurlaubs werden kleine und große Konversationen sein, für die das Indefinido und das Imperfekt erlernt werden. Die Kosten für das Lehrbuch (mit CD) sind im Preis enthalten.

Abel Pareja Cuéllar

29.01. - 02.02.2024

Montag bis Freitag

jeweils 8.30 - 15.30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 12.01.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

184 EUR, 5 Tage, 40 UStd.

inkl. Lehrbuch und Getränke

Spanisch*Niveau B1*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

4506 Jesús Freiria

donnerstags, ab 15.02.2024, 11.00 - 12.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

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

16 Termine, 32 UStd.

4507 Jesús Freiria

donnerstags, ab 15.02.2024, 18.45 - 20.15 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

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

16 Termine, 32 UStd.

4508 Spanisch*Gesprächsstufe / Niveau B2*

Nos gusta el intercambio vivo con respecto a los diversos temas actuales de Espana y Latino-América.

Barbara Zulauf

donnerstags, ab 08.02.2024, 17.30 - 19.00 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

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

16 Termine, 32 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 cosi" - einfacher geht's nicht!

Ilse Lüders

dienstags, ab 06.02.2024, 18.00 - 19.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 90 EUR; 7-9 TN 99 EUR; 5-6 TN 135 EUR

15 Termine, 30 UStd.

4602 Italienisch*Grundstufe 2 / Niveau A1*

Sie möchten Italienisch lernen, haben aber tagsüber wenig Zeit? Dann ist dieser Abendkurs genau das Richtige für Sie. Es sind geringe Vorkenntnisse erforderlich und das Lerntempo wird von den Teilnehmenden bestimmt. "Piú facile di cosi" - einfacher geht's nicht!

Ilse Lüders

mittwochs, ab 07.02.2024, 18.00 - 19.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 90 EUR; 7-9 TN 99 EUR; 5-6 TN 135 EUR

15 Termine, 30 UStd.

4603 Italienisch*Grundstufe 3 / 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 13.02.2024, 17.00 - 18.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 90 EUR; 7-9 TN 99 EUR; 5-6 TN 135 EUR

15 Termine, 30 UStd.



4604 Italienisch

Grundstufe 4 / 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 13.02.2024, 19.00 - 20.30 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 10 TN 90 EUR; 7-9 TN 99 EUR; 5-6 TN 135 EUR
15 Termine, 30 UStd.

4605 Italienisch

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 06.02.2024, 16.00 - 17.30 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 10 TN 96 EUR; 7-9 TN 106 EUR; 5-6 TN 144 EUR
16 Termine, 32 UStd.

4606 Italienisch - Gesprächskreis

Niveau A2/B1

Cari amici - in diesem Kurs wollen wir den intuitiven Sprachfluss fördern, indem wir zusammen ganz natürlich und gemäß den Sprachkenntnissen über verschiedene Themen und Alltägliches sprechen. Das Gefühl für die italienische Sprache wird gestärkt, der Wortschatz erweitert und Sprachbarrieren abgebaut. Wir entwickeln Sprachmelodie und Sprachflow, sodass wir mehr Freude am Sprechen erleben.

Birgit Karstens

donnerstags, ab 08.02.2024, 19.00 - 20.30 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 10 TN 96 EUR; 7-9 TN 106 EUR; 5-6 TN 144 EUR
16 Termine, 32 UStd.

ONLINEKURS: Ich kann Italienisch!

Niveau B1 - Intensivkurs: BRAVISSIMI!



Die italienische Sprache begeistert durch ihre Sprachmelodie, ihren zauberhaften und bunten Klang. In unserem Kurs können Sie Italienisch im Alltag lernen und anwenden. Das Sprechen steht im Vordergrund. Sie erfahren auch vieles über das Land, die Menschen, die Küche, die Kultur und den italienischen Alltag. Sie lernen im Urlaub oder in Ihrer Stadt etwas zu bestellen, ein Zimmer zu reservieren, mit den Italienern kleine Dialoge zu führen und italienische Lieder zu singen. Italien ist einer der wichtigsten Handelspartner Deutschlands. Rund 70 Millionen Menschen auf der Welt sprechen diese wunderbare Sprache. Und Sie? Sprechen Sie Italienisch? Parla italiano?

4607 Alessandra Brisotto – Modul 1

samstags, ab 10.02.2024, 10.00 - 11.00 Uhr
online
ab 10 TN 39 EUR; 7-9 TN 48 EUR; 5-6 TN 65 EUR
10 Termine, 13 UStd.

4608 Alessandra Brisotto – Modul 2

samstags, ab 04.05.2024, 10.00 - 11.00 Uhr
online
ab 10 TN 33 EUR; 7-9 TN 40 EUR; 5-6 TN 56 EUR
8 Termine, 11 UStd.

POLNISCH

4711 Polnisch - Schritt für Schritt

Niveau A1

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

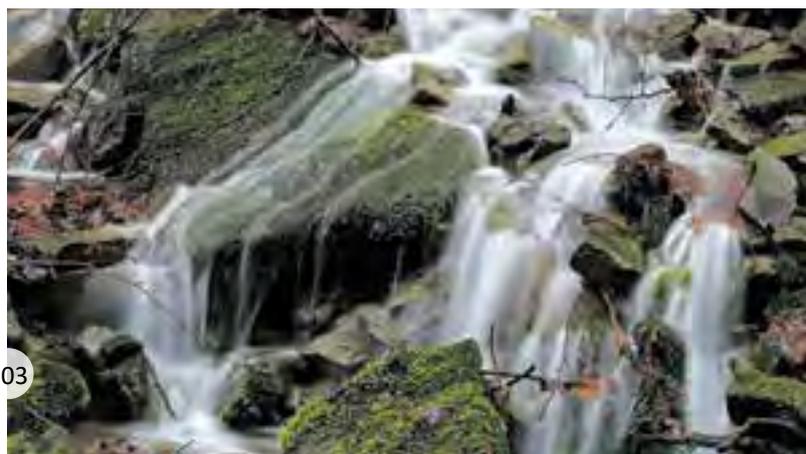
Inhalte:

- 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

dienstags, ab 06.02.2024, 18.00 - 19.30 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 10 TN 102 EUR; 7-9 TN 113 EUR; 5-6 TN 153 EUR
17 Termine, 34 UStd.



Es ist bedauerlich, wenn wir einen Kurs wegen zu geringer Beteiligung absagen müssen. Wir konnten nicht wissen, dass Sie Interesse gehabt hätten. Bitte melden Sie sich an!

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

10.02./11.02.2024

17.02./18.02.2024

24.02./25.02.2024

jeweils 10.00 - 14.45 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 02.02.2024

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 99 EUR; 7-9 TN 109 EUR; 5-6 TN 149 EUR

6 Termine, 33 UStd.

TSSCHECHISCH

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 07.02.2024, 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.

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.

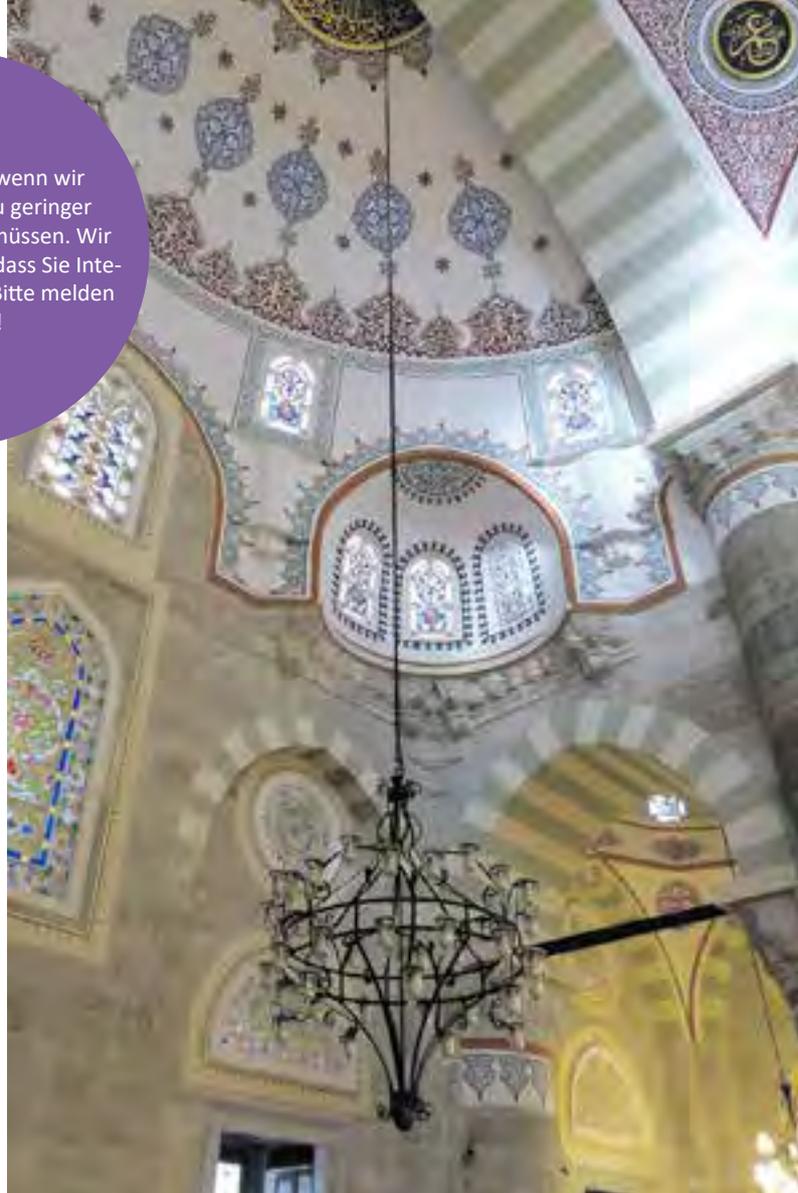
Dr. Zuzana Finger

dienstags, ab 06.02.2024, 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.



TÜRKISCH

4801 Türkisch

Niveau A2

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

Gültekin Demirbas

mittwochs, ab 14.02.2024, 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.

4802 Türkisch

Niveau B1

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen.

Gültekin Demirbas

dienstags, ab 13.02.2024, 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.

4851 Arabisch*Grundstufe 1 / Niveau A1*

Das Arabische als Umgangssprache wird von Grund auf mit leicht verständlichen Erklärungen in Wort und Schrift vermittelt. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Rana Taleb

donnerstags, ab 08.02.2024, 18.00 - 19.30 Uhr
 Projekthaus I, Schellingstraße 19
 ab 10 TN 96 EUR; 7-9 TN 106 EUR; 5-6 TN 144 EUR
 EUR, 16 Termine, 32 UStd.

**DOZENTENPORTRAIT:****Rana Taleb****Seit wann sind Sie Dozentin bei der VHS Wilhelmshaven und welche Kurse bieten Sie an?**

Ich bin seit 2010 Dozentin bei der Vhs und biete Arabischkurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Welches Studium haben Sie abgeschlossen?

Ich habe 2 Jahre Informatik studiert und zuletzt habe ich mein Studium in Erziehungswissenschaften abgeschlossen.

Welche Bedeutung hat die Erwachsenenbildung an den Volkshochschulen für Sie?

Es ist nie zu spät neue Dinge zu lernen und sein Wissen zu erweitern. Erwachsenenbildung an den Volkshochschulen spielt eine wichtige Rolle bei den Menschen, unabhängig von Alter, Beruf oder Bildungsstand. Diese ermöglicht den Leuten ihre persönlichen Fähigkeiten weiterzuentwickeln und andere Kulturen und Sprachen kennenzulernen.

Haben Sie selbst schon einen VHS-Kurs besucht?

Ich habe verschiedene Vorträge besucht und an einem Excel-Kurs teilgenommen.

4852 ONLINEKURS: Arabisch*Niveau A1*

Das Arabische als Umgangssprache wird von Grund auf mit leicht verständlichen Erklärungen in Wort und Schrift vermittelt. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Dieser Kurs findet online statt.

**Rana Taleb**

dienstags, ab 06.02.2024, 18.30 - 20.00 Uhr
 online
 ab 10 TN 96 EUR; 7-9 TN 106 EUR; 5-6 TN 144 EUR
 16 Termine, 32 UStd.

4853 Arabisch für Anfänger*innen*Niveau A1 - Bildungsurlaub*

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Berufstätige und Interessierte, die Hocharabisch von Grund auf lernen möchten und noch keine Vorkenntnisse besitzen. Ziel und Schwerpunkt des Kurses wird die mündliche Kommunikation in Beruf und Alltag sein. Dabei werden die grundlegenden arabischen Sprachstrukturen vermittelt. Die arabische Schrift wird in Grundzügen behandelt. Die Kosten für das Lehrbuch sind im Preis enthalten.

BU

Yasser El-Gouhary

17.06.- 21.06.2024
 Montag bis Freitag, jeweils 8.30 - 16.00 Uhr
 An-/Abmeldeschluss: 31.05.2024
 Projekthaus II, Mühlenweg 67
 205 EUR, 5 Termine, 40 UStd.
 inklusive Lehrbuch und Getränke

4854 Arabisch*Niveau A2*

Das Arabische wird von Grund auf mit leicht verständlichen Erklärungen in Wort und Schrift vermittelt. Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

Rana Taleb

dienstags, ab 06.02.2024, 17.00 - 18.30 Uhr
 Projekthaus I, Schellingstraße 19
 ab 10 TN 96 EUR; 7-9 TN 106 EUR; 5-6 TN 144 EUR
 16 Termine, 32 UStd.

4855 Arabisch*Niveau B1*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits gute Kenntnisse in Wort und Schrift in Arabisch haben.

Rana Taleb

mittwochs, ab 07.02.2024, 18.00 - 19.30 Uhr
 Projekthaus I, Schellingstraße 19
 ab 10 TN 96 EUR; 7-9 TN 106 EUR; 5-6 TN 144 EUR
 16 Termine, 32 UStd.

vhs

Volkshochschule und Musikschule
Wilhelmshaven gGmbH

Wir suchen

KURSLEITER*INNEN

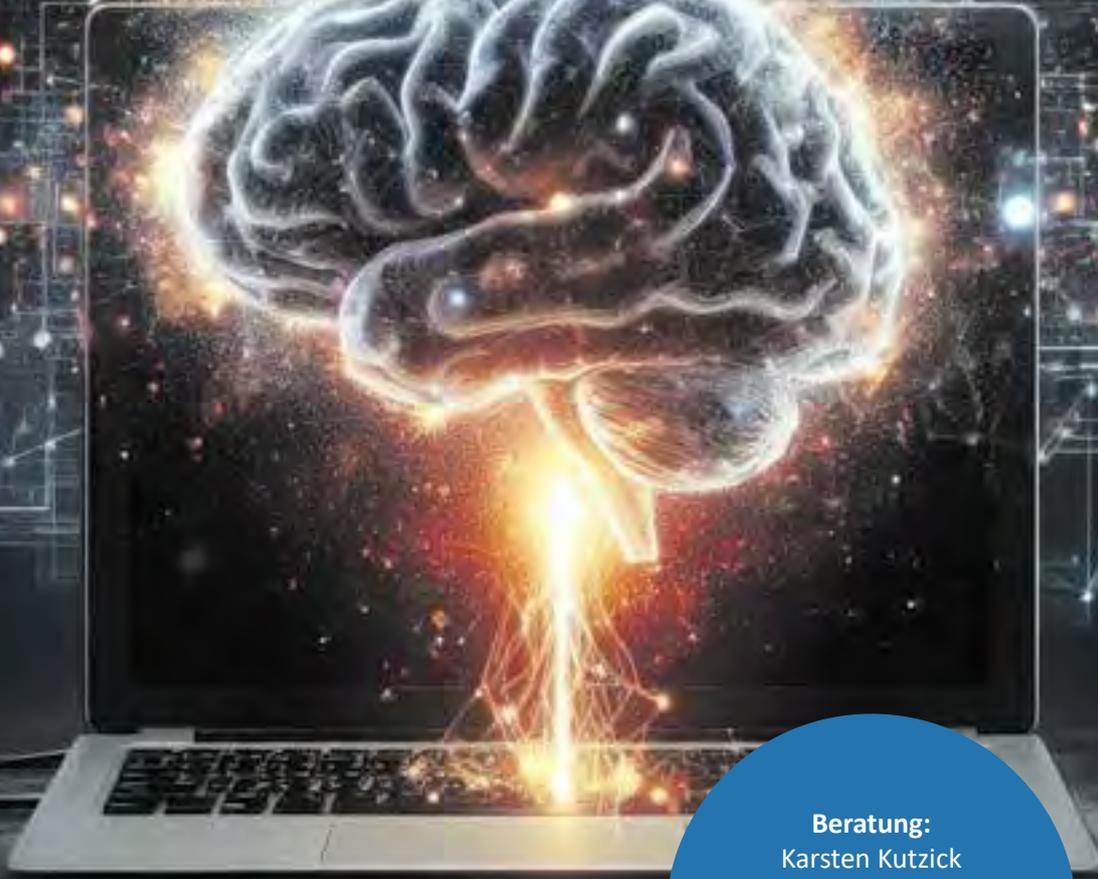
mit neuen Themen
und Ideen

MELDEN SIE SICH BEI UNS

☎ 04421 16-4000

INFO@VHS-WHV.DE





Beratung:
Karsten Kutzick
Telefon 16 40 12

Anmeldung:
Telefon 16 40 00

INHALT	SEITE
Mitarbeiter- und Dozentenfortbildung	108
Telefontraining - Inbound & Outbound	110
Bewerbungstraining	112
Softskills & Persönlichkeitsentwicklung	112
Berufliche Qualifikationen	113
Beruf und Gesundheit	117
Pädagogische Fortbildungen	121
EDV-Anwendungen und Web	123
Grafikgestaltung, Web & KI	126
Onlineseminare	130
Zertifikatslehrgänge	133

Programmbereich: Arbeit und Beruf

Lebenslanges Lernen und den eigenen Horizont erweitern ist in der heutigen Zeit essentiell um in der Berufs- und Arbeitswelt bestehen zu können. In unserem Programmbereich „Arbeit und Beruf“ finden Sie Kurse, in denen Sie Ihre EDV-Kompetenzen erweitern und vervollständigen können, aber auch Angebote für pädagogische Fortbildungen und Bildungsurlaube. In diesem Semester haben wir zudem neue Angebote zum Thema KI oder auch zum Programmieren. Gehen Sie auf Entdeckungsreise.

MITARBEITER- UND DOZENTENFORTBILDUNG

ONLINESEMINAR:

Offener Austausch für Kursleitende

Sie möchten zukünftig Onlinekurse durchführen oder haben bereits Erfahrungen, die Sie vertiefen oder weitergeben möchten? Dann sollten wir uns kennenlernen. In geselliger Videokonferenzatmosphäre sprechen wir über die fortschreitende Digitalisierung der Volkshochschulen und wie wir Kursleitenden uns erfolgreich einbringen können. Zusätzliche Themen sind die Planung und Durchführung von Onlinekursen, Kursideen, Tools zur Unterrichtsunterstützung sowie Didaktik und erfolgreiche Kursgestaltung. Dieses Online-seminar ist ausschließlich für Dozenten und Mitarbeitende der VHS. Dieses Seminar hat eine Durchführungsgarantie, die Veranstaltungen sind kostenlos.

5100 Michael Menze

Freitag, 02.02.2024, 16.30 - 17.30 Uhr
ONLINE



5101 Michael Menze

Freitag, 01.03.2024, 16.30 - 17.30 Uhr
ONLINE



5102 Michael Menze

Freitag, 05.04.2024, 16.30 - 17.30 Uhr
ONLINE



5103 Michael Menze

Freitag, 03.05.2024, 16.30 - 17.30 Uhr
ONLINE



5104 Michael Menze

Freitag, 07.06.2024, 16.30 - 17.30 Uhr
ONLINE



5105 ONLINESEMINAR:

Das Webkonferenzsystem BigBlueButton

Mitarbeiter- und Dozentenfortbildung



Seit fast vier Jahren ist das Webkonferenzsystem BigBlue-Button (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 kostenlos und ausschließlich für Dozenten 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, 07.05.2024, 14.00 - 15.30 Uhr
ONLINE, 2 UStd.

5106 Word und Excel

Mitarbeiter- und Dozentenfortbildung

Word und Excel - die beiden Top-Verbrecher 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 machen. Am Ende dieses Kurses werden Sie Word und Excel wie Ihre besten Freunde betrachten und bereit sein, ihre Macht und Effizienz voll auszuschöpfen. Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an Mitarbeitende und Dozenten der VHS und ist kostenlos.

Helmut Prostedter

Montag - Mittwoch, 08.04.2024 - 10.04.2024, 13.00 - 14.30 Uhr,
3 Termine, 6 UStd.
Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

5107 Onlineseminar: Die vhs.Cloud

Mitarbeiter- und Dozentenfortbildung



Die vhs.Cloud ist die digitale Lernplattform der deutschen Volkshochschulen. Online-Kurse, Termine, Lerninhalte, Dateien und Linksammlungen - alles an einem Ort in der vhs.Cloud. In der vhs.Cloud finden Online-Kurse statt, aber auch Präsenzkurse können ganz einfach um Online-Elemente ergänzt werden. Dozenten haben die Möglichkeit, die Teilnehmenden bei der Vor- und Nachbereitung von Kursterminen zu unterstützen. Teilnehmende können auf diese Weise ihr Lerntempo selbst bestimmen und in kurzer Zeit mehr Lernergebnisse erreichen. Dieses Onlineseminar ist kostenlos und ausschließlich für Dozenten und Mitarbeitende der VHS.

Inhalt:

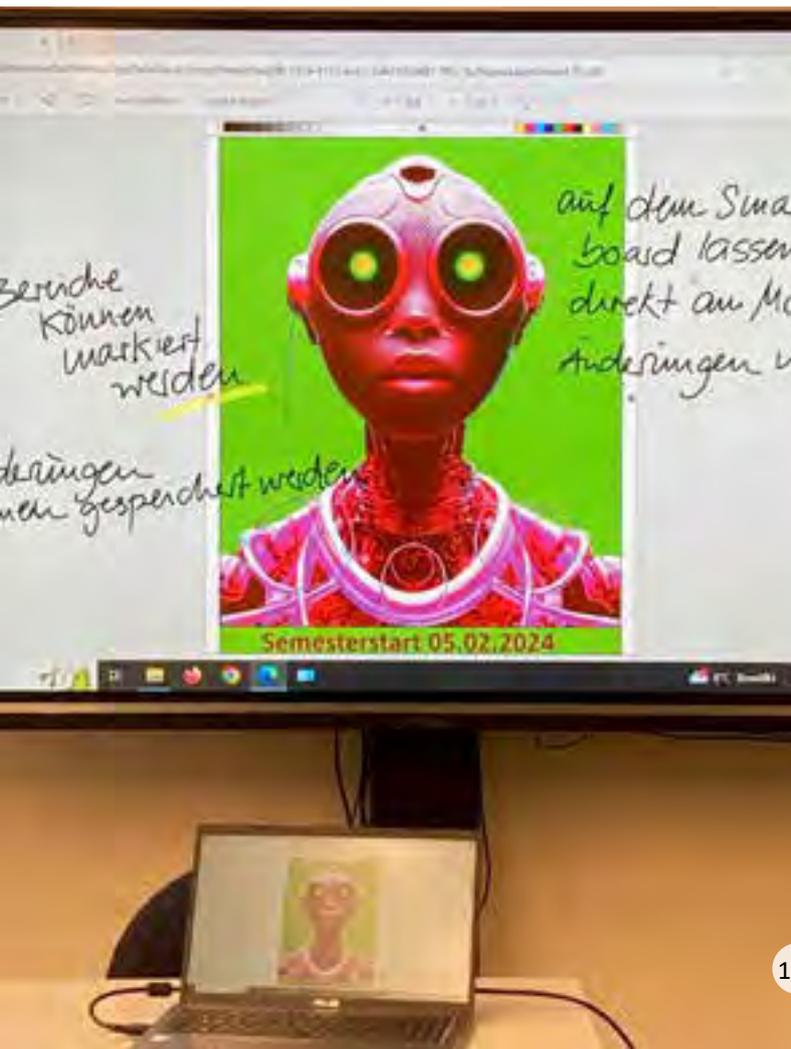
- Allgemeines Bedienungskonzept
- Erstellung und Moderation eines Kurses
- Verwaltung der Kursteilnehmenden
- Videokonferenzen
- Erstellung von Lernbausteinen
- Onlineabfragen
- Dateiablage in der vhs.Cloud

Voraussetzungen:

- Grundlegende EDV-Kenntnisse
- Sie benötigen einen Computer mit stabilem Internet-Zugang sowie Kamera und Mikro.

Helmut Prostedter

Mittwoch, 13.03.2024, 14.00 - 15.30 Uhr
ONLINE, 2 UStd.



5108 Das interaktive Whiteboard

Mitarbeiter- und Dozentenfortbildung

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 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 kostenlos und ausschließlich für Dozenten und Mitarbeitende der VHS.

Helmut Prostedter

Dienstag, 02.04.2024, 13.00 - 14.30 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
2 UStd.

5200 Telefontraining für Auszubildende und Neueinsteiger

Der tägliche Umgang mit dem Telefon ist auch für Auszubildende und Neueinsteiger durch ständig steigende Anforderungen im Unternehmen unverzichtbar. Das Seminar bietet Hilfe an, das Telefon wirksam einzusetzen und sich in schwierigen Situationen kundengerecht zu verhalten.

Inhalte:

- Verhaltensregeln am Telefon
- Begrüßung und Vorstellung
- Wirkung einer positiven Einstellung zum Anrufenden
- Zusammenhänge zwischen Stimmung und Stimme
- Vorgehensweisen am Telefon
- Vorbereitung und Überlegung für ein gezieltes Telefongespräch
- Aktives Zuhören - was meint der Anrufende wirklich?
- Klarheit schaffen durch richtig gestellte Fragen

Termine und Preise für individuelle Firmentrainings auf Anfrage.

Martina Bienas-Homann

Samstag, 24.02.2024, 9.00 - 17.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 09.02.2024

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

140 EUR, Einzeltermin, 8 UStd.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



5201 Der freundliche und kompetente Empfang - am Telefon und persönlich

Das "Herzlich willkommen" als Visitenkarte

Verbessern Sie Ihre Kompetenz, Freundlichkeit und Ihren Service am Telefon und beim Empfangen Ihrer Kunden und Gäste. Steigern Sie die Zufriedenheit Ihrer Gesprächspartner - auch unter Zeitdruck. Das strukturierte Telefonat, das sichere und souveräne Auftreten, die Gedanken, die Körpersprache, die Gesprächswerkzeuge und die Fragetechniken sorgen für Sicherheit, Klarheit und Effizienz, Vertrauen und Kompetenz. Zielgruppe sind hierbei Mitarbeitende, die ihre Kontakte und Begegnungen mit Gästen, Kunden, Lieferanten und anderen Gesprächspartnern professionell und nachhaltig positiv gestalten wollen.

Inhalt:

- Die richtige (Vor-) Einstellung zum Gesprächspartner und der Einfluss auf die Stimme und den Inhalt
- Das Telefonat/der persönliche Kontakt - der Leitfaden
- Was erwarten Kunden und Gäste von Ihnen?
- Wie wollen Sie und Ihr Unternehmen ankommen?
- Der erste Eindruck - die Begrüßung
- Stimme - die akustische Visitenkarte
- Wie sieht/hört Ihr Gesprächspartner, dass Sie aktiv zuhören?
- Der sichere Umgang in "unbequemen" Situationen oder bei Reklamationen
- Die richtigen Fragen stellen, Gesprächstechniken anwenden
- "Killerphrasen" vermeiden
- Positives Formulieren
- Weiterverbinden, Rückruf
- Der letzte Eindruck bleibt

Termine und Preise für individuelle Firmentrainings auf Anfrage.

Martina Bienas-Homann

Samstag, 16.03.2024, 9.00 - 17.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 01.03.2024

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

140 EUR, Einzeltermin, 8 UStd.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



5202 Am Telefon überzeugen

Verkaufstraining Outbound

Am Telefon bereits die Weichen richtig zu stellen fällt vielen Verkäufern schwer. Haben Sie im direkten Kundengespräch keine Schwierigkeiten, so erfordert die Situation am Telefon doch eine etwas andere Vorgehensweise. Die Teilnehmenden lernen, wie sie effizienter und zielorientierter am Telefon agieren, auch ohne Blickkontakt. Dieses Seminar befasst sich im Kern damit, einen professionellen Eindruck zu hinterlassen und gleichzeitig den Weg für ein weiteres, erfolgreiches Verkaufsgespräch zu ebnen, um langfristige Kundenbeziehungen zu begründen. Auch schwierige Situationen werden trainiert.

Inhalt:

- Kompetenz und Freundlichkeit hörbar werden lassen
- Bestellungen verkaufsaktiv annehmen
- Aktiv verkaufen
- Wirkungsvolles Formulieren am Telefon
- Aktives Hinhören - versteckte Botschaften erkennen
- Praktische Übungen mit dem Telefon

Termine und Preise für individuelle Firmentrainings auf Anfrage.

Martina Bienen-Homann

Samstag, 20.04.2024, 9.00 - 17.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 05.04.2024

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

140 EUR, Einzeltermin, 8 UStd.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



5203 Telefonieren wie Kunden es wünschen

Aufgabe und Wirkung im Einklang mit der Praxis

Freundlich, klar und strukturiert, so wünscht man sich nicht nur den ersten (Telefon-)Kontakt zu einem Unternehmen. Gekonntes Verhalten am Telefon ist eine Visitenkarte, die eine Basis für den Aufbau und die Pflege lohnender Geschäftsbeziehung sein kann. Das Training wird sehr praxisorientiert an realen Situationen durchgeführt. Zielgruppe sind Personen, die Telefonkontakt mit Kunden, Geschäftspartnern etc. haben.

Inhalt:

- Der erste Eindruck und der gelungene Gesprächseinstieg
- Beratungskompetenz, die hörbar wird
- Positiv denken, positiv sprechen
- Die gute Organisation des Arbeitsplatzes
- Körpersprache über das Telefon
- Serviceorientierte Sprache, Stimme, Ton
- Elemente der kundenorientierten Sprache
- Aktives Zuhören als Voraussetzung für den Gesprächserfolg
- Fragen statt sagen: Die Magie der Fragen
- Wutausbrüche von Kunden: Was tun, wenn es passiert?
- Souveränes Verhalten und professionelle Abwicklung von schwierigen Situationen am Telefon und im persönlichen Gespräch
- Erarbeitung eines Beschwerde- und Reklamationsfahrplans
- Praxissituationen
- Vertiefung der Fragetechnik und des aktiven Zuhörens
- Stimmübungen

Termine und Preise für individuelle Firmentrainings auf Anfrage.

Martina Bienen-Homann

Samstag, 15.06.2024, 9.00 - 17.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 31.05.2024

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

140 EUR, Einzeltermin, 8 UStd.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.





SOFTSKILLS & PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Die Reise zu einem großartigen Leben

Tauche ein in die Welt der Persönlichkeitsentwicklung und Berufsorientierung!

Dieser Workshop ist nicht nur für junge Träumer ab 14 Jahren geeignet, sondern auch für ihre einflussreichen Eltern! Gemeinsam begeben Sie sich auf eine epische Heldenreise in die Zukunft – und entdecken dort nicht nur Traumjobs, sondern auch die ungeahnten Potenziale, die in euch schlummern. Begleitet von LEGO® SERIOUS PLAY® brechen wir auf zu einer Reise, die euer Leben für immer verändern wird. "Mein Leben wird großartig" ist nicht nur ein Versprechen, sondern eine Abenteuerreise, auf der ihr euch selbst entdeckt und dabei euren eigenen Weg zu Glück und Erfolg findet. In diesem intensiven 6-stündigen Workshop lernt ihr nicht nur, euch tiefgründigen Fragen zu stellen, sondern auch, eure eigenen Antworten zu finden. Durch die kreative Macht von LEGO® SERIOUS PLAY® erforscht ihr eure Träume, Stärken und Ziele.

5205 Andreas Baumgart

Freitag, 05.04.2024, 14.00 - 20.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 29.03.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

160 EUR, Einzeltermin, 8 UStd.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

5206 Andreas Baumgart

Samstag, 15.06.2024, 10.00 - 16.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 07.06.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

160 EUR, Einzeltermin, 8 UStd.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

BEWERBUNGSTRAINING

5204 Erstellen individueller Bewerbungsunterlagen

Einzelcoaching

Dieses intensive Einzelcoaching bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Bewerbungsunterlagen nach neuesten Maßgaben zu erstellen. Unter Anleitung einer professionellen Bewerbungstrainerin fertigen Sie Ihre passgenauen Unterlagen. Bei ausreichend Zeit und einer Stellenausschreibung ist das Formulieren des Anschreibens möglich. Am Ende einer Coaching-Einheit kann eine komplette Bewerbung stehen – optisch ansprechend und aussagekräftig.

Nach Kontaktaufnahme mit der VHS vereinbaren Sie Ihren Wahltag ab 13.00 Uhr zwei bis drei Stunden.

Inhalt:

- Formulieren/Gestalten von Deckblatt, Lebenslauf,
 - Anlagenübersicht
 - Tipps zum Bewerbungsbild und Einfügen
 - Hinweise zu Anlagescans und Versand
 - Beratung zum digitalen Bewerben
- Bitte mitbringen: Lebenslaufdaten, Zeugniskopien, 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.





Die Expedition zu mir selbst

Workshop

Stehen Sie an einem Wendepunkt im Leben? Sind Sie über 35 Jahre alt und spüren den Drang, die Richtung Ihres weiteren Lebens bewusst zu gestalten? Dann begleiten Sie uns auf eine intensive Reise, bei der Sie nicht nur Ihre Stärken und Schwächen erkunden, sondern auch Ihr grenzenloses Potential entdecken. Werden Sie zum Architekten Ihrer Zukunft! Dieser Workshop ist für diejenigen gemacht, die nicht nur fragen "Wo stehe ich?", sondern auch herausfinden wollen, wer sie wirklich sind. Mit der innovativen LEGO® SERIOUS PLAY®-Methode tauchen wir tief in die eigene Gedankenwelt ein. Mit nur wenigen LEGO®-Steinen erschaffen Sie nicht nur Modelle, sondern auch Klarheit. Ihre Hände werden zu Werkzeugen, die Ihre innersten Gedanken und Visionen in die Welt bringen. Erleben Sie, wie aus bunten Steinen eine Reise in Ihr Inneres wird – eine Expedition zu Ihren Träumen und Zielen.

5207 Andreas Baumgart

Samstag, 09.03.2024, 10.00 - 16.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 01.03.2024
Projekthaus I, Schellingstraße 19
160 EUR, Einzeltermin, 8 UStd.
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

5208 Andreas Baumgart

Samstag, 06.04.2024, 10.00 - 16.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 29.03.2024
Projekthaus I, Schellingstraße 19
160 EUR, Einzeltermin, 8 UStd.
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

5209 Andreas Baumgart

Samstag, 04.05.2024, 10.00 - 16.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 26.04.2024
Projekthaus I, Schellingstraße 19
160 EUR, Einzeltermin, 8 UStd.
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

5210 Andreas Baumgart

Samstag, 01.06.2024, 10.00 - 16.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 24.05.2024
Projekthaus I, Schellingstraße 19
160 EUR, Einzeltermin, 8 UStd.
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

5211 Denke mit den Händen, löse mit LEGO®

Workshop

Tauchen Sie ein in die Welt der kreativen Problemlösung mit der LEGO® SERIOUS PLAY®-Methode – und erleben Sie, wie selbst die kniffligsten Herausforderungen zu spannenden Abenteuern werden! Befreien Sie Ihre Gedanken! Haben Sie jemals vor einem Problem gestanden, das so undurchdringlich schien wie ein dichter Nebel? Sei es im privaten oder beruflichen Bereich, im Team oder mit Kollegen – manchmal fühlt man sich wie in einer Sackgasse. Aber verzweifeln Sie nicht! In unserem Workshop nutzen wir die kraftvolle Magie von LEGO® SERIOUS PLAY®. Mit nur ein paar LEGO®-Steinen werden Ihre Gedanken lebendig. In einem moderierten Prozess erstellen Sie Modelle und Lösungen – und entdecken dabei Ihre Fähigkeit, mit den Händen zu denken. Erinnern Sie sich an die Zeiten, als LEGO®-Steine nicht nur Bausteine waren, sondern Schlüssel zu unendlichen Möglichkeiten? Dann starten Sie durch!

Andreas Baumgart

Samstag, 20.04.2024, 10.00 - 16.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 12.04.2024
Projekthaus I, Schellingstraße 19
160 EUR, Einzeltermin, 8 UStd.
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

BERUFLICHE QUALIFIKATIONEN

2415212 Vorbereitungskurs auf die schriftliche Abschlussprüfungen

Kaufleute Büromanagement Teil 1 (PC)

Die Teilnehmenden erhalten die Gelegenheit, an vier Abenden à drei Unterrichtsstunden (2 x Word und 2 x Excel) mit Hilfe von Prüfungsbeispielen sich auf den ersten Teil der IHK-Abschlussprüfung vorzubereiten. Es wird individuell auf Fragen eingegangen und es können flexibel Aufgaben geübt werden. Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick über den Ablauf der Prüfung.

Dozententeam
montags, ab 05.02.2024, 18:00 bis 20:15 Uhr
Projekthaus II, Mühlenweg 67
45 EUR, 4 Termine, 12 UStd.

2415213 Vorbereitungskurs auf die schriftliche Abschlussprüfungen

Kaufleute Büromanagement Teil 2

Zur Vorbereitung auf diese Prüfung bieten wir einen Vorbereitungslehrgang für den Ausbildungsberuf Kaufleute für Büromanagement - 2. Teil an.

Zu diesem Kurs laden wir alle Auszubildenden des o.a. Ausbildungsberufes recht herzlich ein.
Dozententeam
freitags, ab 16.02.2024, 18:00 bis 20:15 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
65 EUR, 6 Termine, 18 UStd.

2415214 Vorbereitungskurs auf die schriftlichen Abschlussprüfungen

*Kaufleute im Einzelhandel und Verkäufer*innen (1. Teil)*

Zur Vorbereitung auf diese Prüfung bieten wir einen Vorbereitungslehrgang für den Ausbildungsberuf Verkäufer*in und Kaufleute im Einzelhandel - 1. Teil an.

Zu diesem Kurs laden wir alle Auszubildenden des o.a. Ausbildungsberufes recht herzlich ein.

Dozententeam

Donnerstags, ab 29.02.2024, 18:00 bis 20:15 Uhr

Projekthaus I, Schillingstraße 19

65 EUR, 6 Termine, 18 UStd.

2415215 Vorbereitungskurs auf die schriftlichen Abschlussprüfungen

*Kaufleute im Einzelhandel und Verkäufer*innen (2. Teil)*

Zur Vorbereitung auf diese Prüfung bieten wir einen Vorbereitungslehrgang für den Ausbildungsberuf Verkäufer*in und Kaufleute im Einzelhandel - 2. Teil an.

Zu diesem Kurs laden wir alle Auszubildenden des o.a. Ausbildungsberufes recht herzlich ein. Der Lehrgang wird von einem prüfungserfahrenen Kursleiter durchgeführt werden.

Dozententeam

Dienstags, ab 20.02.2024, 18:00 bis 20:15 Uhr

Projekthaus I, Schillingstraße 19

65 EUR, 6 Termine, 18 UStd.

5216 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 Hundgeburts

Freitag, 09.02.2024, 17.00 - 20.00 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

20 EUR, Einzeltermin, 4 UStd.



5217 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 Zeitressourcen 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 Hundgeburts

Freitag, 12.04.2024, 9.00 - 14.00 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

29 EUR, Einzeltermin, 6 UStd.

5218 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 Hundgeburts

Samstag, 25.05.2024, 9.00 - 12.00 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

20 EUR, Einzeltermin, 4 UStd.



5219 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 sinnfölig 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, 01.03.2024, 17.00 - 20.00 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
20 EUR, Einzeltermin, 4 UStd.

5220 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 entsprechend notwendige Regelwerk der gleichrangig zu beachtenden Abläufe miteinander. Über anschauliche Beispiele aus der Praxis sowie Planungsübungen sollen den Teilnehmenden die Führungsaufgaben in der Prävention und Beachtung der Prozesse für den Arbeitsalltag nutzbar aufgezeigt werden.

Klaus Hundgebur

Freitag, 31.05.2024, 9.00 - 12.00 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
20 EUR, Einzeltermin, 4 UStd.



5221 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. In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick, warum Stellen-, Tätigkeits- und Arbeitsplatzbeschreibungen im Rahmen einer systemischen Struktur nützlich sind. Anhand von Beispielen und Übungen lernen Sie, Dokumente zu erstellen, die ein wirkungsvolles Instrument für ihren Arbeitsprozess darstellen.

Klaus Hundgebur

Freitag, 07.06.2024, 9.00 - 13.00 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
25 EUR, Einzeltermin, 5 UStd.





5222 Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung

Bildungsurlaub

In diesem Lehrgang wird das erforderliche Wissen zur Gestaltung einer systematischen und zielorientierten betrieblichen Ausbildung vermittelt. Als zukünftige Ausbilder zeichnen Sie sich durch fachliches Können, erzieherisches Geschick und didaktisch-methodische Kenntnisse aus. Sie werden hier auf Ihre neue Rolle als Ausbilder im Rahmen einer handlungsorientierten Berufsausbildung vorbereitet. Inhalte sind allgemeine Grundlagen der Berufsbildung, Planung der Ausbildung, Mitwirkung bei der Einstellung von Auszubildenden, Durchführung der Ausbildung am Arbeitsplatz, Förderung von Lernprozessen, Ausbildung in Gruppen, Abschluss der Ausbildung und die praktische Unterweisung. Der Lehrgang bereitet auf die Ausbildereignungsprüfung nach 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.

Matthias Hofer

08.04. - 12.04.2024

Montag - Donnerstag jeweils 8.00 - 15.30 Uhr

Freitag 8.00 - 11.15 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 22.03.2024

Projekthaus II, Mühlenweg 67

275 EUR, 5 Termine, 40 UStd.

zzgl. Prüfungsgebühr,

inkl. Materialien und Getränke.

BU

5223 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

07.06./08.06. und 14.06./15.06.2024

freitags, 17.00 - 21.00 Uhr

samstags, 9.00 - 16.30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 31.05.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

4 Termine, 26 UStd.

5220I Wirtschaftsfachwirt / Wirtschaftsfachwirtin (IHK)

Informationsveranstaltung

Die Volkshochschule Wilhelmshaven führt den Lehrgang "Wirtschaftsfachwirt/Wirtschaftsfachwirtin" mit abschließender Prüfung vor der IHK Oldenburg durch. Ziel dieser Aufstiegsfortbildung ist der Erwerb einer umfassenden kaufmännischen Handlungsfähigkeit, um betriebliche Prozesse gestalten und bewerten sowie unternehmerische Entscheidungen fällen und ihre Auswirkungen abschätzen zu können. Wirtschaftsfachwirte erlangen einen Abschluss auf Bachelor-Ebene. Der Lehrgang ist in folgende 10 Bausteine aufgeteilt. Baustein 1: Lern- und Arbeitsmethodik - 12 UStd
Baustein 2: Volks- und Betriebswirtschaftslehre - 40 UStd
Baustein 3: Rechnungswesen und Kostenleistungsrechnung - 44 UStd
Baustein 4: Recht und Steuern - 80 UStd
Baustein 5: Unternehmensführung - 64 UStd
Baustein 6: Betriebliches Management - 90 UStd
Baustein 7: Investition, Finanzierung, Kostenleistungsrechnung - 90 UStd
Baustein 8: Logistik - 70 UStd
Baustein 9: Marketing und Vertrieb - 70 UStd
Baustein 10: Führung und Zusammenarbeit - 90 UStd
(zusätzlich: Baustein 11: Vorbereitung auf die Ausbildungsprüfung - nicht in der Gebühr enthalten)
Fördermöglichkeiten sind individuell gegebenenfalls möglich.

Matthias Hofer

Mittwoch, 06.03.2024, 18.00 - 19.00 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
Der Besuch der Informationsveranstaltung ist kostenlos, um Anmeldung wird gebeten

BERUF & GESUNDHEIT

5300 Belasten, erholen, neu ausrichten - Entspannung am Arbeitsplatz

Bildungsurlaub

Die Augen brennen, der Kopf tut weh, die Schultern sind total verspannt und schmerzen. Sie gäben etwas darum, hieran etwas ändern zu können? Erfahren Sie welche Folgeerscheinungen das lange Arbeiten am Bildschirm verursachen kann 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

03.06. - 07.06.2024
Montag bis Donnerstag, jeweils 9.00 - 16.30 Uhr
Freitag 9:00 - 14:00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 17.05.2024
Projekthaus I, Schellingstraße 19
458 EUR, 5 Termine, 40 UStd.
inkl. Mittagessen im Übungsrestaurant.

5301 So erreichen Sie Ihr Ziel

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, 06.04.2024, 8.30 - 16.30 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
An-/Abmeldeschluss: 29.03.2024
ab 10 TN 27 EUR; 7-9 TN 30 EUR; 5-6 TN 41 EUR;

5302 Selbstbehauptung und Prävention am Arbeitsplatz

Gewalt und Übergriffe. Das meint mehr als nur körperliche Attacken. Gewalt findet nicht nur in der Öffentlichkeit, sondern oftmals im Privaten statt. Gewalt ist nicht immer laut und sichtbar. Auch Demütigungen, Beleidigungen, Missachtung und Diskriminierung sind Formen von Gewalt. Alltägliche Grenzverletzungen, sexualisierte Gewalt und Gewalt im sozialen Umfeld, auf der Arbeit oder in Institutionen werden oft nicht als solche wahrgenommen, verharmlost oder bewusst verschwiegen. Unabhängig von Alter und körperlicher Verfassung werden vielfältige Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstechniken geübt, um sich bei körperlichen Angriffen zu wehren und auch subtilen und verbalen Grenzüberschreitungen nicht länger sprach- und hilflos ausgeliefert zu sein. Übungen zur Wahrnehmung der Körpersprache und zum Erkennen der eigenen Stärken helfen, die persönliche Grenze zu setzen und diese auch zu halten. Die Strategien sind sehr vielfältig; körperliche Techniken wie Schlagen und Treten machen hier nur ungefähr 1/5 der Möglichkeiten von Gegenwehr aus. In vielen Übungen geht es um das sogenannte "komische" Gefühl, welches fast jeder Mensch kennt. Diese Gefühle helfen uns, Belästigungen und Angriffe frühzeitig zu erkennen. Dem eigenen Gefühl zu trauen und es zu ernst nehmen, ist der erste Schritt zur Selbstbehauptung. Inhalt des Kurses sind Gespräche, Übungen zur Wahrnehmung, Übungen zu Kraft und Stärke, Rollenspiele und noch vieles mehr. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sportschuhe und Verpflegung.

Yasser El-Gouhary

samstags, ab 13.04.2024, 10.00 - 13.30 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
87 EUR, 2 Termine, 8 UStd.



Informationsveranstaltung Demenzbetreuer 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 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.

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 Selbstzahlender besucht werden. Voraussichtlicher Beginn:

Kurs I: 16.04.2024 – 19.06.2024

Kurs II: 20.08.2024 – 21.10.2024

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.

5303I Sybille Indorf

Dienstag, 05.03.2024, 17.00 – 18.00 Uhr

Projekthaus I, Schellingstraße 19

Einzeltermin

Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos

5304I Sybille Indorf

Dienstag, 09.07.2024, 17.00 – 18.00 Uhr

Projekthaus I, Schellingstraße 19

Einzeltermin

Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos



M-Demenzbetreuung nach § 53 b SGB XI

zusätzliche Betreuungskräfte in der Pflege – Lehrgang

Der Lehrgang kann mit einem Bildungsgutschein oder als Selbstzahler besucht werden. Beratung und Anmeldung zum Lehrgang nur bei Sybille Indorf Tel.: 04421 164057.

5305M Dozententeam

Dienstag, 16.04.2024, 8.15 - 13.15 Uhr

Projekthaus I, Schellingstraße 19

928,80 EUR, 160 UStd.

5306M Dozententeam

Dienstag, 20.08.2024, 8.15 - 13.15 Uhr

Projekthaus I, Schellingstraße 19

928,80 EUR, 160 UStd.

5307 Therapiepuppen in der Betreuung demenziell veränderten Menschen

Fortbildung für ausgebildete Demenzbetreuer nach § 43b SGB XI

Viele demenziell erkrankte Bewohnende 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 motorischer Unruhe. Therapeutische Puppen können genutzt werden, um diese Handlungsimpulse zu kanalisieren.

Inhalt:

- Optimaler Einsatz der Puppen im Demenzbereich
- Anleitung zum professionellen Umgang mit der Puppe
- Kontaktaufbau zwischen Puppe und Bewohnendem
- Problemsituationen mit Hilfe der Puppe lösen
- Puppenspiel-Training: praktische Übungen

Ziele:

- Der bei dementiellen Erkrankungen auftretende Beschützerwunsch wird sinnvoll kanalisiert.
- Mit Bewohnenden in einem fortgeschrittenen Demenzstadium wird eine Form der Kommunikation etabliert.
- Es entsteht ein Vertrauensverhältnis zwischen dem Bewohnenden und der Puppe. Diese emotionale Bindung kann genutzt werden, um den Bewohnenden auch für unbeliebte Pflegemaßnahmen zu motivieren.

Diese Fortbildung richtet sich an Personen, die in Einrichtungen der Altenhilfe tätig sind wie Pflegekräfte, Ergotherapeuten, zusätzliche Betreuungskräfte und ehrenamtliche Mitarbeitende.

Walter Görg

Samstag, 16.03.2024, 10.00 - 17.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 08.03.2024

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 46 EUR; 7-9 TN 56 EUR; 5-6 TN 76 EUR;

Einzeltermin, 8 UStd.

5308 Gesundheitsmanagement

Fortbildung für Betreuungskräfte

Der Alltag von Seniorenbegleitern ist oft stressig und fordernd. Das eigene Wohl wird dabei oft hintenangestellt. Gesunde Menschen haben 1000 Ideen, kranke Menschen nur eine, gesund zu werden. In dieser Fortbildung werden daher die Mitarbeiter an erster Stelle stehen. Nur wer gesund und fit ist, kann den Senioren und sich selbst im Arbeitsalltag gerecht werden. Sie sollen die Möglichkeit bekommen über Dinge zu sprechen, für die bei einem Arzttermin meistens die Zeit fehlt.

Inhalte:

- Ungefährlicheres Schmerzmittel, gibt es da nicht was?
- Das „Menschliche- Winterschlaf Syndrom“.
- Warum beginnt mein Körper nicht mit dem „Reparaturprogramm“?
- Ernährungslehre und Gesundheit, was schadet, was hilft.
- Warum gibt es in Japan fast keine Osteoporose, was machen die anders?
- Warum ist in Afrika Arthrose unbekannt und in Deutschland weit verbreitet?

Ziele:

- Aktives Auseinandersetzen mit den o.g. Inhalten. Erweitertes Bewusstsein für das eigene Wohlbefinden und neue Wege für sich zu finden, gesund zu bleiben und gesund zu werden.

Achtung: Dieser Kurs kann keine notwendigen Arztbesuche ersetzen und bietet keine Anleitung zu Diagnostiken oder Selbstmedikamentation!

Walter Görg

Samstag, 23.03.2024, 10.00 - 17.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 15.03.2024

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 9

ab 10 TN 46 EUR; 7-9 TN 56 EUR; 5-6 TN 76 EUR;

Einzeltermin, 8 UStd.



5309I Informationsveranstaltung Schwestern-/Pflegediensthelfer

Als "Schwesternhelferin/ Pflegediensthelfer" 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.

Sybille Indorf

Dienstag, 20.08.2024, 17.00 - 18.00 Uhr

Projekthaus I, Schellingstraße 19

Einzeltermin

Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos.



M-Schwestern-/Pflegediensthelfer

Der Lehrgang kann mit einem Bildungsgutschein oder als Selbstzahler besucht werden. Beratung und Anmeldung zum Lehrgang nur bei Sybille Indorf Tel.: 04421 164057.

Baustein I: Pflege theoretische Grundlagen

- Pflege theorie und- modelle
- Pflegeprozess
- Wahrnehmen und Beobachten
- Kommunikation & Interaktion
- Biografiearbeit
- Rechts- und Berufskunde
- Lebenswelten und soziale Netzwerke

Dieser Lehrgang setzt sich aus Theorie- und Praxisphasen zusammen.

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

5310M Dozententeam

Montag, 19.02.2024, 8.15 - 13.15 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
788,04 EUR, 120 UStd.

5311M Dozententeam

Dienstag, 01.10.2024, 8.15 - 13.15 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
788,04 EUR, 120 UStd.

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.



5400PF Anleitungskompetenz im Kontext aktueller Personalressourcen

Caroline Saalfeld, Mia Feike

Mittwoch, 21.02.2024, 9.00 – 16.00 Uhr
Berufsbildende Schulen, Friedenstraße 62
75 EUR, Einzeltermin, 8 UStd.

Für Mitgliedseinrichtungen im Ausbildungsverbund kostenfrei

5401PF „Knigge“ in der Pflege als Bestandteil der Ausbildung und Anleitung

Kerstin Menzel

Dienstag, 19.03.2024, 13.00 – 15.15 Uhr
Pflegefachschule an der Nordsee, Gebäude 4
30 EUR, Einzeltermin, 3 UStd.

Für Mitgliedseinrichtungen im Ausbildungsverbund kostenfrei

5402PF Kulturelle Vielfalt im Rahmen der Praxisanleitung

Daniela Zahn

Dienstag, 04.06.2024, 13.00 – 15.15 Uhr
Pflegefachschule an der Nordsee, Gebäude 4
30 EUR, Einzeltermin, 3 UStd.

Für Mitgliedseinrichtungen im Ausbildungsverbund kostenfrei

5403PF Gewalt im Ausbildungskontext: Vorbeugen, Erkennen, Handeln

Manuela Toben

Dienstag, 03.09.2024, 13.00 – 15.15 Uhr
Pflegefachschule an der Nordsee, Gebäude 4
30 EUR, Einzeltermin, 3 UStd.

Für Mitgliedseinrichtungen im Ausbildungsverbund kostenfrei

5404PF Häufige Pflegefehler erkennen und Routinen im Arbeitsalltag durchbrechen

Antje Heckroth

Donnerstag, 24.10.2024, 9.00 – 16.00 Uhr
Berufsbildende Schulen, Friedenstraße 62
75 EUR, Einzeltermin, 8 UStd.

Für Mitgliedseinrichtungen im Ausbildungsverbund kostenfrei

5405PF Berufspädagogische Fortbildung für Praxisanleiter in der Pflege

Das Komplettpaket für Praxisanleiterinnen und Praxisanleiter

Ernst Neumeister

Dienstag - Donnerstag, 05.11.-07.11.2024, 9.00 – 16.00 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
220 EUR, 3 Termine, 24 UStd.

incl. Getränke

auch für Mitgliedseinrichtungen im Ausbildungsverbund kostenpflichtig

5406PF Berufliches Selbstverständnis im Ausbildungsprozess entwickeln

Iris Adels

Dienstag, 19.11.2024, 13.00 – 15.15 Uhr

Pflegefachschule an der Nordsee, Gebäude 4

75 EUR, Einzeltermin, 8 UStd.

Für Mitgliedseinrichtungen im Ausbildungsverbund kostenfrei

5407PF Berufspädagogische Fortbildung für Praxisanleiter in der Pflege

Das Komplettpaket für Praxisanleiterinnen und Praxisanleiter

Ernst Neumeister

Dienstag - Donnerstag, 03.12.-05.12.2024, 9.00 – 16.00 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

220 EUR, 3 Termine, 24 UStd.

incl. Getränke

auch für Mitgliedseinrichtungen im Ausbildungsverbund kostenpflichtig



PÄDAGOGISCHE FORTBILDUNGEN

Qualifizierung zur Pädagogischen Mitarbeiterin / Pädagogischem Mitarbeiter an Grundschulen (vhsConcept)

Informationsveranstaltung

Pädagogische Mitarbeiter 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 Mitarbeiter aktiv einbringen können, praxisnah weiter. Aktuelle schulische Entwicklungen wie Inklusion oder Ganztagschulen finden ebenfalls Berücksichtigung. Der Lehrgang umfasst insgesamt 185 Unterrichtsstunden, die sich in 125 UStd. Präsenzunterricht, 2 x 10 UStd. Hospitation in einer Grundschule sowie 40 UStd. Selbstlernzeit aufgliedern. Alle Teilnehmenden erhalten nach erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat von vhsConcept / Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e. V. Voraussetzungen sind: Führen eines Lerntagebuchs, die Hospitation, der Hospitationsbericht, Teilnahme am Kolloquium (Kurzreferat und Handout), Anwesenheit von mindestens 80%.

Der Lehrgang richtet sich an alle Personen, die sich auf eine Tätigkeit als Pädagogische Mitarbeiter vorbereiten oder bereits in diesem Feld tätig sind und ihre Kompetenzen im Rahmen dieses Lehrgangs weiterentwickeln möchten.

Unterrichtszeiten: mittwochs, 18.00 - 21.15 Uhr (außer Schulferien) + Einzeltermine samstags, ganztags

Voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: Herbst 2024

Kosten: 490 EUR, inklusive Prüfungsgebühr.

Zur Anmeldung bitten wir um Teilnahme an der Informationsveranstaltung. Interessenten können sich unter 04421 164000 vormerken lassen.

5500I Karsten Kutzick

Mittwoch, 05.06.2024, 17.00 - 17.45 Uhr

Projekthaus I, Schellingstraße 19

Der Besuch ist kostenlos.

5501I Karsten Kutzick

Mittwoch, 17.07.2024, 17.00 - 17.45 Uhr

Projekthaus I, Schellingstraße 19

Der Besuch ist kostenlos.

5502I Pädagogische Mitarbeitende für die Sekundarstufe I

Informationsveranstaltung

Diese Informationsveranstaltung richtet sich an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Ganztags- /Gesamtschulen unterschiedlicher Formen, Prägungen und Konzepte. Die Zielgruppe sind Personen, die bereits am Lehrgang „Qualifizierung Pädagogischer Mitarbeiter an Grundschulen“ teilgenommen und berufliche Erfahrungen in diesem Bereich erworben haben und die nun im Bereich der Sekundarstufe I tätig werden wollen.

Karsten Kutzick

Mittwoch, 21.02.2024, 18.00 - 18.45 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
Der Besuch ist kostenlos.

Pädagogische Mitarbeiterin / Pädagogischer Mitarbeiter für die Sekundarstufe I

Lehrgang

Der Lehrgang richtet sich an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Ganztags- /Gesamtschulen unterschiedlicher Formen, Prägungen und Konzepte. Die Zielgruppe sind Personen, die bereits am Lehrgang „Qualifizierung Pädagogischer Mitarbeiter an Grundschulen“ teilgenommen und berufliche Erfahrungen in diesem Bereich erworben haben. Die Themenschwerpunkte sind ausgerichtet auf die Schüler und Schülerinnen der Sekundarstufe I. Im Rahmen von Schulentwicklung, Leitbilddiskussion und Eigenverantwortlicher Schule haben die Schulen dabei weitaus mehr Freiheiten und Möglichkeiten Schulleben zu organisieren und zu finanzieren. Fortschrittliche Schulleitungen nutzen alle Chancen, um sich qualitativ und innovativ in ihren Kommunen als „Trendsetter“ zu zeigen. Zusätzlich werden immer mehr Ganztagschulen gegründet, in denen auch die Freizeitgestaltung mehr Gewicht erhält. Insbesondere bei den Ganztagschulen sollte Berücksichtigung finden, dass die Schule nicht nur eine Bildungseinrichtung ist, sondern verstärkt Lebensraum für die Jugendlichen sein wird. Vielfältige Bedürfnisse der jungen Menschen und deren Eltern sind im Einklang mit der Wissensvermittlung, der Freizeitgestaltung, dem Anspruch des Förderns und Forderns und den politischen Gegebenheiten einschließlich der finanziellen und räumlichen Voraussetzungen zu verknüpfen. In diesem komplexen Zusammenwirken von unterschiedlichen Akteuren und deren Zielsetzungen wird die Pädagogische Mitarbeiterin / der Pädagogische Mitarbeiter sich beruflich etablieren können und wesentlich zu einer lebendigen demokratisch orientierten Schulgemeinschaft beitragen.

5503 Dozententeam

donnerstags, ab 04.04.2024, 18.00 - 21.15 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
160 EUR, 10 Termine, 42 UStd.

Qualifizierung zur Schulbegleiterin / zum Schulbegleiter (vhsConcept)

Die Aufgabe einer Schulbegleitung ist es, Schülerinnen und Schüler mit körperlichen, geistigen oder seelischen Beeinträchtigungen den Besuch einer Regelschule zu ermöglichen. Eine Schulbegleitung soll im schulischen Lebens- und Lernumfeld eine Unterstützung für die Schülerinnen und Schüler sein, so dass eine Teilhabe am Unterricht möglich wird. Der Schwerpunkt der Tätigkeit ist individuell verschieden, deshalb ist eine große Flexibilität und Anpassungsfähigkeit der Schulbegleitung erforderlich. Das Ziel ist immer die größtmögliche Selbstständigkeit des betroffenen Kindes. Schulbegleitungen sollten mit einer großen Vielfalt an Methoden und Instrumenten vertraut sein, um schnell auf spezifische Situationen reagieren zu können und dem Kind somit eine Unterstützung zu bieten. Eine enge Zusammenarbeit mit Lehrkräften, Schule und Eltern ist ebenso Voraussetzung wie eine gute Kooperation aller Beteiligten. Alle Teilnehmenden erhalten nach erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat von vhsConcept / Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e. V. Voraussetzungen sind: Führen eines Lerntagebuchs, Erstellung einer Facharbeit, Protokoll zu einem Lehrgangsbau-stein, Teilnahme am Kolloquium (Kurzreferat und Handout), Teilnahme am Sozialraumgremium, eintägige Hospitation einer Schulbegleitung, Anwesenheit von mindestens 90%. Die Qualifizierung, die 133 Unterrichtsstunden umfasst, richtet sich an alle Personen, die sich auf eine Tätigkeit als Schulbegleitung vorbereiten oder bereits in diesem Feld tätig sind und ihre Kompetenzen im Rahmen dieses Lehrgangs weiterentwickeln möchten.

Unterrichtszeiten: mittwochs, 18.00 - 21.15 Uhr (außer Schulferien) und Einzeltermine samstags, ganztags
Voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: Herbst 2024

Kosten: 490 EUR

Interessenten können sich unter 04421 16 4000 vormerken lassen.

5504I Karsten Kutzick

Mittwoch, 05.06.2024, 18.00 - 18.45 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
Der Besuch ist kostenlos.

5505I Karsten Kutzick

Mittwoch, 17.07.2024, 18.00 - 18.45 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
Der Besuch ist kostenlos.



5506 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 humorvoller Unterricht auf Sie.

Erika Hoffmann

23.02./24.02.2024

Freitag und Samstag

jeweils von 09.00 - 15.30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 16.02.2024

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

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

2 Termine, 16 UStd.

EDV-ANWENDUNGEN UND WEB

5600 Office 365

Excel, Word, PowerPoint und Outlook für Einsteiger

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

montags und dienstags, 11.03.2024 - 26.03.2024, 17.30 - 19.45 Uhr, 6 Termine

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.



5601 MS Office 2021 für den Büroalltag

In diesem Kurs erhalten Computerbenutzer 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 02.04.2024, 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 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. Anmeldungen unter 04421 164000.

Clemens Dichtel

Termine nach Absprache

Projekthaus II, Mühlenweg 67



5603 MS Excel 2021 - Basiswissen

MS Excel 2019 für alle diejenigen, die Programme nicht einfach nur lernen wollen, sondern auch nutzen möchten. Durch eine stabile Grundlagenvermittlung entsteht die Sicherheit, die nötig ist, um das Programm Excel am Ende des Kurses einfacher und schneller nutzen zu können.

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 20.02.2024, 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.

5604 Workshop Excel

Tipps und Tricks für den gekonnten Umgang

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 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 und montags, 07.02.2024 - 19.02.2024

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.

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

05.04./ 06.04.2024

Freitag 17.45 - 20.45 Uhr

Samstag 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.



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!

5606 Excel Power-Formel:

Sicherer Einsatz von Formeln und Funktionen

In der täglichen Bearbeitung von Excel-Tabellen erleichtern Formeln und Funktionen die Arbeit enorm und erübrigen zeitraubende Berechnungsschritte. Lernen Sie, wie Sie Ihre Daten in Windeseile analysieren und organisieren können. Verwandeln Sie mit Excel Ihre Arbeitsblätter in wahre Meisterwerke. Von einfachen Berechnungen bis hin zu komplexen Funktionen - wir haben alles für Sie! Gängige Funktionen wie SUMME, MAX, MIN und MITTELWERT sowie WENN-Funktionen und der beliebte SVERWEIS sind die Grundlagen, um Ihre Daten effizient zu organisieren. Wir lernen einige weitere darüber hinaus und versuchen uns an eigenen benutzerdefinierten Funktionen, um den Alltag zu erleichtern. Melden Sie sich noch heute an und lassen Sie uns gemeinsam die wunderbare Welt von Excel erkunden. (Erforderlich die Version von Microsoft Excel 2013 oder neuer)

Inhalt:

- Auffrischung: Mit Formeln arbeiten – Basiswissen und einfache Formeln z.B. Summe, Minimum, Maximum, Mittelwert und Anzahl
- Absolute, relative und gemischte Bezüge
- Fehler in Funktionen finden und korrigieren und mit Formeln umgehen
- Spezielle Funktionen, wie weitreichende (verschachtelte) WENN-Funktionen, SVERWEIS, Datums- und Uhrzeitberechnungen
- Fortgeschrittene Funktionen
- Benutzerdefinierte Funktionen
- Formeln und Funktionen lesen lernen
- Sortieren und Filtern
- Tastenkombinationen

Björn Boeke

mittwochs, ab 22.05.2024, 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.

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 08.04.2024, 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 man es 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 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

mittwochs, ab 03.04.2024, 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 rationale 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 Abschnittswechseln
- Designs, Formatvorlagen, Dokumentvorlagen
- Bilder, SmartArt-Grafiken und Diagramme
- Word individualisieren und automatisieren
- Einsatz von Vorlagen und Textbausteinen

Voraussetzung ist der sichere Umgang mit einem Windows-PC.

Helmut Prosteder

12.04. /13.04.2024
Freitag 17.45 - 20.45 Uhr
Samstag 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.

5610 Smartphone-Workshop für Senioren

Sie haben sich endlich! ein modernes Smartphone gekauft oder überlegen sich gerade, ein solches anzuschaffen, merken aber, dass all die möglichen technischen Einstellungen und die Handhabung doch nicht so einfach und "intuitiv" zu erlernen sind? In diesem Workshop bringen Sie einfach Ihr aufgeladenes Mobiltelefon und Ihre PIN (für Ihre Sim-Karte) mit. Ich zeige Ihnen am Beispiel meiner Geräte (Sony/Samsung) die häufigsten Bedienungen, gehe aber auch ganz konkret auf Ihr Gerät und Ihre Fragen ein. Was ist eine App, was bedeutet "whatsapp", kann man eigentlich noch SMS versenden oder gibt es das gar nicht mehr? Was ist der "Messenger" und wie bediene ich mein Telefon, wenn es gar keine Knöpfe/Tasten mehr hat oder, was mache ich mit den Tasten, die noch vorhanden sind. Wie funktioniert eigentlich die "Gestenbedienung" und wo finde ich die "Bluetooth" Einstellung, damit ich auch unterwegs W-LAN nutzen kann um "googlen" zu können und ins Internet zu kommen? (Falls Sie schon ein google.Mail-Konto eingerichtet haben, bitte Ihre Adresse und Kennwort mitbringen). Was ist z. B. roaming u.v.m.. Dieser Kurs bietet Ihnen ein gemeinsames Experimentieren damit Sie Ihr Smartphone gut und zuverlässig bedienen und nutzen können, zeigt aber auch, welche "Features" völlig überflüssig sind. In einer kleinen Gruppe von ca. 10 Teilnehmenden können Sie Ihre Erfahrungen schildern.

Helmut Prosteder

Montag - Mittwoch, 03.06.2024 - 05.06.2024

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.

5611 MS PowerPoint 2021 - Grundlagen

Intensivkurs mit drei bis sieben Teilnehmende

Microsoft PowerPoint ist ein Computerprogramm, mit dem sich interaktive Präsentationen am PC erstellen lassen. Die Teilnehmenden 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 04.06.2024, 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 Senioren

Mit Schwung an den Computer

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger, 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 Prosteder

donnerstags, ab 08.02.2024, 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.

GRAFIKGESTALTUNG, WEB & KI

5700 Einführung in HTML5 und CSS3

Die Kursteilnehmer erstellen unter Anleitung unterschiedliche Websites und verwenden dabei die Elemente Text, Überschriften, Listen, Tabellen, Images und Links. Die Inhalte werden in einer Tabellen- oder Grid-Struktur nach grundsätzlichen Seitendesigns eingebettet. Die Gestaltung der Inhalte erfolgt mit CSS3, indem Farben, Schriftarten und Gestaltungen den Benutzerbedürfnissen angepasst werden. Unterschiedliche Einbindungsmöglichkeiten für Designs werden besprochen und auf ihre Vor- und Nachteile hin untersucht. Sie erstellen, gestalten und beurteilen HTML Dokumente mithilfe einer Auszeichnungssprache (HTML5 und CSS3) unter Beachtung von Barrierefreiheit, Nutzerfreundlichkeit und Corporate Design. Des Weiteren erlernen Sie geltende rechtliche Vorgaben.

Patrick Walter

samstags, ab 06.04.2024, 10.00 - 17.00 Uhr

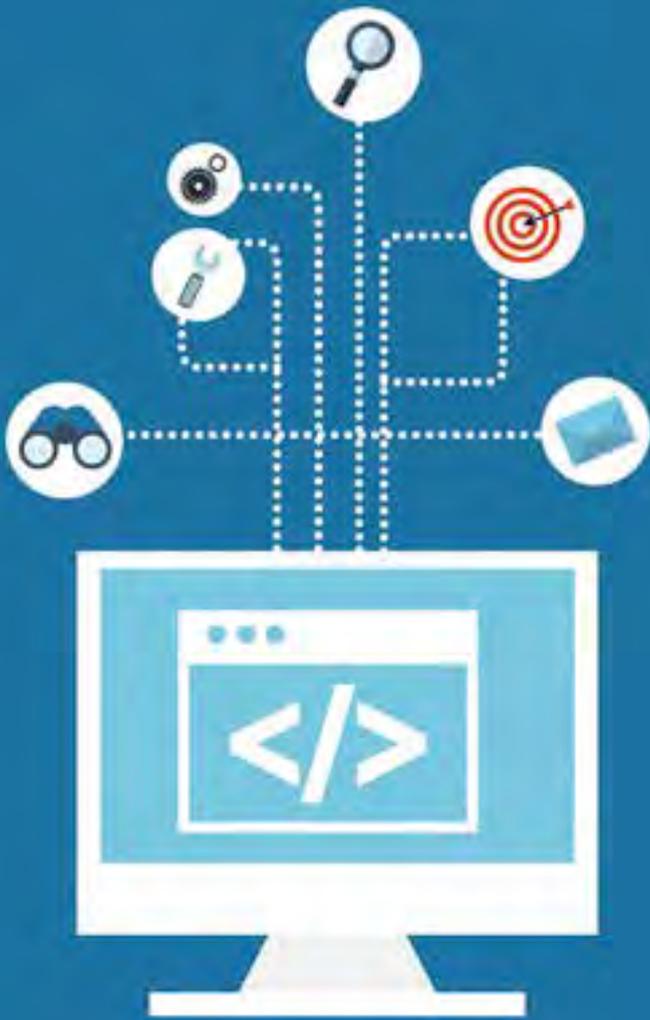
An-/Abmeldeschluss: 29.03.2024

Projekthaus II, Mühlenweg 67

ab 10 TN 48 EUR; 7-9 TN 101 EUR; 5-6 TN 120 EUR;

2 Termine, 16 UStd.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



5702 Einführung in die VBA-Programmierung in Microsoft Office für Einsteiger



VBA steht für "Visual Basic for Applications" und ist eine Programmiersprache, die in verschiedenen Microsoft Office-Anwendungen, wie Excel, Word, PowerPoint und Access, verwendet wird. Mit VBA können Sie benutzerdefinierte Makros und Automatisierungen erstellen, um Ihre Arbeit effizienter zu gestalten und wiederkehrende Aufgaben zu automatisieren.

Grundlegende Konzepte:

- VBA-Editor: Der VBA-Editor ist die Entwicklungsumgebung, in der Sie Ihren VBA-Code schreiben.
- Objekte und Methoden: In VBA arbeiten Sie mit Objekten (z. B. Arbeitsblätter in Excel) und rufen Methoden auf (z. B. das Ändern von Zelleninhalten).
- Variablen: Sie können Variablen verwenden, um Daten temporär zu speichern und zu verarbeiten.
- Schleifen und Bedingungen: Schleifen (z. B. For-Schleifen) und Bedingungen (z. B. If-Anweisungen) ermöglichen es Ihnen, Ihren Code zu steuern und wiederholte Aktionen auszuführen.

Die Verwendung von VBA bietet einige entscheidende Vorteile:

- Automatisierung: Mit VBA können Sie repetitive Aufgaben automatisieren, wodurch Sie Zeit und Mühe sparen.
- Anpassung: Sie können Office-Anwendungen an Ihre spezifischen Bedürfnisse anpassen und benutzerdefinierte Lösungen erstellen.
- Integration: VBA ermöglicht die nahtlose Integration von verschiedenen Office-Anwendungen. Sie können Daten zwischen Excel und Word austauschen oder Outlook-E-Mails automatisch verarbeiten.
- Fehlerreduzierung: Durch die Automatisierung von Aufgaben reduzieren Sie menschliche Fehler und steigern die Genauigkeit.

Dieser Kurs findet über die Plattform BigBluebutton statt. Sie erhalten den Zugangslink kurz vor Kursbeginn per Mail.

5701 Chat GP und KI für den täglichen Gebrauch nutzen

ChatGPT, der freundliche KI-Plaudermeister, steht bereit, um all Ihre Fragen zu beantworten - na ja, fast alle! Er ist wie das schlaueste Eichhörnchen im digitalen Wald, entwickelt, um Ihre neugierigen Anfragen zu bearbeiten. Ob Sie nach Gedichten, Erklärungen für das Phänomen der Schwerkraft oder nach Hilfe bei Ihren Hausaufgaben suchen - ChatGPT kennt die Antwort. In diesem aufregenden Kurs werden Sie ChatGPT kennenlernen, wie er funktioniert und welche Themen er beherrscht. Von Technologie bis hin zu Wissenschaft, von Kunst bis Kultur - ChatGPT ist bereit, sich in jedes Gespräch zu stürzen, als ob er ein digitaler Sherlock Holmes wäre. In diesem Kurs werden Sie nicht nur lernen dieses Werkzeug zu nutzen, sondern auch selbst die Gelegenheit haben, Ihre brennendsten Fragen an ChatGPT zu richten. Bereiten Sie sich darauf vor, Ihre Fragen zu stellen, und lassen Sie sich von ChatGPT in die wunderbare Welt des Wissens führen! Dieser Kurs findet über die Plattform BigBluebutton statt. Sie erhalten den Zugangslink kurz vor Kursbeginn per Mail.

Helmut Prostedter

Samstag, 30.03.2024, 19.30 - 21.00 Uhr

ONLINE

ab 10 TN 18 EUR; 7-9 TN 24 EUR; 5-6 TN 45 EUR

Dieser Text wurde mit ChatGPT erstellt.



Helmut Prostedter

donnerstags und freitags, 06.06.2024 - 21.06.2024

17.30 - 19.45 Uhr,

ONLINE

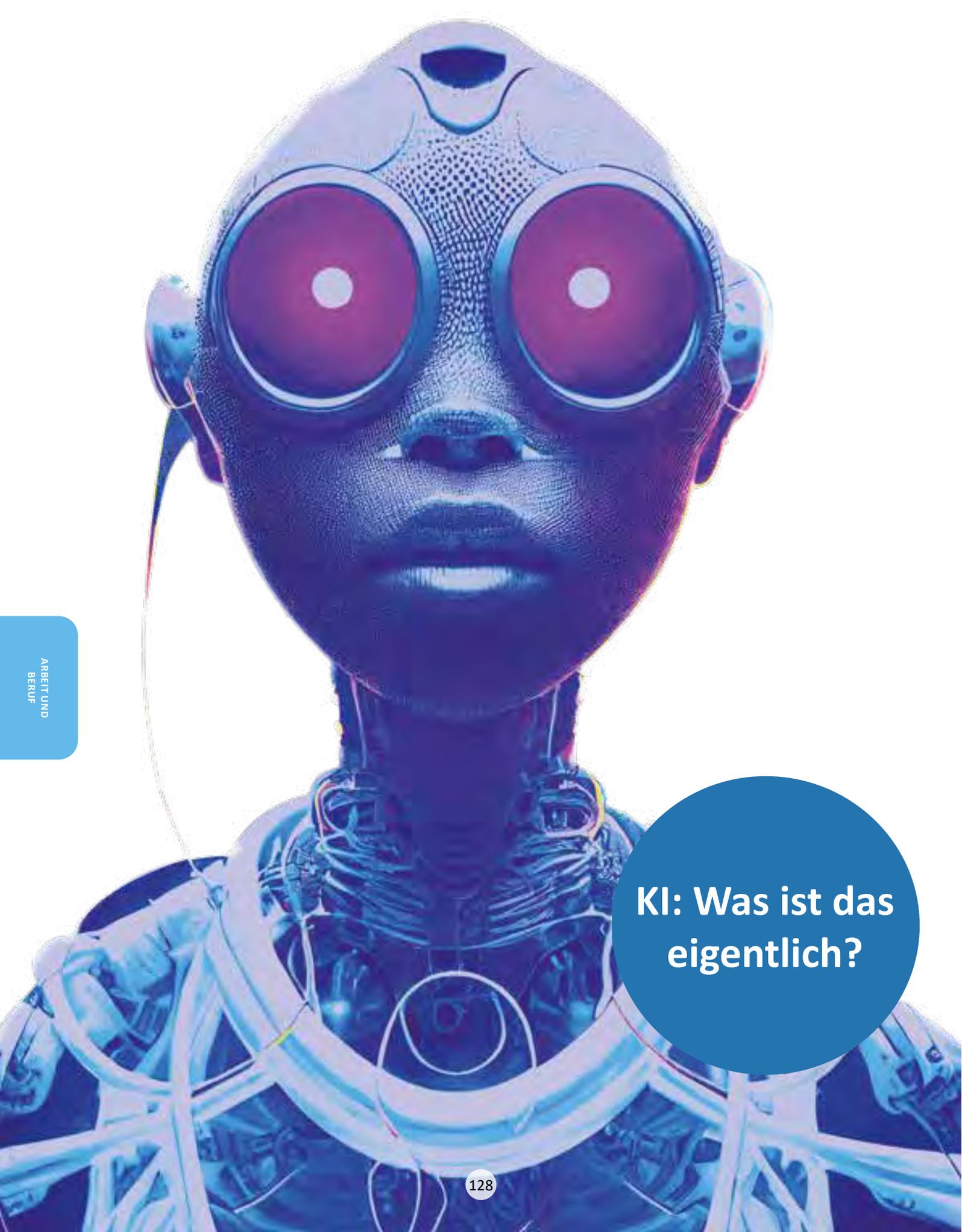
ab 10 TN 54 EUR; 7-9 TN 60 EUR; 5-6 TN 81 EUR

6 Termine, 18 UStd.

Kurs findet donnerstags und freitags statt.

Beachten Sie auch unseren Vortrag "1172 Künstliche Intelligenz - betrifft mich das?" auf Seite 11





**KI: Was ist das
eigentlich?**

KI mehr als ChatGPT?

Seit kurzem treffen wir überall auf neue Begrifflichkeiten: „Prompt“, „KI Bildgeneratoren“, „ChatGPT“, aber was ist das überhaupt und was bedeutet es für den Einzelnen? Gab es KI (Künstliche Intelligenz) schon früher und wo ist eigentlich überall „KI“ enthalten? Wir wollen Ihnen einen kleinen - sicherlich nicht vollständigen Überblick - über die Begrifflichkeiten und was sich dahinter verbirgt geben:



Was bedeutet KI überhaupt?

„KI“ steht für künstliche Intelligenz und ist ein Teilbereich der Informatik, ihr Ziel ist es, Maschinen zu entwickeln, die wie Menschen lernen können und kognitive Fähigkeiten besitzen. Dazu müssen „KI Systeme“ trainiert werden, was dadurch geschieht, dass Sie mit Trainingsdaten gefüttert werden. - Die eine oder andere kennt dies bereits durch die, in vielen Haushalten mittlerweile heimischen Sprachcomputer der verschiedensten Anbieter, die, je öfter sie genutzt werden, immer zuverlässiger funktionieren - damit einhergehend sammeln diese Geräte jedoch auch Daten über Sie, um genau die Funktionsweise zu verbessern - darüber müssen sich die Nutzenden klar sein.

Vor einiger Zeit war „KI“ auf Grund fehlender Rechenleistung undenkbar, dieses Problem spielt heute nur noch eine eher untergeordnete Rolle. „KI Anwendungen“ sind immer auf einen bestimmten Bereich spezialisiert und müssen für diesen Bereich angelernt werden. Nehmen wir die Verkehrszeichen-erkennung im Auto, eine Funktion, bei der man keine „KI“ vermuten würde, ist sie aber doch ein klassisches Beispiel für „KI“. Eine Kamera wertet dabei ähnlich dem menschlichen Auge helle und dunkle Punkte aus und ‚erkennt‘ diese Punkte, auch Pixel genannt, dann als Zahlen. Diese werden dann auf dem Display im Auto wiedergegeben. Dieses funktioniert in Echtzeit und erfordert sehr viele Rechenoperationen pro Millisekunde. Die „KI“ lernt Dinge zu tun, die auch ein Mensch tun kann, in diesem Fall der Autofahrende.



Wofür steht „ChatGPT“ und was ist das überhaupt?

„ChatGPT“ steht für Generative Pre-Trained Transformer oder auf Deutsch: Generativer vortrainierter Transformer. Es ist ein künstlicher Chatbot, (ein Chatbot ist ein technisches Dialogsystem, welches einen Dialog zwischen Mensch und technischem System ermöglicht).

Ein Chatbot bietet dabei immer eine Option der Spracheingabe und -ausgabe. Dabei nutzt er spezielle Methoden, um aus Informationen zu lernen und kluge Entscheidungen zu treffen. Dabei lernt er weiter dazu, um kontinuierlich besser zu werden. Diese Interaktion erfolgt durch einen „Prompt“ und kann als Text, Sprache oder Bildausgabe erfolgen. Je mehr diese „KI“ dabei lernt, desto besser fällt das Ergebnis aus. „ChatGPT“ ist aber nicht fehlerfrei in einigen Fällen liefert er nur ungenaue oder auch falsche Informationen, deshalb muss die Ausgabe immer kritisch hinterfragt werden.

Das liegt daran, dass „ChatGPT“ bei der Verarbeitung nur das an Informationen liefern kann, was ihm zur Verfügung steht und er stets den Mittelwert aller Informationen annimmt. Ein Beispiel für derzeit manchmal noch ungenaue Ausgaben ist derzeit noch bei einigen „KI Bildgeneratoren“ zu erkennen.

Was ist ein „Prompt“?

Ein „KI Prompt“ ist eine Eingabeaufforderung mit der man die „KI“ veranlassen kann, bestimmte Dinge zu tun. Es ist eine Anweisung, die alle relevanten Informationen für den Auftrag erhält. Je nachdem wie genau die Beschreibung erfolgt, umso besser ist das Ergebnis und entspricht der Erwartung des Nutzenden.



Was sind „KI Bildgeneratoren“?

„ChatGPT“ kann nicht nur Texte ausgeben, es gibt auch „KI Bildgeneratoren“. Bildgeneratoren erstellen wie der Name sagt Bilder auf Grund von Eingaben, die der Nutzende macht. Ein einfaches Beispiel wäre: „Zeichne ein Haus auf einer Insel“- in diesem Fall wertet die „KI“ die Informationen aus, die sie im Internet findet bezogen auf die Erscheinung einer Insel und die typischen Formen eines Hauses, aus diesen Informationen erstellt die „KI“ dann ein künstliches Bild, das dann als Ausgabe sichtbar wird. Da dieses Bild immer neu generiert wird, kann die gleiche Aufforderung ein Haus auf einer Insel zu erzeugen immer unterschiedlich aussehen. Die „KI“ nimmt dabei den Mittelwert aller ihr zur Verfügung stehenden Informationen. Gibt man der „KI“ beispielsweise die Vorgabe, eine Uhr zu generieren, wird diese fast immer mit einem Ziffernblatt und der darauf befindlichen Uhrzeit 10:10 angezeigt. Dies liegt daran, dass auf den meisten Werbebildern in Internetdatenbanken, die Menschen mit einer Uhr abbilden die Uhrzeit 10:10 Uhr dargestellt ist (diese Uhrzeit ist psychologisch gewählt, und vermittelt ein positives Gefühl). Hier liegen auch die Nachteile von „KI“, sie wählt ohne Prüfung auf den Wahrheitsgehalt stets den Mittelwert aller ihr zur Verfügung stehenden Informationen und wird daher in diesem Fall eine Uhrzeit von 10:10 Uhr anzeigen.

Zusammenfassung:

„KI“ findet sich bereits in vielen Alltagsanwendungen und in der Industrie wieder, sie verbessert Produkte, verringert den Ausschuss bei Produktionen und hat sich bereits im Hintergrund in vielen Bereichen in unser Leben eingeschlichen. Was ist neu? „KI“ kann nun Texte und Bilder generieren, lernt stetig dazu und wird uns immer mehr bei der täglichen Arbeit unterstützen, sei es bei der Bereitstellung von Informationen, dem Erledigen von Aufgaben: Erstellen von Mails, Berichten, Konzepten und dem Erstellen von Bildern. Dies alles entwickelt sich momentan mit einem sehr rasanten Tempo, so das Monat für Monat neue Entwicklungen und Anwendungsmöglichkeiten hinzukommen. Aufzuhalten ist diese Technologie nicht mehr, jedoch sollte sich der Nutzende immer klar darüber sein, dass hieraus nicht nur viele Vorteile entstehen, sondern auch das eigene menschliche Gehirn immer noch einmal zurate gezogen werden sollte, hinsichtlich des Wahrheitsgehalts von Aussagen.

5703 Erklärfilme automatisiert mit einer KI erstellen

Erklärfilme sind heutzutage allgegenwärtig. Sie kommen zum Einsatz in Bildung, Präsentationen und zur Veranschaulichung von komplexen Ideen, und das alles auf eine leicht verständliche und unterhaltsame Weise. Aber, Hand aufs Herz, nicht jeder von uns hat die Zeit oder das künstlerische Talent, um Figuren zu zeichnen und dann auch noch mühevoll per Hand zu animieren. Zum Glück muss das auch niemand mehr! In diesem kurzen Überblick stellen wir Ihnen verschiedene browserbasierte Softwarepakete für Erklärfilme vor, mit denen Sie digitale Erklärfilme fast wie von Zauberhand erstellen können. Und als Sahnehäubchen zeigen wir Ihnen anhand einer kostenlosen Version von Simple Show, wie so ein beeindruckender Erklärfilm Schritt für Schritt entsteht. Schluss mit der kreativen Blockade - lassen Sie die Software die Arbeit für Sie erledigen! Dieser Kurs findet über die Plattform BigBluebutton statt. Sie erhalten den Zugangslink kurz vor Kursbeginn per Mail.

Helmut Prostedter

Mittwoch, 29.05.2024, 19.30 - 21.00 Uhr

ONLINE

ab 10 TN 18 EUR; 7-9 TN 24 EUR; 5-6 TN 45 EUR;

Kreative Grafikgestaltung mit KI:

Entfesseln Sie Ihre Vorstellungskraft

Möchten Sie passende Grafiken für Ihre Präsentation? Ein Logo für Ihr Unternehmen oder Ihren Verein? Fotos für Ihre Website oder Hintergrundbilder für Ihre Posts? Künstliche Intelligenz (KI) kann genau das für Sie generieren. Sie müssen lediglich die richtigen Sprachbefehle – sogenannte Prompts – eingeben und wissen, was Sie möchten. KI kann Bildinhalte nahezu auf Knopfdruck generieren. Wir zeigen Ihnen, wie Sie KI kreativ nutzen können, ohne von den Grenzen Ihrer eigenen Vorstellungskraft eingeschränkt zu sein. Sie erfahren, was Sie dafür wissen und können müssen, wie intelligente Sprachgeneratoren Sie unterstützen und worauf Sie achten sollten. Entdecken Sie, wie Sie maximal von dieser Technologie profitieren können. Dieser Kurs findet über die Plattform BigBluebutton statt. Sie erhalten den Zugangslink kurz vor Kursbeginn per Mail.

5704 Helmut Prostedter

Freitag, 15.03.2024, 19.00 - 20.30 Uhr

ONLINE

ab 10 TN 18 EUR; 7-9 TN 24 EUR; 5-6 TN 45 EUR;

5705 Helmut Prostedter

Freitag, 22.03.2024, 19.00 - 20.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

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



ONLINESEMINARE

5800 ONLINESEMINAR: Geschäftsprozesse

Kundenbeziehungsprozesse, Auftragsbearbeitung und Beschaffung gehören zu den wichtigsten, 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

montags, ab 11.03.2024, 18.00 - 19.30 Uhr

ONLINE

30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

5801 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

donnerstags, ab 22.02.2024, 20.00 - 21.30 Uhr

ONLINE

30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

5802 ONLINESEMINAR: Vorbereitende Buchführung

Mit einer funktionierenden laufenden Buchführung wird der Grundstein für eine effiziente Unternehmensführung gelegt. Lernen Sie die vorbereitende Buchhaltung kennen, entlasten Sie Ihren Steuerberater und lernen Sie Zahlen zu interpretieren. Zusätzlich profitieren Sie von diversen Tipps und Checklisten zum Thema. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.



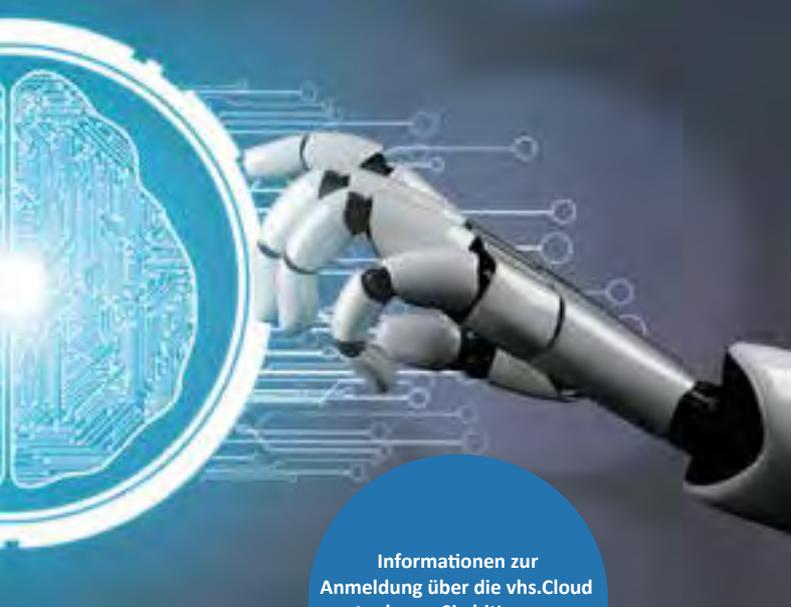
Michael Menze

dienstags, ab 20.02.2024, 18.00 - 19.30 Uhr

ONLINE

30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.





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

5803 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

montags, ab 19.02.2024, 20.00 - 21.30 Uhr
ONLINE
30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

5804 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

donnerstags, ab 11.04.2024, 20.00 - 21.30 Uhr
ONLINE
30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

5805 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

dienstags, ab 12.03.2024, 18.00 - 19.30 Uhr
ONLINE
30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

5806 ONLINESEMINAR: Vertiefende Buchführung

Aufbauend auf den Kurs "Einführung in die Buchführung" wird das vorhandene Wissen vertieft und weiter ausgebaut. Komplexere Buchungssätze und Geschäftsvorfälle sind zentrale Bestandteile des Moduls. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

Michael Menze

dienstags, ab 09.04.2024, 18.00 - 19.30 Uhr
ONLINE
30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

5807 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

montags, ab 11.03.2024, 20.00 - 21.30 Uhr
ONLINE
30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

5808 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

montags, ab 08.04.2024, 20.00 - 21.30 Uhr
ONLINE
30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.





5809 ONLINESEMINAR: Prüfungsvorbereitung für kfm. Auszubildende

Word/Excel/Schriftverkehr

Lernen Sie Excel und Word schnell und einfach von einer einfachen Seite kennen und sichern Sie sich wichtige Prüfungspunkte. Mit praxisorientierten und verständlichen Beispielen vermitteln wir Ihnen die notwendigen Grundlagen für eine erfolgreiche Prüfung. Übungsaufgaben und wichtige Tipps und Tricks runden das Lernangebot ab.

Michael Menze

freitags, ab 09.02.2024, 18.00 - 19.30 Uhr

ONLINE

30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

ONLINESEMINAR: Prüfungsvorbereitung für kfm. Auszubildende

Rechnungswesen/Buchführung

Leicht und verständlich wird die Buchhaltung noch einmal umfassend erklärt. Neben Inventur/Inventar widmen wir uns vermehrt den Themen der Bilanzierung sowie der Buchung von Geschäftsfällen. Neben dem Unterricht stehen Ihnen diverse Übungsmaterialien zur eigenständigen Wissensvertiefung zur Verfügung.

5810 Michael Menze

freitags, ab 01.03.2024, 18.00 - 19.30 Uhr

ONLINE

30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

5811 Michael Menze

freitags, ab 05.04.2024, 18.00 - 19.30 Uhr

ONLINE

30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

Adobe Creative Cloud
1 Jahr / € 235,- inkl. MwSt.
www.cobra-shop.de/adobe-vhs

Microsoft Office 365 ProPlus
Das umfangreichste Microsoft Office zum Vorzugspreis für Bildung nur € 14,90 / Jahr

Das Angebot

- Das umfangreichste Office inkl. Outlook und Access
- Für bis zu 5 PCs oder Mäcs und mobile Geräte

Office 365

www.cobra-shop.de/e365-vhs

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

cobra Technischer Vertrieb für Forschung & Lehre GmbH

Nur vhs-Kursteilnehmer in speziellen Kursen (Beruf EDV, Digitalfotografie, Videobearbeitung) sind zum Bezug dieser Angebote berechtigt. Gemau Vergäben zum Bezug erfüllen Sie unter www.cobra-shop.de.

Alle Preise inkl. jwes. MwSt. Irrtümer und Fehler vorbehalten. Stand Juni 2024

CorelDRAW® Graphics Suite:
Nur € 69,- inkl. MwSt.
www.cobra-shop.de/cdx8-vhs

CorelDRAW Graphics Suite 2023

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 08.02.2024, 18.00 - 21.00 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
437 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 Steuerschuldnerschaft, umsatzsteuerrechtliches Ausland, Warengeschäfte mit dem übrigen Gemeinschaftsgebiet und dem Drittlandsgebiet, erhaltene und geleistete Anzahlungen, handels- und steuerrechtliche Bewertungsvorschriften des Anlage- und Umlaufvermögens, Bewertungsmaßstäbe, Abschreibungen; Übernahme steuerrechtlicher Abschreibungen, Anlageverzeichnis, Buchen und Auflösen des Investitionsabzugsbetrages, Bewertung der Vorräte und Forderungen, Ausweis des Kapitals in der Bilanz, Buchen und Auflösen von Rückstellungen, Bewertung von Verbindlichkeiten.

Matthias Hofer

dienstags und donnerstags ab 09.04.2024, 18.00 - 21.00 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
437 EUR, 15 Termine, 60 UStd.
Inkl. Prüfungsgebühr und Lernmittelgebühr.
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.



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 anerkannter Fachkraft- und Buchhalter Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderfürlich. 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)

Wilhelmshaven, VHS, Projekthaus I

dienstags und donnerstags ab 8. Februar 2024,
18:00-21:00 Uhr, 15-mal, 60 UE

Modul Finanzbuchführung (2)

Wilhelmshaven, VHS), Projekthaus I

dienstags und donnerstags ab 9. April 2024,
18.00 - 21.00 Uhr 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 und 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 den folgenden vier Modulen:

PC-Technik und -Konfiguration,
PC-Systemsupport,
Netzwerk- und Internettechnik sowie
Windows Server

Diese schließen jeweils mit einer Prüfung ab, über die die Teilnehmenden entsprechend 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.

Lehrgang

0722 | Rastede, kvhs Ammerland

voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: Frühjahr 2024
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, Gesellschaftskompetenz, Methodenkompetenz und Veränderungskompetenz.

In den Kursen lernen Sie die wichtigsten Interventionsstrategien kennen und erproben sie. Impulsvorträge und Diskussionen zu den theoretischen Konzepten liefern das grundlegende Rüstzeug. Sie reflektieren konkrete Fälle aus der Alltagspraxis und erkunden die Methoden praktisch. Das erlebnis- und erfahrungsorientierte Lernen steht dabei stets im Vordergrund.

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.

Weiterbildungszeiten:

Donnerstags 13:00-21:00 Uhr

Freitags 09:00-17:30 Uhr

Samstags 09:00-15:30 Uhr

Lehrgang

6100 | Westerstede, kvhs Ammerland

voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: Herbst 2025

24-mal, 200 UE

Weitere Auskünfte erteilt Ihnen Stefanie Meyer von der kvhs Ammerland unter 04488 56-5170 oder s.meyer@kvhs-ammerland.de.

In unseren langfristigen Lehrgängen und Ausbildungen haben Sie die Möglichkeit der monatlichen Ratenzahlung.

Sprechen Sie uns gerne an!



THOMAS SCHLEIKEN
TRAINING - COACHING - CONSULTING

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!



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

voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: Herbst 2024

VHS Friesland-Wittmund, Wittmund

Lehrgangsbeginn: April 2024

KVHS Wesermarsch, Brake

voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: Herbst 2024

Pädagogische/r Mitarbeiter/in für die Sekundarstufe I (vhs)

VHS Wilhelmshaven, Projekthaus I

Lehrgangsbeginn: 4. April 2024

Qualifizierung zum/zur Schulbegleiter/in (vhs)

VHS Wilhelmshaven, Projekthaus I

voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: Herbst 2024

VHS Friesland-Wittmund, Wittmund

Lehrgangsbeginn: Februar 2024

KVHS Wesermarsch, Brake

Lehrgangsbeginn: Frühjahr 2024
Interessiertenliste

**Sie haben Fragen zu diesen Angeboten?
Dann wenden Sie sich gerne an die zuständige
Ansprechperson!**

Ihre Ansprechpersonen:

kvhs Ammerland

Jelka Timmer
0157 34674845
j.timmer@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

Lehrgangsbeginn: Februar 2024

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

voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: Herbst 2024

Integrative Erziehung und Bildung (vhs)

kvhs Ammerland, Westerstede

Lehrgangsbeginn: Frühjahr 2024

VHS Friesland-Wittmund, Wittmund

Interessiertenliste

KVHS Wesermarsch, Brake

Lehrgangsbeginn: Frühjahr/Sommer 2024



Beratung nur
nach telefonischer
Absprache:

Karsten Kutzick
Telefon 16 40 12

Veronika Boumann
Telefon 16 40 22

Anmeldung
Telefon 16 40 00



INHALT

Lesen und Schreiben für
Erwachsene

Lesen, Schreiben und Rechnen
(Speziell für Menschen mit Behinderungen)

Schulabschlüsse /
Zweiter Bildungsweg

SEITE

138

139

139

Programmbereich: Grundbildung

Lesen und Schreiben sind alte Kulturtechniken, mit denen wir uns Dinge aneignen und Erkenntnisse schaffen. Wo wären die Entwicklung des Wissens, die Philosophie, die Literatur ohne diese Werkzeuge, aber auch der Alltag ist schwer zu bestehen, wenn Lesen und Schreiben unmöglich sind oder sehr schwer fallen. Deshalb bieten unsere Alpha-Kurse den Menschen die Möglichkeit ihren Horizont zu erweitern und diese für uns alle wichtigen Kulturtechniken zu erlernen. Literacy – Die Lese- und Schreibkompetenz ist ein wichtiger Zugang zu Wissen, Alltag und Kultur. Und für alle, die mehr „Wissen“ wollen, gibt es unsere Schulabschlüsse im Zweiten Bildungsweg. Wir begleiten Sie auf diesem Weg und stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

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), Werftstraße 75
Die Teilnahme ist kostenlos.

LESEN UND SCHREIBEN FÜR ERWACHSENE

6011 Alpha-Kurs am Mehrgenerationenhaus

Isolde Kratz

montags und donnerstags, ab 05.02.2024, 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 07.02.2024, 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

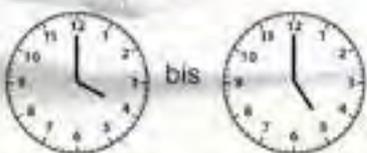
mittwochs, ab 07.02.2024, 18.30 - 20.00 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
Die Teilnahme ist kostenlos.
Einstieg während des Semesters möglich.

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.

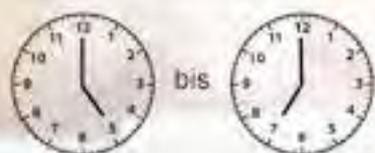
Dann sind wir für Sie da:
Jeden Montag und jeden Donnerstag
von 16 Uhr bis 17 Uhr.



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:
Werftstraße 75 in Wilhelmshaven
neben der Banter Kirche.
An dem Haus steht:
Mehr-Generationen-Haus.



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, Biologie, Erdkunde. 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.

LESEN, SCHREIBEN UND RECHNEN (SPEZIELL FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNGEN)

6150 Lesen und Schreiben, Gruppe 1

Isolde Kratz

montags, ab 05.02.2024, 13.30 - 14.15 Uhr

GPS, Planckstraße 10

72 EUR, 18 Termine, 18 UStd.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen,

Einstieg während des Semesters möglich.

6151 Lesen und Schreiben, Gruppe 2

Isolde Kratz

montags, ab 05.02.2024, 14.15 - 15.00 Uhr

GPS, Planckstraße 10

72 EUR, 18 Termine, 18 UStd.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen,

Einstieg während des Semesters möglich.

6152 Rechnen (Anfänger)

Isolde Kratz

donnerstags, ab 08.02.2024, 13.30 - 14.15 Uhr

GPS, Planckstraße 10

76 EUR, 19 Termine, 19 UStd.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen,

Einstieg während des Semesters möglich.

6153 Rechnen (Fortgeschrittene)

Isolde Kratz

donnerstags, ab 08.02.2024, 14.15 - 15.00 Uhr

GPS, Planckstraße 10

76 EUR, 19 Termine, 19 UStd.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen,

Einstieg während des Semesters möglich.



GRUNDBILDUNG

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.



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.



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.



Musikschule Wilhelmshaven
Zedeliusstraße 1 (BBS1 - Heppens)
26384 Wilhelmshaven

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

Telefon 04421 16 40 28
Fax 04421 16 40 98

Während der Schulferien geschlossen.

musikschule@wilhelmshaven.de
musikschule-wilhelmshaven.de

INHALT

Einführung	142
Elementarbereich	142
Instrumental- und Vokalunterricht	143
Zusätzliche Angebote	144
Kurse und Workshops	146
Förderverein	148

SEITE



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

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: Sebastian Voß

Posaune: Sebastian Voß

Euphonium, Tuba: Sebastian Voß

Instrumentenleihe

Im Rahmen ihrer Möglichkeiten kann die Musikschule in einigen Fächern Instrumente an ihre Schüler*innen verleihen, im Ausnahmefall auch an andere Personen. Bitte wenden Sie sich bei Bedarf an die Schulleitung.

Die Instrumentenmiete beträgt z.Zt. 10 EUR/Monat (Änderungen vorbehalten).

Tasteninstrumente

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

Keyboard: Lutz Bröcker, Michael Fechner

Akkordeon: Oleg Stele

Saiteninstrumente

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

Violoncello: Yevgeny Sapozhnikov

Gitarre: Lutz Bröcker, Ralf Lübke, Michael Otto

Rock/Pop/Jazz

E-Gitarre: Ralf Lübke, Michael Otto

E-Bass: Michael Otto

Schlagzeug: Andreas Schütte

Gesang

Gesang, Stimmbildung: Lisa Solomon

Musikgeragogik: Friederike Menke



Der Kinderchor

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

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. Interessierte 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

Informationen zu den
AGB's und der An- und
Abmeldung finden Sie auf
Seite 177.



ZUSÄTZLICHE ANGEBOTE

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

Das Kleine Streichorchester

Das Kleine Streichorchester der Musikschule ermöglicht Kindern, die bereits ein Streichinstrument spielen, erste Erfahrungen im Zusammenspiel. Im gemeinsamen Musizieren und aufeinander Hören werden soziale Fähigkeiten ausgebildet und die Fertigkeiten im Umgang mit dem eigenen Instrument intensiviert. Durch regelmäßige Auftritte wird das Spielen vor Publikum geübt. Im Kleinen Streichorchester lernen die Kinder die Grundlagen des Ensemblespiels, was sie später befähigt, auch in anderen Orchestern musizieren zu können. Herzlich willkommen sind alle Kinder, auch wenn sie nicht Schüler*innen der Musikschule sind. Interessenten 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. Solisten wie das Clemente-Trio, der Klarinetist Karl Leister oder der Cellist Alexander Baillie zu Gast beim NWS. Fortgeschrittene Spieler*innen, vor allem Streicher*innen, sind stets willkommen.

Homepage: neues-wilhelmshavener-sinfonieorchester.de

Marcus Prieser

donnerstags, 20.00 - 22.00 Uhr
Musikschule, Zedeliusstraße 1

Das Blasorchester

Das Blasorchester der Musikschule bietet allen interessierten Blech- und Holzblasinstrumentalist*innen die Möglichkeit des gemeinsamen Musizierens. Dabei liegt der Schwerpunkt auf sinfonischer Blasmusik aus Klassik, Rock und Pop. Das Blasorchester steht allen Schülerinnen und Schülern offen, die bereits über die Grundkenntnisse des Instruments verfügen und den normalen Tonumfang beherrschen. Über die regelmäßigen Proben hinaus, besteht mit dem Blasorchester die Möglichkeit, das gemeinsame Musizieren in einem Orchester zu erlernen und Auftrittserfahrung zu sammeln.

Interessierte können gerne an einer unverbindlichen Probe teilnehmen (bitte Voranmeldung bei der Schulleitung Tel.: 164028)

Sebastian Voß

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

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. Interessierte können gerne an einer unverbindlichen Probe teilnehmen (bitte Voranmeldung bei der Schulleitung, Tel.: 164028)

Andreas Schütte

dienstags, 18:30 – 20:00 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 zusammenwachsen können die Kinder während der Proben. Gemeinsame, regelmäßige Auftritte bei den Vorspielen und Konzerten der Musikschule bieten neben Freude auch Auftrittserfahrung. Interessierte 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





KURSE UND WORKSHOPS

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. Interessierte 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*innen? Sie machen bereits Kammermusik, wollen aber professionell angeleitet werden? Die Musikschule bietet Ihnen die Vermittlung von Kammermusik-Partner*innen an, darüber hinaus aber auch die Erarbeitung von Kammermusikwerken zusammen mit einem Dozenten/ einer Dozentin. 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 Mitspielende erst noch finden wollen.

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

Schnupperstunde und Kurz-Abo

Kennen Sie das? Man möchte eigentlich schon lange ein Instrument spielen, traut sich aber nicht so recht heran, möchte sich auch nicht gleich so festlegen. Oder: man hat als Kind Instrumentalunterricht gehabt und würde nun als Erwachsene*r gerne wieder spielen, fühlt sich aber „ingerostet“... 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).

7001 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, 24.02.2024
15.30 bis 16.15 Uhr
Anmeldeschluss: 16.02.2024
Musikschule, Zedeliusstraße 1
8 EUR, 1 Ustd.

7002 Notenlernen für Erwachsene

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

Friedericke Menke

montags, 18.45 – 19.45 Uhr,
ab 26.2.2024
8 Termine
Anmeldeschluss: 16.02.2024
Musikschule, Zedeliusstraße 1
56 EUR, 10,67 Ustd.



7003 Gitarre für Erwachsene

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

Michael Otto

Samstag, 09.03.2024
10.30-12.30 und 13.30 – 15.30 Uhr
Anmeldeschluss: 01.03.2024
Musikschule, Zedeliusstraße 1
32 EUR, 5,33 Ustd.

7004 5 Töne in zwei Stunden? Blockflöte für Kinder von 6 - 8 Jahren

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 (puh, gar nicht so leicht ...), während du vorsichtig mit langem Flüster-düüü in die Flöte hauchst, die wir für dich aus einem Musikschulschrank hervorzubern. Und schon – ein Ton!

Ulrich von Treichel

Samstag, 06.04.2024,
15:00 bis 16:30 Uhr
Anmeldeschluss: 15.03.2024
Musikschule, Zedeliusstraße 1
12 EUR, 2 Ustd.



7005 Blockflöte für Wiedereinsteiger*innen

Wir wischen den Staub von unseren Instrumenten und üben uns in Klängen und spontan erfundenen, kleinen Melodien ab drei Tönen. Vom Sopran bis zum Bass sind alle erwachsenen Blockflötenspielerinnen und Spieler, die Lust auf gemeinsames Musizieren haben, ganz herzlich willkommen! Falls Sie noch Noten „von früher“ finden, bringen Sie diese gerne mit.

Ulrich von Treichel

Samstag, 27.04.2024
16.00 - 17.30 Uhr
Anmeldeschluss: 19.04.2024
Musikschule, Zedeliusstraße 1
12 EUR, 2 Ustd.

7006 Electric Guitar – Masters of Rock

Die 70er und 80er Jahre haben einige der bekanntesten und einflussreichsten Gitarristen hervorgebracht. David Gilmore (Pink Floyd), Jimmy Page (Led Zep), Gary Moore, Randy Rhoads (Ozzy Osbourne), Michael Schenker, um nur einige der „Masters“ zu nennen. In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit ihrer Musik, ihrem Stil und den verschiedenen Techniken. Grundlage hierfür sind die bekanntesten Rockklassiker dieser Ära. Das Equipment wird ebenfalls eine Rolle spielen. Bitte mitbringen: Eine E-Gitarre (evtl. Amp), und Schreibmaterialien.

Michael Otto

Samstag, 04.05.2024,
10.30 - 12.30 und 13.30 - 15.30 Uhr
Anmeldeschluss: 26.04.2024
Musikschule, Zedeliusstraße 1
28 EUR, 4,67 Ustd.





7007 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 Interessierte 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



Beratung:
Veronika Boumann
Telefon 16 40 22

Anmeldung:
Telefon 16 40 00



INHALT	SEITE
Philosophie	150
Kids Kreativ - Handarbeiten und Textiles Gestalten	150
Kids Kreativ - Basteln, Malen und Schreiben	154
Kochen und Backen	156
Schwimmen	158
Selbstbehauptung	159
Entspannung	160
Artistik, Stimme und Theater	161
Unterstützung für Schule und Ausbildung	162
Schach	162
Sprachen	163

Programmbereich "Junge VHS"

In der jungen VHS kannst du Neues entdecken und ausprobieren - ganz ohne Leistungsdruck. Nähen, Amigurumi, Malen, Zeichnen, Basteln, kreatives Schreiben, Philosophie-uren, Schach, Kochen, Backen, sogar Schwimm- und Mathe-kurse und Geburtstagspartys ... unser Angebot ist so bunt wie deine Fantasie. Mutiere zum „Fledermaus-Kid“, „Sing your song“, lerne eine Geheimschrift, hol dir Bewerbungstipps für deinen ersten Kontakt mit der Arbeitswelt, gestalte dein Lieblingscosplay, tritt dem Tiger mutig entgegen und lass dich auf unser spannendes Angebot ein.

PHILOSOPHIE

8010 Entdeckungsreise in die Welt der großen Fragen

Ein Philosophiekurs für Kinder und Jugendliche von 6 - 13 Jahren

Habt ihr euch schon mal gefragt, warum die Welt so ist, wie sie ist oder warum wir Menschen so unterschiedlich sind? In unserem spannenden Philosophiekurs für Kinder gehen wir diesen großen Fragen nach! Philosophieren ist wie Schatzsuche im Reich der Gedanken und ihr könnt mitmachen! Hier könnt ihr all eure verrückten, cleveren und spannenden Ideen teilen. Gemeinsam begeben wir uns auf eine spannende Reise, um den Sinn des Lebens zu erkunden. Wir sprechen über Freude und Traurigkeit, über Freundschaft und darüber, warum manchmal Dinge passieren, die wir nicht verstehen. Ihr werdet lernen, wie man über diese Dinge nachdenkt und eigene Antworten findet, wie man kritisch denkt und die Welt um sich herum hinterfragt. Das ist eine super Fähigkeit, die euch in der Schule und im Alltag hilft! Ich freue mich darauf, mit euch die Welt der Philosophie zu entdecken!

Jana-Sophie Mertens

Montag, 18.03.2024, 12.00 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 11.03.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 15 EUR, 5 - 6 TN 20 EUR



KIDS KREATIV - HANDARBEITEN UND TEXTILES GESTALTEN

8110 Faschingszauber in Stoff: Nähst euer Traumkostüm

Für Kinder ab 8 Jahren & (Groß-)Eltern

Was gibt es Schöneres, als in einem selbstgenähten Traumkostüm Fasching zu feiern? Egal, ob ihr Superhelden, Prinzessinnen, Piraten oder Tiere sein wollt – in diesem Kurs verwandeln wir eure fantasievollen Ideen in Wirklichkeit. Junge Näher*innen ab 11 Jahren mit ein wenig Bastel- und Näherfahrung können eigenständig an ihrem Kostüm arbeiten. Jüngere Teilnehmende ab 8 Jahren lernen gemeinsam mit einer erwachsenen Begleitperson erste Schritte im Nähen und an der Nähmaschine und gestalten zusammen ein fantastisches Kostüm. Unsere erfahrene Kursleiterin bietet euch Nähvorlagen und inspirierende Ideen. Freut euch auf einen Kurs voller Spaß, Farben und Kreativität! So wird euer Fasching dieses Jahr zu etwas ganz Besonderem. Meldet euch jetzt an und lasst uns gemeinsam die Faschingszeit mit selbstgemachten Kostümen feiern!

Bitte mitbringen: Gerne eigene Ideen & Projekte, Nähgarn, Stoff-/ Papierschere, Maßband, Steck-/ Nähadeln, Schneidkreide/ -stift, eigene Stoffe / Stoffreste; es können auch Stoffe aus dem Lager benutzt werden.

Lisa-Maria Hermes

Vorbesprechung:

Freitag, 26.01.2024, 17.00 - 19.15 Uhr

Workshop: 03./04.02.2024,

Samstag, 13.00 - 17.00 Uhr

Sonntag, 13.00 - 16.30 Uhr

Abmeldeschluss: 22.01.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 49 EUR; 5-6 TN 60 EUR

Die Begleitperson zahlt keine Kursgebühr.



8111 Schulstart-Zauber: Nähe dir deine eigene Schultüte!

Für Kinder & eine erwachsene Begleitung

Ein neuer aufregender Lebensabschnitt beginnt: der Schulstart! Zu diesem besonderen Anlass laden wir dich und eine erwachsene Begleitperson (zum Beispiel ein Elternteil) ein, in unserem Kurs "Schulstart-Zauber" deine Traum-Schultüte zu gestalten, die so einzigartig ist wie du selbst. Der Kurs beginnt am Freitagabend mit einem Planungstreffen nur für die Erwachsenen. Hier besprechen wir alle wichtigen Details, geben Inspirationen und listen die benötigten Materialien auf. Eine Woche der Vorbereitung bietet genug Zeit, um alles Nötige zu besorgen. Am darauffolgenden Freitag treffen wir uns, um in gemütlicher Runde eure Schultüten zum Leben zu erwecken. Ich unterstütze euch bei jedem Schritt und Sorge dafür, dass ihr eine wunderschöne und einzigartige Schultüte erschafft! Freut euch auf eine unvergessliche Zeit gemeinsamer Arbeit voller Spaß und Kreativität.

Materialien: Nähutensilien (Scheren, Lineale, usw.) gibt es im Arbeitsraum. Alle weiteren Materialien müssen selbst mitgebracht werden (mehr Infos dazu am ersten Termin).

Lisa-Maria Hermes

Vorbesprechung für die Erwachsenen:

Freitag, 05.07.2024, 17.30 - 19.00 Uhr

Workshop (gemeinsames Nähen mit den Kindern):

Freitag, 12.07.2024, 12.30 - 17.00 Uhr

Abmeldeschluss: 28.06.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

Die Begleitperson zahlt keine Kursgebühr.



8112 Cosplay-Kreationen: Dein Einstieg in die Welt des Kostümzaubers!

Wochenend-Workshop für Jugendliche ab 12 Jahren

Du träumst davon, eigene fantastische Cosplay-Kostüme aus deinem Lieblings-Anime zu kreieren? Dieser Kurs bietet dir den perfekten Einstieg in die aufregende Welt des Cosplay-Nähens und -Bastelns. Auch ohne Näh-Erfahrung lernst du alles, was du brauchst, um dein Traum-Cosplay zu realisieren. Wir starten bei den Basics: Du erfährst, welche Schnittmuster am besten funktionieren, welche Stoffe für unterschiedliche Kostüme geeignet sind und wie du Anpassungen vornimmst, um deinem Kostüm den perfekten Sitz zu geben. Ich verrate dir wertvolle Nähtipps und -tricks. Am Ende des Kurses wirst du nicht nur stolz auf dein selbstgefertigtes Cosplay sein können, sondern auch das Rüstzeug haben, um zukünftige Projekte eigenständig anzugehen. Tauche ein in die Welt des Cosplay und lerne, wie du deine Lieblingscharaktere zum Leben erweckst. Ich freue mich darauf, dich auf dieser kreativen Reise zu begleiten!

Bitte mitbringen: Gerne eigene Ideen & Projekte, Nähgarn, Stoff-/ Papierschere, Maßband, Steck-/ Nähadeln, Schneiderkreide/ -stift, eigene Stoffe / Stoffreste

Lisa-Maria Hermes

Vorbesprechung:

Freitag, 19.07.2024, 17.00 - 19.15 Uhr

Workshop:

20./21.07.2024,

Samstag und Sonntag, jeweils von 13.00 - 18.15 Uhr

Abmeldeschluss: 12.07.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 59 EUR; 5-6 TN 76 EUR



8113 Steckenpferd-Zauber: Nähe deinen eigenen Pferdefreund!

Workshop für Kinder ab 8 Jahren

In diesem kreativen Kurs lernt ihr, wie man mit einfachen Nähtechniken ein wunderschönes Steckenpferd bastelt. Egal, ob ihr schon Erfahrung habt oder ganz neu in der Welt der Stoffe und Fäden seid – dieser Kurs ist für alle geeignet. Ich begleite euch Schritt für Schritt, so dass ihr am Ende ein einzigartiges Steckenpferd in den Händen haltet. Ihr könnt eurer Fantasie freien Lauf lassen, wenn es um die Farben, die Mähne und die Gestaltung eures neuen Spielgefährten geht. Wenn ihr besondere Farbwünsche für die Mähne habt, könnt ihr auch eure eigenen Garne mitbringen. Ansonsten sorgen wir für alle Materialien und Werkzeuge, die ihr braucht, um euer Traum-Steckenpferd zu nähen. Freut euch auf einen Kurs voller Spaß, Kreativität und neuer Fertigkeiten! Am Ende des Kurses habt ihr nicht nur ein tolles, selbstgemachtes Steckenpferd, sondern auch die Fähigkeit, weitere Nähprojekte zu realisieren.

Bitte mitbringen: alte große Socke, runder Holzstab. Falls spezielle Farben gewünscht sind: eigene Garne für die Mähne.

Lisa-Maria Hermes

20./21.03.2024,

Mittwoch und Donnerstag, jeweils von 10.00 - 13.00 Uhr

Abmeldeschluss: 13.03.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 30 EUR; 5-6 TN 35 EUR

8114 Steckenpferd-Atelier: Erschaffe dein Traumpferd!

Näh-Workshop für Kinder und Jugendliche ab 11 Jahren

Hallo Pferdeliebhaber*innen und Bastelkünstler*innen! Im "Steckenpferd-Atelier" habt ihr die Chance, euer individuelles Steckenpferd zu gestalten! Ich zeige euch, wie ihr mit einfachen Nähtechniken, mit der Maschine oder per Hand, euren eigenen Pferdekopf aus Stoffresten näht. Anschließend verleihen wir ihm mit bunten Garnen eine lebendige Mähne. Erste Näherfahrungen sind von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig. Ihr lernt wertvolle Nähtechniken, die euch auch in weiteren Projekten nützlich sein werden. Ihr lernt, wie man Stoffe zuschneidet, zusammennäht und mit Füllwatte ausstopft, um eurem Steckenpferd Form und Charakter zu geben. Dabei könnt ihr eurer Fantasie freien Lauf lassen. Alle notwendigen Werkzeuge stellen wir zur Verfügung. Ich freue mich darauf, mit euch gemeinsam zu nähen und zu basteln. Bitte mitbringen: runder Holzstab, Füllwatte, Garne für die Mähne und Stoffreste für den Körper.

Lisa-Maria Hermes

27./28.03.2024,

Mittwoch, 13.00 - 16.30 Uhr

Donnerstag, 13.00 - 17.00 Uhr

Abmeldeschluss: 20.03.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 35 EUR; 5-6 TN 45 EUR

8115 Geburtstagsnähparty: Feiert euren Geburtstag mit dem "Steckenpferd-Zauber"

Hallo Geburtstagskinder, junge Pferdefreunde und Bastelbegeisterte! Möchtet ihr euren Geburtstag auf eine ganz besondere und kreative Weise feiern? Wie wäre es, wenn ihr zusammen gemeinsam mit euren Geburtstagsgästen in unserem "Steckenpferd-Zauber"-Kurs eure eigenen Steckenpferde kreiert? Gemeinsam könnt ihr eurer Fantasie freien Lauf lassen. Auch wenn ihr ganz neu in der Welt der Stoffe und Fäden seid – dieser Kurs ist ein perfekter Rahmen für einen unvergesslichen Geburtstag. Bitte bringt für jeden Gast eine alte große Socke, einen runden Holzstab und eine Auswahl an Stoffen und Garnen für die Mähne mit. Ansonsten sorgen wir für alles Notwendige, was ihr braucht, um euer Traum-Steckenpferd zu nähen.

Lasst uns gemeinsam euren Geburtstag in eine kreative, fröhliche Nähparty verwandeln. Ich freue mich darauf, euch und eure Freunde beim "Steckenpferd-Zauber" zu begrüßen!

Lisa-Maria Hermes

Projekthaus I, Schellingstraße 19

Der Kindergeburtstag dauert ca. drei Stunden. Termin und Uhrzeit werden nach Absprache individuell vereinbart.

Teilnehmerzahl: 5 - 8 Kinder

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

8116 Gemeinsam Kreativ: Familien-Nähspaß zur Osterzeit

*Tolle Oster- und Frühlingsdeko einfach selbst gemacht
Für Kinder ab 8 Jahren*

Dieser Kurs ist perfekt für Familien, die gemeinsam kreativ werden und individuelle Dekorationen für das Osterfest selbst gestalten möchten. Ob Groß oder Klein – alle sind willkommen, um in die bunte Welt des Nähens einzutauchen. Wir lernen gemeinsam, niedliche Osterhasen, farbenfrohe Ostereier und andere frühlingshafte Deko-Elemente aus Stoff zu kreieren. Unser Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet. Kinder und Eltern können ihre Kreativität frei entfalten und gleichzeitig lernen, wie man mit Nadel und Faden bzw. mit der Nähmaschine umgeht. Am Ende des Kurses werdet ihr nicht nur tolle selbstgemachte Dekostücke mit nach Hause nehmen, sondern auch das stolze Gefühl, etwas mit euren eigenen Händen erschaffen zu haben.

Bitte mitbringen: ggf. Schnittmuster, Transparentpapier, Stoff, Nähgarn, Stoff-/ Papierschere, Maßband, Steck-/ Nähadeln, Schneiderkreide

Ute Marciniak

freitags, ab 01.03.2024, 15.00 - 18.00 Uhr

Abmeldeschluss: 23.02.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

84 EUR, 6 Termine, 24 UStd.

Die Kursgebühr ist für ein Kind mit erwachsener Begleitung.

8117 Näh-Abenteuer in den Ferien: Von deiner Idee zum eigenen Werk

Für Kinder ab 8 Jahren

Packt eure Ideen, eure Neugier und gerne auch eure Freund*innen ein und kommt zu unserem Osterferien-Nähkurs. Unter dem Motto "Lasst eurer Kreativität freien Lauf" laden wir euch ein, die spannende Welt des Nähens zu entdecken. Habt ihr eigene Ideen und wollt euer eigenes Schnittmuster entwerfen? Super! Farbenfrohe Kissen, stylische Täschen oder ein cooles Outfit für eure Lieblingspielzeugfigur – alles ist möglich! Vielleicht entsteht ja sogar eine ganz neue Modekollektion? Begleitet von unserer erfahrenen Kursleiterin werdet ihr Schritt für Schritt lernen, wie ihr eure Ideen in wunderschöne Nähkreationen verwandelt. Am Ende des Kurses werdet ihr nicht nur eure eigenen Werke mit nach Hause nehmen können, sondern auch das stolze Gefühl, etwas ganz allein geschaffen zu haben. Bitte mitbringen: Schnittmuster, Transparentpapier, Stoff, Nähgarn, Stoff- / Papierschere, Maßband, Steck- / Nähnadeln, Schneiderkreide

Ute Marciniak

18.03. - 21.03.2024

Montag - Donnerstag, jeweils 9.00 - 12.00 Uhr

Abmeldeschluss: 11.03.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

68 EUR, 4 Termine, 16 UStd.

8118 Nähzauber für kreative Kids: Fantasiewelt aus Stoff

*(Körner-)Kissen, Kuschteltiere, Puppenkleidung & Co.
einfach selbstgemacht*

Für Kinder ab 8 Jahren

Möchtest du deine eigene bunte Welt voller Kuschteltiere und gemütlicher Kissen gestalten? Hast du Lust, einen zauberhaften Beutel für deine Schätze zu nähen oder eine coole Stiftemappe für die Schule? In unserer "Kreativen Nähwerkstatt" wirst du zur echten Nähkünstlerin. Wir zeigen dir Schritt für Schritt, wie du mit der Nähmaschine umgehst und helfen dir dabei, deine eigenen Ideen umzusetzen. Du wirst überrascht sein, wie einfach es ist, eigene Kreationen zum Leben zu erwecken. Unser Kurs ist perfekt für Anfänger*innen und für alle, die schon ein bisschen Erfahrung mit dem Nähen haben. In einer freundlichen Atmosphäre lernst du nicht nur das Nähen, sondern triffst auch andere Kinder, die deine Leidenschaft teilen. Hier kannst du zeigen, was in dir steckt und tolle Dinge erschaffen, die nicht nur schön aussehen, sondern auch viel Freude machen.

Bitte mitbringen: Schnittmuster, Transparentpapier, Stoff, Nähgarn, Stoff- / Papierschere, Maßband, Steck- / Nähnadeln, Schneiderkreide

Ute Marciniak

freitags, ab 17.05.2024, 15.00 - 18.00 Uhr

Abmeldeschluss: 10.05.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

84 EUR, 6 Termine, 24 UStd.

8119 "Amigurumi" - niedliche Tiere häkeln

Für Kinder ab 8 Jahren

Häkeln ist wie zaubern können! Denn mit Häkelnadel und Garn könnt ihr ganze Tierwelten erschaffen! Wie das geht, zeige ich euch anhand einer kleinen Krake, die wir gemeinsam häkeln. Ihr lernt, Häkelanleitungen zu lesen, die wichtigsten Stiche und Grundlagen, um Figuren zu fertigen und dürft euch durch verschiedene Garne fühlen. Zum Schluss bekommt eure Krake noch einen Schlüsselring, damit ihr sie an euer Federmäppchen, euren Rucksack oder Schlüssel hängen könnt. Häkelnadel, Garn und Schlüsselring bekommt ihr von mir, eigene Garnwünsche dürft ihr aber natürlich gern mitbringen (Empfehlung: Baumwollgarn Lauflänge 125m/50g).

Saskia Reusch

Samstag, 13.04.2024, 9.30 - 13.30 Uhr

Abmeldeschluss: 05.04.2024

Familienzentrum Nord, Posener Straße 97

ab 10 TN 19 EUR; 7-9 TN 23 EUR; 5-6 TN 29 EUR

inkl. 7 EUR Materialkosten



KIDS KREATIV - BASTELN, MALEN UND SCHREIBEN

8120 Kreative Jahreszeiten:

Osterbastelspaß für Kinder ab 6 Jahren

In unserem "Osterbastelspaß"-Kurs laden wir dich ein, deine Kreativität in voller Blüte zu entfalten. Gemeinsam tauchen wir in die Welt des Osterbastelns ein und erschaffen wunderschöne Dekorationen, die jedes Zimmer zum Strahlen bringen. Ob du leidenschaftlicher Bastelfan bist oder gerade erst mit dem Basteln beginnst; dieser Kurs ist der perfekte Ort, um deine Kreativität zu entdecken und zu fördern. Wir bemalen Eier in leuchtenden Farben und gestalten eine Vielzahl von Osterdekorationen - von niedlichen Osterhasen und Küken bis hin zu schillernden Ostereiern und kuscheligen Osternestern. In einer fröhlichen und inspirierenden Atmosphäre hast du die Freiheit, deinen eigenen Stil zu entdecken und auszudrücken. Neben viel Spaß und einer Portion Phantasie sind mitzubringen: Schere, Buntstifte, Bleistift Anspitzer und drei ausgepustete Hühnereier. Materialkosten und ein kleiner Snack sind in den Kursgebühren enthalten.

Larissa Siebels

Donnerstag, 21.03.2024, 15.15 - 18.15 Uhr

Abmeldeschluss: 15.03.2024

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 7 TN 19 EUR; 5-6 TN 23 EUR

inkl. 5 EUR Materialkosten und ein kleiner Snack

8121 Kreativwerkstatt Natur:

Bastelspaß für die ganze Familie

In unserer Kreativwerkstatt können Eltern und Kinder gemeinsam die Welt des Bastelns entdecken! Gemeinsam oder einzeln gestaltet ihr wunderschöne Kunstwerke aus Naturmaterialien. Treibholz, Muscheln, Federn, Steine, Stöcke oder Perlen – in diesem Kurs verwandeln wir sie in einzigartige Kunstwerke. Gemeinsam basteln wir kleine Glücksbringer, zauberhafte Mobiles, traumhafte Traumfänger oder andere wunderschöne Dekorationen, die garantiert alle Blicke auf sich ziehen werden. Ihr habt auch die Möglichkeit, Steine in leuchtenden Farben zu bemalen und ihnen ein ganz neues Leben zu geben. Eurer Fantasie keine Grenzen gesetzt, ihr könnt eure künstlerischen Fähigkeiten entdecken und entfalten und erlernt neue Techniken, während ihr wertvolle Zeit miteinander verbringt. Egal ob jung oder alt, Anfänger*innen oder Fortgeschrittene - wir heißen alle willkommen, die Spaß am Basteln haben.

Bitte mitbringen: Schere, Buntstift, Bleistift, Anspitzer und die Naturmaterialien.

Larissa Siebels

Samstag, 25.05.2024, 10.00 - 14.00 Uhr

Abmeldeschluss: 17.05.2024

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

25 EUR

Der Preis ist für ein Kind mit einer erwachsenen

Begleitperson, inkl. 5 EUR Materialkosten.

Jedes weitere Kind zahlt 10 EUR.

8123 Naturtalente

Nachhaltige Naturprodukte selbstgemacht für Kinder ab der 3. Klasse - Workshop in den Sommerferien

Seid ihr interessiert, die Geheimnisse der Natur zu entdecken und zu lernen, wie man umweltfreundliche Produkte für den täglichen Gebrauch herstellt? In diesem Kurs erforschen und nutzen wir die Wunder und Geschenke der Natur. Für Kinder ab der 3. Klasse ist dieser Kurs eine spannende Gelegenheit, die Natur mit anderen Augen zu sehen und zu verstehen, wie wichtig es ist, unsere Umwelt zu schützen. Wir werden praktische und nützliche Projekte durchführen, die uns zeigen, wie wir die Natur auch im Alltag bewahren können. Ihr werdet eure Kreativität voll entfalten und dabei lernen, wie man mit einfachen, natürlichen Materialien erstaunliche Dinge herstellt. Bitte bringt kleine Gläser und Gefäße mit, damit ihr eure selbstgemachten Produkte sicher nach Hause transportieren könnt. Dieser Kurs bietet euch die Möglichkeit, Neues zu lernen und etwas Wertvolles für euch und die Umwelt zu schaffen.

Andrea Mohrhuse

Mittwoch, 26.06.2024, 10.00 - 13.00 Uhr

Abmeldeschluss: 19.06.2024

Projekthaus Mühlenweg 67; Raum 120 (Küche)

ab 10 TN 16 EUR; 7-9 TN 18 EUR; 5-6 TN 24 EUR

inkl. Materialkosten von 4 EUR





Farbenfrohes Abenteuer: Malen für junge Künstler*innen

Für Kinder ab 7 Jahren

Willkommen zum Malkurs für kreative Kinder ab 7 Jahren! In diesem Kurs werden wir die wunderbare Welt der Malerei erkunden und verschiedene Maltechniken ausprobieren. Ihr werdet die Möglichkeit haben, eure künstlerischen Fähigkeiten zu entfalten und eure eigene einzigartige Kunst zu schaffen. Die Kursleiterin wird euch helfen, eure kreativen Ideen auf die Leinwand zu bringen. Also, lasst uns ohne Leistungsdruck und mit viel Spaß gemeinsam die Welt der Farben entdecken! Bitte bringt bereits vorhandene Materialien gerne zum Kurs mit sowie einen Zeichenblock. Genutzt werden können z.B. Bleistifte, Buntstifte, Kreide, Acrylfarbe. Alles Weitere wird am ersten Kurstag besprochen.

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.

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

8134 Yingshu Shi

Freitag, 22.03.2024, 14.00 - 17.00 Uhr

Abmeldeschluss: 15.03.2024

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

25 EUR

In Kooperation mit der Stadtbibliothek

8135 Yingshu Shi

Freitag, 28.06.2024, 14.00 - 17.00 Uhr

Abmeldeschluss: 21.06.2024

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

25 EUR

In Kooperation mit der Stadtbibliothek

8140 Dagmar Braun-Kirchen

dienstags, ab 13.02.2024, 16.00 - 18.30 Uhr

Abmeldeschluss: 07.02.2024

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 7 TN 40 EUR; 5-6 TN 54 EUR

4 Termine, 13,3 UStd.

8141 Dagmar Braun-Kirchen

dienstags, ab 16.04.2024, 16.00 - 18.30 Uhr

Abmeldeschluss: 10.04.2024

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 7 TN 60 EUR; 5-6 TN 80 EUR

6 Termine, 20 UStd.

8142 Farbenfrohe Welten:

Menschen & Tiere kreativ malen

Mal- und Zeichenkurs für Kinder und Jugendliche von 10 - 15 Jahren

Dieser Kurs ist die perfekte Gelegenheit, um mehr über die faszinierende Welt der Farben und die Geheimnisse der Proportionen zu lernen. Du wirst entdecken, wie du Menschen und Tiere nicht nur realistisch zeichnest, sondern auch deiner Kreativität freien Lauf lässt, um etwas Einzigartiges zu schaffen. Wir beginnen mit den Grundlagen der Farbenlehre. Lerne, wie Farben miteinander harmonieren und wie du sie einsetzen kannst, um deine Bilder zum Leben zu erwecken. Dann tauchen wir in die Kunst der Proportionen ein, damit du lernst, Gesichter und Körper realistisch darzustellen. Ob du lieber mit Bleistiften, Buntstiften, Kreide oder Acrylfarben arbeitest – bring deine Lieblingsmaterialien mit und lass uns gemeinsam die Welt der Kunst erkunden. Dieser Kurs ist deine Chance, deine Fähigkeiten zu erweitern, neue Techniken zu erlernen und deine eigene künstlerische Stimme zu finden.

Jana-Sophie Mertens

Freitag und Samstag, 22.03./23.03.2024,

jeweils von 10.00 - 14.00 Uhr

Abmeldeschluss: 15.03.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 33 EUR; 5-6 TN 43 EUR

8150 Detektive aufgepasst: Entdecke die geheime Welt der Sütterlinschrift!

Ein Kurs für Kinder ab der 3. Klasse

Hey, junge Geheimagenten! Habt ihr Lust, eine supergeheime Schrift zu lernen, die fast wie ein Rätsel aussieht? Eine Schrift, die so geheim ist, dass fast niemand sie heute noch lesen kann? Dann kommt zu unserem spannenden Kurs und lernt die Sütterlinschrift – die geheimnisvolle Schrift eurer Urgroßeltern! Stellt euch vor, ihr könntet geheime Botschaften schreiben, die nur eure besten Freunde entziffern können. Mit der Sütterlinschrift wird das möglich! Wir werden gemeinsam Schreibübungen machen, Bücher in Sütterlinschrift erkunden und sogar auf alten Schiefertafeln schreiben – genau wie in alten Zeiten! Ihr werdet staunen, wie cool es ist, etwas zu schreiben, was auf den ersten Blick aussieht wie eine geheime Code-Schrift. Am Ende des Kurses könnt ihr eure geheimen Nachrichten schreiben und - wer weiß?, vielleicht sogar ein geheimes Tagebuch führen!

Andrea Mohrhuse

Mittwoch, 27.03.2024, 10.00 - 13.00 Uhr

Abmeldeschluss: 20.03.2024

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 14,50 EUR; 7-9 TN 16,50 EUR; 5-6 TN 22,50 EUR
inkl. 2,50 EUR Materialkosten

8151 Schreibwerkstatt

Kreatives Schreiben für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren

Wolltest du schon einmal eine Geschichte schreiben? Oder fragst du dich, wie man ein weißes Blatt Papier mit Worten füllen kann? Vielleicht hast du sogar schon ein Buch geschrieben? Dann komm in die Schreibwerkstatt.

An zwei Samstagen treffen wir uns, um gemeinsam kreativ zu werden. Was kann man mit Wörtern alles erzählen? Gemeinsam probieren wir aus, was alles mit Buchstaben möglich ist. Ob Geschichte, Gedicht, Comic oder Graphic Novel, deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Am Ende des Kurses nimmst du nicht nur deine ersten Texte mit nach Hause, sondern sicher auch viele Ideen, die nur noch darauf warten, zu Papier gebracht zu werden. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Oriana Sophie Rath

06./07.04.2024,

Samstag und Sonntag, jeweils von 14.00 - 17.00 Uhr

Abmeldeschluss: 29.03.2024

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 20 EUR; 7-9 TN 24 EUR; 5-6 TN 32 EUR



KOCHEN UND BACKEN

8201 Kindergeburtstagskochparty: Dein Geburtstag wird lecker!

Für Kinder ab 7 Jahren

Hast du Lust, deinen Geburtstag mal ganz anders zu feiern? Wie wäre es mit einer supercoolen Kochparty, bei der du und deine Freunde die Chefs in der Küche seid? Wenn du Spaß am Rühren, Rollen und Dekorieren hast, dann komm zu uns und mach deinen Geburtstag zum köstlichsten Tag des Jahres! Unter der Anleitung unserer lieben Dozentin werdet ihr zu echten Küchenhelden, entdeckt spannende Rezepte und lernt, wie man leckere Sachen kocht und backt. Ihr werdet mixen, kneten und dekorieren, was das Zeug hält. Und das Beste daran? Ihr könnt alles, was ihr gezaubert habt, am Ende der Party zusammen verspeisen! Also, schnapp dir deine Freunde und mach dich bereit für eine Party, bei der es nicht nur ums Essen, sondern auch um jede Menge Spaß geht! Bitte bringt Vorratsbehälter, ein Geschirrtuch und eine Schürze (wenn vorhanden) mit.

Dagmar Braun-Kirchen

Der Termin wird individuell mit Ihnen abgestimmt.

Der Kindergeburtstag dauert ca. drei Stunden. Termin und Uhrzeit werden nach Absprache individuell vereinbart.

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

8202 Heute backe ich! Osterbacken

Für kleine Bäcker ab 7 Jahren

inkl. Geschenk für die Familie aus der Backstube

In unserem Osterbackkurs lernt ihr, wie man kinderleicht und mit viel Spaß köstliche Osterleckereien zubereitet. Am Ende des Kurses könnt ihr stolz eure selbstgebackenen Osterleckereien mit nach Hause nehmen, um sie mit euren Familien und Freunden zu teilen.

Bitte mitbringen: Vorratsbehälter, ein Geschirrtuch und eine Schürze (wenn vorhanden)

Dagmar Braun-Kirchen

Dienstag, 12.03.2024, 17.00 - 19.00 Uhr

Abmeldeschluss: 05.03.2024

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.



8203 Heute koche ich!

Kochzauber für kleine Köche ab 7 Jahren

In diesem Kurs werdet ihr leckere Gerichte zubereiten und dabei eine Menge Spaß haben. Unsere Dozentin wird euch Schritt für Schritt zeigen, wie man einfache und gesunde Gerichte kocht. Ihr werdet lernen, wie man frisches Gemüse schneidet, Teig knetet, Saucen zubereitet und vieles mehr - natürlich darf auch ein himmlischer Nachtisch nicht fehlen. Dabei lernt ihr auch, wie man verschiedene Küchengeräte sicher benutzt und Hygieneregeln in der Küche einhält. Der Kinderkochkurs bietet eine großartige Gelegenheit für die Kinder, ihre kulinarischen Fähigkeiten zu entdecken, Selbstvertrauen aufzubauen und neue Gerichte zu probieren. Bitte bringt Vorratsbehälter, ein Geschirrtuch und eine Schürze (wenn vorhanden) mit.

Dagmar Braun-Kirchen

Freitag, 24.05.2024, 16.00 - 19.00 Uhr

Abmeldeschluss: 17.05.2024

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.

3410 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 schnelllebiger 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 verkostigt 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, 10.03.2024, 10.00 - 14.00 Uhr

Abmeldeschluss: 01.03.2024

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.



3234 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, 12.04.2024, 16.00 - 19.00 Uhr

Abmeldeschluss: 05.04.2024

Projekthaus II, Mühlenweg 67

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.



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, 12.02. - 21.02.2024,
jeweils von 14.35 - 15.30 Uhr
Abmeldeschluss: 05.02.2024
Schulschwimmbad, Altengroden, Ubbostraße 5
60 EUR, 4 Termine
inkl. Eintritt, die Wasserzeit beträgt 45. Min.

8502 Susanne Kramer

montags und mittwochs, 12.02. - 21.02.2024,
jeweils von 15.35 - 16.30 Uhr
Abmeldeschluss: 05.02.2024
Schulschwimmbad, Altengroden, Ubbostraße 5
60 EUR, 4 Termine
inkl. Eintritt, die Wasserzeit beträgt 45. Min.

8503 Susanne Kramer

montags und mittwochs, 22.05. - 03.06.2024,
jeweils von 14.35 - 15.30 Uhr
Abmeldeschluss: 15.05.2024
Schulschwimmbad, Altengroden, Ubbostraße 5
60 EUR, 4 Termine
inkl. Eintritt, die Wasserzeit beträgt 45. Min.

8504 Susanne Kramer

montags und mittwochs, 22.05. - 03.06.2024,
jeweils von 15.35 - 16.30 Uhr
Abmeldeschluss: 15.05.2024
Schulschwimmbad, Altengroden, Ubbostraße 5
60 EUR, 4 Termine
inkl. Eintritt, die Wasserzeit beträgt 45. Min.

8511 Schwimmkurs in den Osterferien - 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 sind 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, 18.03. - 29.03.2024,
jeweils von 11.00 - 12.00 Uhr
Abmeldeschluss: 08.03.2024
Schulschwimmbad, Altengroden, Ubbostraße 5
100 EUR, 10 Termine
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 sind erforderlich. Bei Erreichen der vorgenannten Ziele erhalten die Teilnehmenden die Seepferdchen-Urkunde

8512 Susanne Kramer

montags und mittwochs, 03.04. - 15.05.2024,
jeweils von 14.35 - 15.30 Uhr
Abmeldeschluss: 27.03.2024
Schulschwimmbad, Altengroden, Ubbostraße 5
120 EUR, 12 Termine
inkl. Eintritt, die Wasserzeit beträgt 45 Min.

8513 Susanne Kramer

montags und mittwochs, 03.04. - 15.05.2024,
jeweils von 15.35 - 16.30 Uhr
Abmeldeschluss: 27.03.2024
Schulschwimmbad, Altengroden, Ubbostraße 5
120 EUR, 12 Termine
inkl. Eintritt, die Wasserzeit beträgt 45 Min.



Schwimmkurs - Seepferdchen Schwimmtraining

Für Kinder von 5 - 8 Jahren

4 Übungseinheiten zur Festigung der Schwimmtechnik und Ausdauer nach der Seepferdchenprüfung.

8520 Susanne Kramer

montags und mittwochs, 10.06. - 19.06.2024,

jeweils von 14.35 - 15.30 Uhr

Abmeldeschluss: 03.06.2024

Schulschwimmbad, Altengroden, Ubbostraße 5
40 EUR, 4 Termine

Inkl. Eintritt und die Wasserzeit beträgt 45 Min.

8521 Susanne Kramer

montags und mittwochs, 10.06. - 19.06.2024,

jeweils von 15.35 - 16.30 Uhr

Abmeldeschluss: 03.06.2024

Schulschwimmbad, Altengroden, Ubbostraße 5
40 EUR, 4 Termine

Inkl. Eintritt und die Wasserzeit beträgt 45 Min.

SELBSTBEHAUPTUNG

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.

8610 Yasser El-Gouhary

samstags, ab 10.02.2024, 10.45 - 11.45 Uhr

Abmeldeschluss: 02.02.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 27 EUR; 5-6 TN 31 EUR

5 Termine, 6,7 UStd.

8611 Yasser El-Gouhary

samstags, ab 27.04.2024, 10.45 - 11.45 Uhr

Abmeldeschluss: 19.04.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 27 EUR; 5-6 TN 31 EUR;

5 Termine, 6,7 UStd.

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.

8612 Yasser El-Gouhary

sonntags, ab 03.03.2024, 10.45 - 11.45 Uhr

Abmeldeschluss: 23.02.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 18 EUR; 5-6 TN 25 EUR

3 Termine, 4 UStd.

8613 Yasser El-Gouhary

sonntags, ab 12.05.2024, 10.45 - 11.45 Uhr

Abmeldeschluss: 03.05.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 18 EUR; 5-6 TN 25 EUR

3 Termine, 4 UStd.

8614 Selbstbehauptung

Bewegungs- und Rollenspiele für mehr Selbstvertrauen

Für Mädchen von 12 - 17 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 07.04.2024, 10.00 - 14.00 Uhr

Abmeldeschluss: 29.03.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

2 Termine, 10 UStd.

ENTSPANNUNG

Fledermaus-Kids

Aerial Yoga für Kinder von 6 – 9 Jahren

Hallo junge Yoga-Entdecker! Seid ihr bereit, zu schweben und zu entspannen wie eine Fledermaus? In unserem "Fledermaus-Kids" Aerial Yoga Kurs für Kinder von 6 bis 9 Jahren lernt ihr, wie man auf spielerische Weise Yoga im Tuch praktiziert, das wie ein Nest in der Luft hängt. Aerial Yoga ist nicht nur super cool, sondern auch eine tolle Möglichkeit, achtsam mit sich und seinem Körper umzugehen. Im Yogatuch, das sicher an der Decke befestigt ist und sanft über dem Boden schwebt, könnt ihr schaukeln, euch auf den Kopf stellen und wie in einer gemütlichen Hängematte entspannen. Diese besondere Art des Yoga ist perfekt, um eure Motorik zu verbessern, euch ein gesundes Körperbewusstsein zu vermitteln und euer Selbstvertrauen zu stärken. Ihr werdet lernen, euch zu konzentrieren, eure Balance zu halten und gleichzeitig eine Menge Spaß zu haben. Aerial Yoga für Kids ist eine spannende Reise, bei der ihr euch wie kleine Fledermäuse fühlen und die Welt aus einer ganz neuen Perspektive entdecken könnt. Es ist eine tolle Möglichkeit, in einer sicheren und spielerischen Umgebung neue Bewegungen zu erlernen und dabei Freude und Gelassenheit zu erfahren.

Bitte geben Sie Ihre Mobilnummer und Ihre E-Mailadresse an, so dass die Dozentin im Vorfeld Kontakt mit Ihnen aufnehmen kann. Der Kurs findet ohne die Eltern statt.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

Tuchschutz: Bitte keine Reißverschlüsse, Haken, Ösen, Haarklemmen und Schmuck. Bitte trage ein langärmeliges Shirt.

In Kooperation mit Yang Fit

8620 Karin Henrich

Freitag, 08.03.2024, 17.15 - 19.00 Uhr

Abmeldeschluss: 01.03.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

28 EUR

8621 Karin Henrich

Mittwoch, 20.03.2024, 17.15 - 19.00 Uhr

Abmeldeschluss: 15.03.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

28 EUR



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!

3403 Robert Wegener, Aisegül Wegener

Samstag, 13.04.2024, 10.15 - 12.30 Uhr

Abmeldeschluss: 05.04.2024

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.

3404 Robert Wegener, Aisegül Wegener

Samstag, 08.06.2024, 10.15 - 12.30 Uhr

Abmeldeschluss: 31.05.2024

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.



8801 theaterfabrik 12: Über den Tellerrand

für Kinder und Jugendliche von 9 bis 13 Jahren

Unter dem Motto „Über den Tellerrand!“ geht die Theaterfabrik bereits zum zwölften Mal an den Start! Auch in diesem Jahr haben wir uns ein tolles Programm ausgedacht. Es wird getanzt, gespielt, entworfen, genäht, interviewt und dokumentiert. In unseren künstlerischen Werkstätten könnt ihr euch in den Osterferien eine Woche lang kreativ ausprobieren. Unsere (Theater-)Profis verraten euch Tipps und Tricks und nehmen auch mit auf eine spannende Reise. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt!

Dozententeam

Montag, 18.03. - Freitag, 22.03.2024, 09.30 - 16.00 Uhr
 Grundschule Rheinstraße, Rheinstraße 73
 5 Termine, 40 UStd.

Der Besuch dieser Veranstaltung ist kostenlos, inkl. Mittagessen.

In Kooperation mit der Grundschule Rheinstraße, der Jungen Landesbühne und Radio Jade.

Schriftliche Anmeldung über theaterfabrik-Flyer notwendig.

Bei Fragen wenden Sie sich an Frau Preuß,
 Tel. 04421 16 - 4021 oder nicole.preuss@vhs-whv.de

Die Durchführung der Theaterfabrik erfolgt vorbehaltlich der Förderzusage durch das BMBF (Kultur macht stark. Bündnisse für Bildung)

8802 "Ramba Zamba"

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*in so braucht: Akrobatik, Jonglage, Diabolo, Tellerdrehen, Rola Bola, Clownerie und vieles mehr.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnschuhe o.ä. und Verpflegung.

Simon Ahlborn

Samstag und Sonntag, 17./18.02.2024,

jeweils 15.00 - 18.00 Uhr

Abmeldeschluss: 09.02.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 32 EUR; 5-6 TN 36 EUR



8803 Stimmkunst-Entdecker:

Deine Stimme, deine Bühne

Sing your Song für Teens ab 14 Jahren

Bist du bereit, deine Stimme in eine Welt voller Musik und Emotionen zu entführen? In unserem "Stimmkunst-Entdecker"-Kurs für Teens ab 14 Jahren laden wir dich ein, die Kraft und Schönheit deiner eigenen Stimme zu entdecken und zu entfalten. Bring deinen Lieblingssong mit – aus einem Musical, der klassischen Musik oder den aktuellen Pop-Charts – und bereite dich darauf vor, ihn auf eine ganz neue Art und Weise zu erleben. Wir starten mit individuellen Warming-up-Übungen, die deine Atmung, Entspannung und Stimmtechnik verbessern. Tauche ein in die faszinierende Welt der Stimmübungen, um die einzigartigen Klänge deiner Stimme zu erkunden. Ob du allein singen möchtest, in der Gruppe oder mit musikalischer Begleitung – hier hast du die Freiheit, dich auszudrücken und dein musikalisches Talent zu zeigen. Vorkenntnisse? Brauchst du nicht! Alles, was zählt, ist deine Begeisterung fürs Singen. Ob du ein verstecktes Gesangstalent bist oder einfach nur Spaß am Singen hast – dieser Kurs ist der perfekte Ort, um deine Stimme in einem sicheren und unterstützenden Umfeld zu erkunden.

Anja Lemercier

Montag, 18.03.2024, 10.00 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 11.03.2024

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 20 EUR; 7-9 TN 25 EUR; 5-6 TN 28 EUR





SCHACH

8850 Schach-Abenteuer: Entdecke das Spiel der Könige

Für Kinder ab 8 Jahren und die ganze Familie

Bereit für ein königliches Abenteuer? Unser Schach-Workshop mit dem erfahrenen Schachtrainer Klaus Schumacher ist der perfekte Einstieg in die Welt der Türme, Springer und Könige – egal ob du Anfänger*in bist oder schon ein paar Schachzüge kennst. Wir zeigen dir, dass Schach nicht nur ein Spiel für Strategen ist, sondern ein spannender Sport für die ganze Familie – von Jung bis Alt. In unserem Workshop entdeckt ihr gemeinsam die Fähigkeiten und Stärken jeder Schachfigur. Am Spielbrett und am Demobrett erspielt ihr euch Schritt für Schritt das Zusammenspiel der Figuren. Selbst als Anfänger*in wirst du bald einfache Eröffnungsspiele meistern und gegen fortgeschrittene Spieler*innen antreten können. Was genau ist eine Gabel, ein Spieß oder eine Rochade? Was bedeutet „en Passant“? All diese spannenden Schachbegriffe und -strategien werden wir gemeinsam erkunden und lernen. Der Workshop ist ideal für Kinder ab 8 Jahren – ob alleine oder zusammen mit Mama, Papa, Oma, Opa, Schwester oder Bruder. Taucht ein in die faszinierende Welt des Schachs und strebt gemeinsam nach dem "Bauern-diplom". Kommt vorbei und erlebt, wie viel Spaß Schach machen kann! Wir freuen uns darauf, euch die Geheimnisse dieses zeitlosen Spiels zu enthüllen und euch zu kleinen Schachmeistern auszubilden!

Klaus Schumacher

Freitag, 19.04.2024, von 17.00 - 19.00 Uhr

Samstag, 20.04.2024 von 15.00 - 19.00 Uhr

Sonntag, 21.04.2024, von 10.00 - 12.00 Uhr

Abmeldeschluss: 12.04.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 25 EUR; 7-9 TN 31 EUR; 5-6 TN 43 EUR

UNTERSTÜTZUNG FÜR SCHULE UND AUSBILDUNG

8830 Bewerbungseinstieg für Teens:

Dein Weg ins Berufsleben

Steht der nächste große Schritt in Richtung Praktikum oder Lehrstelle bevor, aber du weißt nicht, wie du deine Bewerbung angehen sollst? In diesem Kurs lernst du alles über das Motivationsschreiben, das Anschreiben und die Form einer professionellen Bewerbung. Wir wissen, dass es für Jugendliche oft schwierig ist, Erfahrungen und Kompetenzen für eine Bewerbung zu formulieren, besonders wenn man meint, noch nicht viel vorweisen zu können. Aber hier zeigen wir dir, wie du auch mit wenig Erfahrung eine überzeugende und aussagekräftige Bewerbung erstellen kannst. Du lernst, wie du das, was du bisher gemacht hast - seien es Schulprojekte, Hobbys oder ehrenamtliche Tätigkeiten - richtig formulierst und präsentierst. Wir helfen dir, deine Stärken zu erkennen und sie so in Worte zu fassen, dass sie für deinen Wunschberuf relevant und interessant werden. Das Ziel des Kurses ist es, eine individuelle Bewerbungsvorlage zu erstellen und zu speichern, die du für zukünftige Bewerbungen verwenden kannst. Am Ende des Kurses wirst du nicht nur eine fertige Vorlage in der Hand haben, sondern auch das nötige Wissen und Selbstvertrauen, um dich erfolgreich auf Praktika und Lehrstellen zu bewerben.

Andreas Ahlschwede

dienstags, ab 02.04.2024, 17.30 - 19.30 Uhr

Abmeldeschluss: 28.03.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 30 EUR; 5-6 TN 41 EUR

3 Termine, 8 UStd.

8840 Mathe - Fit durch die 5. Klasse

Ein Workshop für alle, die nochmal eine Wiederholung des Unterrichtsstoffes möchten, 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 11.04.2024, 16.00 - 18.15 Uhr

Abmeldeschluss: 08.04.2024

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 30 EUR; 5-6 TN 41 EUR

3 Termine, 9 UStd.



SPRACHEN

Arabisch für Kinder

Diese Kurse richten sich an Kinder und Jugendliche aus arabischen Ländern, die ihre Kompetenz in Schriftsprache, Grammatik und formalem Ausdruck festigen und verbessern wollen. Nicht nur die neue Sprache Deutsch ist wichtig, sondern auch eine gute Grundlage in der Muttersprache. Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Weitere Informationen unter: 16 - 4000

8901 Rana Taleb

Klasse 1

freitags, ab 09.02.2024, 12.45 - 13.30 Uhr
Grundschule Rheinstraße, Rheinstraße 73
50 EUR, 17 Termine, 17 UStd.
In Kooperation mit der Grundschule Rheinstraße

8902 Rana Taleb

Klasse 2

freitags, ab 09.02.2024, 13.30 - 14.15 Uhr
Grundschule Rheinstraße, Rheinstraße 73
50 EUR, 17 Termine, 17 UStd.
In Kooperation mit der Grundschule Rheinstraße



8903 Rana Taleb

Anfängerkurs

freitags, ab 09.02.2024, 14.15 - 15.00 Uhr
Grundschule Rheinstraße, Rheinstraße 73
50 EUR, 17 Termine, 17 UStd.
In Kooperation mit der Grundschule Rheinstraße

8904 Rana Taleb

für Kinder aller Klassen

donnerstags, ab 08.02.2024, 13.15 - 14.00 Uhr
Neues Gymnasium
50 EUR, 17 Termine, 17 UStd.
In Kooperation mit dem Neuen Gymnasium



WERDE KURSLEITER*IN FÜR DIE JUNGE VHS

Z. B.

SOCIAL MEDIA FÜR TEENIES

FERIENPROGRAMM FÜR KIDS

BASTELN

HAST DU IDEEN?

MELDE DICH BEI UNS!

04421 16-4000

INFO@VHS-WHV.DE



Online für alle!



SelbstHeilKreis

Gesundheit
Ilka Wolf

vhs Friesland-Wittmund

Di. 06.02.24 - 6 Termine
18:30-20:00 Uhr

Gebühr: 48,00 €
Kurs-Nr. 2415009

Lesetraining auf Niveau B2 Deutsch intensiv

Sprachen
Martina Lambertz

kvhs Ammerland

Mo. 12.02.24 - 15 Termine
19:00-20:30 Uhr

Gebühr: 110,00 €
Kurs-Nr. M7023

Life/Work-Planning: Kreative Jobsuche ohne Bewerbung

Online-Impulsworkshop
Berufliche Bildung -
Christiane Maschetzke

VHS Osnabrück Stadt

Sa./So. 24./25.02.24 - 2 Termine
09:00-12:30 Uhr

Gebühr: 92,00 €
Kurs-Nr. 24A4152

Entspannt und Verbunden Mütter und Kinder gemeinsam stärken

Gesundheit
Maika Notzon

VHS Meppen

Mi. 28.02.24 - 3 Termine
19:00-20:30 Uhr

Gebühr: 36,00 €
Kurs-Nr. 24194-043

Excel-Zaubertricks Vom Anfänger zum Tabellenmeister!

Berufliche Bildung
Björn Boeke

VHS Wilhelmshaven

Mi. 06.03.24 - 3 Termine
16:30-18:45 Uhr

Gebühr: 50,00 €
Kurs-Nr. 2415767

Online Italienisch B1

Fremdsprachen
Marilena Pellegrino

VHS Papenburg

Mi. 06.03.24 - 10 Termine
18:30-20:00 Uhr

Gebühr: 85,00 €
Kurs-Nr. 241409020P

Einführung in klassisches Qi Gong „8 Brokate“ im Stehen

Gesundheit
Andrew Dabioch

VHS Wilhelmshaven

Fr. 05.04.24 - 4 Termine
17:30-19:00 Uhr

Gebühr: 55,00 €
Kurs-Nr. 2413613

Business Englisch Online (A2)

Fremdsprachen
Marilena Pellegrino

VHS Papenburg

Di. 09.04.24 - 10 Termine
18:30-20:00 Uhr

Gebühr: 85,00 €
Kurs-Nr. 241406050P

Persisch für Anfänger (A1) Ohne Vorkenntnisse

Fremdsprachen
Maryam Hosseini

VHS Osnabrück Stadt

Fr. 12.04.24 - 10 Termine
18:15-19:45 Uhr

Gebühr: 114,00 €
Kurs-Nr. 24A5533

KI-Tools für den Berufsalltag

Berufliche Bildung
Dennis Eickermann

KVHS Wesermarsch

Mi. 05.06.24 - 1 Termin
17:00-19:15 Uhr

Gebühr: 20,50 €
Kurs-Nr. 24F5410WEB

Als Kooperation eL4 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 eL4-Bereich im Herbstsemester 2023.

Jetzt
online anmelden!

www.kvhs-ammerland.de/el4-tipten



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
- Deutshtest für Zuwanderer (DTZ)
- Delf Prüfungen (Französisch)
- Telc Sprachenprüfungen
- Cambridge Certificate
- Certificaat Nederlands als Vreemde Taal (CNaVT)

Zweiter Bildungsweg

- Hauptschule
- Tagesrealschule
- Hochschulzugang ohne Abitur
- Abendoberschule



WILHELMSHAVEN

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!

BILDUNG AUF BESTELLUNG
Individuelle Firmenschulungen

vhs
Volkshochschule und Erwachsenenbildung
Wittenhauser Gürtel 4

Sie bestimmen die Inhalte
Schulungsinhalte, zeitlicher Umfang, und das Qualifizierungsziel orientieren sich an den betrieblichen Erfordernissen und den jeweiligen Vorkenntnissen.

Sie wählen Ort und Zeit
In einem gemeinsamen Gespräch legen Sie fest, ob die Schulung bei Ihnen, in unseren Räumlichkeiten oder in einem anderen Ambiente der Region stattfinden soll.

Sie setzen auf Qualität
Das tun wir auch. Qualifizierte Dozent*innen, mit langjähriger Erfahrung und ein attraktives Preis-Leistungsverhältnis sprechen für uns.

Wie bieten
Ein Angebot nach Ihren Wünschen. Anerkannte Zertifikate im IT-, Gesundheits- und Sprachenbereich.

WIR BERATEN SIE GERNE
INES MIERAU
GESCHÄFTSFÜHRERIN
04421 16-4000
INES.MIERAU@VHS-WHV.DE

Projektname	Ansprechpartner/E-Mail	Telefon
AEWB Erstorientierungskurse in Kooperation mit der VHS Meppen	teodora.springob@vhs-whv.de	04421 16 4011
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	team.ikz@vhs-whv.de	04421 16 4058
BIWAQ V Wilhelm - Wilhelmshaven mittendrin	team.biwaq@vhs-wilhelmshaven.de	04421 XXXXXX
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 4057
Sekundärmigration: <ul style="list-style-type: none"> • a. Sozialberatung – TP1 • b. Teilqualifizierung für Fortgeschrittene - TP 2 • c. Niedrigschwellige Qualifizierung für Frauen - TP 3 	a. miqa-tp1@vhs-wilhelmshaven.de b. miqa-tp2@vhs-wilhelmshaven.de c. miqa-tp3@vhs-wilhelmshaven.de	04421 5086325 04421 16 4045 04421 16 4037
Sprachmittlungspool (Integrationsfonds Stadt Wilhelmshaven)	sprachmittler@vhs-wilhelmshaven.de	04421 164035
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

Termin	Titel der Veranstaltung	Seite
05.02.2024	Wassersport-Informationsabend	51
09.02.2024	Letzte Hilfe Kurs - Am Ende des Lebens wissen, wie es geht - Das kleine 1x1 der Sterbebegleitung	52
13.02.2024	Die Kunst des Mittelalters bis zur Renaissance - Kunsthistorischer Vortrag	22
14.02.2024	GERADE MITTWOCHS - Offener Literaturkreis	30
20.02.2024	Im Berg und Tal - Einblicke in einige Regionen Österreichs und das Berchtesgadener Land - Bildreportage	18
22.02.2024	Single Malt Whisky für Einsteiger*innen - Tasting-Seminar	60
22.02.2024	Begegnungen mit bemerkenswerten Menschen - Geschichten über Neugier, Leidenschaft, Achtsamkeit und Spaß	22
23.02.2024	Wissen in der digitalen Welt - Recherche tut not	14
23.02.2024	Wissen rund um den Hund - Vorbereitungskurs auf die Prüfung des Niedersächsischen Hundegesetzes	16
25.02.2024	Sachkundeprüfung (Hundeführerschein) für Ersthundebesitzer*innen nach dem Hundegesetz Niedersachse	16
25.02.2024	Praktische Sachkundeprüfung (Hundeführerschein) für Ersthundebesitzer*innen nach dem Hundegesetz Ni	16
25.02.2024	Hundesprache: Die Signale der Hunde erkennen und verstehen und sie sicher als Hundehalter*innen einset	16
27.02.2024	Föhrenwald das vergessene Schtetel - Vortrag und Diskussion	11
29.02.2024	Pablo Picasso - Leben und Werk des größten Kunstrevolutionärs des 20. Jahrhunderts	23
02.03.2024	Wie man sich selbst glücklich lacht - Lachyoga-Workshop für Erwachsene	74
04.03.2024	Interaktiver Onlinevortrag: Mental stark dank Resilienz ... auch in schwierigen Situationen	53
04.03.2024	Degenerative Augenerkrankungen - Ursachen und naturheilkundliche Hilfe - Vortrag	53
05.03.2024	Feministische & Queere Kunstbewegungen - Vortrag	23
06.03.2024	Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht	13
06.03.2024	Görlitz/Breslau/Krakau - Von der Europastadt an der Neiße zur Königsstadt an der Weichsel	17
07.03.2024	Künstliche Intelligenz - betrifft mich das? - Vortrag und Diskussion	11
07.03.2024	Interaktiver Onlinevortrag: Gelassen und souverän im stressigen Alltag	53
08.03.2024	VHS-Schreibwerkstatt Wilhelmshaven - Modul 1	30
08.03.2024	"Frauen lieben anders" - Chansons zum Internationalen Frauentag - Ein bunter Chansonabend	24
09.03.2024	Die Energietankstelle - Seminar	13
09.03.2024	Emotionales Essen - Tagesseminar	53
09.03.2024	Politisches Frauenfrühstück zum Weltfrauentag	11
10.03.2024	Das Entspannungsmenü - Vom Alltag abschalten, während Ihre Kinder kleine Köstlichkeiten zaubern	75
11.03.2024	Norwegen – Mitternachtssonne & Polarlichter	17
11.03.2024	Interaktiver Onlinevortrag: Glück beginnt im Kopf	54
12.03.2024	Schmerztherapie mit der Japanischen Akupunktur - Vortrag	54
14.03.2024	Die inneren Planeten Merkur und Venus	15
15.03.2024	"Ich male wie mir der Pinsel gewachsen ist!" - Leben und Werk von Gabriele Münter	24
18.03.2024	Entdeckungsreise in die Welt der großen Fragen – Ein Philosophiekurs	150
18.03.2024	Interaktiver Onlinevortrag: Stress-Löser Natur - Wie uns Naturerlebnisse helfen, unseren Stress in den Griff zu bekommen	54
19.03.2024	Lachyoga für Frauen am "Lass-uns-Lachen-Tag"	75
21.03.2024	Single Malt Whisky für Einsteiger*innen - Tasting-Seminar	60
23.03.2024	Selbstfürsorge lernen und gut zu sich selbst sein	54
04.04.2024	Die Fiestas der Frida Kahlo - Kunstvoll kochen und genießen mit traditionellen Rezepten	62
04.04.2024	Gemütlicher Stallabend - Alpaka Begegnung im Stall & auf der Weide	55
05.04.2024	VHS-Schreibwerkstatt Wilhelmshaven - Modul 2	30
06.04.2024	Resilienz - die Notfallapotheke der Seele - Tagesseminar	55
09.04.2024	Das 1 x 1 der Geldanlage in Zeiten niedriger Zinsen	12
10.04.2024	Natürlich selbst gemacht! - Lifehacks aus der Natur	59
10.04.2024	Michelangelo - Zeit und Leben, Werk und Bedeutung - Ein kunstgeschichtlicher Bildervortrag	25
11.04.2024	Plötzlicher Herzstillstand - Vortrag	55
13.04.2024	Wie man sich als Familie glücklich lacht - Lachyoga-Workshop für Familien mit Kindern	75
13.04.2024	Einführung in die schottische Pipebandmusik	43
15.04.2024	Raus aus dem "Hamsterrad" - Stress- und Burnoutprävention für Frauen - Vortrag	56
16.04.2024	Wasser und Wasserknappheit - Vortrag	12
18.04.2024	Heilsame Frühlingskräuter am Wegesrand	59
20.04.2024	Einführung in das Faszientraining	76

Termin	Titel der Veranstaltung	Seite
20.04.2024	Yoga bei Skoliose	76
20.04.2024	"Missverständnisse" - Premiere der Theaterwerkstatt	25
22.04.2024	Venetien - Verona/Bassano del Grappa/Padua/Vicenza/Villen und Gärten in Veneto	18
23.04.2024	"Erfolg – ein moderner Selbstbetrug" - Vortrag und Diskussion	12
25.04.2024	Die Erde und ihr Klima	12
27.04.2024	Tagesseminar Schreibwerkstatt Wilhelmshaven	31
27.04.2024	"Missverständnisse" - 2. Vorstellung der Theaterwerkstatt	25
02.05.2024	Tiergeschützter Achtsamkeitsabend bei den Alpakas	57
03.05.2024	Südostengland mit Sissinghurst - Zauberhafte Gärten und Parkanlagen, Schlösser und Herrenhäuser	26
04.05.2024	Energie tanken und wieder kraftvoll durchstarten! - Entspannungsseminar	57
15.05.2024	Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht	13
17.05.2024	VHS-Schreibwerkstatt Wilhelmshaven - Modul 3	30
18.05.2024	Wie man sich selbst glücklich lacht - Lachyoga-Workshop für Erwachsene	74
23.05.2024	Der rote Planet Mars	15
26.05.2024	"Frühlingserwachen" - Mit allen Sinnen und neuer Energie durch das Frühjahr	57
31.05.2024	Letzte Hilfe Kurs - Am Ende des Lebens wissen, wie es geht - Das kleine 1x1 der Sterbebegleitung	52
04.06.2024	"Wir armen Leut" - Wie das Fragment "Woyzeck" von Georg Büchner auf der Bühne zur vorläufigen Vollendung findet	26
08.06.2024	Wie man sich als Familie glücklich lacht - Lachyoga-Workshop für Familien mit Kindern	75
12.06.2024	Nachlese zur Leipziger Buchmesse 2024 - "Kleine Buchmesse"	27
13.06.2024	Die äußeren Gasplaneten und ihre Monde	15
14.06.2024	VHS-Schreibwerkstatt Wilhelmshaven - Modul 4	30
15.06.2024	Tai Chi Chuan, Qigong & Yin/Yang-Rücken-Qi Gong im Liegen	82
23.06.2024	Stand-Up Paddling - Schnupperkurs - Wassersport aus ganz neuer Perspektive	50
26.06.2024	Naturtalente: Nachhaltige Naturprodukte selbstgemacht für Kinder ab der 3. Klasse	154
14.07.2024	Stand-Up Paddling - Schnupperkurs - Wassersport aus ganz neuer Perspektive	50
10.11.2024	11. VHS-Spieletag - In Kooperation mit Frieslandspielt e. V.	43

von	bis	Kursnummer	Titel	Seite
02.02.2024	02.02.2024	5100	Offener Austausch für Kursleitende	108
06.02.2024	11.06.2024	4852	Arabisch - Niveau A1	105
09.02.2024	23.02.2024	5809	Prüfungsvorbereitung für kfm. Auszubildende - Word/Excel/Schriftverkehr	132
10.02.2024	20.04.2024	4607	Ich kann Italienisch! Niveau B1 Modul 1 - Intensivkurs: BRAVISSIMI!	103
19.02.2024	03.06.2024	2301	Lebendig erzählen - Von der Buchstabensuppe zum Prosawerk	30
19.02.2024	04.03.2024	5803	Finanzbuchhaltung	131
20.02.2024	05.03.2024	5802	Vorbereitende Buchführung	130
22.02.2024	07.03.2024	5801	E-Commerce Basics	130
01.03.2024	01.03.2024	5101	Offener Austausch für Kursleitende	108
01.03.2024	15.03.2024	5810	Prüfungsvorbereitung für kfm. Auszubildende - Rechnungswesen/Buchführung	132
04.03.2024	04.03.2024	3170	Mental stark dank Resilienz ... auch in schwierigen Situationen	53
07.03.2024	07.03.2024	3172	Gelassen und souverän im stressigen Alltag - Wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen	53
08.03.2024	08.03.2024	3650	Digitalcampus el4: Einführung ins Tai Chi & Qi Gong	85
11.03.2024	25.03.2024	5800	Geschäftsprozesse	130
11.03.2024	11.03.2024	3174	Glück beginnt im Kopf - Die Formel für innere Zufriedenheit und Wohlbefinden	54
11.03.2024	25.03.2024	5807	Kosten- und Leistungsrechnung	131
12.03.2024	26.03.2024	5805	Einführung in die Buchführung	131
13.03.2024	13.03.2024	5107	Die vhs.Cloud - Mitarbeiter- und Dozentenfortbildung	109
18.03.2024	18.03.2024	3176	Stress-Löser Natur - Wie uns Naturerlebnisse helfen, unseren Stress in den Griff zu bekommen	54
05.04.2024	05.04.2024	5102	Offener Austausch für Kursleitende	108
05.04.2024	26.04.2024	3651	Einführung in klassisches Qi Gong: "8 Brokate" im Stehen	85
05.04.2024	19.04.2024	5811	Prüfungsvorbereitung für kfm. Auszubildende - Rechnungswesen/Kosten- u. Leistungsrechnung	132
08.04.2024	22.04.2024	5808	Einblick in die Welt des Controllings	131
09.04.2024	23.04.2024	5806	Vertiefende Buchführung	131
11.04.2024	25.04.2024	5804	Einführung in EDI	131
03.05.2024	03.05.2024	5103	Offener Austausch für Kursleitende	108
04.05.2024	06.07.2024	4608	Ich kann Italienisch! Niveau B1 Modul 2 - Intensivkurs: BRAVISSIMI!	103
07.05.2024	07.05.2024	5105	Das Webkonferenzsystem BigBlueButton - Mitarbeiter- und Dozentenfortbildung	108
29.05.2024	19.06.2024	3652	Einführung in modernes Tai Chi Qi Gong: Die 8er-Jade-Form	85
07.06.2024	07.06.2024	5104	Offener Austausch für Kursleitende	108

i

STUDIENREISEN / TAGESFAHRTEN

von	bis	Kursnummer	Titel	Seite
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!	30
04.05.2024	04.05.2024	2001	Religion und Macht - Das Gotteshaus als Statussymbol - Radtour	20
02.06.2024	02.06.2024	2014	Peter Grimes - Oldenburgisches Staatstheater - Opernfahrt	31

i

BILDUNGSURLAUBE

von	bis	Kursnummer	Titel	Seite
29.01.2024	02.02.2024	4505	Bildungsurlaub Spanisch Konversation Intensiv / Niveau A2	102
11.03.2024	15.03.2024	3106	Burn Out Prophylaxe: Verbessern Sie Ihr Stressmanagement Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte	47
11.03.2024	15.03.2024	3109	Resilienz - die Strategie der Stehauf-Menschen - Krisen meistern mit innerer Widerstandskraft	47
18.03.2024	22.03.2024	3111	Eine neue ganzheitliche Gesundheitskultur	48
08.04.2024	12.04.2024	5222	Vorbereitung auf die Ausbildeignungsprüfung	116
13.05.2024	17.05.2024	3113	Schlaf, die tragende Säule der Gesundheit Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte	48
03.06.2024	07.06.2024	5300	Belasten, erholen, neu ausrichten - Entspannung am Arbeitsplatz	117
17.06.2024	21.06.2024	4853	Arabisch für Anfänger*innen - Niveau A1	105
17.06.2024	21.06.2024	3103	Der Garten als Lernort für nachhaltige Entwicklung Zukunftsfähig denken und handeln - Gestaltungskompetenz vermitteln	46
18.08.2024	24.08.2024	3104	Die Kunst der 5 Elemente: Schweigewoche zur Burnout-Prophylaxe auf Wangerooe Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte	46
26.08.2024	30.08.2024	4503	Spanisch intensiv 1 / Niveau A1	101
16.09.2024	20.09.2024	3107	Burn Out Prophylaxe: Verbessern Sie Ihr Stressmanagement Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte	47
04.11.2024	08.11.2024	3114	Schlaf, die tragende Säule der Gesundheit Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte	48
25.11.2024	29.11.2024	3110	Resilienz - die Strategie der Stehauf-Menschen Krisen meistern mit innerer Widerstandskraft	47

Aktzeichnen,-malen	35	Lach-Yoga	74, 75
Alphabetisierung	139	Länderkunde	17
Android	126	LEGO® SERIOUS PLAY®	112, 113
Angebote für Kinder und Jugendliche	75, 150 ff.	Lesen, Schreiben, Rechnen	139
Aquafitness	74	Lexware	116
Arabisch	105, 116, 163	Literatur	27, 30, 31
Astronomie	12, 15, 25		
Ausbildereignungsprüfung	116, 130	Malen	23, 34 ff., 155
Autogenes Training	81	Manga	150, 151, 153, 155
		Meditation	46, 48, 55 ff., 67
Backen	156	Musikinstrumente, international	43
Basteln	154	Musik/Tanz	24
Bewegung / Fitness	48, 70, 71, 77		
Bogenschießen	49	Nähen/Zuschneiden	39, 40, 41, 150 ff.
Buchführung	130, 131, 133	Neugriechisch	99
Burn-Out	46, 47	Niederländisch	97
		Nordic Walking	72
Computerkurse für Senioren	126	Norwegisch	98
Cosplay	40, 151		
		Office, Microsoft	123 ff., 130
Dana Aerial Yoga®	80, 81, 97	Onlineunterricht	108, 130, 131
Dänisch	98		
Demenz u. Demenzbetreuer	118 ff.	Pädagogische Mitarbeiter	121, 122
Digitales Lernen	108, 130	Patientenverfügung	13, 21
Dozentenfortbildung	108	Philosophie	13, 14, 150
		Pilates	68, 77
El Cajón	43	Politik	10 ff., 19
Englisch	95, 96	Polnisch	103, 104
Entspannung	46 ff.	Psychologie	13, 47, 48, 53 ff., 87, 117
Ernährung	53, 65, 87		
Excel	123 ff., 130	Qi Gong	46, 82 ff.
Fasten	64, 65, 85	Resilienz	47, 53 ff.
Faszientraining	69	Rhetorik	14, 23, 31
Film-Club	27, 28, 29	Rückentraining	48, 70
Finanzbuchhalter/in (VHS)	133		
Flamenco	42	Salsa	43
Fortbildungen für Pflegepersonal	118 ff.	Schach	162
Fotografie, Fotobearbeitung, digitale	32 ff., 33	Schulbegleiter	122
Französisch	99 ff.	Schüler Salze	75
		Schwedisch	97, 110
Gebärdensprache	95, 123	Schwimmkurs	158
Gesang	161	Selbstverteidigung/-behauptung	73, 159, 117
Gesprächskreise	10, 30, 100 ff.	Senioren	126
Gesprächsrunde	96	Smartphone	126
Gesundheit	55	Spanisch	101, 102
Griechisch	99	Spiele	43, 162
Gymnastik	71	Sportbootführerschein	51
		Stand-up Paddling	50
Handarbeiten	37 ff.	Stressmanagement	53, 54
Heilmethoden	48, 53, 55 ff., 64, 65	Stricken/Häkeln	37, 38
Hundeführerschein	16	Sütterlin	36, 156
Inselkurse	46, 64, 66 ff., 85	Tai chi chúan	82, 84
Italienisch	102, 103	Tanzen	42, 43, 67, 69
		Telefontraining	110, 111
Kaffeezubereitung	60	Theater	25, 31, 161
kaufmännisches Praxiswissen	113 ff., 123 ff., 130, 131	Tschechisch	104
Kickboxen	71	Türkisch	104
Klöppeln	37		
Kochen	61 ff., 75, 81, 156, 157	Vorsorgevollmacht	13, 21
Kolloquium am Vormittag	13	Wassersport/Wassererlebnis	50, 51
Kommunikation	14, 110, 111	Wirbelsäulengymnastik	56, 70
Konfliktlösung u. -management	114, 117		
Konversation	96	Yin-Yang-Rückenschule	82, 85
Kosmetik/Styling	58	Yoga	47, 66 ff., 74 ff., 97, 99, 101, 160
Kräuterkunde	58, 59	Zilgrei	65, 85
Kultur-/Kunstgeschichte	24	Zweiter Bildungsweg	139, 140
Kundalini-Yoga	47		
Kurse für Auszubildende	110		



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) Anmeldemöglichkeiten:
 - 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 verschickt. Sollten Sie seitens der Volkshochschule keine Nachricht erhalten, findet die Veranstaltung statt.

- (3) Die Volkshochschule Wilhelmshaven darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.
- (4) **Online-Anmeldungen**
Bei Angabe der Bankverbindung bei Online-Anmeldungen über unsere Homepage wird ein SEPA-Mandat bis auf Widerruf erteilt.
- (5) Personenbezogene Daten sowie Erteilung zur Lastschrift werden bis auf Widerruf gespeichert, diese dienen nur internen Zwecken und werden nicht an Dritte weitergegeben.

4. Entgelt

- (1) Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der Volkshochschule Wilhelmshaven. Es gelten die in der Kursankündigung ausgewiesenen Entgelte, die als Staffelgebühren ausgewiesen sind. Die Festlegung der Entgelte erfolgt nach der Anzahl der an der ersten Unterrichtseinheit anwesenden und angemeldeten Teilnehmenden. Bei Kursen ohne Staffelgebühren ist das Entgelt voll zu zahlen.
- (2) Bei einigen Veranstaltungen ist eine An-/Abmeldefrist gesetzt.
 - Melden Sie sich **nach Ablauf der An-/Abmeldefrist, aber vor** Veranstaltungsbeginn ab, ist eine Bearbeitungsgebühr von 50% der Veranstaltungsgebühr 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.
- Beanspruchten 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.

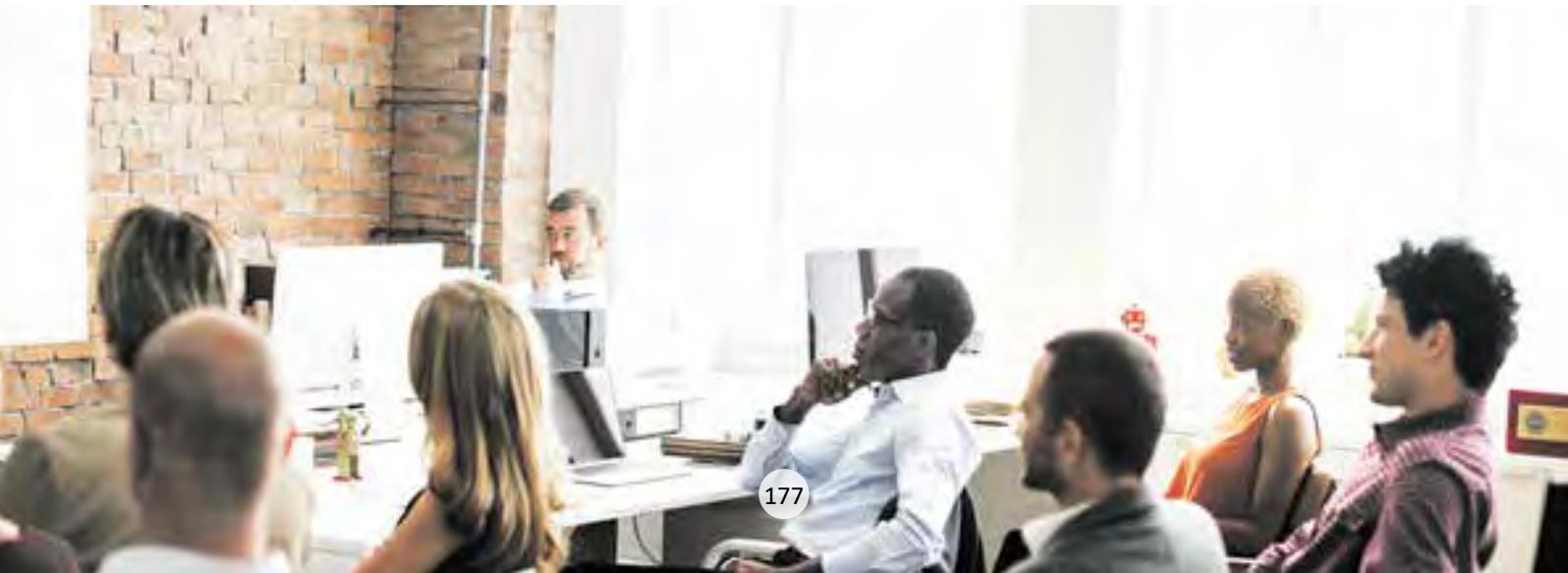
Abmeldung:

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





**EXZELLENT WÄNDE,
PERFEKTE BÖDEN!**

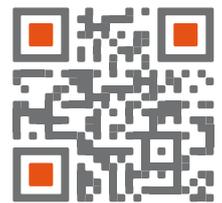
Glasbruch: 24 Stunden-Notdienst!

Ihr starker Partner für alle Gestaltungsprojekte in Friesland, Wilhelmshaven, der Wesermarsch und im Ammerland!

- ▶ Maler- und Tapezierarbeiten
- ▶ Bodenbelagsarbeiten
- ▶ Trockenbau
- ▶ Lackierarbeiten
- ▶ Innenausbau
- ▶ Fassadengestaltung

P Padtberg GmbH

Friedrich-Ebert-Straße 56 · 26316 Varel
0 44 51 / 95 95 - 20 · info@padtberg.com · www.padtberg.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



Vielfältig.

medienhaus-whv.de



Ingo Schmidt
Immo-Experte
Stadt Wilhelmshaven
und Sande

**Sprechen
Sie mich an!**

Know-how für Ihre Immobilie.

Vertrauen ist der beste Baustein.

 **044 61 / 915 - 1053**

 **immobilien@volksbank-jever.de**

 **immobilien.volksbank-jever.de**



Volksbank Jever
Immobilien