

A & O | AMT & WÜRDEN | ANFANG & ENDE | BACH & BEETHOVEN
 | BAUSCH & BOGEN | BED & BREAKFAST | BERG & TAL | BLECH &
 HOLZ | BONNIE & CLYDE | BRIEF & SIEGEL | BUS & BAHN | CHARLES
 & CAMILLA | DACH & FACH | DU & ICH | EINS & EINS | FAUST &
 MEPHISTO | FEUER & WASSER | FISCH & FLEISCH | FUCHS & GANS |
 GEBURT & TOD | GEDULD & SPUCKE | GLANZ & GLORIA | GOETHE
 & SCHILLER | HALS - & BEINBRUCH | HAUS & HOF | HÄNGEN
 & WÜRGEN | HEIMAT & WAFFEN | KEMPEL & SOFA | HERZ & HAND
 | HEUSS & ADENAUER | KAMEL & HÄHNCHEN | HIN & WEG | HIER &
 JETZT | HINZ & KUNZ | HIP & HOP | HÜLE & FÜLLE | IRRUNGEN &
 WIRRUNGEN | JA & AMEN | JAHR & TAG | JEAN-PAUL & SIMONE
 | JEKYLL & HYDE | KANTATE & RITZGE | KATZ & MAUS | KIND &
 KEGEL | KIRK & SPOCK | KLEIN & GROSS | KOST & LOGIS | KRAUT &
 RÜBEN | KRETHI & PLETHI | KLEINER KARUSSELL | LEIB & SEELE
 | LERCHE & EULE | LINKS & RECHTS | LUST & LAUNE | MANN &
 MAUS | MARK & BEIN | MESSER & GABEL | NACHT & NEBEL |
 NADEL & FALLN | PENN & UFFEN | PFLANZLICH STELLT PAUKEN &
 TROMPETEN | PEPER & COLETTA | PFERD & BOGEN | PFEFFER &
 SALZ | PIZZA & PASTA | RAUM & ZEIT | ROMEO & JULIA | ROSS
 & REITER | ROT & SCHWARZ | ROTZ & WASSER | SALZ &
 SUPPE | SAUS & BRAUS | SCHUTT & ASCHE | SEEPFERDCHEN &
 FROSCH | SCHALL & RAUCH | SOLL & HABEN | STURM & DRANG
 | STONES & BEATLES | TAG & NACHT | TREU & GLAUBEN | TOD &
 TEUFEL | VOLKSHOCHSCHULE & MUSIKSCHULE | WALD & WIESE
 | WATT & MEER | WIND & WETTER | WORD & EXCEL | WORT &
 SCHRIFT | YIN & YANG | ZETER & MORDIO | ZINS & ZINSESZINS

SIE & WER?

Wir sind
total motiviert
außergewöhnlich kaffeesüchtig
absolut kreativ
voller Ideen
in der Gökerstr. 77



Medienhaus



KÜSS-MICH-WACH-KOMMUNIKATION

www.medienhaus-whv.de



Liebe Leserinnen und Leser,

wir leben in einer Zeit, in der Konsum oft einfacher erscheint als aktives Gestalten. Streamingdienste, soziale Medien und digitale Angebote sind ständig verfügbar. Wir müssen uns eigentlich kaum noch bewegen, weder körperlich noch geistig. Dabei ist genau das ein Problem: Denn unser „Menschsein“ lebt vom Miteinander, vom Austausch, vom gemeinsamen Erleben und Lernen.

Die zunehmende Vereinzelung in unserer Gesellschaft hinterlässt Spuren. Wenn wir Menschen uns nicht mehr begegnen, verlernen wir zentrale soziale Fähigkeiten: Zuzuhören, andere Perspektiven auszuhalten, mit Meinungsverschiedenheiten konstruktiv umzugehen und gemeinsam Lösungen zu finden. Aber darüber hinaus verlieren wir noch etwas viel Wesentlicheres: Unsere Fähigkeit zur Verbindung. Dabei ist genau diese Verbindung das, was uns trägt in Freundschaften, in Familien, in unserer Stadt- und Gesamtgesellschaft.

Vielfalt ist kein Störfaktor, sondern eine Stärke. Verschiedene Sichtweisen und Hintergründe bereichern unser Denken, unser Handeln und unseren Alltag. Die Volkshochschule und Musikschule Wilhelmshaven versteht sich als Ort, an dem wir nicht nur Wissen erwerben, sondern als Menschen wachsen können. Hier treffen Unterschiedlichkeiten aufeinander – und genau das ist der Gewinn und kein Hindernis. Vielfalt macht unsere Gesellschaft lebendig, kreativ und zukunftsfähig, denn wer immer nur allein denkt, kommt selten auf neue Gedanken.



Wir möchten Sie daher in diesem Semester ganz besonders dazu einladen, gemeinsam aktiv zu werden mit unserem neuen Format, das wir „1&1 – Sie und wer?“ nennen. In ausgewählten Kursen können Sie zu zweit teilnehmen: Einem Freund, einer Freundin, dem Partner oder einer lieben Bekannten. Einer bezahlt, zwei erleben gemeinsam. Denn das, was wir teilen, bleibt. Und es verändert uns – im besten Sinne.

Darüber hinaus ist unser aktuelles Kursprogramm wieder so bunt wie „der Malkasten nach einem Kunstkurs“: Von Bewegung bis Begegnung, von Sprachen bis Speisen, von Handwerk bis Haltung. Sie können Ihre Komfortzone verlassen, erweitern oder erstmal aufräumen. Je nach Wahl und eigenem Wohlbefinden.

Auch im Programm der Musikschule ist wieder für alle etwas dabei, egal ob jung oder jung geblieben. Ein Instrument zu lernen oder im Chor zu singen ist keine Frage des Alters, sondern des Herzens. Musik verbindet, stärkt Selbstvertrauen, Konzentration und macht schlichtweg Freude und genau das wünschen wir Ihnen: Die Freude am Lernen, Musizieren, am Miteinander und die Neugierde auf Erwachsenenbildung und lebenslanges Lernen.

Lassen Sie sich von unserem neuen Programm inspirieren und schlagen Sie dem passiven Konsum ein Schnippchen. Eine Übersicht der „1&1“-Kurse finden Sie auf den Seiten 128 & 129.

Wir freuen uns auf Sie und auf den Menschen, den Sie mitbringen!

Ihre Ines Mierau

1  **POLITIK, GESELLSCHAFT, UMWELT**

Vortragsreihe „Aktuelle Politik und Zeitgeschehen“	10
Bildreportagen	11
Philosophie	13
Alltagswissen- Wirtschaft und Recht	14
Kommunikation und Rhetorik	15
Astronomie	17
Wissen rund um den Hund	18
Rund um Wilhelmshaven	21
Astronomie	17
Wissen rund um den Hund	18
Rund um Wilhelmshaven	20

2  **KULTUR GESTALTEN**

Exkursionen	24
Vorträge und Einzelveranstaltungen	26
VHS-Filmclub	30
Literatur und kreatives Schreiben	32
Theater	34
Fotografie	35
Malen, zeichnen und Schriften	36
Plastisches Gestalten und Werken	38
Handarbeiten & textiles Gestalten	40
Tanz & Musik	42
Spiele	44

3  **GESUNDHEIT**

Bildungsurlaub	46
Outdoor- und Wassersportangebote	47
Vorträge und Seminare	48
Kräuterkunde	56
Tasting-Seminare	57
Kochen und Backen	57
Ernährung und Fasten	61
Inselkurse	63
Bewegung und Fitness	66
Aquakurse	72
Entspannung und Wohlbefinden	74

4  **SPRACHEN**

Deutsch als Fremdsprache	90
Englisch	97
Niederländisch	100
Schwedisch	100
Dänisch	101
Norwegisch	102
Neugriechisch	102
Französisch	102
Spanisch	104
Portugiesisch	106
Italienisch	106
Russisch	107
Polnisch	107
Tschechisch	108
Türkisch	108
Arabisch	108

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

5 ARBEIT / BERUF

Mitarbeiter- und Dozentenfortbildungen	112
Telefontraining - Inbound & Outbound	112
Bewerbungstraining	114
Berufliche Qualifikationen	115
Beruf und Gesundheit	117
Pädagogische Fortbildungen	118
EDV-Anwendungen und Web	119
Grafikgestaltung, Web & KI	121
Onlineseminare	121
Smartphone	123
Online-Learning Snacks	124
Zertifikatslehrgänge	130
Firmenkundenschulungen	132

6 GRUNDBILDUNG

Lesen und Schreiben für Erwachsene	140
Offenes Lerncafé im Mehrgenerationenhaus	
Schulabschlüsse /	140
Zweiter Bildungsweg	

7 MUSIKSCHULE WILHELMSHAVEN

Einführung	144
Elementarbereich	144
Instrumental- und Vokalunterricht	145
Zusätzliche Angebote	146
Kurse und Workshops	149
Förderverein	150

8 JUNGE VHS

Fortbildung für Eltern	152
Kids Kreativ - Nähen	152
Kids Kreativ - Basteln und Malen	153
Kochen und Backen	155
Schwimmen	157
Selbstbehauptung	158
Entspannung	159
Unterstützung für Schule und Beruf	161
Spiele	161
Sprachen	163
Sprachen	163

i Weitere Informationen

Impressum	08
Zertifikatslehrgänge	165
Beirat	165
Staffelgebühren	166
Projekte	167
Vorträge / Einzelveranstaltungen	168
Studienreisen / Tagesfahrten	171
Bildungsurlaube	171
Online-Kurse	172
Stichwortverzeichnis	173
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



VANESSA CLAUß
Programmassistenz
vanessa.clauss@vhs-whv.de
Zimmer 216, Telefon 16 40 02

PROGRAMMBEREICHSLEITUNG



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



VERONIKA BOUMANN
Gesundheit, Junge VHS
Qualitätsmanagementbeauftragte
veronika.boumann@vhs-whv.de
Zimmer 223, Telefon 16 40 22



ANJA KROLL
Politik, Gesellschaft, Umwelt, Grund-
bildung, Schulabschlüsse (SEK II),
EDV, Arbeit und Beruf
Päd. Qualifizierungen
Qualitätsmanagementbeauftragte
anja.kroll@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 16 40 00

POSTANSCHRIFT:
Volkshochschule
& Musikschule
Wilhelmshaven gGmbH
Virchowstraße 29
26382 Wilhelmshaven

INFORMATION UND ANMELDUNG:
Telefon: 04421 16 40 00
Fax: 04421 16 40 99
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

ALLGEMEINE SACHBEARBEITUNG



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

SERVICE-TEAM INTEGRATION/ DEUTSCH ALS FREMDSPRACHETUM PERO NOST

ANMELDUNG
INTEGRATION
04421 164008



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



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



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

PROJEKTENTWICKLUNG



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



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

AUSZUBILDENDE



SALY TAKI
Auszubildende
saly.taki@vhswhs-whv.de
Zimmer 219, Telefon 16 40 09



KATERYNA ABRAMOBYCH
Auszubildende
kateryna.abramovych@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
Stellv. Leiter Gebäude und Technik
hausmeister@vhs-wilhelmshaven.de
Zimmer 004, Telefon 0176 11 16 40 92



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



FRIEDRICH KÖHN
Hausmeisterteam
hausmeister@vhs-wilhelmshaven.de
Zimmer 004, Telefon 0176 11 16 40 64

IMPRESSUM

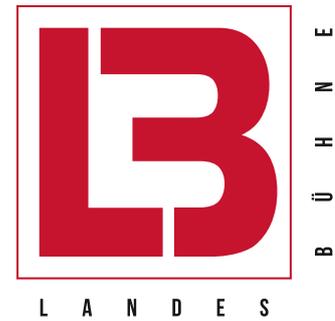
V.i.S.d.P.: Ines Mierau
Volkshochschule & Musikschule
Wilhelmshaven gGmbH
Virchowstraße 29
26382 Wilhelmshaven
E-Mail: ines.mierau@vhs-whv.de
Telefon: 04421 16 40 14

Gestaltung und Konzeption:

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



Wir sind Kooperationspartner der
VHS Wilhelmshaven:



BILDNACHWEISE

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

Titel, 3	Mierau, Bilderwerk Oldenburg	73	wavebreakmediamicro, 123rf
6, 7, 141	(Veronika Boumann & Ines Mierau): Foto und Bilderwerk - www.bilderwerk.org	74	hedgehog, 123rf; nuzza1, 123rf
8	Suedstrand, Medienhaus Jade-Weser	75	melnyk58, 123rf
10	Catrin Boldebeck	76	123rf; ki; belchonock, 123rf
11	Anja Kroll	77	romankosolapov, 123rf; adriinn15, 123rf
12	Pierre Blaché, Pixabay; Gereon Roemer	78	galitskaya, 123rf
13	annacurnow, 123rf; irynaan, 123rf	79	liudmilachernetska, 123rf; peopleimages12, 123rf
14	tanyaprykhodko, 123rf	80	3448_zamuruev_123rf
15	mikkiorso, 123rf	81, 92	milkos, 123rf
16	picsfive, 123rf	83, 84	Karin Henrich
19	kseniyaesphoto, 123rf	85	microgen, 123rf
20	escapejaa, 123rf; Rolf Scherer	86	artraq, 123rf
21	A. Krebs, Pixabay	87	microgen, 123rf
22	pixelsaway, 123rf	88	vadymdrobot, 123rf
23	Leitseite studiocanal, Die Fotografin	89	nep0, 123rf
24	Landrichterhaus Synagogeninneres; Landrichterhaus Neustadtgödens	90	hvoistik, 123rf
25	Klaus Reiser, Pixabay	91	1aabb, 123rf
26	Stadtheater Bremerhaven (DieCsárdásfürstin), Anni Strauss	92	Pierre Blaché, Pixabay; chriszwettler, Pixabay
27	Christine Schneider	93	Pexels, Pixabay
28	Toulouse Lautrec; C. Friedrich-Meyer	94	pearly-Peach, Pixabay
29	Kunsthalle Bremen, Lars Lohrsch; Public Domain Mark 1.0	95	Felkenneyer, Diana Bogdanski
30	Warner Bros.	96	Susanne Stöckli, Pixabay; terhisaniakos, Pixabay
31	capelightpictures	97	Norbert Höldin, Pixabay
32	Stefan Warias; Arista Branson, Pixabay	98	Dan Novac, Pixabay; Leeroy, Pixabay
33	Yousafbhutta, Pixabay; G.C., Pixabay	99	Rainer, Pixabay
34	Landesbühne Revolution, Volker Beinhorn	100	Thomas G., Pixabay; rudy and Peter Skitterians, Pixabay
35	Landesbühne Moby Dick, Volker Beinhorn	101	Dima Lysenko, Pixabay
35, 36	Birgit Müller	102	Ralf Gervink, Pixabay; Sidhi Keerantakath, Pixabay
37	Peter Olexa, Pixabay; Martina Bulková, Pixabay	103	liravega258, 123rf
38	Matthias Sander, silberring	104	peopleimages12, 123rf; grkistock, 123rf
39	Beate Münchenbach, Pixabay; Korbflechten preuk13, 123rf	105	Canva
40	Peace,love.happiness; Pixabay	106	pitnan, 123rf
41	Dennis Peterson, Pixabay	107	auremar, 123rf
42	Pexels, Pixabay	108	peopleimages12, 123rf
43	Tibor Janosi Mozes, Pixabay	109	jackf, 123rf
44	Coco Zinva, Pixabay	110	loft39studio, 123rf; menaragrafis, 123rf
45, 58, 68, 132	Sonja Schäfer	111	petrovichvadim, 123rf; Canva
46	microgen, 123rf	112	melpomen_123rf
47	sorn340, 123rf; zorankompar, 123rf	113	designer491, 123rf; dookdul, 123rf
48	romankosolapov, 123rf; citalliance, 123rf	114, 125, 128	standrets deagreez, 123rf; Canva
49	olegganko, 123rf	115	Robin Weniger
50	videst, 123rf	116	milkos, 123rf; Canva
51	andreyeremenko, 123rf; marjan4782, 123rf	117	alphaspirit, 123rf; Canva; pressmaster, 123rf
52	arthurhidden, 123rf	118	zinkevych, 123rf
53	inspirestock, 123rf; guniita, 123rf	119	nd3000, 123rf
54	Tim Rautensperger	120	quicklyfy, 123rf
55	racorn, 123rf; olegganko, 123rf	121	naskami, 123rf
56	olegdudko, 123rf; albinaya, 123rf	122	viteethumb, 123rf
57	Andreas Ernst; derkien, 123rf	123	joey333, 123rf
59	srapulsar38, 123rf	124	shurikdoz, 123rf; Canva
60	benzoix, 123rf	125	romrodinka, 123rf
61	tasha7519, 123rf; Sina Ingber	126	dragonimages, 123rf
62	Inge Echterhagen	127	pressmaster, 123rf; lightfieldstudios, 123rf
64	joaquincorbalan, 123rf; svitanalanulko, 123rf	128	standrets, 123rf; peopleimages12, 123rf
65	lemusique, 123rf	129	lightkeeper, 123rf; wavebreakmediamicro, 123rf
66, 67	peopleimages12, 123rf	130	deagreez, 123rf; jackf, 123rf
69	antoniodiaz, 123rf	131	8620_jackf_123rf
70	boggy22, 123rf; gstockstudio, 123rf	132	Karin Henrich; lightfieldstudios, 123rf
71	jackf, 123rf	133	4pmproduction, 123rf; feodora52, 123rf
72	aletia, 123rf	134	Canva; valiza, 123rf
		135	wavebreakmediamicro, 123rf
		136	



Beratung:
Anja Kroll
Telefon 16 40 12

Anmeldung:
Telefon 16 40 00



INHALT

	SEITE
Vortragsreihe „Aktuelle Politik und Zeitgeschehen“	10
Bildreportagen	11
Philosophie	13
Alltagswissen- Wirtschaft und Recht	14
Kommunikation und Rhetorik	15
Astronomie	17
Wissen rund um den Hund	18
Rund um Wilhelmshaven	21

Programmbereich: Politik, Gesellschaft und Umwelt

Geschichten, die die Welt erzählen – Zwischen gesellschaftlicher Realität und der Sehnsucht nach Freiheit.

Rassismus und Kinderarmut sind drängende gesellschaftliche Probleme, die weltweit Menschen betreffen und das Zusammenleben sowie die Zukunft aller Generationen beeinflussen. Rassismus zeigt sich offen, subtil und strukturell und belastet das Miteinander. Der Dokumentarfilm „Inner Circle – Outer Circle“ von Wilma Nyari zeigt, wie Ausgrenzung das gesellschaftliche Gefüge belastet.

Kinderarmut ist oft unsichtbar, hat aber gravierende Folgen. Catrin Boldebeck beschreibt in „Jedes fünfte Kind“, wie diese Realität Wohlstand und Freiheit gefährdet.

Bildreportagen gewinnen an Bedeutung, da sie Geschichten erzählen, Stimmungen einfangen und Bewusstsein schaffen. Neben den harten Realitäten gibt es auch Räume für Leichtigkeit: Gereon Roemers Roadtrip durch Italien mit dem Fiat 500 zeigt das italienische Lebensgefühl – Abenteuer, Lebensfreude und Verbundenheit. Diese Themen erzählen von Gerechtigkeit, Momenten der Schönheit, Schmerz und Begegnung – und erinnern uns daran, mit offenen Augen und Herzen durchs Leben zu gehen.

VORTRAGSREIHE "AKTUELLE POLITIK
UND ZEITGESCHEHEN"**1001 Inner Circle – Outer Circle***Dokumentarfilm und anschließendes Publikumsgespräch*

Inner Circle – Outer Circle. Dokumentarfilm, 45 Min., Produktionsteam: Wilma Nyari, Juan Trujillo, Norbert Ellrich, Deutschland 2024

Menschen, die von Rassismus betroffen sind, erzählen ihre Lebensgeschichten. Surajj Mailitafi, Minerve Laurielle Amaze und Kaline Charnelle Anago leben in Oldenburg und Wilhelmshaven. Mit ihrem Sprechen über Lebensrealitäten von Schwarzen Menschen machen sie sichtbar, wie rassistische Zuschreibungen ihren Alltag bestimmen. Damit wird auch danach gefragt, welche gesellschaftlichen Veränderungen dringend erforderlich sind. Das von der Bundeszentrale für politische Bildung geförderte Filmprojekt wurde gemeinsam mit Kulturladen Huchting (Bremen) umgesetzt. Zu Gast sind Personen aus dem Produktionsteam und Darsteller*innen.

Wilma Nyari

Mittwoch, 01.10.2025, 18.30 - 20.45 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 24.09.2025

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

8 EUR bei vorheriger Anmeldung

10 EUR ohne Anmeldung

Barzahlung an der Abendkasse

Begrenzte Platanzahl. Reservierung erwünscht.

1002 Farbe bekennen: Afrodeutsche Geschichte*Vortrag von Wilma Nyari zum Buch*

„Farbe bekennen“, erstmals 1986 erschienen, ist ein wegweisendes Werk, das die Stimmen afro-deutscher Frauen und deren Erfahrungen in einer von Rassismus geprägten Gesellschaft festhält. In einer Zeit, in der die Generation der 1960er Jahre noch stark unter dem Einfluss des Nationalsozialismus und den damit verbundenen Rassifizierungen litt, entstand ein tiefes Bewusstsein für die Notwendigkeit gesellschaftlicher Veränderungen. Dieses Buch spiegelt die Suche nach Identität und Anerkennung wider und hat den politischen Werdegang vieler afro-deutscher Aktivistinnen, auch meiner eigenen, nachhaltig beeinflusst.

Wilma Nyari, eine der Gründungsmitglieder der ISD im Rhein-Main-Gebiet, wird über diese prägende Zeit berichten und Parallelen zur gegenwärtigen sozialen Gerechtigkeitsbewegung ziehen, insbesondere zur Black Lives Matter-Bewegung. Die Herausforderungen und Themen, die afro-europäische Menschen im kolonialen Kontext betreffen, sind nach wie vor aktuell und erfordern dringend unsere Aufmerksamkeit.

Wilma Nyari

Dienstag, 07.10.2025, 18.30 - 20.45 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 01.10.2025

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

8 EUR bei vorheriger Anmeldung

10 EUR ohne Anmeldung

Barzahlung an der Abendkasse

Begrenzte Platanzahl. Reservierung erwünscht.

1003 Jedes fünfte Kind - Warum Kinderarmut unseren Wohlstand und unsere Freiheit gefährdet*Vortrag und Diskussion*

Die meisten glauben: Wer in Deutschland etwas erreichen will, schafft das aus eigener Kraft, Arme haben selbst schuld an ihrer Situation. Doch das ist ein Irrtum – auch wenn vereinzelte Aufsteigergeschichten darüber hinwegtäuschen mögen. Wir leben in einer Klassengesellschaft, jedes fünfte Kind in Deutschland wächst in Armut auf. Catrin Boldebeck hat einige dieser Kinder und Jugendlichen begleitet und jahrelang intensiv zu den Themen Chancengerechtigkeit und Bildung recherchiert. Mit diesem Buch lenkt sie den Blick auf eines der drängendsten, ungelösten Probleme unserer Gesellschaft. Denn Kinderarmut ist nicht nur moralisch ein Skandal. Wenn aus armen Kindern arme Erwachsene werden, ist das in Zeiten von Fachkräftemangel und demographischem Wandel auch volkswirtschaftlicher Irrsinn. Höchste Zeit, sich mit den Ursachen und Folgen von Kinderarmut auseinanderzusetzen – und Maßnahmen dagegen zu ergreifen.

Die Journalistin Catrin Boldebeck schreibt seit Jahren über Schule, Bildungspolitik und Chancengerechtigkeit. Derzeit arbeitet sie in der Leitung des Ressorts Gesellschaft beim stern. Zuvor hat sie Projekte der Stiftung stern in Deutschland koordiniert, bis 2021 war sie leitende Redakteurin von Hirschhausens stern GESUND LEBEN. Außerdem hat sie die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit der Deutschen Schulakademie in Berlin von 2015 bis 2017 geleitet.

Catrin Boldebeck

Dienstag, 04.11.2025, 18.30 - 20.45 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

12 EUR bei vorheriger Anmeldung

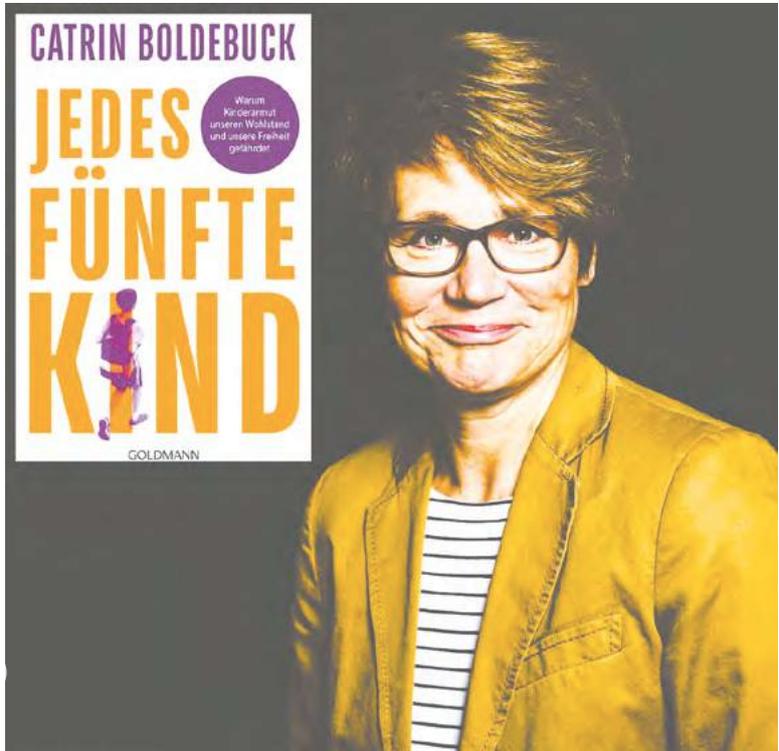
14 EUR ohne Anmeldung

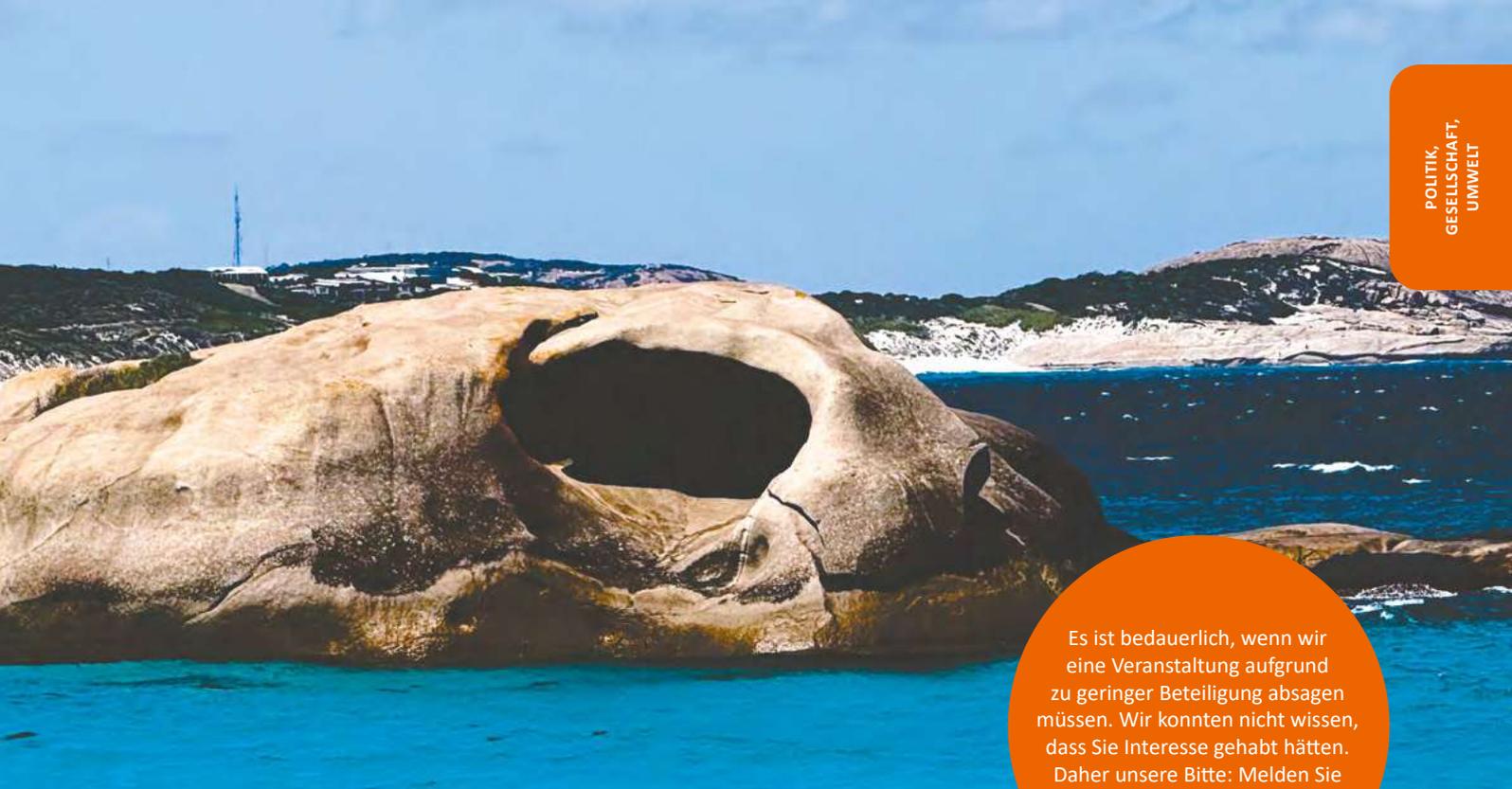
2 EUR Ermäßigung mit der AboCard der Nordwest TREUEWELT

Barzahlung an der Abendkasse

In Kooperation mit der Wilhelmshavener Zeitung

Begrenzte Platanzahl. Reservierung erwünscht.





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!

BILDREPORTAGEN

1101 Australien - der Süden

Im Südosten des Kontinents treffen wir auf den undurchdringlichen, einem Urwald ähnlichen native bush. Häufig wuchert er bis an die Ufer des Pazifiks bzw. der Tasman Sea. Der Reisebericht / Diavortrag folgt unaufhörlich einer Westrichtung, mal direkt an der Küste, z.B. auf dem weltbekannten Great Ocean Road, mal etwas im Hinterland, um auch hier die Natur - und Kulturschätze Australiens, z.B. die Gold Rush Epoche, zu beleuchten. Ein Abstecher führt uns auf die südliche Kangaroo Island, wo wir u.a. einer reichhaltigen Tierwelt begegnen. Je weiter westlich wir vordringen, umso wüstenhafter wird die Landschaft. Wir durchkreuzen die Nullarbor Plain, jene baumlose Wüste direkt an der australischen Südküste. Schließlich landen wir im typischen Outback, in dieser lebensfeindlichen roten Wüste, die rund 80% des Kontinents ausmacht. Beginnen werden wir den Reisebericht in Australiens Hauptstadt Canberra und präsentieren im weiteren Verlauf auch Impressionen aus den Großstädten Melbourne und Adelaide. Im Wüstenort Coober Pedy endet dann die Reise. Und wie schützen sich die Outback-Bewohner vor der meist unerträglichen Hitze? Die beiden Reisejournalisten Gabriele & Wolf Leichsenring werden im Verlauf ihres Diavortrages darauf eine Antwort geben.



Wolf Leichsenring

Montag, 03.11.2025, 19.00 - 21.15 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
8 EUR bei vorheriger Anmeldung
10 EUR ohne Anmeldung
Barzahlung an der Abendkasse

1102 Mecklenburg-Vorpommern

Hansestädte, Backsteingotik und Ernst Barlach zwischen Mecklenburgischer Seenplatte und Ostseeküste
Bildreportage

Die nordostdeutsche Gotik spiegelt den kulturellen und wirtschaftlichen Zusammenschluss zur Blütezeit der Hanse wider. Mit ihren Koggen und Kontoren beherrschten die Hansestädte ab dem 13. Jahrhundert den Handelsraum der Ostsee. Als Zeichen ihres Selbstbewusstseins finanzierten die reichen Kaufleute großangelegte sakrale und weltliche Bauprojekte im Stil der Backsteingotik. Einzigartig ist die Baukunst mit dem „roten Stein“ in Mecklenburg-Vorpommern. In keiner anderen Region Deutschlands existieren noch so viele beeindruckende mächtige Backstein-Bauwerke wie hier. Wir besuchen monumentale Zisterzienserkirchen, großartige spätgotische Stadtkirchen, prächtige Bürger- und Giebelhäuser sowie stattliche Stadttore in Wismar, Stralsund, Greifswald und anderen Städten im nordostdeutschen Bundesland! Einen weiteren thematischen Schwerpunkt des Vortrages bilden die noch heute ansprechenden Kunstwerke von Ernst Barlach. Ein Großteil seiner Werke, hauptsächlich expressionistische Skulpturen, befindet sich in Güstrow in der Gertrudenskapelle, im Güstrower Dom und in seinem Atelierhaus am Inselfsee.

Klaus Kirmis

Donnerstag, 29.01.2026, 18.30 - 20.45 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
8 EUR bei vorheriger Anmeldung
10 EUR ohne Anmeldung
Barzahlung an der Abendkasse

1103 Prag*Europäische Geschichte und Kultur in der „Goldenen Stadt an der Moldau“*

Eine länder- und kulturgeschichtliche Bilder-Reise
Das „Vieltürmige Prag“, im Herzen Europas gelegen, gehört zweifellos zu den schönsten und kultur- und geschichtsträchtigsten Städten überhaupt. Berühmte Könige und Kaiser, Feldherren und Bischöfe, Schriftsteller und Musiker haben in der „Goldenen Stadt an der Moldau“ gelebt und sie als Zentrum der Macht, der bildenden Kunst, der Literatur und der Musik geprägt. Karl IV. ließ 1348 hier die erste deutsche Universität gründen; in einer zweiten Blütezeit unter Rudolf II. wurde Prag wieder Kaisersitz; im Dreißigjährigen Krieg spielte Prag eine wichtige Rolle. Aus dem 17. und 18. Jahrhundert stammt eine Vielzahl restaurierter prächtiger Kirchen im Stil des Barock und des Rokoko, die neben unzähligen gotischen Bauwerken das in weiten Bereichen unter Denkmalschutz stehende Gebiet der Altstadt bestimmen. Im ehemaligen Jüdischen Viertel zeugen Synagogen, das Rathaus und der Alte Judenfriedhof von der vernichteten jüdischen Kultur, und zu Beginn des 20. Jahrhunderts blühten in Prag in faszinierender Weise die Kunst und Architektur des Jugendstil, Kubismus und Funktionalismus. Auch im Bereich der Musik sind die Namen von Wolfgang Amadeus Mozart, Franz Liszt, Friedrich Smetana und Anton Dvorák eng mit der Stadt verknüpft und viele deutschsprachige Schriftsteller wie Franz Kafka, Egon Erwin Kisch, Rainer Maria Rilke, Franz Werfel und bedeutende tschechische Schriftsteller wie Jan Neruda und Jaroslav Hašek haben in Prag gelebt und gearbeitet. Dieser kulturgeschichtliche Bildervortrag stellt die wichtigsten geschichtlichen Ereignisse und Kulturdenkmäler in Prag vor.

Klaus Kirmis

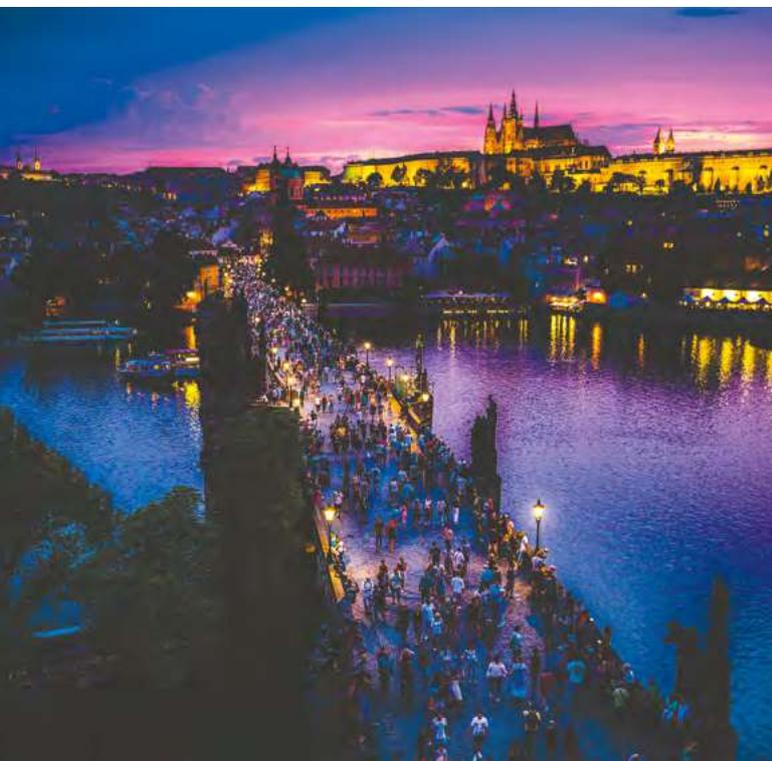
Montag, 10.11.2025, 18.30 - 20.45 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
8 EUR bei vorheriger Anmeldung
10 EUR ohne Anmeldung
Barzahlung an der Abendkasse

**1104 Cornwall – von König Artus bis Rosamunde Pilcher***Vortrag*

Enge Straßen, steile Klippen, viele fast tropisch anmutende Gärten und bezaubernde Fischerdörfer sind die besonderen Attraktionen der Grafschaft im Südwesten Englands. Wanderungen am Land's End, die Suche nach magischen Steinkreisen in abgelegenen Moorgegenden und geschichtsträchtige Burgruinen locken die Besucher nach Cornwall. Hier steht auch das Eden-Project, das größte Biotop der Welt, unter einer Glaskuppel. Der Golfstrom gibt Cornwall ein mildes, angenehmes Klima. Kein Wunder also, dass sich diese Grafschaft zu einem bevorzugten Urlaubsziel für Wanderer, Segler, Naturliebhaber und Kulturinteressierte entwickelt hat. Dieser Vortrag möchte das Land, die Besonderheiten der cornischen Geschichte und der Einwohner dieses Landes vorstellen sowie über attraktive Ziele informieren.

Dr. Hans-Joachim Schepker

Mittwoch, 12.11.2025, 18.30 - 20.45 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
8 EUR bei vorheriger Anmeldung
10 EUR ohne Anmeldung
Barzahlung an der Abendkasse



1105 Luigi muss nach Hause

Ein Roadtrip durch Italien

Am Anfang war alles eine Schnapsidee. Als die beiden Fotografen Martin Buschmann und Gereon Römer eines Abends zusammensitzen, erzählt Martin von seiner Heimat Sizilien. Er ist auf der Insel geboren und aufgewachsen, erinnert sich noch gut an Ausflüge mit dem Familienauto an den Strand und auf den Vulkan Ätna. Als seine Eltern später nach Deutschland ziehen, nehmen sie das Auto mit, seitdem steht es bei Martin in der Garage. Dieses Auto heißt Luigi, und es ist nicht irgendein Auto, es ist ein Fiat 500, Baujahr 1967, eine italienische Legende. Und das Wichtigste ist: Luigi läuft noch. Und plötzlich haben die beiden die Idee: „Lass uns mit Luigi nach Sizilien fahren, Luigi muss nach Hause!“ Aber schnell wird klar, dass diese Reise nicht leicht wird: Passt ein 1,88 Meter großer und 100 kg schwerer Mann in einen alten Fiat Cinquecento? Schafft Luigi die steilen Straßen über die Alpen? Ist in dem Auto genug Platz für das ganze Gepäck? Und woher kommen diese merkwürdigen Motorgeräusche? Als die drei schließlich aufbrechen, ahnen sie noch nicht, wie lange diese Reise dauern wird. Mehrere Anläufe sind nötig, um Sizilien zu erreichen, denn Luigi ist ein Oldtimer und technische Pannen sind an der Tagesordnung. Aber Luigi ist ein Herzensbrecher, die Menschen auf der Straße winken ihm zu und immer wieder ermöglicht Luigi persönliche Kontakte zu den Italienern. Kommen Sie mit auf diesen abenteuerlichen Roadtrip mit einer ordentlichen Portion „Dolce Vita“ und „Bella Figura“. Erleben Sie in dieser Live-Multivision die kulinarischen, historischen und landschaftlichen Highlights des Sehnsuchtslandes Italien, aber auch Geschichten über die Strapazen und Glücksmomente einer solchen Reise. Aufgeben ist keine Option, denn sie haben ein gemeinsames Ziel: Luigi muss nach Hause!

Gereon Roemer

Samstag, 06.09.2025, 18.30 - 20.45 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
13 EUR bei vorheriger Anmeldung
15 EUR ohne Anmeldung
Barzahlung an der Abendkasse
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



PHILOSOPHIE

1401 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 01.09.2025, 11.00 - 12.30 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
90 EUR
10 Termine, 20 UStd.
Der Kurs findet 14-tägig statt.

1402 Wellenreiten der Gedanken – Tänze zwischen Geist und Gehirn

Das schöpferische Potenzial unserer geistigen Fähigkeiten ist unerschöpflich. Es gibt sehr viele Menschen, die durch außerordentliche neue Ideen und besonders nützliche Erfindungen die Welt vorangebracht haben. Einzig wie diese Prozesse tief in unserem Kopf vor sich gehen, ist noch weitgehend unbekannt. Eines der größten ungelösten Probleme ist immer noch, wie Geist und Gehirn zusammenspielen, um die schönsten Schöpfungen in unserer Kultur hervorzubringen. Wir wollen in dem Kurs eine faszinierende Reise in die tiefsten Verwinklungen unseres Gehirns unternehmen, um die „Tänze zwischen Geist und Gehirn“ ein ganzes Stück weit verstehen zu lernen. Dabei kommen wir auch dem Geheimnis nahe, wie schöpferische Prozesse in uns angestoßen werden können. Nach Eichendorff: „Schläft ein Lied in allen Dingen ...“

Günter Graumann

montags, ab 01.09.2025, 18.00 - 19.30 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.



1403 Philosophie und Humor – Was unglaublich klingen mag, muss nicht unglaublich sein

Philosophen haben nicht nur über das Lachen oder die Lächerlichkeit des Lebens nachgedacht, sondern konnten auch voller Humor sein. Es geht dabei nicht nur um Witz oder pointierte Bemerkungen, sondern um eine Lebenshaltung. Ob Diogenes von Sinope, Michel de Montaigne in seinen Essays oder auch Kant, der das Lachen für gesund hielt - der Geist und die Weisheit führen uns bei allem Ernst der Fragen und des Lebens schließlich zur Freiheit des erlösenden Humors. Der Vortrag möchte mit Beispielen aus der Geschichte ein weitgehend falsches Bild über die Philosophie (oder eben des Philosophierens) korrigieren und für die Weisheit des Humors eine Bresche schlagen, denn Philosophie ist ja immerhin die Liebe zur Weisheit.

Klaus Hundgeburdt

Donnerstag, 13.11.2025, 19.00 - 21.15 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
8 EUR bei vorheriger Anmeldung
10 EUR ohne Anmeldung
Barzahlung an der Abendkasse

1404 Philosophische Gesprächsrunde

Verstand und Gefühl – Was lernen wir mit philosophischem Denken über unsere Gefühle?“



Ausgehend von den Alltagserfahrungen mit Gefühlen und Emotionen wie Angst, Zorn, Freude, Traurigkeit oder auch Scham, sollen in dieser Gesprächsrunde Analysen und Aussagen aus der Philosophie herangezogen werden, um die Fragestellungen hinsichtlich der Theorie und der Erfahrungen mit Gefühlen zu beleuchten und somit zu eigenen Deutungen und einem reflektierten Umgang mit Gefühlen im Lebensalltag gelangen zu können. Die Gesprächsrunde findet im Semester kontinuierlich circa zweimal im Monat statt und es soll jeweils eine Gefühlsthematik behandelt und gemeinschaftlich diskutiert werden.

Klaus Hundgeburdt

dienstags, ab 16.09.2025, 18.00 - 20.15 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 10 TN 72 EUR; 7-9 TN 80 EUR; 5-6 TN 108 EUR
8 Termine, 24 UStd.
Der Kurs findet 14-tägig statt.

ALLTAGSWISSEN - WIRTSCHAFT UND RECHT

1501 Das 1 x 1 der Geldanlage in Zeiten niedriger Zinsen

Geldanlage in Zeiten niedriger Zinsen und hoher Inflation. Die Zinsen für Anleger befinden sich zwar auf erhöhtem 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 kaum 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 eine der größten Anlegergemeinschaften Deutschlands und vermittelt seit mehr als 25 Jahren Wissen rund um das Thema Geldanlage. Ziel des Kurses ist es, die Bevölkerung in Sachen Geldanlage zu bilden. Es findet keine Anlageberatung statt.

Carsten Witt

Dienstag, 02.09.2025, 18.00 - 20.30 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 10 TN 9 EUR; 7-9 TN 10 EUR; 5-6 TN 14 EUR
in Kooperation mit dem NDAC

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!

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.

1502 Olaf Schröder

Mittwoch, 17.09.2025, 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

1503 Olaf Schröder

Mittwoch, 21.01.2026, 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

1504 Datenschutz für Vereine

Ist die Datenschutzerklärung auf Ihrer Vereinswebsite vollständig und rechtlich sicher? Entsprechen Ihre Adresslisten und deren Führung den Vorgaben für die Datenverarbeitung? Sind Ihre Mitglieder, Partner oder Gäste entsprechend von Ihnen informiert worden? Von den gesetzlichen Vorgaben zum Datenschutz (besonders durch die DSGVO) sind Vereine vielfältig betroffen, sowohl intern als auch extern. Im Kurs werden zunächst die relevanten Datenschutzbestimmungen benannt und dargelegt. Im Weiteren können die Teilnehmenden notwendige Änderungen oder Zusätze in Ihren Vereinssatzungen mit Unterstützung des Kursleiters eigenständig überprüfen und bearbeiten. Dabei ist zu beachten, dass diese Hilfen zur Selbsthilfe keine Rechtsberatung ersetzen; sie sind als erste Schritte für notwendige Überarbeitungen und Ergänzungen in den Vereinsdokumenten angelegt.

Bitte mitbringen: Eigene aktuelle Vereinssatzungen.

Klaus Hundgebur

Samstag, 27.09.2025, 09.00 - 13.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 19.09.2025
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
30 EUR

KOMMUNIKATION UND RHETORIK

1601 Die Perle im Konflikt

Den Zündstoff im Miteinander entschärfen
Workshop



Jeden Tag sprechen wir mit anderen Menschen und meistens gelingt es uns gut. Dennoch lassen sich Missverständnisse oder sogar Ärger nicht immer vermeiden. Wie kommt es dazu? Und wie können wir damit umgehen, um ein gutes Miteinander zu erreichen? Der Workshop zeigt Hintergründe und Lösungsmöglichkeiten auf. Bitte Schreibmaterial für eigene Notizen mitbringen.

Eva-Maria Ritter

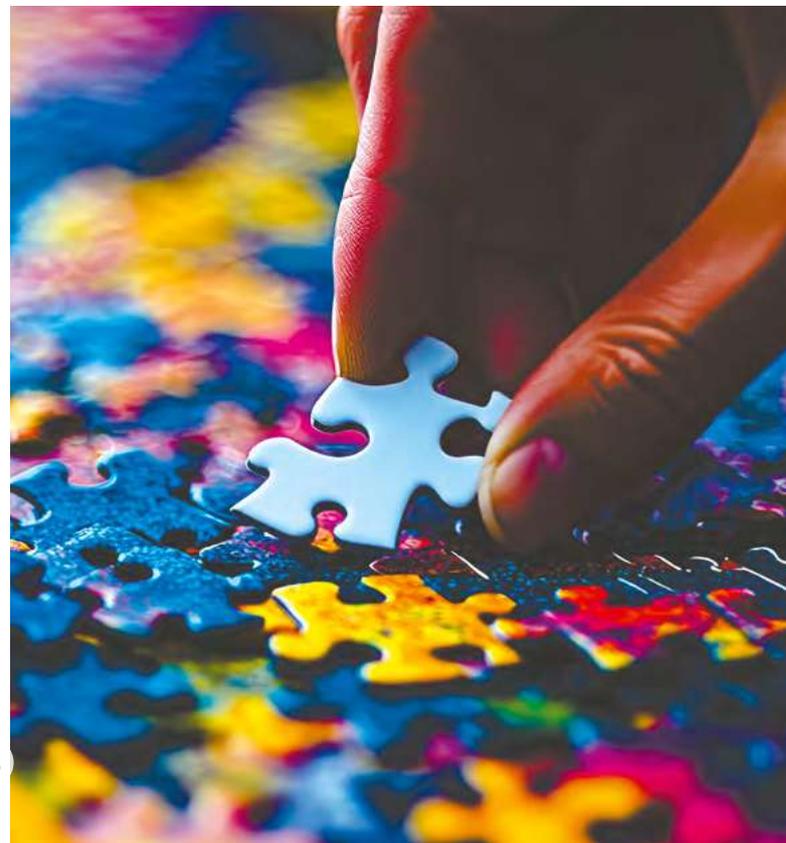
Freitag, 07.11.2025, 16.00 - 18.15 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 29.10.2025
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
14 EUR

1602 Autismus Stammtisch

Ein Autismus-Stammtisch ist eine Plattform, die Menschen mit Autismus, Angehörige, Fachleute und Interessierte zusammenbringt; wir möchten diesen regelmäßig stattfinden lassen. Wir planen einen offenen Austausch zur gegenseitigen Unterstützung und dem gemeinsamen Lernen. Ziel ist es, Erfahrungen zu teilen, Verständnis und eine inklusive Gemeinschaft zu fördern. Solche Treffen helfen, Vorurteile abzubauen und bieten einen sicheren Raum für Diskussionen. Experten können ihr Wissen einbringen, wodurch eine Atmosphäre des Respekts und der Wertschätzung entsteht.

Simon Herbst

Samstag, 08.11.2025, 15.30 - 17.00 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
Die Teilnahme ist kostenlos, um Spenden wird gebeten.





1620 Positive Kommunikation führen und erleben - Die Kraft der Positivität

Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte

Professionelle Gespräche erfolgreich zu führen, sowohl im beruflichen als auch im privaten Umfeld, erfordert bewusste Kommunikation. Körpersprache spielt dabei eine zentrale Rolle, ebenso wie der Umgang mit unangemessenen Sprachgewohnheiten. Es gilt, das Richtige zu sagen und dabei Missverständnisse zu vermeiden. Ein positiver Gesprächsverlauf, geprägt von einem guten ersten Eindruck, ist entscheidend. Positive Kommunikation bedeutet, empathisch und zielgerichtet zu agieren, sei es im persönlichen Gespräch oder am Telefon. Eine effektive Feedback-Kultur fördert den Austausch, und Konfliktsituationen lassen sich souverän in eine positive Richtung lenken, was zahlreiche Vorteile mit sich bringt.

Larissa Struck

06.10. - 10.10.2025

Montag - Freitag, 8.30 - 12.30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 19.09.2025

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

170 EUR, 5 Termine, 25 UStd.

BU

1621 Paraverbale und nonverbale Kommunikation

Wenn wir miteinander kommunizieren, sind es meist nicht die verbal vermittelten Inhalte, die den größten Teil unseres Austausches von Informationen und Emotionen ausmachen. Die überwiegenden Signale vom Sender an den Empfänger sind auditiv und visuell. Die sogenannte para- und nonverbale Kommunikation ist aber vielen von uns kaum bekannt, besonders in Hinsicht darauf, welche Informationen wir über diese Kanäle selber weitergeben. Intuitiv nehmen wir die visuellen/auditiven Signale wahr, können sie aber oft nicht entsprechend deuten bzw. nachvollziehen. Die Auseinandersetzung und wachsende Kenntnis dieser Signale kann uns dagegen erheblich nutzen, die eigenen und fremden Informationen im kommunikativen Austausch zu verstehen. Der Kurs bietet einführend den theoretischen Hintergrund der Kommunikationsforschung und die zu beachtenden Elemente, wie auditive und visuelle Signale wahrgenommen und nachvollzogen bzw. auch bewusst genutzt werden können. Anhand praktischer Übungen können von den Teilnehmenden grundsätzliche Signale und Informationen der para- und nonverbalen Kommunikation erprobt und festgestellt werden.

Klaus Hundgeburdt

Freitag, 10.10.2025, 17.15 - 21.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 01.10.2025

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

30 EUR

ASTRONOMIE

1701 Extragalaktische Astronomie

Galaxien sind Systeme mit bis zu mehreren Hundert Milliarden Sternen, welche sich wiederum zu Galaxienhaufen und Super-Galaxienhaufen zusammenschließen. Es gibt verschiedene Typen von Galaxien: Irreguläre Galaxien, Balken- und Spiralgalaxien, Elliptische Galaxien sowie Aktive Galaxien (z.B. Quasare). Die Galaxienhaufen und Super-Galaxienhaufen sind die größten Strukturen im Universum. Die Entstehung und Entwicklung der Galaxien, welche in ihren Zentren in der Regel über Super Massive Schwarze Löcher verfügen, sowie die zugrunde liegenden Mechanismen der Aktiven Galaxien werden im Vortrag von Diplom-Physiker/Astrophysiker Andreas Schwarz dargestellt.

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

Donnerstag, 18.09.2025, 19.00 - 21.15 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
8 EUR bei vorheriger Anmeldung
10 EUR ohne Anmeldung
Barzahlung an der Abendkasse

1702 Kosmologie

Die Kosmologie beschäftigt sich mit dem Universum als Ganzes. Im Vortrag von Diplom-Physiker/Astrophysiker Andreas Schwarz geht es um die Entstehung, Entwicklung und Zukunft des Universums. Grundlage hierfür sind kosmologische Modelle auf Basis der Allgemeinen Relativitätstheorie, welche vorgestellt werden. Dabei wird auch auf den Urknall und die heutigen Strukturen im Weltraum, insbesondere von Galaxien und Galaxienhaufen, eingegangen. Hierbei wird der aktuelle Stand der kosmologischen Forschung präsentiert.

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

Donnerstag, 09.10.2025, 19.00 - 21.15 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
8 EUR bei vorheriger Anmeldung
10 EUR ohne Anmeldung
Barzahlung an der Abendkasse

Auf das größte Vertrauen bauen.

Die Sparkasse an Ihrer Seite.

Wir sind die Finanzpartnerin an Ihrer Seite, der Sie vertrauen können. Wir unterstützen Sie zu allen Themen rund um's Geld. Wir beraten Sie individuell zu Ihren Fragen. Und wir begleiten Sie bei Ihren finanziellen Planungen. Damit Sie heute und in Zukunft auf der sicheren Seite sind. Mehr zu uns finden Sie unter www.sparkasse-wilhelmshaven.de

Weil's um mehr als Geld geht.

**Sparkasse
Wilhelmshaven**

1703 Dunkle Materie und Dunkle Energie

Die Dunkle Materie und die Dunkle Energie machen mit Anteilen von etwa 25 und 70 Prozent den Großteil des Existierenden aus. Nur etwa 5 Prozent des Universums bestehen aus der uns bekannten Materie, welche aus Atomen und den sonstigen Teilchen des Standardmodells der Teilchenphysik besteht. Im Vortrag von Diplom-Physiker/Astrophysiker Andreas Schwarz geht es unter Berücksichtigung des aktuellen Forschungsstandes um die Eigenschaften und die Wirkungen von Dunkler Materie und Dunkle Energie. Des Weiteren werden die Modelle vorgestellt, was Dunkle Materie und Dunkle Energie sein und wie diese Modelle experimentell überprüft werden könnten.



Astronomischer Verein Wilhelmshaven-Friesland e.V.

Donnerstag, 20.11.2025, 19.00 - 21.15 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
8 EUR bei vorheriger Anmeldung
10 EUR ohne Anmeldung
Barzahlung an der Abendkasse

1801 Wissen rund um den Hund

Vorbereitungskurs auf die Prüfung des Niedersächsischen Hundegesetzes

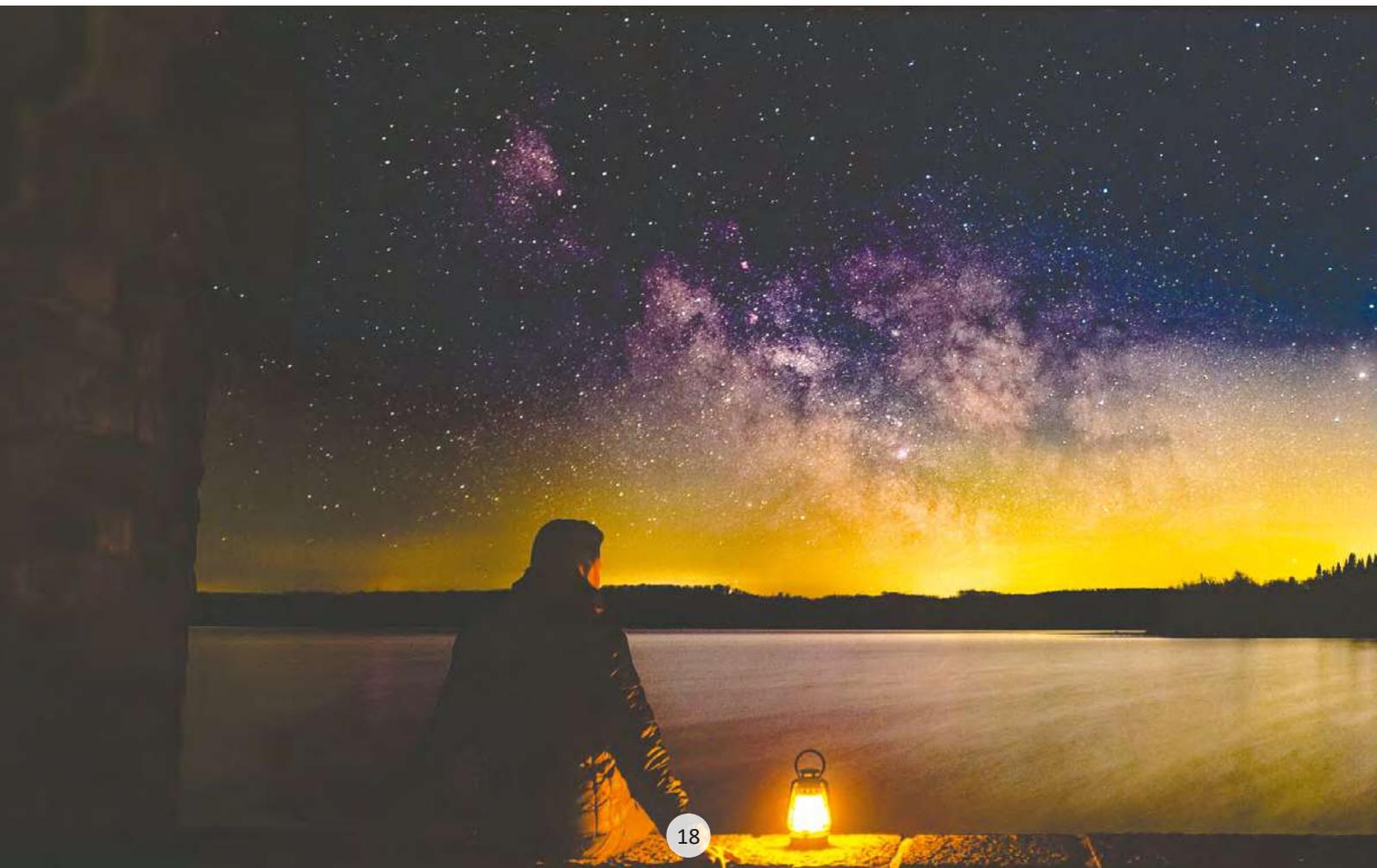
Dieser Kurs richtet sich sowohl an erfahrene als auch an Ersthundbesitzende und ist zur Vorbereitung auf die Prüfung des Niedersächsischen Hundegesetzes geeignet. Die Inhalte orientieren sich an den Anforderungen für den Sachkundennachweis und werden vertieft. Vermittlung von Grundlagenwissen zu den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

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

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

Rolf Scherer

Freitag, 10.10.2025, 18.00 - 20.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 01.10.2025
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 14 EUR; 7-9 TN 15 EUR; 5-6 TN 20 EUR

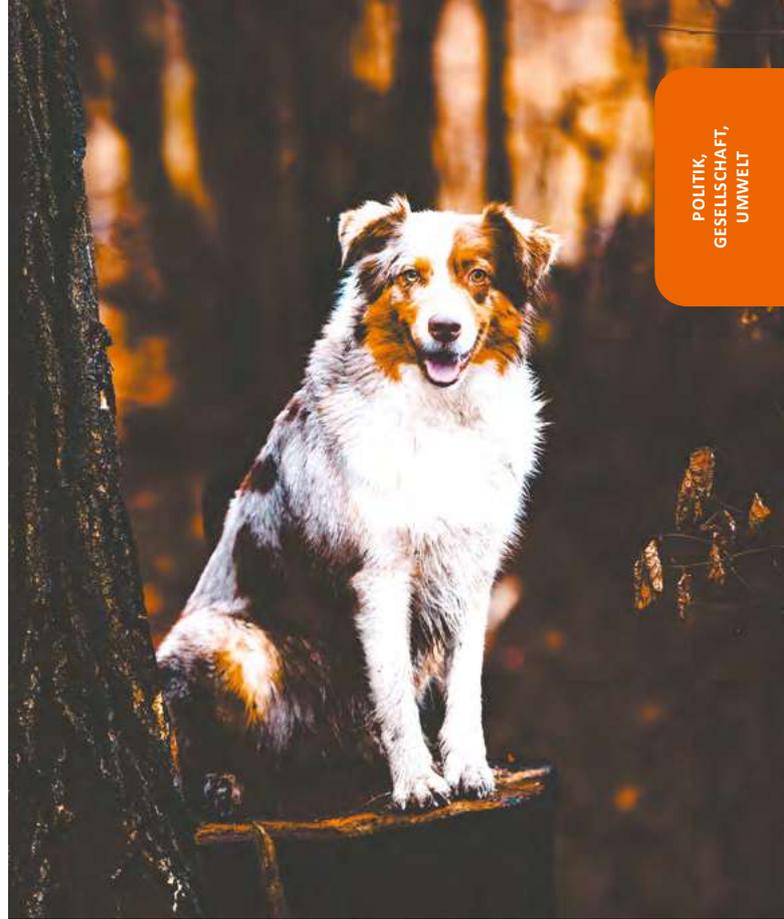


1802 Sachkundeprüfung (Hundeführerschein) für Ersthundebesitzende nach dem Hundegesetz Niedersachsen in der Theorie

In einer Sammelprüfung im Computerraum (Onlineprüfung) der VHS nimmt der behördlich zugelassene Prüfer Rolf Scherer diese Prüfung ab. Für Teilnehmende mit Schreib-, Lernschwächen, Unsicherheiten im Umgang mit Computern oder Defizite durch Sprachbarrieren, besteht die Möglichkeit, Hilfspersonen mitzubringen. Im Rahmen der gesetzlichen Möglichkeiten kann technische Hilfestellung gegeben werden. In diesen Fällen bittet der Dozent um vorherige Absprache bei der Anmeldung. 35 Fragen sind im Zeitrahmen von 45 Minuten zu beantworten. Es gibt vier Antwortmöglichkeiten, wobei immer nur eine richtige Antwortmöglichkeit vorhanden ist. Direkt nach der Prüfung wird die Bescheinigungsurkunde ausgedruckt und übergeben. Bitte unbedingt einen Lichtbildausweis mitbringen. Hunde dürfen nicht mit in das Gebäude. Bitte erscheinen Sie unbedingt pünktlich!

Rolf Scherer

Sonntag, 12.10.2025, 9.30 - 10.45 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 01.10.2025
Projekthaus II, Mühlenweg 67
46 EUR



1803 Praktische Sachkundeprüfung (Hundeführerschein) für Ersthundebesitzende 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 laut Gesetzestext nicht zwingend mit dem eigenen Hund abgelegt werden. Sie können also auch, rechtlich einwandfrei, mit einem privat geliehen Hund die Prüfung ablegen. Der Ausbildungsstand des Hundes ist weitestgehend nicht relevant. Der Prüfer bescheinigt ausschließlich die Sachkenntnis des Hundeführers. Dieser muss sein Verantwortungsbewusstsein darlegen, dass keine Gefahr für andere Menschen und Tiere von dem Hund ausgeht, den er führt. In einer Sammelprüfung nimmt der behördlich zugelassene Prüfer Rolf Scherer diese Prüfung ab. Direkt nach der Prüfung wird die Bescheinigungsurkunde ausgedruckt und übergeben. Nach §7 NHundeG als gefährlich erklärte Hunde und aktuell läufige Hündinnen sind von der Prüfung ausgeschlossen. Sozial unverträgliche Hunde sind vor der Prüfung beim Prüfer anzugeben. Während der gesamten praktischen Prüfung haben die Prüflinge dafür Sorge zu tragen, dass die Hunde an der Leine nicht in den direkten Kontakt kommen. Bitte erscheinen Sie pünktlich zur Prüfung und bringen unbedingt einen Lichtbildausweis mit.

Rolf Scherer

Sonntag, 12.10.2025, 11.00 - 12.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 01.10.2025
Projekthaus Mühlenweg 67; Parkplatz
46 EUR



1804 Hundesprache: Die Signale der Hunde erkennen und verstehen und sie sicher als Hundehalter*innen einsetzen

Man kann niemals nichts sagen und die Hunde bieten uns ihre Kommunikation vielfältig an und lesen unsere Kommunikation instinktiv. 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, Beschwichtigung, Drohung, Angst und Unsicherheit?
- Wie kommunizieren wir unterbewusst mit den Hunden?
- Wie kann man die Hund-Mensch-Beziehung klarer strukturieren?

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

Rolf Scherer

Freitag, 14.11.2025, 18.00 - 20.30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 07.11.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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



1805 Erste Hilfe am Hund

Krankheiten vorbeugen und die Symptome erkennen

Ein praxisbezogener Nachmittag, an dem Hundehalter und Hundehalterinnen lebensrettende Maßnahmen, Erstversorgung bis zum Eintreffen des Tierarztes sowie das Anlegen von Verbänden vermittelt bekommen. Natürlich ist der Tierarzt immer der erste Ansprechpartner. Aber Unfälle oder Krankheitssymptome treten immer plötzlich auf und in diesen Fällen ist es ratsam, sich schon vorher ein Notfallmanagement zuzulegen.

Seminarinhalte:

- Wie kann ich im Falle eines Unfalls meinen Hund bis zur tierärztlichen Versorgung stabilisieren und sicher transportieren?
- Bei welchen Symptomen ist es ratsamer, keine Zeit zu verlieren und sofort eine Tierklinik aufzusuchen und wie organisiere ich das?
- Wie sollte mein Erste-Hilfe-Set bestückt sein?
- Welche Notfallalternativen gibt es?
- Typische Vergiftungserscheinungen
- Schockzustand
- Wiederbeatmung
- Notwendige eigene Untersuchungen nach kleineren Beißereien.
- Die Gesundheit rund um den Hund
- Symptome zur Veränderung der Gangbilder
- Vor- und Nachteile einer Kastration

Die Teilnahme ist mit und ohne Hund möglich. Das Mitbringen von Hunden ist nur nach vorheriger Absprache umsetzbar; bitte unbedingt bei der Anmeldung angeben.

Rolf Scherer

Samstag, 25.10.2025, 15.00 - 17.30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 17.10.2025

Projekthaus Schellingstraße 19; Parkplatz

20 EUR

1901 Die Anfänge der Stadt Wilhelmshaven (Teil 2)

*Die Entwicklung der Stadt in der Gründerzeit (1871-1914)
Vortrag*

Das Ende des deutsch-französischen Krieges im Jahre 1871 führt in der Stadt, die zu diesem Zeitpunkt erst seit zwei Jahren den Namen „Wilhelmshaven“ trägt, zu einem regelrechten Bauboom, der durch die hohen Reparationsleistungen der im Kriege unterlegenen Franzosen fiskalisch finanziert wird. Neben dem Ausbau der Hafenanlagen fließt ein Teil der 1400 t Feingold in die Finanzierung öffentlicher Gebäude, Straßen und Plätze. Die verstärkte Zuwanderung von Menschen aus allen Teilen des jungen Deutschen Reiches führt wiederum zu einer Belebung des privat finanzierten Wohnungsbaus und hat Auswirkungen auf die wirtschaftliche Entwicklung der Stadt insgesamt. Um die Jahrhundertwende gilt die „jüngste Stadt des Deutschen Reiches“ als eine der modernsten Städte Europas. Anhand ausgewählter Pläne und Fotos wird die Entwicklung Wilhelmshavens in der sog. Gründerzeit nachgezeichnet. Die Geschäftsviertel Roonstraße, Marktstraße und Bismarckplatz sowie Ansichten ausgewählter städtebaulicher Projekte aus jener Zeit, sollen überdies mit Fotos aus der Gegenwart verglichen werden.

Bernd Coldewey

Donnerstag, 09.10.2025, 18.30 - 20.45 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
8 EUR bei vorheriger Anmeldung
10 EUR ohne Anmeldung
Barzahlung an der Abendkasse

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.

1902 Moderatorenteam von Radio Jade

Samstag, 13.09.2025, 10.00 - 14.00 Uhr und
Samstag, 20.09.2025, 10.00 - 14.00 Uhr
Radio Jade, Peterstraße 50
Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos
In Kooperation mit Radio Jade

1903 Moderatorenteam von Radio Jade

Samstag, 15.11.2025, 10.00 - 14.00 Uhr und
Samstag, 22.11.2025, 10.00 - 14.00 Uhr
Radio Jade, Peterstraße 50
Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos
In Kooperation mit Radio Jade





1004 Codeknacker

Antisemitische Codes entschlüsseln

In diesem interaktiven Workshop sensibilisieren wir für antisemitische Symbole und Codes – von Graffiti über Zahlen und Begriffe bis hin zu verschlüsselten Botschaften in der digitalen Kommunikation. Man sieht sie überall, doch kaum jemand erkennt sie! Warum ist es so wichtig, dass alle darüber Bescheid wissen? Teilnehmende lernen, diese Zeichen zu erkennen, richtig zu interpretieren und durch praktische Maßnahmen zu entschärfen. Der Schwerpunkt liegt darauf, antisemitische Symbolik im Alltag zu erkennen und zu entlarven. Bitte beachten Sie, dass die Durchführung dieser Veranstaltung noch von einer Förderung abhängt und derzeit nicht garantiert werden kann. Wir freuen uns auf Ihr Interesse und hoffen, Sie bald bei diesem wichtigen Thema begrüßen zu dürfen! Denn sie zeigen, wie vielfältig diese Veranstaltung seit fast vierzig Jahren ist.

Dr. Elisabetta Abate

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

Dienstag, 25.11.2025

18.00 – 20.15 Uhr, der Besuch der Veranstaltung ist kostenfrei, um Anmeldung wird gebeten.

gefördert von:



Landespräventionsrat
Niedersachsen



landes-
demokratiezentrum
niedersachsen

*tugh ma-ghom-nIS**

...mit Klingonisch können wir zwar nicht dienen, aber unser Angebot an Sprachen kann sich trotzdem sehen lassen...

**wir müssen uns bald einmal treffen - in diesem Sinne
#runtervomsofa@indievhs*

**Beratung:**

Diana Bogdanski
Telefon 16 40 07

Anmeldung:

Telefon 16 40 00

**INHALT**

Exkursionen	24
Vorträge und Einzelveranstaltungen	26
VHS-Filmclub	30
Literatur und kreatives Schreiben	32
Theater	34
Fotografie	35
Malen, zeichnen und Schriften	36
Plastisches Gestalten und Werken	38
Handarbeiten & textiles Gestalten	40
Tanz & Musik	42
Spiele	44

SEITE**Programmbereich: Kultur gestalten**

Kulturelle Bildung in der Volkshochschule hat viele Facetten! So umfasst sie das eigene künstlerische Schaffen und die Aneignung von Wissen der Kunst-, Kultur- und Literaturgeschichte gleichermaßen. Kulturelle Bildung ist politisch und zeigt Haltung! Mit unserem Angebot stärken wir demokratische Kompetenzen und ermöglichen kulturelle Teilhabe für alle. Gesellschaftspolitisch relevante Veranstaltungen greifen aktuelle Inhalte auf und sensibilisieren für Themen, wie beispielsweise Antisemitismus und Gleichberechtigung – in Vorträgen, Exkursionen oder auch Kinofilmen. Auf zwei Veranstaltungen möchten wir Sie gerne besonders hinweisen: Wie viele Straßennamen in Wilhelmshaven sind eigentlich nach Frauen benannt? Und wer waren diese Frauen? Dieser Frage gingen Kristine Deharde und Nicole Biela nach und begaben sich auf Spurensuche. Im Oktober stellen sie in einem Vortrag das Projekt „Weg weisende Frauen“ vor. Am 9. November bieten wir mit Unterstützung des Landespräventionsrates Niedersachsen und dem Landes-Demokratiezentrum Niedersachsen eine Exkursion in die ehemalige Synagoge nach Neustadtgödens an. In Kooperation mit der Landesbühne Nord und dem Landrichterhaus findet dort eine szenische Lesung aus Originalquellen statt. Beide Veranstaltungen bieten wir kostenfrei an.



gefördert von:



Landespräventionsrat
Niedersachsen



landes-
demokratiezentrum
niedersachsen

ANNE – Antisemitismusprävention mit der Niedersächsischen Erwachsenenbildung – gemeinsam für mehr Menschlichkeit und Respekt

Für inhaltliche Aussagen und Meinungsäußerungen tragen die Publizierenden dieser Veröffentlichung die Verantwortung.

2002 Exkursion nach Neustadtgödens mit szenischer Lesung in der ehemaligen Synagoge

Die Synagoge von Neustadtgödens gehört zu den wenigen jüdischen Gotteshäusern in Deutschland, die im äußeren Baubestand erhalten geblieben ist. Sie ist heute in Privatbesitz und im Erdgeschoss ist eine Informationsstätte eingerichtet. Stephan Horschitz, Leiter des Museums im Landrichterhaus in Neustadtgödens, begleitet die Exkursion und führt die Teilnehmenden in das Thema ein. Startpunkt ist der Synagogenplatz in Wilhelmshaven - ein Gedenkort für die am 9. November 1938 zerstörte Synagoge, deren Grundriss durch eine Pflasterung nachempfunden wurde. Im Anschluss fahren die Teilnehmenden mit einem Reisebus in das benachbarte Neustadtgödens. Der Besuch der Synagoge beinhaltet neben der historischen Einordnung eine szenische Lesung mit Schauspieler*innen der Landesbühne Niedersachsen Nord. Anhand einer Familienchronik werden die nachbarschaftlichen Beziehungen zwischen einer christlichen Witwe mit ihren beiden Kindern zu einer jüdischen Familie erzählt. Die Chronik liegt dem Museum im Landrichterhaus in Neustadtgödens vor und beschreibt die Beziehung beider Familien während der NS-Zeit bis zur Deportation 1940 und darüber hinaus. Der Text zeigt sehr einfühlsam, wie sich eine christliche Familie gegen die äußeren Umstände für die Freundschaft entscheidet. Durch die Dialoge zwischen den handelnden Personen werden die Dimensionen greifbar, denen jüdische Menschen während der NS-Zeit ausgesetzt waren. Vor der Rückfahrt nach Wilhelmshaven gibt es im Museum im Landrichterhaus Neustadtgödens die Möglichkeit, gemeinsam ins Gespräch zu kommen.

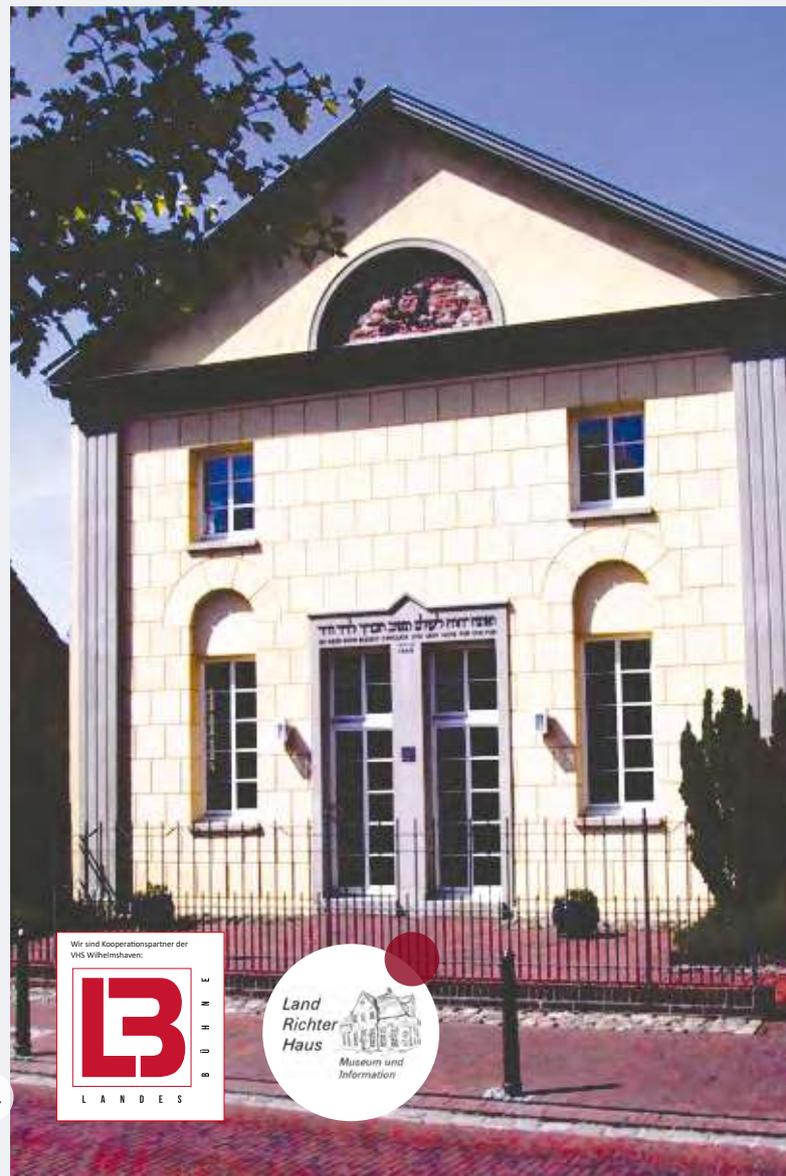
Stephan Horschitz, Diana Bogdanski

Sonntag, 09.11.2025, 11.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 24.10.2025

Treffpunkt Synagogenplatz Wilhelmshaven

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos.



EXKURSIONEN

2001 Häuptlinge und Burgen

Regionalgeschichte auf dem Rad

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

Schwierigkeitsgrad: leicht

Kilometer: ca. 35 km

Dauer: ca. 5 Stunden

Stephan Horschitz

Samstag, 20.09.2025, 10.00 - 15.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 13.09.2025

Treffpunkt Burganlage "Siebethsburg",
Eingang Siebethsburger Straße
21 EUR

Leistung inkl. Kaffee und Kuchen

Mindestteilnehmerzahl: 15

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

2010 VHS-Studienexkursion:

Sommer in Südschweden

Busreise

Sattgrün ist die Kulturlandschaft zwischen Kattegat und Ostsee. In unserer entspannten Runde durch Schwedens Süden erleben wir Natur und Kultur bei unseren skandinavischen Nachbarn. Auf der Route von Trelleborg nach Norden liegen Schwedens Marinehafen Karlskrona (UNESCO-Weltkulturerbe) und das mächtige Schloss am Kalmarsund, die Insel Öland mit ihrer einzigartigen Alvar-Landschaft, die Metropolen Stockholm und Göteborg und knuffige Kleinstadtperlen wie Astrid Lindgrens Heimatstadt Vimmerby, Linköping, Vadstena oder Mariefred mit Schloss Gripsholm. Wir reisen zur besten Zeit kurz vor Mittsommer und überqueren zweimal die Ostsee mit bequemen Nachtfähren. Der Reisebegleiter ist Autor u. a. der Bücher „Das Reisebuch Schweden“ und „Roadtrips Schweden“ (2024).

Dr. Martin Wein

Die Studienexkursion findet vom 09.06. bis 13.06.2026 statt. Das Tagesprogramm inkl. ausführlichen Informationen sowie das Anmeldeformular erhalten Sie ab Oktober in unserem VHS-Büro. Gerne nehmen wir Sie schon jetzt auf unsere Interessentenliste.

Einstiegsmöglichkeiten vorgesehen in:

Esens, Wilhelmshaven und Varel

Reiseveranstalter: CONTI-REISEN GmbH

In Kooperation mit der Volkshochschule und Musikschule Friesland-Wittmund

2011 Die Csárdásfürstin – Stadttheater Bremerhaven

Opernfahrt

Der Fürstenson Edwin Lippert-Weylersheim will die berühmte Chansonnière Sylva Varescu heiraten. Unerhört für seine adligen Eltern. Sie ziehen sämtliche Register, um eine Heirat zu verhindern. Und dann macht sich das Paar mit seinen Eifersüchtigen und Spielchen das Leben auch noch selbst schwer. Wie kann das nur gut gehen? Zum Glück kennt die Operette immer eine Antwort... Mit seiner 1915 uraufgeführten Csárdásfürstin steigt Kálmán zu einem der beliebtesten Operettenkomponisten auf. Meisterhaft mischt er den Freigeist ungarischer Folklore mit der Seligkeit des Wiener Walzers zu einem Werk voller Komik und schlagerartiger Ohrwürmer. (Quelle: Infotext Stadttheater Bremerhaven)

Yevgeny Sapozhnikov

Sonntag, 18.01.2026

An-/Abmeldeschluss: 15.12.2025

Treffpunkt: Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
85 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

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

2012 La traviata – Oldenburgisches Staatstheater

Opernfahrt

Weitere Details standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte Informieren Sie sich online, über unsere Hotline oder aus der Tagespresse.



2013 Die Zauberflöte – Stadttheater Bremen*Opernfahrt*

„Wenn man einen Freund hat, braucht man sich vor nichts zu fürchten!“ (Janosch) — Tamino will Pamina, Papageno seine Papagena. Und so machen sie sich auf. Es wird gekämpft und gesungen, gerungen und geliebt, gerächt, gerätselt. Doch manches stellt sich ihnen in den Weg: eine böse Schlange, ein plauderndes Damentertel, die eigene Faulheit, eine sternflammende Königin und ein dubioser Landesherr namens Sarastro. Doch gegen all die Gefahren, Rätsel, Unwägbarkeiten gibt es Gegenmittel: eine Zauberflöte, ein Glockenspiel, Zuversicht, Abenteuerlust, einen subtilen Hang zur Anarchie und natürlich die Magie der Musik. Dem musikalischen Märchen und Mysterium, in dem Menschen zwischen 9 und 99 sich und die Welt entdecken können, entlockt Marco Štormans Bremer Neuinszenierung frische Töne. Ein Stück, das zeigt, was Theater kann: Illusionen entzaubern, um gleichzeitig Illusionen zu erzeugen. Und dabei vor allem eines ist: ein großer Theaterspaß für alle! (Quelle: Infotext Stadttheater Bremen)

Yevgeny Sapozhnikov

Samstag, 06.06.2026

An-/Abmeldeschluss: 24.04.2026

Treffpunkt: Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

95 EUR

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

VORTRÄGE UND EINZELVERANSTALTUNGEN**2101 "Augen auf bei der Berufswahl" – Charmante Chansons zur Klavierbegleitung**

Chansons zur schwierigen Aussuche des richtigen Berufes

„Ich hab zwar koa Ahnung, was Kritik ist...“ und „Es ist ein ganz und gar nicht anziehender Beruf!“ so schlägt Frau sich mit der wirklich anspruchsvollen und mitunter schwierigen Wahl des richtigen Berufes herum. Im September sorgen Angelika Heinich und Martin Meyer für gute Unterhaltung in der Volkshochschule. Mit ihrem neuen Chansonprogramm „Augen auf bei der Berufswahl“ widmen sie sich dem Thema Berufswahl mit Chansons und Gedichten von allen möglichen Seiten, um es musikalisch zu beleuchten und zu hinterfragen. Humorvoll, nachdenklich und immer mit einem Augenzwinkern. Seit gut eineinhalb Jahren treten die Schauspielerin Angelika Heinich aus Wilhelmshaven und der Pianist und Musikschulleiter Martin Meyer aus Bad Zwischenahn gemeinsam in der Region auf.

Angelika Heinich, Martin Meyer

Samstag, 20.09.2025, 19.00 - 21.15 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

15 EUR

Barzahlung an der Abendkasse

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



2102 Die Vielfalt Nepals – zwischen Tradition und Moderne

Eine Liebeserklärung an das Land und seine Menschen

Nepal bietet am Fuße des Himalayas die Vielfalt Asiens. Das Land ist ein Schmelztiegel unterschiedlicher Ethnien, Kulturen und Religionen. Es fasziniert durch einzigartige kulturelle Schätze und atemberaubende Naturlandschaften. Nicht zuletzt ist es aber auch die Herzlichkeit und Gastfreundlichkeit der Menschen, die dieses Land ausmachen. Der Vortrag nimmt Sie mit auf eine spannende Reise durch Nepal und gewährt Ihnen anhand vieler Beispiele und Fotos aus zwei Jahrzehnten Einblicke in die Vielfalt dieses Landes.

Dr. Christine Schneider

Dienstag, 30.09.2025, 18.30 - 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.

2103 Weg weisende Frauen

Vortrag

Kennen Sie die Frauen, die durch die Straßenschilder in Wilhelmshaven geehrt wurden? In dem Projekt "Weg weisende Frauen" begeben wir uns auf Spurensuche, um Stadtgeschichte lebendig werden zu lassen und sind dabei auf interessante Lebensläufe gestoßen. Im Vortrag geben wir allgemeine Informationen zur Straßenbenennung, Daten und Fakten zur Gleichberechtigung; außerdem werden (stadt)geschichtliche Aspekte sowie das Leben von Frauen in Wilhelmshaven und der Region in den Fokus genommen, die in Straßennamen aufgeführt werden.

Kristine Deharde, Nicole Biela

Donnerstag, 02.10.2025, 19.00 - 21.45 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos.

2104 Deutsch-Jüdische Söhne des musikalischen Abendlandes

Moderiertes Konzert zum Tag der deutschen Einheit

Der Tag der Deutschen Einheit wird in diesem Projekt aus einer besonderen Perspektive beleuchtet – durch das Prisma der Schicksale von Komponisten jüdischer Herkunft aus dem deutschsprachigen Kulturraum. Diese Komponisten identifizierten sich mit der deutschen Kultur und betrachteten sich als integralen Teil der Gesellschaft und leisteten einen wertvollen künstlerischen Beitrag zur kulturellen Entwicklung. Ihre Werke bereicherten die Musiklandschaft durch stilistische und ideelle Vielfalt. Dennoch wurden sie – sei es zu Lebzeiten oder posthum – aufgrund ihrer jüdischen Herkunft diskriminiert und verfolgt.

Yevgeny Sapozhnikov, Dr. Roman Salyutov, Agnes Grube

Freitag, 03.10.2025, 18.00 - 20.15 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
19 EUR
Barzahlung an der Abendkasse.
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



DOZENTENPORTRAIT: DR. CHRISTINE SCHNEIDER

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

Seit diesem Jahr bin ich als Dozentin für die Volkshochschule tätig und biete einen Vortrag zur Vielfalt Nepals an.

Welches Studium haben Sie abgeschlossen?

Ich bin promovierte Juristin und arbeite als Referatsleiterin in einer Bundesbehörde.

Welche Bedeutung hat die Erwachsenenbildung an den Volkshochschulen für Sie?

Lebenslanges Lernen ist die Grundlage in einer immer komplexer werdenden Welt nicht den Anschluss zu verlieren. Die Volkshochschulen ermöglichen ein vielfältiges und niedrigschwelliges (Weiter-)Bildungsangebot. Sie erfüllen damit einen wesentlichen öffentlichen Bildungsauftrag.

Haben Sie selbst schon einen VHS-Kurs besucht?

Insbesondere aus dem kulturellen Angebot sowie aus dem Bereich des kreativen Gestaltens habe ich schon verschiedenste Kurse in verschiedenen Städten besucht. Gerne verschenke ich auch mal einen Kurs zu besonderen Anlässen.

2105 Henri de Toulouse-Lautrec*Vortrag*

Berühmt wurde Toulouse-Lautrec (1864 - 1901) mit seinen Plakaten für den Amüsierbetrieb des Montmartre, in denen er der schillernden Welt der Pariser Belle Epoque ein Denkmal setzte. Doch er war auch ein großer Menschendarsteller, der mit seinem „photographischen Pinsel“ Ärzte, Arbeiter, Adlige und Prostituierte festhielt und so ein Panorama seiner Zeit geschaffen hat. Aber er belässt es nicht beim bloßen Abbilden: „Ich mache keine Bildnisse, ich male meine Freunde“, schreibt er einmal. Sensibilisiert durch seine schwere Behinderung hat er einen einfühlsamen Blick für ihre geheimen Ängste und Sehnsüchte, für erlittene Enttäuschungen und nie erlöschende Hoffnungen. Henri de Toulouse-Lautrec hat die seltene Gabe besessen, die Seele eines Menschen sichtbar zu machen.

Dr. Hans Thomas Carstensen

Freitag, 10.10.2025, 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 Wechselfälle - das Leben schlägt Haken*Autorenlesung mit Musik*

„Wechselfälle“ – ein altes Wort, dennoch hoch aktuell: Unter diesem Titel präsentiert die Volkshochschule Wilhelmshaven die Anfang November nun schon fast zur Institution gewordene Autorenlesung. Schreibende aus der Region, wie Thomas Harden und Sibet Riexinger, lassen Sie an Gedanken zu kleinen und großen Umbrüchen im Leben und „anderswo“ teilhaben. Die Beiträge werden, wie gewohnt, mit Fotos und Grafiken visuell untermalt. Auf bewährte Weise musikalisch umrahmt wird die Veranstaltung von Helga Urban.

Thomas Harden, Sibet Riexinger, Gudrun Rose und Helga Urban

Donnerstag, 06.11.2025, 18.30 - 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.

**2107 Magie des Nordens***Eine Reise zu den Sagen, Legenden und Märchen Nordeuropas*

Der Norden ist gut für viele Geschichten. Die archaischen Landschaften Skandinaviens, Islands, Grönlands und der Färöer fordern die Fantasie geradezu heraus. Kein Wunder, dass Fjell und Inseln, Sümpfe und Wälder in den Volkserzählungen von Trollen, Elfen und Wichteln bewohnt sind. Die Wikinger haben ihre Sagas beigetragen und die Inuit Grönlands ihre ganz eigenen Märchen. Martin Wein hat an rund 50 Orten von Dänemark bis Nordgrönland nach Plätzen gesucht, an denen die Magie der alten Geschichten bis heute spürbar ist. Daraus ist der Erzählband „Magie des Nordens“ entstanden. In lockerer Reihe stellt der Autor das Projekt und einige ausgewählte Schauplätze und ihre magischen Geschichten vor – von der legendären Schlacht am Hrafsfjord bis zur See-hundfrau von Kalsøy und der Mutter des Meeres in Nuuk.

Dr. Martin Wein

Montag, 11.11.2025, 16.00 - 18.15 Uhr
 Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
 8 EUR bei vorheriger Anmeldung
 10 EUR ohne Anmeldung
 Barzahlung an der Abendkasse
 Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

**2108 VHS-Gourmet-Veranstaltung:
Mörderische Vorweihnachtszeit***Kulinarische Kurzkrimis zum Advent mit Christiane Franke*

Statt fröhliches Halali gibt es auf der Nikolaus-Jagd im verschneiten Ostfriesland einen Toten. Rosa Moll setzt ihren kriminalistischen Spürsinn ein, um dem Täter auf die Spur zu kommen. Und im zweiten vorweihnachtlichen Kurzkrimi spielen die heiligen drei Könige eine bislang nie gekannte Rolle.

Christiane Franke

Freitag, 14.11.2025, 19.00 - 21.15 Uhr
 An-/Abmeldeschluss: 07.11.2025
 Projekthaus I, Schellingstraße 19
 39 EUR inkl. Essen und einem Begrüßungsgetränk
 Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



2109 Inmitten der Gezeiten – Εντός παλίρροιας

Lesung mit Musik

"Ein Kind wächst auf zwischen zwei Sprachen,
zwei Ländern, zwei Arten, die Welt zu sehen.
Heimat - zerrissen und doch doppelt getragen."

Die deutsch-griechische Autorin Despina Marquardt-Anastasiadou liest aus ihrer zweisprachigen Gedichtsammlung *Inmitten der Gezeiten - Εντός παλίρροιας*, die von Erinnerungen an die Kindheit, vom Suchen und Finden der eigenen Stimme zwischen Griechenland und Deutschland erzählt. Ihre Gedichte kreisen um Herkunft, Verlust und Zugehörigkeit – aber auch um Hoffnung: leise, beharrlich, lichtdurchwirkt. Die Autorin trägt ausgewählte Gedichte auf Deutsch und Griechisch vor mit musikalischer Begleitung. Eine poetische Reise – persönlich, literarisch, zweisprachig, voller leiser Töne und tiefer Wurzeln.

Despina Marquardt

Mittwoch, 19.11.2025, 18.30 - 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.

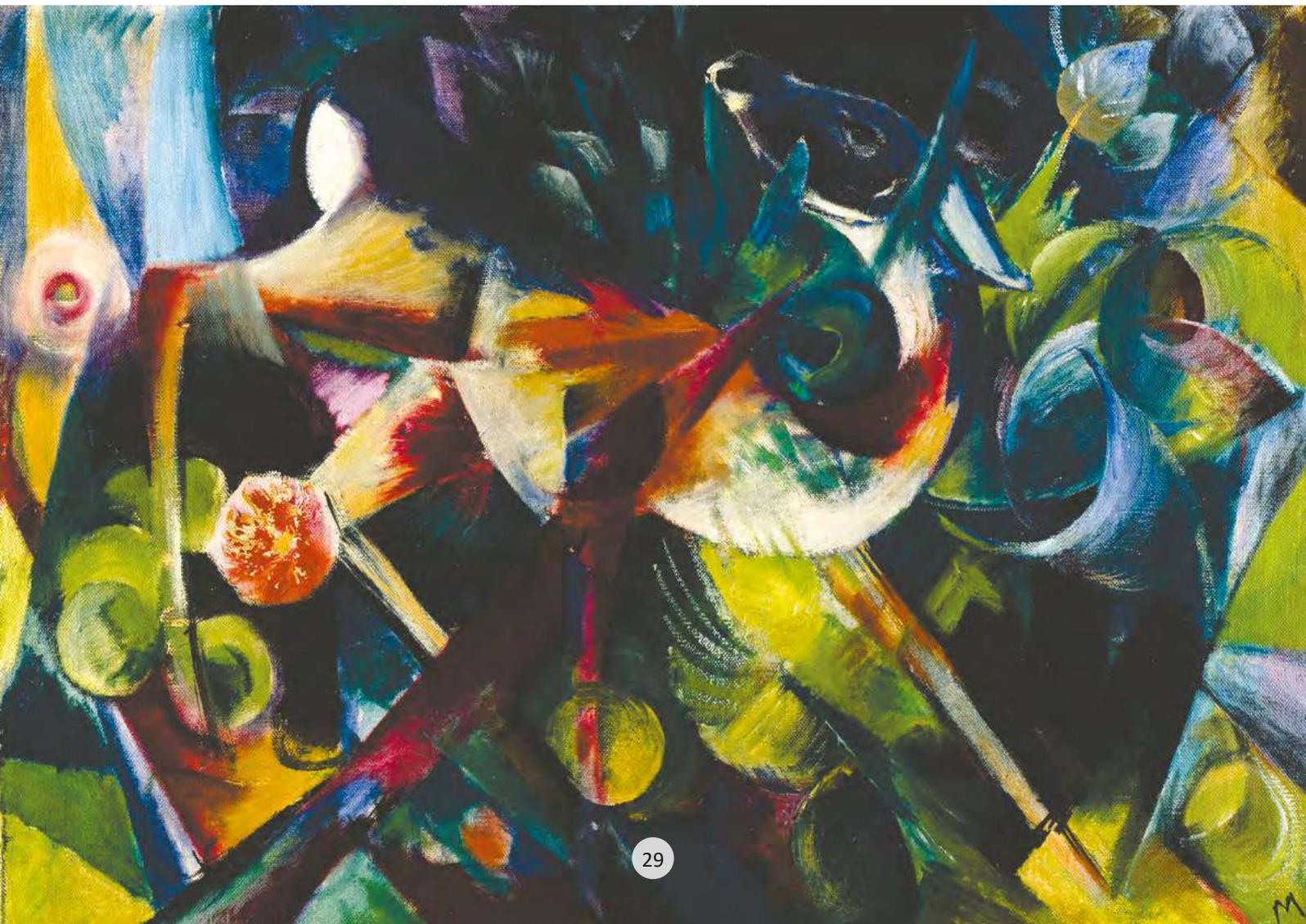
2110 Der Blaue Reiter - Vorgeschichte, Künstler*innen und Wirkung einer expressionistischen Kunstrevolution

Ein kunstgeschichtlicher Bilder-Vortrag

Im »Blauen Land« rund um den Staffelsee bei Murnau entstand 1911/12 die programmatische Schrift des »Blauen Reiter«. Heute weltbekannte Künstler wie Kandinsky, Münter, Chagall, Jawlensky und Werefkin malten hier viele ihrer Bilder. Diese Künstler*Innen hatten vor dem ersten Weltkrieg eine Bewegung ins Leben gerufen, die schließlich für den gesamten europäischen Kulturraum bestimmend und zum Inbegriff für die radikale Erneuerung der Kunst geworden ist. Dieser Bilder-Vortrag stellt die wichtigsten künstlerischen Prinzipien und bedeutendsten Künstlerpersönlichkeiten des »Blauen Reiter« vor. Er führt Sie außerdem zu bedeutenden Schauplätzen und versucht, die Bedeutung der Kunstrichtung einzuschätzen.

Klaus Kirmis

Donnerstag, 27.11.2025, 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.



2111 Henri Matisse - Wegbereiter und Hauptvertreter der Klassischen Moderne

Kunstgeschichtlicher Bilder-Vortrag

Henri Matisse (1869 - 1954) zählt als französischer Maler, Grafiker, Zeichner und Bildhauer neben Pablo Picasso zu den bedeutendsten Künstlern der Klassischen Moderne. Nach eher traditionellen Anfängen entwickelte er zu Beginn des 20. Jahrhunderts neben André Derain den Fauvismus, die französische Version des Expressionismus. Seine stilistischen Neuerungen - die Befreiung der Farbe vom Motiv und die Vereinfachung der Formen - beeinflussten eine Reihe von Malern in Frankreich bei ihrem Übergang von der gegenständlichen zur ungegenständlichen Kunst, in Nordamerika führten sie zum abstrakten Expressionismus.

Klaus Kirmis

Mittwoch, 21.01.2026, 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.

VHS-FILMCLUB

2200 VHS-Filmclub: Literatur im Film

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!

Michael Onnen

01.09., 03.11., 01.12.2025 und 05.01.2026
montags, jeweils 17.00 - 18.30 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos. Bitte informieren Sie sich vorab, ob die jeweiligen Termine stattfinden.

2201 VHS-Filmclub: Ich hab dir nie einen Rosengarten versprochen

USA, 1977, 96 Min., FSK 16

Regie: Anthony Page

u. a. mit: Kathleen Quinlan, Bibi Andersson, Sarah Cunningham

Seit einer schmerzhaften medizinischen Behandlung im Kindesalter hat Deborah das Vertrauen zu ihrem Umfeld verloren und zieht sich in die selbst erdachte, gnadenlos Welt eines archaischen Stammes zurück, der jeden Verrat an ihren Eltern oder Ärzten mit schmerzhaften Strafen beantwortet. Nun soll sich die Psychiaterin Dr. Fried mit Deborah beschäftigen. In der etwa gleichaltrigen Carla scheint Deborah eine Freundin zu finden. Aber die Übergriffe anderer Patientinnen und des sadistischen Pflegers Hobbs gefährden den Aufbau eines Vertrauensverhältnisses und lassen Deborah immer wieder in ihre geheime Welt zurückkehren...

Michael Onnen

Sonntag, 07.09.2025, 17.00 - 19.30 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
5 EUR

2202 VHS-Filmclub: Eine Million Minuten

D, 2024, 125 Min., FSK 0

Regie: Christopher Doll

u. a. mit: Tom Schilling, Karoline Herfurth, Pola Friedrichs, Anke Kim Sarnau

Die wirklich wichtigen Dinge stehen auf den blöden To-do-Listen ja nicht drauf. Als Nina eines Abends beim Zubettgehen sagt: "Ach, Papa, ich wünschte, wir hätten eine Million Minuten. Nur für die ganz schönen Sachen, weißt du?", bekommt Wolf Küpper eine Ahnung davon, dass eine Million gemeinsam verbrachter Minuten womöglich sehr viel wertvoller sein könnten als eine glänzende Karriere. "Eine Million Minuten" ist ein Märchen aus dem Deutschland der Gegenwart. Die wahre Geschichte einer Familie, in der sich ein Vater von den Träumen seiner Tochter anstecken lässt und vier Menschen die Reise ihres Lebens machen.

Michael Onnen

Sonntag, 05.10.2025, 17.00 - 19.30 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
6 EUR

2203 VHS-Filmclub: Der Zopf

Im Rahmen des Pinktober

F/K/I, 2023, 119 Min, FSK 12

Regie: Laetitia Colombani

u. a. mit: Fotini Peluso, Mia Maelzer, Kim Raver

Indien: Smita träumt davon, dass ihre Tochter in die Schule gehen und so dem Elend, in dem sie als „Unberührbare“ leben muss, entkommen kann. Italien: Giulia arbeitet in der Perückenwerkstatt ihres Vaters. Als dieser nach einem Unfall im Koma liegt, muss Giulia den Betrieb übernehmen und stellt dabei fest, dass das Familienunternehmen hoch verschuldet ist. Kanada: Die renommierte Anwältin Sarah soll zur Partnerin der Kanzlei befördert werden, als sie erfährt, dass sie schwer krank ist. Drei Leben, drei Frauen, drei Kontinente – drei Schicksale, die unterschiedlicher nicht sein könnten. Obwohl Smita, Giulia und Sarah sich nie begegnet sind, sind ihre Leben auf bewegende, einzigartige Weise miteinander verwoben.

Michael Onnen

Sonntag, 19.10.2025, 17.00 - 19.30 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
5 EUR





2204 VHS-Filmclub: Melodie des Herzens

In Kooperation mit dem Stadtarchiv, den Filmfreunden Friesland und dem Cineum D, 1929, 93 Min.

Regie: Hanns Schwarz

u. a. mit: Dita Parlo, Willi Fritsch, Ilka Grüning

Melodramatische Liebesgeschichte eines ungarischen Gefreiten und eines Mädchens vom Lande, das in der Großstadt zur Prostituierten wird. Stark gefühlsbetonter, zweiter deutscher Tonfilm (erste UFA-Tonfilmproduktion) mit der damals sehr beliebten, später nach Frankreich emigrierten Dita Parlo.

Michael Onnen

Sonntag, 26.10.2025, 17.00 - 19.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

10 EUR Inkl. Einführung und einem Begrüßungsgetränk

2205 VHS-Filmclub: Garp und wie er die Welt sah

USA, 1982, 131 Min., FSK 16

Regie: George Roy Hill

u. a. mit: Robin Williams, Mary Beth Hurt, Glenn Close

Nach dem Erfolgsroman von John Irving inszenierter Film über das Leben, Glücksstreben und Sterben des Schriftstellers T.S. Garp, dessen ausgeprägter Familiensinn mit den Verrücktheiten und Grausamkeiten dieser Welt nicht in Einklang zu bringen ist. Eine stilsicher inszenierte, episodisch angelegte Tragikomödie über Leben, Liebe und Tod; ein zugleich heiter und traurig stimmender Film voller Lebensweisheiten und -wahrheiten. - Sehenswert.

Michael Onnen

Sonntag, 02.11.2025, 17.00 - 19.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

6 EUR

2206 VHS-Filmclub:

Solange ich atme

In Kooperation mit Amnesty International

GB, 2018, 118 Min., FSK 12

Regie: Andy Serkis

u. a. mit: Andrew Garfield, Claire Foy, Tom Hollander

England in den 50er Jahren: Der erfolgreiche Geschäftsmann Robin Cavendish und die schöne und außergewöhnliche Diane Blacker verlieben sich Hals über Kopf ineinander und heiraten kurz darauf. Als das junge Paar Nachwuchs erwartet, ist das Glück der beiden Liebenden perfekt. Doch im Dezember 1958 wird das Leben der Cavendishs von einem Moment zum anderen auf den Kopf gestellt: Im Alter von nur 28 Jahren wird Robin durch eine Infektion vom Hals abwärts gelähmt. Gegen alle Widerstände steht Diane ihrem Mann zur Seite und gibt ihm durch Hingabe und ihren Mut zu unkonventionellen Entscheidungen seine Freiheit zurück. Gemeinsam stellen sie sich jeglichen Einschränkungen in den Weg, inspirieren mit Lebenslust und Humor ihr Umfeld und machen für sich und viele andere das Leben wieder lebenswert ...

Michael Onnen

Sonntag, 23.11.2025, 17.00 - 19.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

5 EUR

2207 VHS-Filmclub:

Die unvergessliche Weihnachtsnacht

Mit Weihnachtsdeko und Feuerzangenbowle

USA, 1940, 94 Min., FSK 12

Regie: Mitchell Leisen

u. a. mit: Barbara Stanwyck, Fred MacMurray, Beulah Bondi

Kurz vor Weihnachten wird Lee Leander beim Stehlen erwischt. Es ist ihre dritte Straftat, weswegen John Sargent sie vor Gericht bringen will. Doch die Verhandlung wird verschoben, da es schwer ist, während der Weihnachtszeit eine Verurteilung zu erwirken. Sargent entwickelt Mitleid für Lee und sorgt dafür, dass sie auf Kautionsfreikommt. Er nimmt sie mit zu seiner Mutter, um dort Weihnachten zu feiern. Umgeben von einer liebevollen Familie, die im starken Kontrast zu Lees eigener familiärer Geschichte steht, sprühen zwischen Lee und John die Funken. Sie verlieben sich, doch noch gibt es ein Problem: Was wird aus dem kommenden Prozess?

Michael Onnen

Sonntag, 07.12.2025, 17.00 - 19.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

5 EUR



KULTUR GESTALTEN



2208 VHS-Filmclub: The Rocky Horror Picture Show

USA, 1975, 100 Min., FSK 12

Regie: Jim Sharman

u. a. mit: Tim Curry, Susan Sarandon, Barry Bostwick, Richard O'Brien, Meat Loaf

Frisch verlobt reist das verliebte Pärchen Brad (Barry Bostwick) und Janet (Susan Sarandon) quer durchs Land. Nach einer Autopanne irgendwo im Nirgendwo suchen sie nach Hilfe in einem Schloss. Doch dort finden sie sich inmitten einer skurrilen Festgesellschaft wieder, die von dem Strapsen tragenden Schlossherr Frank N. Furter (Tim Curry) angeleitet wird. Janet ist sowohl der Schlossherr als auch das Schloss selbst mehr als suspekt, weswegen sie diesen Ort unbedingt so schnell wie möglich verlassen will. Doch bevor das passieren kann, lädt sie Mr. Furter zu einem Rundgang durch die Hallen des Anwesens ein, wo gerade eine gigantische Party gefeiert wird. Es wird ein Rundgang, den das Pärchen nie vergessen soll...

Michael Onnen

Dienstag, 30.12.2025, 19.00 - 20.30 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
10 EUR inkl. kleiner Überraschung

2209 VHS-Filmclub: Die Fotografin

GB, 2023, 116 Min., FSK 12

Regie: Ellen Kuras

u. a. mit: Kate Winslet, Andy Samberg, Alexander Skarsgård

Das ehemalige Fotomodell Lee Miller (Kate Winslet) ist es leid, Objekt ihrer männlichen Kollegen zu sein und konzentriert sich auf ihre eigene Arbeit als Fotografin. Mitten im Krieg geht sie als Fotoreporterin an die Front nach Frankreich und dokumentiert gemeinsam mit ihrem Kollegen David E. Scherman (Andy Samberg) über Monate die Schrecken des Zweiten Weltkriegs. Lees Bilder werden zu den stärksten Zeugnissen jener entsetzlichen Verbrechen und brennen sich in die Geschichte ein – aber lassen auch Miller selbst bis an ihr Lebensende nicht mehr los.

Michael Onnen

Sonntag, 04.01.2026, 17.00 - 19.30 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
5 EUR

LITERATUR UND KREATIVES SCHREIBEN

2300 GERADE MITTWOCHS –

Offener Literaturkreis

Als VHS-Kurs 1995 gestartet, hat sich der Literaturkreis über die Jahre zu einem Offenen Treffen entwickelt, mit dem Motto „GERADE MITTWOCHS!“ ganzjährig an allen Mittwochs mit geradem Tagesdatum, in wechselnder Form und Besetzung. Vorschläge aus der Runde und Ideen des ehrenamtlichen Moderations-Teams sind an jedem dieser „GERADE MITTWOCHS!“- Abende die Grundlage für Lesetipps, Gespräche, Präsentationen rund um Literatur- und Kultur-Themen. Dazu gehören auch regionale Veranstaltungen und aktuelle Medienberichte, außerdem eigene Aktivitäten wie Lesungen, kleine Buchmessen, Kooperation mit VHS, Stadtbibliothek, Verlagen und Buchhandlungen.

Bewährt hat sich seit Jahren der Austausch von Ideen und Vorschlägen zur Vorbereitung der Abende über geschützte Rundmailverteiler und persönliche Kontakte. Aber auch ohne Anmeldung oder Vorbereitung sind alle willkommen zum Offenen Treff "GERADE MITTWOCHS!".

Moderationsteam

mittwochs, ab 06.08.2025, 18.30 - 20.45 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
Der Kostenbeitrag von 2 EUR/Abend wird mit dem Moderationsteam abgerechnet.

2301 ONLINESEMINAR: Lebendig erzählen – Von der Buchstabensuppe zum Prosawerk

Fernstudienseminar

Sie haben Lust, eine spannende Kurzgeschichte zu erzählen? Oder Sie wollen einem Roman auf die Sprünge helfen? Sie wollen lernen, wie Sie beim Schreiben Spannung erzeugen, die Ihre Leser*innen bei Laune hält? Hier erfahren Sie, welche Erzählperspektiven es gibt, wie Sie Held*innen und Schurk*innen geschickt in Szene setzen und wie Sie starke Dialoge ausformulieren.

Neben der Vermittlung der Theorie steht das kreative Schreiben selbst im Vordergrund. Sie bekommen praxisnahe Schreibaufgaben, die durch eine erfahrene Lektorin und/oder auf einer gemeinsamen Plattform im großen Lernkreis besprochen und am Ende von der Kursleiterin rezensiert werden. Sie lernen, Ihre Geschichten sinnvoll zu redigieren, so dass sie für eine Veröffentlichung interessant werden. Der Schwerpunkt liegt im kommenden Semester auf den Themen: Flüssiger Erzählstil, spannende Dialoge, beeindruckende Charaktere, Schauplätze, Rückblenden, Erzählzeiten und -perspektiven.

Elke Bockamp

Das Seminar findet in der Zeit von September bis Dezember zu frei bestimmbar Zeiten statt!

ONLINE

110 EUR, 12 Termine.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung Ihre E-Mailadresse mit.



2302 Kreativforum Literatur

Tagesseminar

Die eigenen Texte möchte man mit anderen teilen. Ob man kritische Reaktionen, sowohl zustimmende als auch fördernde, erfährt oder selbst ausspricht, Tipps für die weitere Arbeit von anderen Schreibenden erhält oder die eigenen Erfahrungen mit Gleichgesinnten austauscht – die Kommunikation miteinander ist der nächste Schritt über den ‚Schreibtisch‘ hinaus. Gegenüber den weiteren Angeboten des Kreativforums Literatur in diesem Semester will das Tagesseminar einerseits einen Einstieg in die Welt des Austauschs eigener Texte bieten, andererseits durch die gemeinsame und individuelle Arbeit an einem gemeinsam gewählten Thema die unterschiedlichen Herangehensweisen und Ergebnisse wiedergeben und in der Diskussion gegenseitig nahebringen. Neben der Moderation wird Klaus Hundgeburts seine Kenntnisse, Erfahrungen und Tipps als Germanist, Autor und Lektor/Redakteur den Teilnehmer*innen zur Verfügung stellen und zu einzelnen Themen kurze und fachlich orientierte Zusammenfassungen einbringen.

Klaus Hundgeburts

Samstag, 04.10.2025, 9.00 - 16.00 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 10 TN 27 EUR; 7-9 TN 30 EUR; 5-6 TN 41 EUR



Kreativforum Literatur

Wer schreibt – ob einen Roman, Gedichte, Tagebuch oder Sachtexte –, der führt eine einsame Tätigkeit aus. Doch die eigenen Texte möchte man mit anderen teilen. Ob man kritische Reaktionen, sowohl zustimmende als auch fördernde, erfährt oder selbst ausspricht, Tipps für die weitere Arbeit von anderen Schreibenden erhält oder die eigenen Erfahrungen mit Gleichgesinnten austauscht – die Kommunikation miteinander ist der nächste Schritt über den ‚Schreibtisch‘ hinaus. Die Kursforen wollen besonders jungen und startenden Autoren sowie älteren als auch erfahrenen Autoren eine kommunikative Plattform des Austauschs und der gegenseitigen Unterstützung anbieten. Moderiert werden die Veranstaltungen von Klaus Hundgeburts, selbst Germanist und Autor, der auch fachliche Unterstützung geben kann. Der Einstieg in die offenen Kreativforen ist jederzeit möglich. Angedacht ist, kontinuierlich einen ‚Raum‘ für literarischen Austausch zu schaffen und zu installieren. Teilnehmer*innen bringen eigene Texte mit, seien sie noch in Arbeit oder schon abgeschlossen, und sollten bereit sein, diese vorzutragen.

2303 Klaus Hundgeburts

Freitag, 12.09.2025, 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

2304 Klaus Hundgeburts

Freitag, 14.11.2025, 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

2305 Klaus Hundgeburts

Freitag, 05.12.2025, 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

2306 Klaus Hundgeburts

Freitag, 16.01.2026, 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

2341 VHS-Theatergruppe "Wildwuchs"*Für alle Menschen (ab 16 Jahren) mit und ohne Beeinträchtigung*

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

Dozententeam

dienstags, ab 02.09.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
 Projekthaus Bremer Straße 84, Eingang Mitscherlichstraße 23
 20 EUR, 18 Termine, 36 UStd.

2342 Theaterwerkstatt für Erwachsene – alles selber machen!

Was gehört alles zu Theater dazu? Sind es wirklich nur die Schauspieler*innen? Auch in der VHS-Theaterwerkstatt werden Menschen gebraucht, die sich jeweils in ihrem eigenen Können und Vermögen einbringen: Als Spielende, als Souffleuse, als Regieassistent, als Licht und Tonkünstler, als Maskenbildnerin. Theater ist so vielfältig! Bereits seit 20 Jahren bietet die Schauspielerin und Theaterpädagogin Angelika Heinich die VHS-Theaterwerkstatt an und jedes Mal entsteht ein neues Stück. So kann jeder mal in eine andere Rolle schlüpfen, eine andere Person darstellen, lernen wie man gut und laut spricht, Körpersprache und Stimmbildung, Status und Subtext kennenlernen. Mit viel Spaß und Freude wird gemeinsam ein Thema gefunden, improvisiert, Szenen entwickelt und Texte geschrieben, bevor es an die eigentlichen Proben geht.

Der besondere Bonus an diesem Kurs: Die zweite Hälfte der Proben ab Februar 2026 findet für die Teilnehmenden kostenfrei statt.

Angelika Heinich

mittwochs, ab 03.09.2025, 19.00 - 21.30 Uhr
 Projekthaus I, Schellingstraße 19
 ab 10 TN 180 EUR; 7-9 TN 198 EUR; 5-6 TN 270 EUR
 18 Termine, 60 UStd.

In bester Gesellschaft – eine Kooperation mit der Landesbühne Nord

Das kennen Sie sicher auch! Die Lust auszugehen ist durchaus da: zum Beispiel ins Theater! Aber wer kommt da mit? Ich habe doch keine Ahnung, was ich mir anschauen soll!

Mit wem kann ich darüber reden? Tja, warum gehe ich eigentlich überhaupt ins Theater? Es gibt eine gute Nachricht: Für alle Interessierten, die Lust haben, gemeinsam mit anderen ins Theater zu gehen, sich darüber zu informieren und auszutauschen, bieten die Volkshochschule Wilhelmshaven und die Landesbühne



Nord ein besonderes Paket an. Zu vier im Vorfeld ausgewählten Stücken des Spielplans 2025/26 der Landesbühne findet in der Volkshochschule Wilhelmshaven ein dreiteiliges Angebot statt. Begleitet wird das Format von der ehemaligen Landesbühnenschauspielerin und erfahrenen Theaterpädagogin Angelika Heinich.

- Vor dem Theaterbesuch: Treffen zum Kennenlernen und Infos zum Theaterstück
- Gemeinsamer Theaterbesuch zum ausgewählten Stück
- Nach dem Theaterbesuch: Austausch über Erlebtes und Erfahrenes - neue Impulse und Denkanstöße

2343 „(R)evolution“*Yael Ronens und Dimitrij Schaads***Angelika Heinich**

Samstag, 18.10.2025, 19.00 Uhr, Vorbesprechung, Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
 20.00 Uhr Besuch des Theaterstücks im Stadttheater
 Montag, 20.10.2025, 17.00 Uhr, Nachbesprechung, Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
 An-/Abmeldeschluss: 20.09.2025
 38 EUR inkl. Theaterticket.
 Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

2344 "Der zerbrochene Krug"*Heinrich von Kleist***Angelika Heinich**

Samstag, 15.11.2025, 19.00 Uhr, Vorbesprechung, Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
 20.00 Uhr Besuch des Theaterstücks im Stadttheater
 Montag, 17.11.2025, 17.00 Uhr, Nachbesprechung, Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
 An-/Abmeldeschluss: 18.10.2025
 38 EUR inkl. Theaterticket.
 Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.





Bitte melden Sie sich an, wenn Sie Interesse an einem Kurs haben, wir konnten nicht wissen, dass Sie gekommen wären und haben den Kurs ggf. vorher abgesagt.

2345 "Moby Dick"

Hermann Melvilles

Angelika Heinich

Samstag, 13.12.2025, 19.00 Uhr, Vorbesprechung, Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
20.00 Uhr Besuch des Theaterstücks im Stadttheater
Montag, 15.12.2025, 17.00 Uhr, Nachbesprechung, Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
An-/Abmeldeschluss: 15.11.2025
38 EUR inkl. Theaterticket.
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

FOTOGRAFIE

2401 Tiere und Pflanzenfotografie

Flora und Fauna im Fokus

In diesem Vormittagskurs wollen wir die Flora und Fauna fotografieren. Blühende Pflanzen sowie Insekten stehen hier gleichermaßen im Fokus. Mitzubringen sind die eigene Kamera mit vollem Akku und leerer Speicherkarte. Wenn vorhanden gerne ein Makroobjektiv. Der Kurs richtet sich auch an Anfänger. Wir treffen uns zum ersten Termin am 01.09.2025 am Bootshaus im Stadtpark. Zum Abschluss des Kurses wollen wir unsere schönsten Aufnahmen in einer kleinen Ausstellung präsentieren.

Birgit Müller

Montag, 01.09., 08.09., 15.09. und 22.09.2025
jeweils von 10.00 – 12.15 Uhr
Außer Haus
ab 10 TN 24 EUR; 7-9 TN 27 EUR; 5-6 TN 36 EUR
4 Termine, 8 UStd.

2402 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, 10.09., 15.10., 12.11., 10.12. und 21.01.2026
jeweils von 19.00 -21.15 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
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.

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 ggf. 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 dienstags von 18.00 - 20.15 Uhr
am 09.09.2025 Hundestrand Hooksiel
am 14.10.2025 Technisches Rathaus
am 18.11.2025 Infocenter Jade-Weser-Port
am 16.12.2025 Weihnachtsmarkt Wilhelmshaven
am 20.01.2026 Rüstringer Brücke
ab 10 TN 45 EUR; 7-9 TN 50 EUR; 5-6 TN 68 EUR
5 Termine, 15 UStd.





2404 Wochenendkurs Herbstfotos

Fotostreifzug durch die bunten Farben des Herbstes

In diesem Wochenendkurs wollen wir die die bunten Farben der 3. Jahreszeit fotografieren. Nicht nur das bunte Laub, auch die fast ausgeblühten Sommerblumen haben ihren fotografischen Reiz. Mitzubringen sind die eigene Kamera mit vollem Akku und leerer Speicherkarte. Wenn vorhanden gerne ein Makroobjektiv. Der Kurs richtet sich auch an Anfänger. Wir treffen uns am 20.09.2025 am Bootshaus im Stadtpark.

Birgit Müller

Samstag, 20.09.2025, 11.00 - 14.45 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 12.09.2025
Treffpunkt: Bootshaus im Stadtpark
ab 10 TN 15 EUR; 7-9 TN 17 EUR; 5-6 TN 23 EUR

2405 Eigene Grußkarten erstellen

Wir fotografieren unsere Weihnachts- und Neujahrsgrüße

In diesem Kurs wollen wir unsere eigenen Grußkarten erstellen. An drei Terminen werden wir unsere Weihnachts- und Silvestermotive fotografieren. Am letzten Kurstag fügen wir unseren Karten in Photoshop unsere eigenen Grüße hinzu. Mitzubringen sind die eigene Kamera mit vollem Akku und leerer Speicherkarte, ein Stativ, ein Fernauslöser sowie, wenn vorhanden, ein eigener Blitz. Außerdem benötigen wir stimmungsvolle Weihnachtsdeko, einen Tannenzweig und ggfls. eine kleine Lichterkette. Der Kurs richtet sich auch an Anfänger, es sind keine Vorkenntnisse in Photoshop erforderlich.

Birgit Müller

montags, ab 03.11.2025, 18.00 - 20.15 Uhr
Projekthaus II, Mühlenweg 67
ab 10 TN 46 EUR; 7-9 TN 50 EUR; 5-6 TN 64 EUR
4 Termine, 12 UStd.

2406 Was ich schon immer über Photoshop wissen wollte

In diesem Kurs wollen wir uns über Photoshop austauschen und über neueste Techniken informieren. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit Vorkenntnissen in Photoshop.

Birgit Müller

Samstag, 10.01. und Sonntag, 11.01.2026,
jeweils von 11.00 - 14.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 05.01.2026
Projekthaus II, Mühlenweg 67
ab 10 TN 34 EUR; 7-9 TN 37 EUR; 5-6 TN 46 EUR
2 Termine, 8 UStd.

2407 ISO, Blende, Verschlusszeit - (K)ein Buch mit sieben Siegeln

BU

Bildungsurlaub

Auch im Arbeitsleben kommt es immer häufiger vor, dass von gewissen Situationen und Prozessen Bilder angefertigt werden sollen. Dieser Kurs bietet einen Einblick in die Grundlagen von der Bedienung der Kamera bis zum fertigen Bild. Die Schwerpunkte liegen bei dem Kennenlernen und Bedienen der Kamera, dem Verständnis für den optimalen Bildaufbau, dem Wählen der perfekten Einstellungen sowie den Grundlagen in der Bildbearbeitung.

Birgit Müller

23.02. - 27.02.2026
Montag - Freitag, 8.00 bis 14.45 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 26.01.2026
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 165 EUR; 7-9 TN 177 EUR
5 Termine, 40 UStd.
inkl. Getränke
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

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 02.09.2025, 16.00 - 19.00 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 84 EUR; 7-9 TN 93 EUR; 5-6 TN 126 EUR
7 Termine, 28 UStd.

2502 Marzena Schulz

dienstags, ab 04.11.2025, 16.00 - 19.00 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 108 EUR; 7-9 TN 119 EUR; 5-6 TN 162 EUR
9 Termine, 36 UStd.

Kreatives Malen und Zeichnen

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

2503 Marzena Schulz

mittwochs, ab 03.09.2025, 17.00 - 20.00 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 84 EUR; 7-9 TN 93 EUR; 5-6 TN 126 EUR
7 Termine, 28 UStd.

2504 Marzena Schulz

mittwochs, ab 05.11.2025, 17.00 - 20.00 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 108 EUR; 7-9 TN 119 EUR; 5-6 TN 162 EUR
9 Termine, 36 UStd.



Zeichnen, Malen, Lernen - die eigene Kreativität entdecken

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

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

2505 Wieslawa Vogt

donnerstags, ab 04.09.2025, 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.

2506 Wieslawa Vogt

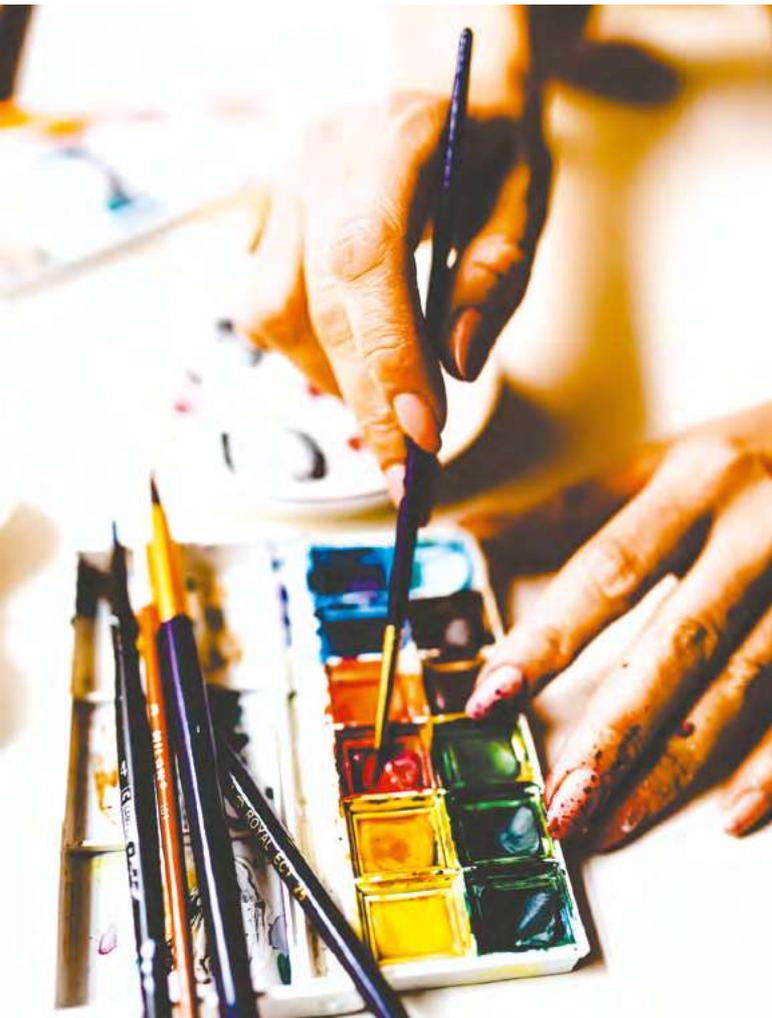
donnerstags, ab 20.11.2025, 17.30 - 20.30 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 108 EUR; 7-9 TN 119 EUR; 5-6 TN 162 EUR
9 Termine, 36 UStd.

2507 Kreatives Malen und Zeichnen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich behutsam ans Malen herantasten wollen. Wir werden verschiedene Malstile (u. a. Sketching, Zentangle, neuronales Malen und abstrakte Malerei) kennenlernen und unterschiedliche Materialien ausprobieren, z. B. Öl-, Aquarell- und Acrylfarben, Filzstifte, Buntstifte, Fineliner und den guten alten Bleistift. Auf diese Weise bekommen Sie eine Orientierung für Ihr künftiges künstlerisches Schaffen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Birgit Luiken

samstags, ab 10.01.2026, 14.15 - 16.45 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 51 EUR; 7-9 TN 55 EUR; 5-6 TN 69 EUR
4 Termine, 12 UStd.



2508 Sütterlinschrift schreiben und lesen lernen



*Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*

Oma und Opa haben sie noch gelernt, die Sütterlinschrift. Die Sütterlinschrift ist eine von mehreren Altdeutschen Schriften. Für Sie ein Buch mit sieben Siegeln? Dann lernen Sie es von der Pike auf. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, nahezu fehlerfrei zu schreiben und Auszüge von Original-Textvorlagen zu lesen. Dieser Kurs richtet sich an Frühermal-Sütterlin-Schreiber*innen, Ahnenforschung-Betreiber*innen, Hobby-Archivar*innen (z. B. Kirchenbücher), Poesie-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

montags, ab 05.01.2026, 18.30 - 21.00 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 10 TN 30 EUR; 7-9 TN 33 EUR; 5-6 TN 45 EUR
3 Termine, 10 UStd.

zzgl. 7,50 EUR Materialkosten, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden

PLASTISCHES GESTALTEN UND WERKEN

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. Gearbeitet wird mit Alabaster und Speckstein. Die Materialkosten werden nach dem Gewicht direkt mit dem Dozenten verrechnet und liegen zwischen 35 - 45 EUR.

2601 Klaus Ritzenhoff

Samstag, 27.09.2025 und Sonntag, 28.09.2025,
jeweils 09.00 - 17.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 14.09.2025
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
7-9 TN 60 EUR; 5-6 TN 81 EUR
2 Termine, 18 UStd.

2602 Klaus Ritzenhoff

Samstag, 25.04.2026 und Sonntag, 26.04.2025,
jeweils 09.00 - 17.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 12.04.2026
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
7-9 TN 60 EUR; 5-6 TN 81 EUR
2 Termine, 18 UStd.



2603 Goldschmiedekurs: Versuch macht kluch...

Warum also nicht einmal Schmuck nach eigenen Vorstellungen anfertigen? Von der Idee, über die gedankliche und handwerkliche Umsetzung, bis zum fertigen Schmuckstück, das es in der Form nur ein einziges Mal gibt. Mit grundlegenden Techniken wie Sägen, Feilen, Glühen, Biegen, Löten und Polieren entstehen mit Phantasie, etwas Ausdauer und Geschick individuelle Schmuckstücke. Egal, ob Ringe, Ohrstecker, Armreifen, Broschen oder Kettenanhänger, in diesem Seminar lernen Sie die Fertigkeiten zur Umsetzung Ihrer Idee. Hauptsächlich werden wir mit Silber, aber auch mit Kupfer, Messing und eventuell etwas Gold als farblichen Kontrast arbeiten. Selbst einfache Steinformen lassen sich mit "Fassung" integrieren. So wie es Ihnen gefällt auch Knöpfe, Knochen, Federn etc. Der Spaß an der Beschäftigung mit dem Thema Schmuck und der handwerklichen Arbeit soll im Seminar im Vordergrund stehen. Die Materialkosten werden nach Tagespreis direkt mit dem Dozenten verrechnet.

Matthias Sander

Samstag, 04.10. und Sonntag, 05.10.2025
jeweils von 10.00 - 16.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 27.09.2025
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 60 EUR; 7-9 TN 65 EUR; 5-6 TN 84 EUR
2 Termine, 16 UStd.

2604 Die Magie des Mosaiks

Entdecken Sie die Magie des Mosaiks. Es ist eine entspannte und meditative Tätigkeit. Schritt für Schritt begleite ich Sie in diesem Workshop. Es ist kein Schneiden oder Kneifen nötig. Die Steine sind schon in ihrer Form - sie müssen nur noch geklebt und gelegt werden. Am zweiten Tagen werden die Steine verfugt, getrocknet und abgewischt - fertig ist Ihr zauberhaftes Mosaikbild.

Ilona Meeske

Freitag, 14.11.2025 von 16.00 - 19.15 Uhr
Samstag, 15.11.2025 von 10.00 - 12.15 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 07.11.2025
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 46 EUR; 7-9 TN 49 EUR; 5-6 TN 57 EUR
2 Termine, 7 UStd.
inkl. Materialkosten

2606 Langbogenbau

Workshop

Ein Bogen ist ein Jahrtausend 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, 15.11. und Sonntag, 16.11.2025,
jeweils 9.00 - 16.30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 07.11.2025

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.



Korbflechten mit Weiden, Flechten mit Binsen

Von den Bauern früher häufig selbst geflochten und oft als Kartoffelkörbe in Gebrauch, sind Schanzen oder Schwingen (auch Rahmenkörbe genannt, da sie „aus einem Stück“ über zwei Ringe geflochten sind) Körbe, die mit einfachsten Mitteln und einfachster Technik aus Weiden hergestellt werden können.

Im zweiten Teil besteht die Möglichkeit, ein sehr weiches Material kennenzulernen: Binsen, mit denen kleine eckige Behältnisse geflochten werden können.

Bitte mitbringen: stabiles Messer, Schere, Rosenschere, Zollstock, Kneifzange.

2607 Hanswerner Kirschmann

Samstag, 22.11. und Sonntag, 23.11.2025

jeweils von 10.00 - 18.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 14.11.2025

Projekthaus Bremer Straße 84/
Eingang Mitscherlichstraße 23

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

2 Termine, 18 UStd.

zzgl. 12 EUR Materialkosten (Das Material wird bereitgestellt und mit dem Dozenten abgerechnet.)

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

2608 Hanswerner Kirschmann

Samstag, 21.02. und Sonntag, 22.02.2026

jeweils von 10.00 - 18.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 13.02.2026

Projekthaus Bremer Straße 84/
Eingang Mitscherlichstraße 23

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

2 Termine, 18 UStd.

zzgl. 12 EUR Materialkosten (Das Material wird bereitgestellt und mit dem Dozenten abgerechnet.)

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.





HANDARBEITEN UND TEXTILES GESTALTEN

Klöpplern am Wochenende

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

2701 Brita Runge

Freitag, 19.09.2025, 17.00 - 21.15 Uhr
 Samstag, 20.09.2025, 10.00 - 21.00 Uhr
 Sonntag, 21.09.2025, 10.00 - 19.00 Uhr
 An-/Abmeldeschluss: 12.09.2025
 Projekthaus I, Schellingstraße 19
 ab 10 TN 90 EUR; 7-9 TN 99 EUR; 5-6 TN 135 EUR
 3 Termine, 30 UStd.

2702 Brita Runge

Freitag, 07.11.2025, 17.00 - 21.15 Uhr
 Samstag, 08.11.2025, 10.00 - 21.00 Uhr
 Sonntag, 09.11.2025, 10.00 - 19.00 Uhr
 An-/Abmeldeschluss: 30.10.2025
 Projekthaus I, Schellingstraße 19
 ab 10 TN 90 EUR; 7-9 TN 99 EUR; 5-6 TN 135 EUR
 3 Termine, 30 UStd.

2703 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, 21.09.2025, 10.00 - 14.30 Uhr
 An-/Abmeldeschluss: 12.09.2025
 Familienzentrum Nord, Posener Straße 97
 ab 10 TN 34 EUR; 7-9 TN 36 EUR; 5-6 TN 43 EUR
 inkl. Materialkosten.



2704 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, 27.09.2025, 15.00 - 19.00 Uhr
 Sonntag, 28.09.2025, 11.00 - 16.00 Uhr
 An-/Abmeldeschluss: 19.09.2025
 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 Stricken

*Ein Kurs 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, 11.10.2025, 15.00 - 19.00 Uhr
 Sonntag, 12.10.2025, 11.00 - 16.00 Uhr
 An-/Abmeldeschluss: 02.10.2025
 Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
 ab 10 TN 50 EUR; 7-9 TN 54,30 EUR; 5-6 TN 67 EUR
 2 Termine, 11 UStd.

2706 Häkeln

*Ein Kurs 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, 08.11.2025, 15.00 - 19.00 Uhr
 Sonntag, 09.11.2025, 11.00 - 16.00 Uhr
 An-/Abmeldeschluss: 30.10.2025
 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 Handarbeiten am Wochenende

An diesem Wochenende können angefangene Sachen fertiggestellt werden. Anfänger können die ersten Schritte im Stricken oder Häkeln erlernen. Es gibt Unterstützung in verschiedenen Handarbeitstechniken, die im Voraus mit der Dozentin abgesprochen werden. Nehmen Sie sich einfach eine Auszeit beim schönsten Hobby der Welt, bevor der Weihnachtsstress erst richtig losgeht.

Petra Behrends

Samstag, 06.12.2025, 15.00 - 19.00 Uhr
Sonntag, 07.12.2025, 11.00 - 16.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 28.11.2025
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 10 TN 33 EUR; 7-9 TN 37 EUR; 5-6 TN 50 EUR
2 Termine, 11 UStd.

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

Ein Kurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

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

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

2708 Ute Marciniak

mittwochs, ab 03.09.2025, 9.30 - 12.30 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 76 EUR; 7-9 TN 84 EUR; 5-6 TN 112 EUR
6 Termine, 24 UStd.

2709 Ute Marciniak

mittwochs, ab 29.10.2025, 9.30 - 12.30 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 100 EUR; 7-9 TN 110 EUR; 5-6 TN 148 EUR
8 Termine, 32 UStd.

Zuschneiden und Nähen

Ein Kurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Lust zum "Nähen was gefällt" unter der fachlichen Anleitung einer Maßschneiderin und Modedesignerin.

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

Nähzeitschriften und Fachbücher sind im Kurs einsehbar.

2710 Ute Marciniak

donnerstags, ab 04.09.2025, 16.00 - 18.15 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 58 EUR; 7-9 TN 64 EUR; 5-6 TN 85 EUR
6 Termine, 18 UStd.

2711 Ute Marciniak

donnerstags, ab 30.10.2025, 16.00 - 18.15 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 76 EUR; 7-9 TN 84 EUR; 5-6 TN 112 EUR
8 Termine, 24 UStd.

2712 Ute Marciniak

donnerstags, ab 04.09.2025, 18.15 - 20.30 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 58 EUR; 7-9 TN 64 EUR; 5-6 TN 85 EUR
6 Termine, 18 UStd.

2713 Ute Marciniak

donnerstags, ab 30.10.2025, 18.15 - 20.30 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 76 EUR; 7-9 TN 84 EUR; 5-6 TN 112 EUR
8 Termine, 24 UStd.

2714 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

Ute Marciniak

Vorbesprechung und Kursstart:
Freitag, 05.09.2025, 18.00 - 20.15 Uhr
Kurs:
Freitag, 12.09.2025, 18.00 - 20.15 Uhr
Samstag, 13.09.2025, 10.00 - 17.00 Uhr
Sonntag, 14.09.2025, 10.00 - 17.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 29.08.2025
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 76 EUR; 7-9 TN 84 EUR; 5-6 TN 112 EUR
4 Termine, 24 UStd.

TANZ UND MUSIK

2801 Sing your Song - Ihr Lieblingslied

Jeder hat ein Lied, das er besonders mag oder mit Erinnerungen verbindet. Wir widmen uns Ihren Songs und holen das Beste aus ihnen und Ihnen heraus! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur der Spaß am Singen! 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.

Anja Lemercier

Samstag, 08.11.2025, 10.00 - 16.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 30.10.2025
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 10 TN 24 EUR; 7-9 TN 27 EUR; 5-6 TN 36 EUR
Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung den Titel Ihres Lieblingsstückes mit.

2802 Die eigene Stimme kennenlernen

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

Anja Lemercier

Samstag, 20.09.2025, 10.00 - 16.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 12.09.2025
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 10 TN 24 EUR; 7-9 TN 27 EUR; 5-6 TN 36 EUR



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!

2803 Flamenco für Teilnehmerinnen mit guten Vorkenntnissen

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 21.08.2025, 18.30 - 20.00 Uhr
Spanischer Kulturverein, Rheinstraße 94
ab 10 TN 81 EUR; 7-9 TN 103 EUR; 5-6 TN 114 EUR
11 Termine, 22 UStd.

2804 Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

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

Martina Ebeling

dienstags, ab 02.09.2025, 18.30 - 20.00 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 96 EUR; 7-9 TN 128 EUR; 5-6 TN 144 EUR
16 Termine, 32 UStd.





2805 Einführung in den Irischen Tanz – Softshoe

Erleben Sie die Leichtigkeit und Anmut des Irischen Tanzes! In diesem Einführungskurs steht die „elfenhafte“ Eleganz des Tanzes im Vordergrund. Sie erlernen die grundlegenden Schritte im Softshoe und tauchen ein in die Welt des irischen Tanzes, der durch fließende Bewegungen und rhythmische Fußarbeit besticht. Der Kurs umfasst 8 Unterrichtseinheiten an zwei Tagen und ist ideal für Anfänger, die die Schönheit des Tanzes kennenlernen möchten.

Kursinhalte:

- Einführung in die Basics des Irischen Tanzes
- Erlernen der ersten Schritte und Bewegungsabläufe
- Choreographien, die Leichtigkeit und Eleganz in den Vordergrund stellen
- Verbesserung von Koordination, Flexibilität und Ausdruckskraft

Wichtige Hinweise:

Bitte bringen Sie bequeme Sportsachen mit, die ausreichend Bewegungsfreiheit bieten. Denken Sie daran, ausreichend zu trinken, um während des Kurses hydriert zu bleiben. Dieser Kurs bietet einen leichten Einstieg in die Tradition des Irischen Tanzes und macht gleichzeitig viel Spaß! Seien Sie dabei und entdecken Sie die Leidenschaft und den Rhythmus des Irish Dance!

Gesche Otte-Schacht

Samstag, 13.09.2025 und Sonntag, 14.09.2025
jeweils von 10.00 - 14.00 Uhr
Sonntag, 14.09.2025, 10.00 - 14.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 05.09.2025
SV Concordia, Bülowstraße 13-15
ab 7 TN 37 EUR; 5-6 TN 41 EUR
2 Termine, 8 UStd.



2806 Einführung in den Irischen Tanz – Hardshoe

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Irischen Tanzes! In diesem Einführungskurs erlernen Sie die grundlegenden Schritte im Hardshoe und erhalten einen ersten Einblick in kleine

Choreographien. Der Kurs umfasst 8 Unterrichtseinheiten, die an zwei Tagen stattfinden, und ist sowohl für Anfänger als auch für Tanzbegeisterte ohne Vorkenntnisse geeignet.

Kursinhalte:

- Einführung in die Basics des Irischen Tanzes
- Erlernen von grundlegenden Schritten im Hardshoe
- Kleine Choreographien zur Anwendung der erlernten Schritte
- Steigerung der Koordination und Ausdauer durch rhythmische Bewegungen

Wichtige Hinweise:

Bitte bringen Sie bequeme Sportsachen mit, die ausreichend Bewegungsfreiheit bieten. Denken Sie daran, ausreichend zu trinken, um während des Kurses hydriert zu bleiben. Dieser Kurs bietet einen leichten Einstieg in die Tradition des Irischen Tanzes und macht gleichzeitig viel Spaß! Seien Sie dabei und entdecken Sie die Leidenschaft und den Rhythmus des Irish Dance!

Gesche Otte-Schacht

Samstag, 29.11.2025, 10.00 - 14.00 Uhr
Sonntag, 30.11.2025, 10.00 - 14.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 21.11.2025
SV Concordia, Bülowstraße 13-15
ab 7 TN 37 EUR; 5-6 TN 41 EUR
2 Termine, 8 UStd.

2807 Tango Argentino

Workshop für Tanzfreudige

Anfänger*innen und Fortgeschrittene, die den Tango Argentino kennen- und tanzen lernen wollen, sind zu diesem Workshop in der VHS herzlich eingeladen. Willkommen sind sowohl Singles als auch Paare. Mitzubringen sind lediglich zwei Paar Socken oder, wenn vorhanden, Tanzschuhe.

Manfred Koch

freitags, ab 05.09.2025, 19.00 - 20.30 Uhr
Projekthaus Schellingstraße 19
ab 7 TN 80 EUR; 5-6 TN 90 EUR
10 Termine, 20 UStd.

2808A 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 07.09.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 54 EUR; 7-9 TN 60 EUR; 5-6 TN 81 EUR
9 Termine, 18 UStd.

2808 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 16.11.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 07.11.2025
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 54 EUR; 7-9 TN 60 EUR; 5-6 TN 81 EUR
9 Termine, 18 UStd.

2809 El Cajón - das kleinste Schlagzeug der Welt Spielen lernen mit Spaß

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 05.09.2025, 18.30 - 20.00 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.

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

In Kooperation mit Frieslandspielt e.V.

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

Thorsten Liesegang

Jeden dritten Freitag im Monat ab 15.08.2025
von 18.00 - 22.00 Uhr
Projekthaus Bremer Straße 84
(Eingang Mitscherlichstraße 23)
Der Besuch der Veranstaltungen ist kostenlos.

2901 12. VHS-Spieletag

In Kooperation mit Frieslandspielt e.V.

Zum 12. 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, 16.11.2025, 10.30 - 18.00 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
Der Besuch dieser Veranstaltung ist kostenlos.





Beratung:
Veronika Boumann
Telefon 16 40 22

Anmeldung:
Telefon 16 40 00

**INHALT**

Bildungsurlaub	46
Outdoor- und Wassersportangebote	47
Vorträge und Seminare	48
Kräuterkunde	56
Tasting-Seminare	57
Kochen und Backen	57
Ernährung und Fasten	61
Inselkurse	63
Bewegung und Fitness	66
Aquakurse	72
Entspannung und Wohlbefinden	74

SEITE**Programmbereich: Gesundheit**

Schnappen Sie sich Ihren Lieblingsmenschen – oder gleich mehrere - und wählen Sie Kurse aus unserem bunten Gesundheitsbereich aus, den wir um viele neue Formate erweitert haben. „Gehen Sie glückwärts“ auch mit spannenden Online-Coachingangeboten, erwerben Sie „Zykluswissen“, erleben Sie die intensiven und wohltuenden Aspekte von „HILIT-Yoga“, picken Sie sich etwas aus dem vielfältigen Gesundheitskonzept „Salud“, lassen Sie sich beim Kochen von den Lieblingsrezepten berühmter Kunstschaffender inspirieren, tun Sie danach etwas für einen fitten Bauch oder lernen sie die sechs heilenden Laute aus dem Qigong. Wenn sie von alledem fix und fertig sind, genießen Sie einen unserer Inselkurse oder entspannen Sie bei einer Kakaozeremonie mit schokoladigem Film. Viel Spaß beim Durchschmökern.

Burnout-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 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!

3109 Larissa Struck

01.12. - 05.12.2025

Montag - Freitag, 8.30 - 12.30 Uhr

Abmeldeschluss: 31.10.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

190 EUR, 5 Termine, 25 UStd.

inkl. Getränke

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

3110 Larissa Struck

09.02. - 13.02.2026

Montag - Freitag, 8.30 - 12.30 Uhr

Abmeldeschluss: 09.01.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

190 EUR, 5 Termine, 25 UStd.

inkl. Getränke

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

BU

3111 Resilienz - die Strategie der Stehauf-Menschen

Krisen meistern mit innerer Widerstandskraft Bildungsurlaub

In der Resilienz wird die traditionelle Frage "Was macht mich krank?" durch die Perspektive "Was hält mich gesund?" ersetzt. Resiliente Menschen verfügen 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 und kann erlernt und trainiert werden. Im Bildungsurlaub lernen die Teilnehmer*innen das Resilienzmodell von Monika Gruhl kennen. 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, ob die Resilienz gefährdet ist. Resilienz fördernde Denkmuster und Verhaltensmuster können gezielt einstudiert und die seelische Belastbarkeit über Meditationen erhöht werden. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke, ein kleines Kissen für den Nacken oder gerne auch ein Kissen für den Schneidersitz mit.

Katrin Trittner

12.01. - 16.01.2026

Montag - Freitag, 9.00 bis 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 12.12.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

335 EUR, 5 Termine, 40 UStd.

inkl. Mittagessen

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

BU



3112 Shiatsu – Kompaktwoche

Bildungsurlaub für Teilnehmende aus den Arbeitsfeldern Heil- und Pflegeberufe, Körpertherapie und Gesundheitswesen



Shiatsu ist eine in Japan entwickelte Körpertherapie (Entspannungsbehandlung), die auf den Erfahrungen und Philosophie der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) basiert. Shiatsu hilft uns, ins eigene Gleichgewicht zu kommen, mit den eigenen Kräften haushalten zu lernen, zu entspannen, die Energie ins Fließen zu bringen und neue Energie zu tanken.

Kursinhalte:

- Einführung und Üben der praktischen Grundlagen des Shiatsu, Erlernen von Behandlungsmöglichkeiten, die das berufliche und persönliche Repertoire bereichern
- Grundlagen fernöstlicher Philosophie und der TCM
- Einführung in die 5 Wandlungsphasen (Elemente) und ihr gegenseitiges Wechselspiel
- die Lehre der Meridiane (Energieleitbahnen), ihr körperlicher und energetischer Ausdruck
- Entspannungsübungen aus der TCM zur Stressreduktion
- Störungen und Belastungen erkennen und das eigene Verhaltensmuster analysieren
- Ressourcen und Kraftquellen entdecken und nutzen lernen
- Erarbeitung von gesunden Bewältigungsstrategien für den Umgang mit Belastungen

Der Kurs ist auch offen für Menschen, die keinen Bildungsurlaub in Anspruch nehmen können, denn Gesundheit ist ein hohes Gut. Immer mehr ist unsere Berufswelt von Stress und Überlastung überzeichnet: Unzufriedenheit, Erschöpfung, das Gefühl „ausgebrannt zu sein“ und Burnout-Symptome sind häufig die Folgen. Um langfristig gesund, leistungsfähig, kreativ und zufrieden im Berufsleben zu sein, ist es bedeutsam, das eigene Leben in Balance zu halten. Viele Menschen haben jedoch das Gefühl, aus ihrer Mitte zu fallen. Die Wechselwirkung zwischen Privat- und Berufsleben, die Frage nach Sinn und die persönliche Gesundheit sind aus dem Gleichgewicht geraten. Um die berufliche und private Welt wieder in Balance zu bringen, spielt der eigene Umgang mit Belastungssituationen im beruflichen und privaten Alltag und auch die eigene Lebenseinstellung und Bewertung von Lebenssituationen eine entscheidende Rolle. Notwendig hierfür ist ein effektives Stress- und Ressourcenmanagement. Das Erlernte lässt sich leicht in den beruflichen und persönlichen Alltag integrieren. Shiatsu wird bekleidet auf einer Matte auf dem Boden gegeben.

Voraussetzung: Bewegungsmöglichkeit auf dem Boden (sitzen, knien), Bereitschaft zur Körperarbeit zu zweit.

Anette Maria Ried

13.04. - 17.04.2026

Montag - Freitag, 8.30 bis 16.30 Uhr

Abmeldeschluss: 13.03.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

335 EUR, 5 Termine, 40 UStd.

inkl. Mittagessen

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



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 enganliegende Oberbekleidung (T-Shirt oder Pullover), bequeme feste Schuhe, binden Sie lange Haare zusammen und bringen Sie sich ausreichend Verpflegung mit.

Sandra Detmers, STV Wilhelmshaven e.V.

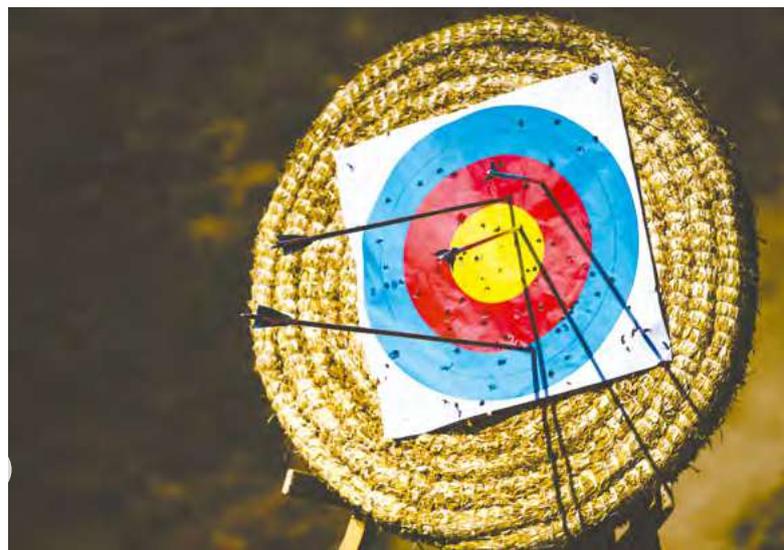
Samstag, 13.09.2025, 10.00 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 05.09.2025

STV Wilhelmshaven, Standort Flutstraße 130, Wilhelmshaven
50 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

In Kooperation mit der Bogensportabteilung des STV Wilhelmshaven





3150 Wassersport-Informationsabend

Wir schaffen die nötige Transparenz zu dem angebotenen Kurs für den Erwerb der Sportbootführerschein „See“ und „Binnen“: Es werden die Inhalte und Geltungsbereiche der Befähigungsnachweise geschärft, und wir schaffen eine Übersicht hinsichtlich der benötigten Unterrichtsmaterialien, Aufwände im Kontext der Prüfung sowie Möglichkeiten der praktischen Bootsausbildung. Darüber hinaus rahmen wir weiterführende Schulungsmöglichkeiten für den Seefunk oder den Umgang mit Notsignalen. Abschließend schaffen wir einen Überblick zum Angebot im segelsportlichen Bereich - vom Jollensegeln auf Binnengewässern bis hin zum angeleiteten Hochseetörn auf der Nordsee.

Dozententeam

Montag, 01.09.2025, 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) Anfängerkurs für die international anerkannten Sportbootführerscheine im Bereich der See- und Binnengewässer - es wird kein seemännisches Fachwissen vorausgesetzt.

Im Kursverlauf werden wir uns mit Navigation, Seerecht, dem Wetter an der Küste und natürlich auch mit der praktischen Seemannschaft beschäftigen. Parallel zur theoretischen Ausbildung kann in einem Zusatzangebot auch die praktische Motorbootausbildung erfolgen. Am Ende des Kurses können die Prüfungen zum Sportbootführerschein See und Binnen vor dem Deutschen Motor-Yacht-Verband (DMYV) abgelegt werden. Ausführliche Informationen erhalten Sie am Wassersport-Informationsabend in Kooperation mit der Wassersportschule Kapitän Kruse.

Voraussetzungen: Mindestalter 15 Jahre und 9 Monate zur Prüfung

Dozententeam

montags, ab 08.09.2025, 19.00 - 21.30 Uhr

Abmeldeschluss: 09.09.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

320 EUR, 10 Termine, 33,3 UStd.

Die Prüfungsgebühren und die praktische Ausbildung sind nicht in der VHS Kursgebühr enthalten.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

In Kooperation mit der Wassersportschule Kapitän Kruse

VORTRÄGE UND SEMINARE

3161 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

Montag, 15.09.2025, 19.00 - 20.30 Uhr

Abmeldeschluss: 12.09.2025

Online

9 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

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

3162 Interaktiver Onlinevortrag:

Mental stark dank Resilienz – auch in schwierigen Situationen

Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft

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



Steve Windisch

Dienstag, 23.09.2025, 19.00 - 20.30 Uhr

Abmeldeschluss: 19.09.2025

Online

9 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

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



Lust auf Schokolade?
Dann verpassen Sie nicht unsere
Filmvorführung mit kleiner
Kakao-Zeremonie: "Chocolat"
und die Magie des Rohkakaos
auf S. 76



3163 Interaktiver Onlinevortrag: Innere Balance trotz vollem Alltag

Die 3 Säulen der Selbstfürsorge

In unserem hektischen Alltag bleibt oft wenig Zeit für uns selbst. Genau hier kommt die Selbstfürsorge ins Spiel. Sie ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben und hilft uns, für unser Wohlbefinden zu sorgen. Doch wie können wir uns selbst zur Priorität machen, anstatt es allen recht zu machen und uns immer hintanzustellen? In diesem Vortrag entdecken wir die drei Säulen der Selbstfürsorge und lernen, wie wir auch in einem vollen Alltag und ohne schlechtes Gewissen für uns selbst eintreten, um ausreichend für unsere innere Balance sorgen zu können.

Steve Windisch

Montag, 29.09.2025, 19.00 - 20.30 Uhr

Abmeldeschluss: 26.09.2025

Online

9 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

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

3164 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, 27.10.2025, 19.00 - 20.30 Uhr

Abmeldeschluss: 24.10.2025

Online

9 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

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

3165 Interaktiver Onlinevortrag: Gesundheit beginnt im Kopf

Wie Gedanken den Körper beeinflussen

NEU



Unser Denken und unsere Emotionen beeinflussen unsere körperliche Gesundheit weit mehr, als vielen bewusst ist. Stress kann uns schwächen, während eine positive innere Haltung Heilungsprozesse unterstützt. In diesem Vortrag geht es darum, wie unsere Gedanken unseren Körper steuern und wie wir das gezielt nutzen können, um gesünder und widerstandsfähiger zu werden. Mit inspirierenden Erkenntnissen und praktischen Impulsen zeigt er, wie wir nicht nur auf Krankheit reagieren, sondern aktiv unsere Gesundheit fördern.

Steve Windisch

Donnerstag, 30.10.2025, 19.00 - 20.30 Uhr

Abmeldeschluss: 24.10.2025

Online

9 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

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

3166 Interaktiver Onlinevortrag: Erfolg beginnt im Kopf

Mental stark, selbstmotiviert und leistungsfähig



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

Steve Windisch

Montag, 03.11.2025, 19.00 - 20.30 Uhr

Abmeldeschluss: 30.10.2025

Online

9 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

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

3167 Stress-Löser Natur: In 8 Wochen aus der Überforderung in den Flow

NEU



8 Wochen Onlinekurs zur Stärkung der Stresskompetenz und Naturverbinding

Dieser Online-Kurs ist perfekt für Sie, wenn Sie

- viel um die Ohren haben und gern in der Natur sind
- besser mit Stress umgehen und ihn zu Ihrem Verbündeten machen möchten
- auch in schwierigen Situationen gelassen und souverän bleiben möchten
- mit Naturerlebnissen Ihre eigene Natur entdecken möchten

Lernen Sie die resilienzstärkende Wirkung der Natur für sich zu nutzen, indem Sie mit Naturerlebnissen Ihre eigene Natur stärken. So können Sie besser mit Stress umgehen, neues Selbstbewusstsein tanken und Ihren Körper in eine gesunde Balance bringen. Dieser umfangreiche Kurs beinhaltet viele anschauliche Lehrvideos, ein umfangreiches PDF-Arbeitsbuch mit vielen praktischen Übungen, mit denen Sie sofort Ihre Stresskompetenz und Ihre Naturverbinding stärken können. Der Einstieg ist jederzeit möglich, Sie können die Inhalte in Ihrem Tempo und so oft Sie möchten durchlaufen. Im Kursbereich können Sie sich mit anderen Teilnehmer*innen und dem Kursleiter austauschen. Gehen Sie raus und kommen Sie bei sich an. Als Bonus gibt es einen Live-Termin via Zoom zum Austausch. Info-Video: <https://youtu.be/oZlZ-fJhWrw>

Steve Windisch

Dieser 8-Wochen Videokurs ist jederzeit und flexibel start- und durchführbar und umfasst 8 x 60 Min.

Online

95 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an, Sie erhalten dann das Registrierungsdocument, mit dem Sie sich selbständig auf der Kursplattform registrieren. Nach Erhalt ist eine Abmeldung nicht mehr möglich und die volle Kursgebühr ist zu zahlen.

3168 Geh glückwärts – natürlich achtsam stressfrei

NEU



8 Wochen Onlinekurs

Unsichere Zeiten, ein forderndes Umfeld, häufiges Gedankenkreisen und körperliche Reaktionen? Möchten Sie lieber auch gern mit Freude und Leichtigkeit in den Tag starten und abends noch genug Zeit und Energie für die eigenen Bedürfnisse haben? Dieser zertifizierte Online-Kurs nimmt Sie mit auf eine Reise und zeigt Ihnen einen gesunden und achtsamen Umgang mit Stress. Sie werden lernen, wie Sie Ihren Körper wieder in eine Balance bringen und wie Sie Ihre Gedanken bändigen, damit Sie auch in schwierigen Situationen gelassener bleiben. Sie werden lernen, wie Sie mit belastenden Umständen besser umgehen können und wie es Ihnen gelingt, diese schrittweise zu verändern. In 8 Wochen durchlaufen Sie insgesamt 32 Videolektionen und bauen Ihre Stresskompetenz schrittweise auf. Ein umfangreiches Arbeitsheft hilft Ihnen, die Dinge für sich zu erkennen und zu lösen. Die zahlreichen Achtsamkeitsmeditationen helfen Ihnen, sich sofort zu entspannen. Sie können den Kurs jederzeit starten und zeitlich flexibel in Ihrem Tempo durchlaufen. Im Kursbereich können Sie sich jederzeit mit anderen und den Kursleitern austauschen. Gehen Sie glückwärts! Als Bonus gibt es einen Live-Termin via Zoom zum Austausch. Info-Video: <https://www.youtube.com/watch?v=lqXzwsfERY8&t=51s>

Steve Windisch, Julia Windisch

Dieser 8-Wochen Videokurs ist jederzeit und flexibel start- und durchführbar und umfasst 8 x 60 Min.

Online

189 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an, Sie erhalten dann das Registrierungsdocument, mit dem Sie sich selbständig auf der Kursplattform registrieren. Nach Erhalt ist eine Abmeldung nicht mehr möglich und die volle Kursgebühr ist zu zahlen.



3169 Innere Stärke dank Resilienz – Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft

NEU



8 Wochen Onlinekurs

In schweren Zeiten brauchen wir psychische Widerstandskraft (Resilienz). Sie hilft uns, mit Veränderungen besser umzugehen, anstatt sie zu verteufeln, aktiv zu werden, anstatt uns machtlos zu fühlen und zuversichtlich zu bleiben, anstatt frustriert aufzugeben. Und das Beste ist: psychische Widerstandskraft ist erlernbar. Mit diesem Onlinekurs trainieren Sie die 7 Schutzfaktoren der Resilienz ganz gezielt und stärken somit Ihre psychische Widerstandskraft. So meistern Sie souverän Ihre Herausforderungen, lassen sich von Rückschlägen nicht mehr unterkriegen und gestalten mutig und voller Selbstvertrauen Ihre Zukunft.

Wirksamkeit wissenschaftlich nachgewiesen:

- 80% gaben an, dass sich ihr Gesundheitszustand gebessert hat.
- 91% gaben an, dass sie jetzt viel besser mit psychischen Belastungen umgehen können.
- 99% gaben an, dass der Kurs alles in allem ein voller Erfolg war.

Die Inhalte sind einfach zu verstehen und werden durch alltagstaugliche Übungen vertieft und verankert. Der Kurs besteht aus 8 Modulen mit ca. 1 Stunde Bearbeitungszeit pro Modul. Jedes Modul besteht aus einem Lehrvideo (ca. 20 Min), einer geführten Meditation (ca. 10 Min.) und einem PDF-Arbeitsheft mit vielen Übungen und einem Erfolgstagebuch. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, sich mit den Kursleitern über die Inhalte und Übungen auszutauschen. Die Module werden nach der Bearbeitung im wöchentlichen Rhythmus freigeschaltet. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Inhalte und Übungen können im eigenen Tempo flexibel durchlaufen werden. Als Bonus gibt es einen Live-Termin via Zoom zum Austausch.

Info-Video: <https://www.youtube.com/watch?v=IM204w5y-TaY>

Steve Windisch, Julia Windisch

Dieser 8-Wochen Videokurs ist jederzeit und flexibel start- und durchführbar und umfasst 8 x 60 Min.

Online

149 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an, Sie erhalten dann das Registrierungsdokument, mit dem Sie sich selbständig auf der Kursplattform registrieren. Nach Erhalt ist eine Abmeldung nicht mehr möglich und die volle Kursgebühr ist zu zahlen.

3170 Entspannung auf Knopfdruck

Der PMR Onlinekurs

NEU



Stress gehört zum Alltag – doch Entspannung sollte es auch. Während sich Anspannung ganz automatisch aufbaut, passiert Entspannung nicht von selbst. Oft bleibt unser Körper im Stressmodus gefangen – mit Folgen wie Schlafproblemen, Kopfschmerzen, Bluthochdruck oder anderen stressbedingten Beschwerden. Wie wäre es, eine Methode zu beherrschen, mit der Sie jederzeit auf Knopfdruck entspannen können? Mit Progressiver Muskelrelaxation (PMR) – einem der wirksamsten und wissenschaftlich belegten Entspannungsverfahren – lernen Sie, Ihren Körper gezielt in einen Zustand tiefer Entspannung zu versetzen. Darüber hinaus entwickeln Sie die Fähigkeit, Ihre eigene Stressreaktion bewusst zu regulieren, um selbst in herausfordernden Momenten gelassen zu bleiben. Dieser Kurs ist absolut alltagstauglich, da er online und flexibel aufgebaut ist. Durch die Kombination aus Videos und Audiodownloads können Sie entspannt in Ihrem eigenen Tempo trainieren – wann und wo es Ihnen am besten passt. Das Beste daran? Sie lassen nicht länger zu, dass Stress Ihr Leben bestimmt. Begeben Sie sich mit uns auf eine 8-wöchige Reise, stärken Sie Ihre Gesundheit und erleben, wie gut es sich anfühlt, Entspannung jederzeit bewusst abrufen zu können. Als Bonus gibt es einen Live-Termin via Zoom zum Austausch.

Steve Windisch, Julia Windisch

Ab 1.10.2025 jederzeit und flexibel start- und durchführbar und umfasst 8 x 60 Min.

Online

99 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an, Sie erhalten dann das Registrierungsdokument, mit dem Sie sich selbständig auf der Kursplattform registrieren. Nach Erhalt ist eine Abmeldung nicht mehr möglich und die volle Kursgebühr ist zu zahlen.



3171 Gesund und zielorientiert trainieren im Breitensport

NEU

In diesem Workshop erhalten die Teilnehmenden eine praxisnahe Einführung in die Grundlagen der Trainingsplanung und -methodik im Freizeit- und Breitensport. Sie lernen, wie ein abwechslungsreiches Training gestaltet und Übertraining vermieden werden kann. Ein besonderer Fokus liegt auf dem sogenannten Zone-2-Training - einer effektiven Methode zur Verbesserung der Ausdauer und allgemeinen Gesundheit. Im zweiten Teil des Workshops erstellen die Teilnehmenden eigene Trainingspläne, die anschließend gemeinsam besprochen und zielgerichtet optimiert werden.

Sina Ingber

dienstags, 23.09. und 07.10.2025, jeweils 17.00 - 18.30 Uhr
Abmeldeschluss: 19.09.2025
Projekthaus I, Schellingstraße 19
18 EUR
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

3172 Die koronare Herzkrankheit Ursachen, Diagnose und Behandlung

Vortrag

Die koronare Herzkrankheit gehört zu den häufigsten Herzerkrankungen. Dr. Reents informiert im Vortrag über deren Ursachen, Diagnose und Behandlung. Allein in Deutschland gibt es schätzungsweise rund fünf Millionen Betroffene. Sie ist eine Erkrankung der Koronargefäße, die das Herz mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgen. Bewegungsmangel, Übergewicht, Rauchen und Stress schädigen diese Gefäße. Es bilden sich Ablagerungen, sogenannte Plaques, die in die Gefäße hineinragen und sie verengen. Häufig machen sich Ablagerungen in den Herzgefäßen erst dann mit Beschwerden wie Brustenge oder Luftnot bemerkbar, wenn die Gefäßverengung schon kritische Ausmaße erreicht hat und ein Herzinfarkt droht. Daher ist es wichtig, dass die koronare Herzerkrankung und ihre Risikofaktoren frühzeitig erkannt und behandelt werden. Alle Risikofaktoren sind - abgesehen von Alter und Genetik - medikamentös und mit Lebensstilmaßnahmen gut beeinflussbar, insbesondere Bluthochdruck, Diabetes und Fettstoffwechselstörungen - wie hohes LDL-Cholesterin und Übergewicht.

Andreas Dr. Reents

Mittwoch, 08.10.2025, 18.00 - 20.30 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
In Zusammenarbeit mit der Deutschen Herzstiftung e.V.
Der Besuch dieser Veranstaltung ist kostenlos, um Anmeldung wird gebeten.



Bitte melden Sie sich an, wenn Sie Interesse an einem Vortrag haben, wir konnten nicht wissen, dass Sie gekommen wären und haben den Kurs ggf. vorher abgesagt.

Arbeiten im Einklang: Zykluswissen für mehr Leichtigkeit und Erfolg

NEU

Müdigkeit, Konzentrationsschwankungen, Stimmungstiefs – all das kann mit Ihrem Zyklus zusammenhängen. Doch anstatt sich ausgeliefert zu fühlen, können Sie lernen, Ihren Körper zu verstehen und mit ihm zu arbeiten. Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie Ihre zyklischen Stärken erkennen und gezielt für Ihren Alltag nutzen. Er richtet sich an Frauen, die endlich verstehen wollen, wie ihr Zyklus ihr Energielevel, ihre Stimmung und ihre Leistungsfähigkeit beeinflusst – und wie sie diesen natürlichen Rhythmus für sich nutzen können.

Ihre Vorteile:

- mehr Verständnis für Ihre körperlichen und emotionalen Schwankungen
- Alltag und To-dos besser planen
- gelassener und bewusster mit Ihrem Rhythmus leben

3173 Angela Hausotter

Freitag, 10.10.2025, 17.45 - 20.00 Uhr
Abmeldeschluss: 02.10.2025
Projekthaus I, Schellingstraße 19
15 EUR
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

3174 Angela Hausotter

Montag, 12.01.2026, 17.45 - 20.00 Uhr
Abmeldeschluss: 08.01.2026
Projekthaus I, Schellingstraße 19
15 EUR
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

3175 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, 22.11.2025, 10.00 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 14.11.2025

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 24 EUR; 7-9 TN 30 EUR; 5-6 TN 40 EUR

3176 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 Lebendigkeit jenseits von Bewertung oder Diäten zu nähern und ein positiveres Selbstbild zu entwickeln.

Anja Lemercier

Samstag, 13.12.2025, 10.00 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 05.12.2025

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 24 EUR; 7-9 TN 30 EUR; 5-6 TN 40 EUR



"Salud" - Die Prinzipien eines gesunden Lebensstils

NEU



Online-Vortrag mit praktischen Tipps

Gesundheit und Wohlbefinden kommen im Alltag oft zu kurz. Als Physiotherapeut, Osteopath und Heilpraktiker kennt Tim Rautensperger die Schwachstellen des menschlichen Körpers. In seinem Vortrag stellt der gebürtige Hesse und Halbspanier sein ganzheitliches Gesundheitskonzept „Salud“ vor, mit dem sich Gesundheit und Wohlbefinden einfach in den Alltag integrieren lassen. Mit praktischen Tipps zur direkten Umsetzung des Gelernten und mit viel Begeisterung für seinen Beruf inspiriert er die Zuhörenden in seinen Vorträgen. Ziel dieses Vortrags ist die Erleichterung von Veränderungen im Alltag und eine ganzheitlichere Einstellung gegenüber den Themen Gesundheit und Wohlbefinden.

Nähere Informationen zum Konzept finden Sie auch unter www.salud-coaching.de

3180 Tim Rautensperger

Montag, 01.09.2025, 18.00 - 20.15 Uhr

Abmeldeschluss: 29.08.2025

Online

15 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

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

3181 Tim Rautensperger

Montag, 05.01.2026, 18.00 - 20.15 Uhr

Abmeldeschluss: 02.01.2026

Online

15 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

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

"Die 3 Säulen der Gesundheit"*Salud-Workshop*

Dieser Workshop bietet eine kompakte Einführung in das Salud Gesundheitskonzept von Tim Rautensperger. Die drei Säulen – Körper, Geist und Ernährung – werden praxisnah beleuchtet, um ein tieferes Verständnis für ganzheitliche Gesundheit zu vermitteln. Im Fokus steht, was jede dieser Säulen für das persönliche Wohlbefinden bedeutet und wie sich gesunde Routinen Schritt für Schritt in den Alltag integrieren lassen. Dabei werden wissenschaftliche Erkenntnisse verständlich erklärt und mit alltagstauglichen Strategien kombiniert. Die Teilnehmenden erhalten praxisnahe Methoden zur Integration neuer Gewohnheiten, lernen Achtsamkeit bewusst zu nutzen und erfahren, wie kleine Veränderungen langfristig mehr Energie und Balance bringen können. Nähere Informationen zum Konzept finden Sie auch unter www.salud-coaching.de

3182 Tim Rautensperger

06.09./07.09.2025

Samstag, 10.00 - 17.00 Uhr

Sonntag, 10.00 - 14.00 Uhr

Abmeldeschluss: 29.08.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 40 EUR; 7-9 TN 50 EUR; 5-6 TN 70 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

3183 Tim Rautensperger

10.01./11.01.2026

Samstag, 10.00 - 17.00 Uhr

Sonntag, 10.00 - 14.00 Uhr

Abmeldeschluss: 02.01.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 40 EUR; 7-9 TN 50 EUR; 5-6 TN 70 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

Salud - Körper in Balance*Vortrag mit praktischen Tipps*

In diesem Vortrag erfahren die Teilnehmenden, wie sie ihren Körper durch einfache Übungen und bewusste Haltung in Balance bringen können. Es werden praktische Techniken vorgestellt, die helfen, die Körperwahrnehmung zu verbessern, Verspannungen vorzubeugen und die Beweglichkeit zu steigern. Ziel ist es, den Körper im Alltag effektiv zu unterstützen und langfristig das Wohlbefinden zu fördern. Nähere Informationen zum Konzept finden Sie auch unter www.salud-coaching.de

3184 Tim Rautensperger

Dienstag, 30.09.2025, 18.00 - 20.15 Uhr

Abmeldeschluss: 26.09.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

15 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

3185 Tim Rautensperger

Dienstag, 27.01.2026, 18.00 - 20.15 Uhr

Abmeldeschluss: 23.01.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

15 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

NEU

Salud - Achtsamkeitstraining für Anfänger*innen*Vortrag mit praktischen Tipps*

In diesem Vortrag wird Achtsamkeit als einfache und effektive Methode vorgestellt, um den Alltag bewusster und stressfreier zu gestalten. Es werden grundlegende Techniken des Achtsamkeitstrainings vermittelt, die dabei helfen, den Moment zu erleben, die eigenen Gedanken besser zu verstehen und mehr Gelassenheit zu entwickeln. Ziel ist es, den Teilnehmenden Werkzeuge an die Hand zu geben, die leicht in den Alltag integriert werden können.

Nähere Informationen zum Konzept finden Sie auch unter www.salud-coaching.de

3186 Tim Rautensperger

Dienstag, 07.10.2025, 18.00 - 20.15 Uhr

Abmeldeschluss: 02.10.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

15 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

3187 Tim Rautensperger

Dienstag, 03.02.2026, 18.00 - 20.15 Uhr

Abmeldeschluss: 30.01.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

15 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

Auf den Seiten 70 finden Sie passende Bewegungskurse zum Salud-Konzept „Spaß an Bewegung für schmerzgeplagte Erwachsene“ und „Schmerzen vorbeugen, Körperwahrnehmung verbessern für viel sitzende Erwachsene“





Salud – 10-Wochen-Gesundheitskurs für ganzheitliches Wohlbefinden

„Gesundheit bedeutet ständige Veränderung und Anpassung an innere und äußere Gegebenheiten.“ (Tim Rautensperger)
Dieser Salud Gesundheitskurs bietet eine inspirierende 10-wöchige Reise durch das Salud Gesundheitskonzept. Die drei Säulen – Körper, Geist und Ernährung – werden praxisnah von Physiotherapeut, Osteopath und Ernährungsberater Tim Rautensperger beleuchtet. Ein begleitendes Workbook und ein zusammenfassendes Skript unterstützen dabei, eigene Bedürfnisse, Ziele und Träume bewusster wahrzunehmen. Nach dem Salud Konzept liegt der Schlüssel zu einem glücklichen, gesunden Leben darin, diese täglich zu erfüllen. Gesundheit ist der Weg – nicht das Ziel. In zwei Zeiträumen pro Jahr (Januar und September) lädt Tim Rautensperger über 10 Wochen dazu ein, das eigene Leben zu reflektieren und in kleinen Schritten zu verändern. Somit hat jede und jeder die Möglichkeit, die bestmögliche Version von sich zu fördern und die ganzheitliche Gesundheit langfristig zu erhalten. Die Gruppencoachings finden in Kleingruppen von 4-6 Personen statt. Nähere Informationen zum Konzept finden Sie auch unter www.salud-coaching.de

3188 Salud - Persönlichkeitsentwicklung für Anfänger*innen

Vortrag mit praktischen Tipps

In diesem Vortrag werden grundlegende Ansätze zur Persönlichkeitsentwicklung vorgestellt, die dabei helfen, sich selbst besser kennenzulernen und das eigene Potenzial zu entfalten. Es werden einfache Techniken zur Selbstreflexion, Zielsetzung und positiven Veränderung vermittelt, die leicht in den Alltag integriert werden können. Ziel ist es, den Teilnehmenden zu mehr Klarheit und Selbstvertrauen zu verhelfen und sie auf ihrem Weg zu einer erfüllteren Lebensweise zu unterstützen. Nähere Informationen zum Konzept finden Sie auch unter www.salud-coaching.de

NEU

Tim Rautensperger

Dienstag, 14.10.2025, 18.00 - 20.15 Uhr
Abmeldeschluss: 10.10.2025
Projekthaus I, Schellingstraße 19
15 EUR
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

3189 Salud - Geist in Balance

Vortrag mit praktischen Tipps

In diesem Vortrag erfahren die Teilnehmenden, wie sie ihren Geist durch einfache Techniken wie Achtsamkeit und Stressbewältigung in Balance bringen können. Es werden Methoden vorgestellt, die helfen, den Kopf zu entspannen, negative Gedankenmuster zu erkennen und mehr innere Ruhe zu finden. Ziel ist es, den Geist zu stärken und eine positive, ausgeglichene Einstellung im Alltag zu fördern. Nähere Informationen zum Konzept finden Sie auch unter www.salud-coaching.de

1&1

NEU

Tim Rautensperger

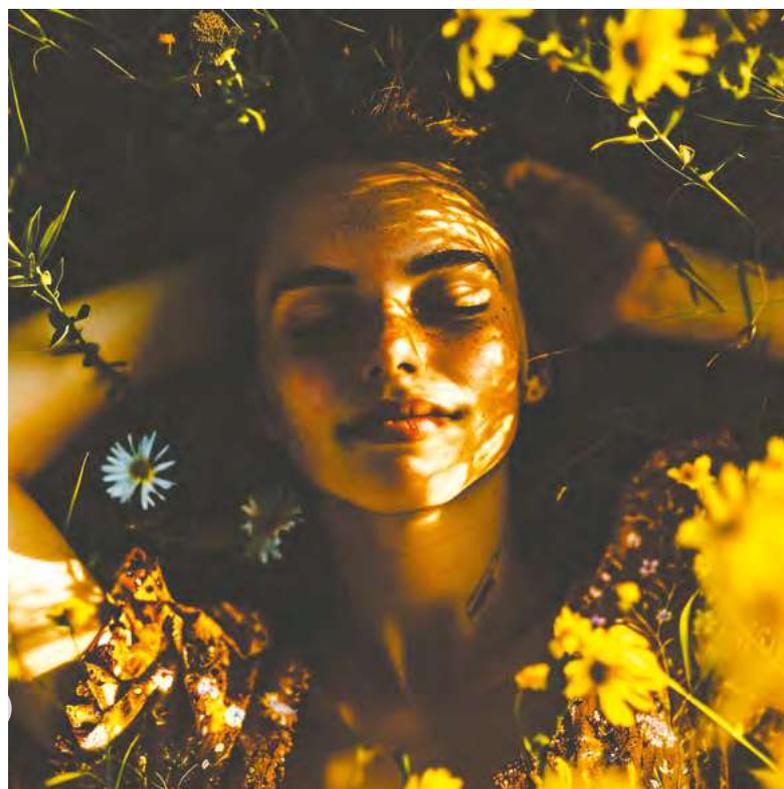
Dienstag, 21.10.2025, 18.00 - 20.15 Uhr
Abmeldeschluss: 17.10.2025
Projekthaus I, Schellingstraße 19
15 EUR
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

3190 Tim Rautensperger

donnerstags, ab 11.09.2025, 19.00 - 20.30 Uhr
Abmeldeschluss: 05.09.2025
Projekthaus I, Schellingstraße 19
199 EUR, 10 Termine, 13,3 UStd.
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.
In Kooperationen mit Tim Rautensperger von Salud Coaching

3191 Tim Rautensperger

donnerstags, ab 15.01.2026, 19.00 - 20.30 Uhr
Abmeldeschluss: 09.01.2026
Projekthaus I, Schellingstraße 19
199 EUR, 10 Termine, 13,3 UStd.
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.
In Kooperationen mit Tim Rautensperger von Salud Coaching



3195 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.

Ambulanter Hospizdienst

Freitag, 07.11.2025, 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.

3196 Qualifizierung zur ehrenamtlichen Mitarbeit im Ambulanten Hospizdienst

NEU

Eine kleine Geste, ein freundliches Lächeln. Manchmal sind es die kleinen Dinge im Leben, die große Freude bereiten können. Mut zu geben weiterzumachen, pflegenden Angehörigen von lebensverkürzt erkrankten Menschen, eine kleine Auszeit mit einem guten Gespräch anzubieten. Erinnerungen des sterbenden Menschen bewahren. Hilfe bei notwendigen organisatorischen Dingen vor dem Tod. Wir begleiten die betroffenen Familien im eigenen Zuhause. Auf all dies und noch viel mehr werden Sie in unserem Qualifizierungskurs in ca. 100 UStd. vorbereitet. In einer kleinen Gruppe werden sensible Themen, wie der Umgang mit der eigenen Trauer oder die eigene hospizliche Haltung, erarbeitet. Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann melden Sie sich gerne unter 04421 74 52 58 oder per Mail: info@hospiz-whv-fri.de

Ambulanter Hospizdienst

Sechs Seminarwochenenden und fünf Themenabende in der Zeit vom 13.01. - 06.06.2026.

Ambulanter Hospizdienst, Parkstraße 19, Wilhelmshaven (nicht barrierefrei)

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



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. Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an Frauen.

Imke Presting

Freitag, 29.08.2025, 16.00 - 18.30 Uhr

Abmeldeschluss: 22.08.2025

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 Wildkräuterspaziergang im Herbst

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

Imke Presting

Dienstag, 30.09.2025, 16.30 - 18.00 Uhr

Abmeldeschluss: 26.09.2025

Treffpunkt: Jeversche Landstr./Ecke Bösselhauser Weg, 26419 Schortens 19,50 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

In Kooperation mit "Imkes Glücksgarten"



TASTING-SEMINARE

Senf - traditionell, modern und lecker

Einblicke in die Senfmanufaktur Küstensenf

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

3210 Andreas Ernst

Mittwoch, 10.09.2025, 17.00 - 19.30 Uhr

Abmeldeschluss: 04.09.2025

Senfmanufaktur, Freiligrathstr. 14, 26384 Wilhelmshaven
35 EUR

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

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

3211 Andreas Ernst

Mittwoch, 08.10.2025, 17.00 - 19.30 Uhr

Abmeldeschluss: 02.10.2025

Senfmanufaktur, Freiligrathstr. 14, 26384 Wilhelmshaven
35 EUR

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

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

3212 Andreas Ernst

Sonntag, 16.11.2025, 17.00 - 19.30 Uhr

Abmeldeschluss: 07.11.2025

Senfmanufaktur, Freiligrathstr. 14, 26384 Wilhelmshaven
35 EUR

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

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



GESUNDHEIT

KOCHEN UND BACKEN

Genusskochen in drei Gängen

Zum Kochen braucht man gute Grundprodukte. In den vier 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 Abschnitten. 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 Fisch

Samstag, 06.09.2025, 13.30 - 19.00 Uhr

Abmeldeschluss: 29.08.2025

3221 Kalb

Samstag, 04.10.2025, 13.30 - 19.00 Uhr

Abmeldeschluss: 26.09.2025

3222 Geflügel

Samstag, 08.11.2025, 13.30 - 19.00 Uhr

Abmeldeschluss: 30.10.2025

3223 Wild

Samstag, 13.12.2025, 13.30 - 19.00 Uhr

Abmeldeschluss: 05.12.2025



3230 Griechische Küche: Hausmannskost

Die griechische Küche bietet mehr als Gyros und Souvlaki! Entdecken Sie die Geheimnisse traditioneller Rezepte und lernen Sie, wie man klassische Gerichte wie z.B. Spanakoriso (Spinat mit Reis), Kotopoulo (Hähnchen mit Kartoffeln), Pastizio (Makkaroniauflauf) oder Kolokithokeftedes (Zucchini-puffer) zubereitet. Olivenöl, frische Kräuter und Gewürze lassen den authentischen Geschmack der griechischen Küche und den Duft von Urlaub und Erholung erwachen. Am Ende des Kurses können Sie sich an einem kleinen griechischen Festmahl erfreuen. Selbstverständlich bekommen Sie Rezepte und Tipps, damit Sie die Gerichte zu Hause nachkochen und ihre Familie und Freunde beeindrucken können. Ein unterhaltsamer und lehrreicher Kurs für alle, die die Aromen der griechischen Küche entdecken möchten. Bitte Kochschürze, Küchenhandtuch und Behälter für Reste oder Kostproben mitbringen.

Eirini Davids

Samstag, 27.09.2025, 15.30 - 19.30 Uhr
Abmeldeschluss: 19.09.2025
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 43 EUR; 7-9 TN 45 EUR; 5-6 TN 51 EUR
Im Preis ist eine Pauschale von 20 EUR für Lebensmittel enthalten.

3231 Traditionelle griechische Küche: Vegetarisch *Vielfältig und lecker - auch ohne Fleisch!*

In diesem Kurs lernen Sie, wie man köstliche vegetarische griechische Gerichte zubereitet. Wir werden traditionelle Rezepte verwenden und Ihnen zeigen, wie Sie diese ganz einfach zu Hause nachkochen können. Von Patates sto fourno (Ofenkartoffeln mit Zitrone), Melitzanosalata (Aubergin-endip), über Tiroasalata (Käsecreme) bis hin zu Tzatziki oder Halvas (Süßspeise) - Sie werden lernen, wie vielfältig und lecker die griechische Küche auch ohne Fleisch sein kann. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich von den Aromen und Geschmäckern Griechenlands verzaubern! Bitte Kochschürze, Küchenhandtuch und Behälter für Reste oder Kostproben mitbringen.

Eirini Davids

Samstag, 01.11.2025, 15.30 - 19.30 Uhr
Abmeldeschluss: 24.10.2025
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 43 EUR; 7-9 TN 45 EUR; 5-6 TN 51 EUR
Im Preis ist eine Pauschale von 20 EUR für Lebensmittel enthalten.

3232 Spanische Küche mit Suso: Die Original Paella

Lernen Sie das spanische Nationalgericht kennen

Lassen Sie sich von unserem spanischen Kursleiter in die Kunst der Paella einführen! In gemütlicher Runde bereiten Sie eine authentische Paella in der Pfanne zu, die Sie anschließend bei einem Gläschen Wein gemeinsam genießen. Doch damit nicht genug: Neben der Paella zaubern Sie auch eine köstliche Vorspeise und ein verlockendes Dessert, um das spanische Geschmackserlebnis perfekt abzurunden. Tauchen Sie ein in die spanische Kulinarik und erleben Sie einen geselligen Abend voller Genuss und neuen Geschmackserlebnissen. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch und Vorratsbehälter für Reste oder Kostproben mit.

Jesús Freiria

Samstag, 22.11.2025, 16.00 - 21.00 Uhr
Abmeldeschluss: 14.11.2025
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.

3240 Backen am Vormittag - von herzhaft bis süß

Mit einem Grundteig viele Brot- und Kuchensorten zaubern

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit einem vielseitigen Hefeteig arbeiten, der sich perfekt in Ihren Alltag integrieren lässt. Dank der Teigruhe im Kühlschrank können Sie den Teig nach Belieben weiterverarbeiten, sei es zu einfachem Weißbrot, knusprigem Baguette, gesundem Vollkornbrot, frischen Brötchen oder süßen Leckereien - die Auswahl der Brotsorte bleibt bis zum Backen flexibel. Dabei wird nur eine geringe Menge Hefe verwendet. Am ersten Kurstag bringt die Kursleiterin den vorbereiteten Hefeteig mit, den Sie individuell weiterverarbeiten können. Zusätzlich bereiten Sie selbst einen Teig zu, den Sie zuhause weiterverarbeiten können. An den weiteren zwei Kurstagen werden Grundteige und verschiedene Varianten hergestellt. Entdecken Sie die vielseitige und dennoch einfache Welt des Brotbackens!

Dagmar Braun-Kirchen

montags, 08.09., 15.09. und 22.09.2025,
jeweils von 9.30 - 12.00 Uhr
Abmeldeschluss: 01.09.2025
Projekthaus II, Mühlenweg 67
ab 10 TN 47 EUR; 7-9 TN 50 EUR; 5-6 TN 61 EUR
3 Termine, 10 UStd.
Im Preis ist eine Pauschale von 12 EUR für Lebensmittel enthalten.

Koch- und Backkurse für Kinder
finden Sie bei der jungen VHS
auf S. 155

3241 Vegetarische Küche für jeden Tag und die ganze Familie

Die vegetarischen Gerichte überzeugen mit abwechslungsreichen und leckeren Ideen. Sie schmecken nicht nur gut, sondern sind auch schnell zubereitet. Wir verwenden frisches Gemüse, Obst, Getreide und Hülsenfrüchte für Abwechslung auf dem Teller, die Nudeln machen wir dabei selbst für unsere umfangreiche Auswahl an vegetarischen Rezepten. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch und Vorratsbehälter für Reste oder Kostproben mit.

Dagmar Braun-Kirchen

Dienstag, 09.09.2025, 17.30 - 21.00 Uhr

Abmeldeschluss: 02.09.2025

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 15 EUR für

Lebensmittel enthalten.

3242 Kunst ganz einfach nachgekocht

inspiriert von Kunstwerken von Frida Kahlo bis Andy Warhol

Schon immer bestand eine Beziehung zwischen Kunst und Essen, in der Kunst gibt es dazu viele Motive. Bei diesen einfachen Rezepten im Kurs ist jedes Gericht ein kleines Kunstwerk, wie z.B. Andy Warhols Lieblingstomatensuppe, interpretiert als Galette mit Tomaten, Mozzarella und karamellisierten Zwiebeln. Schachschuka - übersetzt "Durcheinander" wie bei Gemälden, in denen Formen und Farben verschmelzen - ein einfaches Pfannengericht mit Paprika, Tomaten und Eiern. Muffins ganz im Stil von Claude Monet... Lassen Sie sich überraschen und uns die zubereiteten Speisen kunstvoll genießen. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch und Vorratsbehälter für Reste oder Kostproben mit.

Dagmar Braun-Kirchen

Dienstag, 23.09.2025, 17.30 - 21.00 Uhr

Abmeldeschluss: 16.09.2025

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 15 EUR für

Lebensmittel enthalten.

3243 Kochen im Wok

Eine Reise in die Welt des Geschmacks

Entdecken Sie die unglaubliche Vielfalt des Woks! Gebratenes Fleisch, gedünstetes Gemüse, aromatische Suppen, frittiertes und karamellisiertes Obst - alles wird durch duftende Kräuter und Gewürze perfekt abgerundet. Eine Wokpfanne mit zartem Fleisch, scharfem Huhn oder köstlichem Reiswok, begeistert mit ihrem unvergleichlichen Geschmack und ist dabei kinderleicht zuzubereiten. Lassen Sie sich von diesem vielseitigen Kochgerät überraschen und uns gemeinsam einfache Gerichte mit und ohne Fleisch zubereiten. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch und Vorratsbehälter für Reste oder Kostproben mit.

Dagmar Braun-Kirchen

Dienstag, 30.09.2025, 17.30 - 21.30 Uhr

Abmeldeschluss: 23.09.2025

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.

3244 Bunt es Ofengemüse mit verschiedenen Dips

Schnell, einfach und lecker!

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

Dagmar Braun-Kirchen

Dienstag, 07.10.2025, 17.30 - 21.30 Uhr

Abmeldeschluss: 30.09.2025

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.

NEU



3245 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
Dienstag, 28.10.2025, 17.30 - 21.30 Uhr
Abmeldeschluss: 21.10.2025
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.

3246 Bella Italia - so schmeckt Italien*Antipasti, Pizza, Pasta und Dolce**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 je Gruppe und Abend 200 EUR + 15 EUR Lebensmittelkosten p.P.

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

3247 Raffiniert kochen mit Bier*Deftige und feine Rezeptideen*

Wir probieren verschiedene Rezepte mit Bier in ganz neuen Kombinationen aus, wie z.B. Ofengemüse mit Bockbier-Senfsoße, Gemüse im Bierteig und in Kellerbier gegarte Möhren sowie Huhn gegart im kräftigen Ale. Von Auflauf, über Braten, Brot, Flammkuchen bis hin zu den Desserts - lassen Sie sich von der Geschmacksvielfalt überraschen.

**Dagmar Braun-Kirchen**

Dienstag, 04.11.2025, 17.30 - 21.30 Uhr
Abmeldeschluss: 28.10.2025
Projekthaus I, Schellingstraße 19
50 EUR
Im Preis ist eine Pauschale von 15 EUR für Lebensmittel enthalten.

3248 Grünkohl - die Palme des Nordens*Zubereitung leckerer und vielfältiger Variationen*

Die kalte Jahreszeit ist da und mit ihr unsere "Palme des Nordens" – der Grünkohl! Gerade jetzt ist Grünkohl ein wunderbares und gesundes Gemüse, das wir kreativ und lecker zubereiten möchten. Ob vegan oder mit Fleisch, als frischer Salat mit Grapefruit oder Süßkartoffel, als Caesar Salad mit Huhn, als Auflauf oder Penne mit Grünkohl – die Möglichkeiten sind vielfältig. Die Rezepte sind unkompliziert, anders und unglaublich lecker – vielleicht entdecken Sie sogar Ihr zukünftiges Lieblingsrezept! Lassen Sie sich von der kulinarischen Vielfalt des Grünkohls inspirieren und genießen Sie neue Geschmackserlebnisse. Bitte Schürze, Geschirrtuch und Vorratsbehälter mitbringen.

Dagmar Braun-Kirchen

Dienstag, 11.11.2025, 17.30 - 21.00 Uhr
Abmeldeschluss: 04.11.2025
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 36 EUR; 7-9 TN 38 EUR; 5-6 TN 44 EUR
Im Preis ist eine Pauschale von 12 EUR für Lebensmittel enthalten.

3249 Weihnachtsmenü in 4 Gängen*Kreatives Kochen in der Vorweihnachtszeit*

Tauchen Sie ein in die festliche Stimmung der Weihnachtszeit. Wir laden Sie ein, ein traditionelles und zugleich innovatives 4-Gänge-Menü zu zaubern, das perfekt ist zum Teilen mit Freunden und Familie. Dieser Kurs ist auch für Kochanfänger*innen ideal, da Sie Schritt für Schritt durch die Rezepte geführt werden. Das Menü ist festlich und geschmackvoll abgestimmt, dabei aber überraschend einfach und stressfrei zuzubereiten. Erleben Sie die Freude am Kochen und genießen Sie ein kulinarisches Erlebnis, das Ihre Feiertage bereichern wird. Lassen Sie sich inspirieren und nehmen Sie neue Ideen mit nach Hause. Bitte Schürze, Geschirrtuch und Vorratsbehälter mitbringen.

Dagmar Braun-Kirchen

Dienstag, 25.11.2025, 17.30 - 21.30 Uhr
Abmeldeschluss: 18.11.2025
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 51 EUR; 7-9 TN 53 EUR; 5-6 TN 59 EUR
Im Preis ist eine Pauschale von 20 EUR für Lebensmittel enthalten.

DOZENTENPORTRAIT: SINA INGBER

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

Ich bin ganz frisch dabei: 2025 ist mein Start an der VHS Wilhelmshaven! Ich beginne klein, aber fein, mit zwei Kursen, die mir besonders am Herzen liegen:

Zum einen geht's um Gewichtsmanagement, ein Thema, bei dem ich zeigen möchte, dass es kein Hexenwerk ist, sich wohlzufühlen im eigenen Körper. Hungern ist übrigens ausdrücklich nicht erlaubt!

Zum anderen biete ich einen Kurs zur Trainingsplanung im Freizeitsport an. Hier zeige ich, wie man strukturiert seine Leistung steigern, neue Leistungsniveaus erreichen kann und Übertraining vermeidet.

Welche/s Ausbildung/Studium haben Sie abgeschlossen?

Ich habe einen Master in Informationswissenschaften, das klingt erst einmal theoretisch, hilft aber manchmal auch beim Strukturieren von Trainingsplänen.

Viel näher dran an meinen Kursen sind aber meine Ausbildung aus dem Sport- und Ernährungsbereich:

- Ernährungsberaterin für Erwachsene, Kinder und Jugendliche
- Fitnesstrainerin und Trainerin für Sport in der Schwangerschaft
- Trainerin für Präventions- und Rehasport, speziell in Herzgruppen
- DOSB-Trainerin Leistungssport Rudern
- Indoor Rower Coach

Außerdem habe ich selbst viele Jahre Rudern als Leistungssport betrieben:

- dreifache Siegerin der Ruder-Bundesliga
- mehrfache Medaillengewinnerin bei deutschen und europäischen Großboot- und Sprintmeisterschaften

Welche Bedeutung hat die Erwachsenenbildung an den Volkshochschulen für Sie?

Wissen bedeutet für mich Weiterentwicklung. Stillstand ist einfach nicht mein Ding und daher finde ich es super, Neues zu lernen, mich weiterzuentwickeln und immer wieder frische Impulse zu bekommen. Aber: Wissen fällt nicht einfach vom Himmel, man muss schon selbst aktiv werden und es sich holen ;-)

Haben Sie selbst schon einen VHS-Kurs besucht?

Ja! Aktuell lerne ich Spanisch in einem VHS Kurs.
¡Me gusta mucho!



3250 Leckere Geschenke aus der Küche

Mit Liebe selbst gemacht

Über kleine kulinarische Geschenke, die mit Liebe selbst gemacht wurden, freut sich jeder! Schenken Sie Freude mit Pralinen, Marmelade, Knabbereien, Gewürzmischungen und Pesto. Bitte bringen Sie eine Kochschürze, ein Küchenmesser und Behälter für Ihre selbst gemachten Köstlichkeiten mit.

Dagmar Braun-Kirchen

Dienstag, 02.12.2025, 17.30 - 21.30 Uhr

Abmeldeschluss: 25.11.2025

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

3256 Salud - Ernährung in Balance

Vortrag mit praktischen Tipps

NEU

In diesem Vortrag lernen die Teilnehmenden, wie eine ausgewogene Ernährung das Wohlbefinden unterstützt und langfristig zu mehr Energie führt. Es werden einfache, praktische Tipps zur Integration gesunder Essgewohnheiten in den Alltag vermittelt, ohne auf Genuss verzichten zu müssen. Ziel ist es, ein besseres Verständnis für Ernährung zu entwickeln und die eigene Lebensqualität durch bewusste Entscheidungen zu steigern. Nähere Informationen zum Konzept finden Sie auch unter www.salud-coaching.de

Tim Rautensperger

Dienstag, 28.10.2025, 18.00 - 20.15 Uhr

Abmeldeschluss: 24.10.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

15 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

3257 Gewichtsmanagement im Alltag ohne Hungern

NEU

In diesem praxisnahen Workshop lernen die Teilnehmer*innen, wie gesunde Ernährung ohne Verzicht gelingen kann. Im Fokus stehen eine clevere Lebensmittelauswahl, alltagstaugliche Tipps und nachhaltige Strategien für langfristigen Erfolg – ganz ohne Hungergefühl. Im zweiten Teil des Workshops sind alle Teilnehmenden eingeladen, ihre Erfahrungen mit der Umsetzung im Alltag zu teilen. Dabei werden individuelle Fragen geklärt und mögliche Herausforderungen gemeinsam besprochen.

Sina Ingber

dienstags, 20.01. und 10.02.2026, jeweils 19.00 - 20.30 Uhr

Abmeldeschluss: 16.01.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

18 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

3260 Acht heilsame Tage

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

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

Inge Echterhagen

Vorbereitungsabend:

Montag, 09.02.2026, 19.00 - 20.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

Kurs auf Borkum:

Sonntag, 15.02.- Sonntag, 22.02.2026

Voraussichtliche Abfahrt Emden am 15.02. um xx.xx Uhr, Rückfahrt ab Borkum am 22.02. um xx.xx Uhr mit dem Katamaran.

Nähere Informationen finden Sie hier:

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

Abmeldeschluss: 10.10.2025

Nordseeinsel Borkum, Familienferienstätte

"Alter Leuchtturm"

899 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.

INSEL
KURS

3263 Basenfasten - gut essen und alte Pfade verlassen

Haben Sie Lust auf frische Energie? Appetit auf straffe Haut? Hunger nach mehr Wohlbefinden? Übersäuerung macht schlapp und krank. Eine Vielzahl unterschiedlicher Krankheitsbilder wird dafür verantwortlich gemacht. Das Säure-Basen-Gleichgewicht spielt nicht nur in Bezug auf den Magen und alle anderen Verdauungsorgane 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, 13.10.2025, 19.00 - 20.30 Uhr

Kurs:

Donnerstag, 16.10. - Mittwoch, 22.10.2025,

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: 14.10.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

8 Termine, 18 UStd.

Dieser Kurs findet in den Herbstferien statt.

Beachten Sie auch gerne unseren Wochenendkurs „Zilgrei - Schmerzen vorbeugen, lindern und beseitigen“ sowie die „Atempause in der Adventszeit“ mit Inge Echterhagen auf S. 84



Insel & Mehr

Ein Wohlfühlwochenende mit Smovey® und Yoga auf Wangerooe

INSEL
KURS

Verbringen Sie ein erholsames Wochenende auf der wunderschönen Insel Wangerooe und tun Sie dabei etwas Gutes für Ihre Gesundheit, Fitness und Ihr Wohlbefinden. Unser Kurs bietet eine perfekte Kombination aus dem Smoveys® Schwing-Ring-System und wohltuenden Yogaübungen. Das Training mit den Smoveys® wirkt ausgleichend auf das Herz-Kreislaufsystem, fördert den Stoffwechsel und aktiviert die Muskulatur. Die Yogaübungen stärken Ihre Muskeln, lösen Verspannungen und erhöhen die Beweglichkeit von Wirbelsäule und Gelenken. Entspannungs- und Atemübungen bringen Ihnen Ruhe und innere Gelassenheit. Dieser Kurs ist für Menschen jedes Alters geeignet und erfordert keine Vorkenntnisse. Genießen Sie die frische Meeresluft und die wunderschöne Umgebung, während Sie etwas für Ihre Gesundheit tun. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung (evtl. wetterfest), Sportzeug, dicke Socken, eine Decke und ein kleines festes Kissen. Wer eigene Smoveys® hat, kann diese gerne mitbringen. Freuen Sie sich auf ein Wochenende voller Entspannung, Bewegung und neuer Energie!

3310 Ursula Fürup-Ludewig

Freitag, 14.11. - Sonntag, 16.11.2025

Voraussichtliche Fahrzeiten: Abfahrt Harlesiel am 14.11. um 6.45 Uhr. Rückfahrt ab Wangerooe am 16.11. um 17.30 Uhr. Abmeldeschluss: 02.10.2025

Hotel Hanken, Zedeliusstraße 38, 26486 Wangerooe
361 EUR

inkl. zwei Übernachtungen/Frühstück im EZ, Seminarraum "Oberdeck". Nicht im Preis enthalten sind An- und Abreise, Fahrkosten und Kurtaxe. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

3311 Ursula Fürup-Ludewig

Freitag, 06.03. - Sonntag, 08.03.2026

Die Fahrzeiten waren bei Drucklegung noch nicht bekannt. Den Fahrplan finden Sie unter <https://www.siw-wangerooe.de/siw-de>

Abmeldeschluss: 23.01.2026
Hotel Hanken, Zedeliusstraße 38, 26486 Wangerooe
376 EUR

inkl. zwei Übernachtungen/Frühstück im EZ, Seminarraum "Oberdeck". Nicht im Preis enthalten sind An- und Abreise, Fahrkosten und Kurtaxe. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

3312 Ursula Fürup-Ludewig

Freitag, 06.11. - Sonntag, 08.11.2026

Die Fahrzeiten waren bei Drucklegung noch nicht bekannt. Den Fahrplan finden Sie unter <https://www.siw-wangerooe.de/siw-de>

Abmeldeschluss: 25.09.2026
Hotel Hanken, Zedeliusstraße 38, 26486 Wangerooe
376 EUR

inkl. zwei Übernachtungen/Frühstück im EZ, Seminarraum "Oberdeck". Nicht im Preis enthalten sind An- und Abreise, Fahrkosten und Kurtaxe. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Insel & Mehr

Ein Yoga Wochenende auf Wangerooe

INSEL
KURS

Verbringen Sie ein erholsames Wochenende auf der wunderschönen Insel Wangerooe und finden Sie den perfekten Ausgleich zu den Anforderungen und Belastungen des Alltags. Dieser Kurs bietet eine harmonische Kombination aus wohltuenden Yogaübungen und Entspannungstechniken.

Unser Kurs richtet sich an alle, die einen wohltuenden Ausgleich zum stressigen Alltag 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, führen wir auch Übungen in der Natur, am Strand und in der erfrischenden Meeresluft durch. Dieser Kurs ist für Menschen jedes Alters geeignet und erfordert keine Vorkenntnisse. Genießen Sie die frische Meeresluft und die wunderschöne Umgebung, während Sie etwas für Ihre Gesundheit tun. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung (evtl. wetterfest), Sportzeug, dicke Socken, eine Decke und ein kleines festes Kissen. Freuen Sie sich auf ein Wochenende voller Entspannung, Bewegung und neuer Energie!

3315 Ursula Fürup-Ludewig

Freitag, 26.09. - Sonntag, 28.09.2025

Voraussichtliche Fahrzeiten: Abfahrt Harlesiel am 26.09. um 13.30 Uhr. Rückfahrt ab Wangerooe am 28.09. um 15.30 Uhr (oder individuell).

Abmeldeschluss: 15.08.2025
Hotel Hanken, Zedeliusstraße 38, 26486 Wangerooe
361 EUR

inkl. zwei Übernachtungen/Frühstück im EZ, Seminarraum "Oberdeck". Nicht im Preis enthalten sind An- und Abreise, Fahrkosten und Kurtaxe. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

3316 Ursula Fürup-Ludewig

Freitag, 17.04. - Sonntag, 19.04.2026

Die Fahrzeiten waren bei Drucklegung noch nicht bekannt. Den Fahrplan finden Sie unter <https://www.siw-wangerooe.de/siw-de>

Abmeldeschluss: 06.03.2026
Hotel Hanken, Zedeliusstraße 38, 26486 Wangerooe
376 EUR

inkl. zwei Übernachtungen/Frühstück im EZ, Seminarraum "Oberdeck". Nicht im Preis enthalten sind An- und Abreise, Fahrkosten und Kurtaxe. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

3317 Ursula Fürup-Ludewig

Freitag, 18.09. - Sonntag, 20.09.2026

Die Fahrzeiten waren bei Drucklegung noch nicht bekannt. Den Fahrplan finden Sie unter <https://www.siw-wangerooe.de/siw-de>

Abmeldeschluss: 07.08.2026
Hotel Hanken, Zedeliusstraße 38, 26486 Wangerooe
376 EUR

inkl. zwei Übernachtungen/Frühstück im EZ, Seminarraum "Oberdeck". Nicht im Preis enthalten sind An- und Abreise, Fahrkosten und Kurtaxe. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.



Stille - Aufatmen - Kraft tanken - Vier Tage Yoga

Inselurlaub auf Wangerooge

Suchen Sie die Ruhe vor den stillen Tagen? Brauchen Sie Kraft und Zeit für sich? Dieser Kurs bietet Ihnen ein verlängertes Wochenende voller Yoga, Meditation und Entspannung mit genügend Zeit nur für Sie. Starten Sie den Tag mit Yoga am frühen Morgen und lassen Sie ihn mit Yoga am frühen Abend ausklingen. Genießen Sie Yogaspaziergänge am Meer, Klangmeditationen und Phantasie Reisen zur Nacht. Der wunderbare Praxisraum "Oberdeck" bietet mit seinen bodentiefen Fenstern einen grandiosen Blick, der die Sinne gleichermaßen inspiriert und beruhigt, egal bei welchem Wetter. Wir tanzen, lachen, reden und schweigen zusammen - und das alles nur so viel, wie Sie möchten. Wenn Sie lieber lesen oder sich zurückziehen möchten, ist das auch willkommen, denn es ist Ihr Entspannungswochenende. Dieser Kurs ist für Anfänger*innen und Teilnehmer*innen der sanften Mittelstufe geeignet und wird mit Humor, Gelassenheit und Disziplin geleitet. Bitte bringen Sie Ihre Yogamatte, gerne auch ein Meditationskissen und eine Kuscheldecke mit.

INSEL
KURS

3318 Karin Henrich

Freitag, 21.11. - Montag, 24.11.2025

Voraussichtliche Fahrzeiten: Abfahrt Harlesiel am 21.11. um 10.30 Uhr. Rückfahrt ab Wangerooge am 24.11. um 15.30 Uhr.

Abmeldeschluss: 19.09.2025

Strandburg Wangerooge, Friedrich-August-Straße 9, Wangerooge

388 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 Reiserücktrittsversicherung.

3319 Karin Henrich

Freitag, 20.11. - Montag, 23.11.2026

Die Fahrzeiten waren bei Drucklegung noch nicht bekannt. Den Fahrplan finden Sie unter

<https://www.siw-wangerooge.de/siw-de>

Abmeldeschluss: 25.09.2026

Strandburg Wangerooge, Friedrich-August-Straße 9, Wangerooge

395 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 Reiserücktrittsversicherung.

3320 Ayur Yoga - Ayurveda in Bewegung auf Wangerooge

INSEL
KURS

Entdecken Sie die faszinierende Welt des Ayurveda in unserem Inselkurs auf Wangerooge. Je nach Individualität benötigt jeder Mensch ein Yoga, das entweder beruhigend wirkt, Begrenzungen für die innere Stärke bietet oder die innewohnende Kraft entfaltet. Ayurveda klassifiziert diese unterschiedlichen Typen als Vata, Pitta und Kapha. In diesem Kurs lernen Sie die Grundzüge des Ayurveda kennen und erfahren, wie Sie die jeweilige Yogapraxis an die Bedürfnisse jedes Typs anpassen können. Wir bieten Ihnen spezielle Yogastunden für jeden Typen. So haben Sie die Möglichkeit, je nach Konstitutionstyp, Ihre entspannte Mitte zu finden, sowohl auf der Insel als auch im Alltag. Bitte bringen Sie Ihre Yogamatte, ein Meditationskissen und eine Decke mit. Freuen Sie sich auf ein Wochenende voller neuer Erkenntnisse, tiefgehender Entspannung und innerer Balance!

Karin Henrich

Freitag, 13.03. - Sonntag, 15.03.2026

Die Fahrzeiten waren bei Drucklegung noch nicht bekannt.

Den Fahrplan finden Sie unter

<https://www.siw-wangerooge.de/siw-de>

Abmeldeschluss: 16.01.2026

Strandburg Wangerooge, Friedrich-August-Straße 9, Wangerooge

330 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.

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





Beachten Sie auch unsere weiteren Angebote zum Salud-Konzept auf den Seiten 53, 54 und 55.

3322 Salud - Bewusst schön leben!

Ein Wochenende auf Wangerooge voller Selbstfindungsübungen, Yoga und Entspannung

INSEL
KURS

„Man sollte von Zeit zu Zeit von sich zurücktreten, wie ein Maler von seinem Bilde.“ (Christian Morgenstern). Ein Inselwochenende, um sich von den täglichen Belastungen zurückzuziehen und wieder in Verbindung mit sich selbst zu treten. Lassen Sie sich von Tim Rautensperger (Physiotherapeut, Heilpraktiker und Osteopath) und Rebecca Regenscheit (angehende Physiotherapeutin, Yogalehrerin und Entspannungskursleiterin) auf Wangerooge begleiten, um Ihre Gedankenmuster zu entwirren und selbstbewusst die eigenen Fäden im Leben zu ziehen. Entdecken Sie Ihre Wahrnehmung von Körper und Bedürfnissen, lassen Sie sich an die richtige Ziel- und Umsetzung herantreten und erhalten Sie wertvolles Wissen in den Bereichen Gesundheit und Wachstum im Alltag. Für ein erfüllteres Leben, mehr Freude, mehr Schönheit - für mehr Sie! Erleben Sie ein Wochenende voller Selbstfindungsübungen, Yoga und Entspannung, basierend auf dem 'Salud' Gesundheitskonzept. Seien Sie dabei und gönnen Sie sich diese Auszeit für Körper und Geist. Nähere Informationen zum Konzept finden Sie auch unter www.salud-coaching.de

Tim Rautensperger, Rebecca Regenscheit

Freitag, 17.10. - Sonntag, 19.10.2025

Voraussichtliche Fahrzeiten: Abfahrt Harlesiel am 17.10. um 7.30 Uhr. Rückfahrt ab Wangerooge am 19.10. um 13.00 Uhr. Abmeldeschluss: 05.09.2025

Hotel Hanken, Zedeliusstraße 38, 26486 Wangerooge
416 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.

Alltag raus – Bewegung rein!

Ein bewegtes Wochenende auf Wangerooge

INSEL
KURS

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. 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.

3324 Constanze Paul

Freitag, 19.09. - Sonntag, 21.09.2025

Voraussichtliche Fahrzeiten: Abfahrt Harlesiel am 19.09. um 8.30 Uhr. Rückfahrt ab Wangerooge am 21.09. um 14.00 Uhr. Abmeldeschluss: 08.08.2025

Hotel Hanken, Zedeliusstraße 38, 26486 Wangerooge
361 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.

3325 Constanze Paul

Freitag, 05.06. - Sonntag, 07.06.2026

Die Fahrzeiten waren bei Drucklegung noch nicht bekannt. Den Fahrplan finden Sie unter <https://www.siw-wangerooge.de/siw-de>
Abmeldeschluss: 24.04.2026

Hotel Hanken, Zedeliusstraße 38, 26486 Wangerooge
376 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.

3326 Constanze Paul

Freitag, 11.09. - Sonntag, 13.09.2026

Die Fahrzeiten waren bei Drucklegung noch nicht bekannt. Den Fahrplan finden Sie unter <https://www.siw-wangerooge.de/siw-de>
Anmeldeschluss: 31.07.2026

Hotel Hanken, Zedeliusstraße 38, 26486 Wangerooge
376 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.

Pilates auf Wangerooge

Pilates - Körperbewusstsein - Entspannung

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

INSEL
KURS

3327 Maren Bentjen

Freitag, 07.11. - Sonntag, 09.11.2025

Voraussichtliche Fahrzeiten: Abfahrt Harlesiel am 07.11. um 10.30 Uhr. Rückfahrt ab Wangerooge am 09.11. um 14.30 Uhr.

Abmeldeschluss: 26.09.2025

Hotel Hanken, Zedeliusstraße 38, 26486 Wangerooge
323 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.

3328 Maren Bentjen

Freitag, 30.10. - Sonntag, 01.11.2026

Abmeldeschluss: 18.09.2026

Hotel Hanken, Zedeliusstraße 38, 26486 Wangerooge
336 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.

3329 Pilates auf Langeoog

Pilates - Körperbewusstsein - Entspannung

Ein stressfreies Wochenende, an dem nebenbei auch etwas für den Körper getan wird. Nach kräftigenden, vitalisierenden Pilatesübungen (u. a. mit Pilatesbällen 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.

INSEL
KURS

Maren Bentjen

Freitag, 20.02. - Sonntag, 22.02.2026

Die Fahrzeiten waren bei Drucklegung noch nicht bekannt.

Abmeldeschluss: 09.01.2026

Retro Design Hotel, Abke-Jansen-Weg 6, Langeoog
375 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

Pilates mit dem Stuhl für Anfänger*innen

Pilates ist kontrolliertes und effektives Training, das sich positiv auf Körper, Geist und Seele auswirkt. Unabhängig von Alter und Gesundheit kann jeder Mensch mit Pilates beginnen. Pilates mit dem Stuhl ist bei regelmäßigem Training perfekt dafür geeignet, die Muskulatur zu stärken, die Haltung zu verbessern und die Flexibilität zu erhöhen.

3330 Beatrix Finkenstaedt

montags, ab 08.09.2025, 15.30 - 16.30 Uhr

Abmeldeschluss: 09.09.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 27 EUR; 5-6 TN 31 EUR
5 Termine, 6,7 UStd.

3331 Beatrix Finkenstaedt

montags, ab 27.10.2025, 15.30 - 16.30 Uhr

Abmeldeschluss: 28.10.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19
Ab 7 TN 59 EUR; 5-6 TN 67 EUR
11 Termine, 14,7 UStd.

3332 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 15.09.2025, 19.30 - 20.30 Uhr

Abmeldeschluss: 16.09.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 96 EUR; 5-6 TN 108 EUR
18 Termine, 24 UStd.

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

3333 Pilates für Einsteiger*innen

Pilates ist ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, bei dem Atem und Bewegung in Einklang gebracht werden. Durch die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird der Rumpf stabilisiert und das "Powerhouse" aktiviert. Zudem wird durch das Trainieren von funktionellen Bewegungsabläufen die Beweglichkeit gefördert. Körperliche Fitness ist die erste Voraussetzung für Glück. Unsere Interpretation von körperlicher Fitness ist das Erreichen und Erhalten eines einheitlich entwickelten Körpers mit einem gesunden Geist, der in der Lage ist, unsere vielfältigen täglichen Aufgaben mit spontanem Elan und Freude natürlich, leicht und zufriedenstellend zu erfüllen. Pilates ist für jedes Alter und jedes Geschlecht geeignet. Bitte mitbringen: Handtuch, rutschfeste Socken, bequeme Kleidung und etwas zu trinken

Konstantia Bolles

dienstags, ab 07.10.2025, 17.00 - 18.00 Uhr
Abmeldeschluss: 08.10.2025
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 64 EUR; 5-6 TN 72 EUR
12 Termine, 16 UStd.

Beachten Sie auch unsere Vorträge und Seminare zum Thema Gesundheit und Entspannung ab Seite 48.

3334 Step-Aerobic für Teilnehmer*innen mit Vorerfahrung

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 Person, ob mit Step-Aerobic-Kenntnissen oder ohne. Ich freue mich auf Sie! Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Getränk.

Hilke Eilers

dienstags, ab 02.09.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
Abmeldeschluss: 03.09.2025
Projekthaus II, Mühlenweg 67
ab 7 TN 96 EUR; 5-6 TN 108 EUR
18 Termine, 24 UStd.

3335 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 02.09.2025, 19.00 - 19.45 Uhr
Abmeldeschluss: 03.09.2025
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 44 EUR; 5-6 TN 50 EUR
11 Termine, 11 UStd.

3336 Fitness am Morgen für Frauen ab 55+

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.

Constanze Paul

mittwochs, ab 13.08.2025, 8.30 - 9.30 Uhr
Abmeldeschluss: 14.08.2025
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 112 EUR; 5-6 TN 126 EUR
21 Termine, 28 UStd.



3337 Fitness am Nachmittag*Geölte Gelenke und geschmeidige Muskeln***Constanze Paul**

mittwochs, ab 13.08.2025, 17.00 - 18.00 Uhr

Abmeldeschluss: 14.08.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 112 EUR; 5-6 TN 126 EUR

21 Termine, 28 UStd.

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

3338 Zumba® Fitness*Fortgeschrittene*

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

Constanze Paul

mittwochs, ab 13.08.2025, 18.15 - 19.15 Uhr

Abmeldeschluss: 14.08.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 112 EUR; 5-6 TN 126 EUR

21 Termine, 28 UStd.

3338A 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 03.09.2025, 9.00 - 9.45 Uhr

Abmeldeschluss: 04.09.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 52 EUR; 5-6 TN 59 EUR

13 Termine, 13 UStd.

3339 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 03.09.2025, 10.00 - 10.45 Uhr

Abmeldeschluss: 04.09.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 52 EUR; 5-6 TN 59 EUR

13 Termine, 13 UStd.

3340 Beckenbodentraining*Die Geheimwaffe für Ihre Gesundheit*

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

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

Konstantia Bolles

mittwochs, ab 01.10.2025, 16.15 - 17.15 Uhr

Abmeldeschluss: 02.10.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

12 Termine, 16 UStd.

Reif für die Insel?
Dann Alltag raus –
Bewegung rein! Ein bewegtes
Wochenende auf Wangerooog
von A wie Ausdauer bis Z wie
Zumba mit Constance Paul
auf S. 65.





3341 Bauch-Fit intensiv

Gerade am Bauch speichert der Körper gerne Fettreserven. Eine kräftige Bauchmuskulatur verbraucht Energie und arbeitet automatisch mit, überschüssiges Bauchfett zu reduzieren. Ein regelmäßiges Bauchtraining ist gut für den Körper. Ein trainierter Bauch beugt nicht nur Rückenschmerzen vor, er stabilisiert auch die Wirbelsäule und verbessert dadurch die gesamte Körperhaltung.

NEU

Konstantia Bolles

mittwochs, ab 01.10.2025, 17.30 - 18.15 Uhr

Abmeldeschluss: 02.10.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

10 Termine, 10 UStd.

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt, nicht aber am 5.11.2025

3342 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 03.09.2025, 18.30 - 19.15 Uhr

Abmeldeschluss: 04.09.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

10 Termine, 10 UStd.

3343 Kickbox-Fitnessstraining

Sie möchten sich auspowern und an Ihre Grenzen gehen? Dann starten Sie jetzt mit Ihrem Fitnesskurs "Kickboxen"! Der gesamte Körper wird beansprucht. Das Kickbox-Fitnessstraining hilft beim Stressabbau, fördert Disziplin und stärkt das Selbstvertrauen. Bei den vielseitigen Einzel- und Partnerübungen 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, etwas zu trinken und Sportkleidung und wenn vorhanden: Boxhandschuhe und Boxbandagen.

Sven Stolle

mittwochs, ab 26.11.2025, 18.30 - 19.30 Uhr

Abmeldeschluss: 27.11.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 43 EUR; 5-6 TN 49 EUR

8 Termine, 10,7 UStd.

Step-Aerobic für Einsteiger*innen

Willkommen zu unserem Step Aerobic Kurs für Einsteigerinnen!

Wenn Sie neu im Bereich Step Aerobic sind und die Grundlagen erlernen möchten, sind Sie hier genau richtig. Sie werden in diesem Kurs die wichtigsten Schritte und Techniken kennenlernen. Nach und nach setzen wir diese zu Choreografien zusammen, die viel Spaß machen und denen Sie leicht folgen können. Gleichzeitig erleben Sie ein hervorragendes Ganzkörpertraining. Step-Aerobic bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung, verbrennt Kalorien und fördert vor allem den Aufbau der Bein- und Gesäßmuskulatur. Durch das Auf- und Absteigen wird auch der gesamte Rumpf trainiert und stabilisiert. Eine wohltuende Entspannungsphase rundet das Step-Workout am Ende der Stunde ab.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, ein Handtuch und ein Getränk.

3344 Hilke Eilers

montags, ab 01.09.2025, 19.15 - 20.15 Uhr

Abmeldeschluss: 02.09.2025

Projekthaus II, Mühlenweg 67

36 EUR

6 Termine, 8 UStd.



3345 Hilke Eilers

montags, ab 27.10.2025, 19.15 - 20.15 Uhr

Abmeldeschluss: 28.10.2025

Projekthaus II, Mühlenweg 67

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

12 Termine, 16 UStd.



3346 Pilates für Einsteiger*innen

Pilates ist ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, bei dem Atem und Bewegung in Einklang gebracht werden. Durch die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird der Rumpf stabilisiert und das "Powerhouse" aktiviert. Zudem wird durch das Trainieren von funktionellen Bewegungsabläufen die Beweglichkeit gefördert. Körperliche Fitness ist die erste Voraussetzung für Glück. Unsere Interpretation von körperlicher Fitness ist das Erreichen und Erhalten eines einheitlich entwickelten Körpers mit einem gesunden Geist, der in der Lage ist, unsere vielfältigen täglichen Aufgaben mit spontanem Elan und Freude natürlich, leicht und zufriedenstellend zu erfüllen. Pilates ist für jedes Alter und jedes Geschlecht geeignet. Bitte mitbringen: Handtuch, rutschfeste Socken, bequeme Kleidung und etwas zu trinken

Michaela Strobel

mittwochs, ab 17.09.2025, 19.30 - 20.30 Uhr
Abmeldeschluss: 18.09.2025
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 96 EUR; 5-6 TN 108 EUR
18 Termine, 24 UStd.

Spaß an Bewegung für schmerzgeplagte Erwachsene

Salud – 6-Wochen-Kurs

Dieser 6-wöchige Kurs fördert Bewegungsfreude trotz Schmerzen. Mit sanften Übungen, Mobilisation und gezielter Entspannung wird die Muskulatur gestärkt und das Wohlbefinden gesteigert. Schmerzen können gelindert werden, während die körperliche Fitness verbessert und die Lebensqualität erhöht wird. Ideal für alle, die aktiv bleiben möchten, ohne sich zu überlasten.

3347 Tim Rautensperger

donnerstags, ab 25.09.2025, 16.00 - 17.00 Uhr
Abmeldeschluss: 26.09.2025
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 24 EUR; 7-9 TN 27 EUR; 5-6 TN 36 EUR
6 Termine, 8 UStd.

3348 Tim Rautensperger

donnerstags, ab 29.01.2026, 16.00 - 17.00 Uhr
Abmeldeschluss: 30.01.2026
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 24 EUR; 7-9 TN 27 EUR; 5-6 TN 36 EUR
6 Termine, 8 UStd.

3349 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.

Heike Woggon

donnerstags, ab 23.10.2025, 16.45 - 17.30 Uhr
Abmeldeschluss: 24.10.2025
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 7 TN 36 EUR; 5-6 TN 41 EUR
9 Termine, 9 UStd.

Schmerzen vorbeugen, Körperwahrnehmung verbessern für vielsitzende Erwachsene

Salud – 6-Wochen-Kurs

Dieser Kurs richtet sich an vielsitzende Erwachsene und zielt darauf ab, Schmerzen vorzubeugen und das Körpergefühl zu verbessern. Durch sanfte Übungen zur Mobilisation, Stärkung der Muskulatur und Förderung der Körperwahrnehmung werden Verspannungen gelöst und die Beweglichkeit unterstützt. Der Kurs trägt dazu bei, die Lebensqualität zu erhöhen und den Alltag beweglicher zu gestalten.

3350 Tim Rautensperger

donnerstags, ab 25.09.2025, 17.00 - 18.00 Uhr
Abmeldeschluss: 26.09.2025
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 24 EUR; 7-9 TN 27 EUR; 5-6 TN 36 EUR
6 Termine, 8 UStd.

3351 Tim Rautensperger

donnerstags, ab 29.01.2026, 17.00 - 18.00 Uhr
Abmeldeschluss: 30.01.2026
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 24 EUR; 7-9 TN 27 EUR; 5-6 TN 36 EUR
6 Termine, 8 UStd.



NEU

NEU



3352 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 Qigong- 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 04.09.2025, 17.00 – 18.15 Uhr
 Abmeldeschluss: 05.09.2025
 Projekthaus I, Schellingstraße 19
 ab 7 TN 80 EUR; 5-6 TN 90 EUR
 12 Termine, 20 UStd.
 Am 11.09.2025 findet kein Kurs statt.

3353 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 04.09.2025, 18.00 - 18.45 Uhr
 Abmeldeschluss: 05.09.2025
 Projekthaus II, Mühlenweg 67
 ab 7 TN 52 EUR; 5-6 TN 59 EUR
 11 Termine, 11 UStd.

3354 Selbstverteidigung - Training für Erwachsene



Berücksichtigt alle Arten von Bedrohungen

Der Kurs bietet verschiedene Strategien, mit 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. Körperliche Techniken wie Schlagen und Treten machen nur ungefähr 20% der Möglichkeiten von Gegenwehr aus. Inhalt des Kurses sind Gespräche, praktische Übungen zur Wahrnehmung, Kraft und Stärke, Rollenspiele usw.

Bitte mitbringen: Sportkleidung und Turnschlappchen

Yasser El-Gouhary

dienstags, ab 16.09.2025, 17.15 - 18.15 Uhr
 Abmeldeschluss: 17.09.2025
 Projekthaus I, Schellingstraße 19
 99 EUR
 12 Termine, 16 UStd.

3355 Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen



Der Kurs bietet verschiedene Strategien, mit 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. Körperliche Techniken wie Schlagen und Treten machen 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, Belästigungen und Angriffe frühzeitig zu erkennen. Dem eigenen Gefühl zu trauen und es ernst zu nehmen, ist der erste Schritt zur Selbstbehauptung. Inhalt des Kurses sind Gespräche, praktische Übungen zur Wahrnehmung, Kraft und Stärke, Rollenspiele usw. Bitte mitbringen: Sportkleidung und Turnschlappchen

Yasser El-Gouhary

samstags, ab 29.11.2025, 15.00 - 16.30 Uhr
 Abmeldeschluss: 21.11.2025
 Projekthaus I, Schellingstraße 19
 35 EUR;
 25 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

3356 Trau dich! Auch du kannst locker laufen!

Es kommt nur auf die Technik 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 Laufreflektor. Sprechen Sie vor Ihrer Anmeldung jedoch bitte mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

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

Ralf Zabel

dienstags, ab 02.09.2025, 18.00 - 19.30 Uhr

Abmeldeschluss: 03.09.2025

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

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

7 Termine, 14 UStd.

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

AQUAKURSE

3360 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 01.09.2025, 19.15 - 20.00 Uhr

Abmeldeschluss: 02.09.2025

Nautimo

ab 7 TN 170 EUR; 5-6 TN 177 EUR

17 Termine, 17 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.

3361 Sven Stolle

dienstags, ab 02.09.2025, 20.30 - 21.15 Uhr

Abmeldeschluss: 03.09.2025

Grundschule Altengroden, Schwimmbad, Ubbostr. 5-7

ab 7 TN 126 EUR; 5-6 TN 135 EUR

18 Termine, 18 UStd.

inkl. Schwimmbadeintritt

3362 Sven Stolle

mittwochs, ab 03.09.2025, 20.15 - 21.00 Uhr

Abmeldeschluss: 04.09.2025

Grundschule Altengroden, Schwimmbad, Ubbostr. 5-7

ab 7 TN 119 EUR; 5-6 TN 129 EUR

17 Termine, 17 UStd.

inkl. Schwimmbadeintritt

Kein Kurs am 29.10.2025



3363 aquaGYM in Altengroden

Erleben Sie Kraftausdauer- und Problemzonentraining begleitet von rhythmischer Musik im stehiefen 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 04.09.2025, 19.30 - 20.15 Uhr
Abmeldeschluss: 05.09.2025
Grundschule Altengroden, Schwimmbad, Ubbostr. 5-7
ab 7 TN 126 EUR; 5-6 TN 135 EUR
18 Termine, 18 UStd.
inkl. Schwimmbadeintritt

3364 Aquafitness im Nautimo

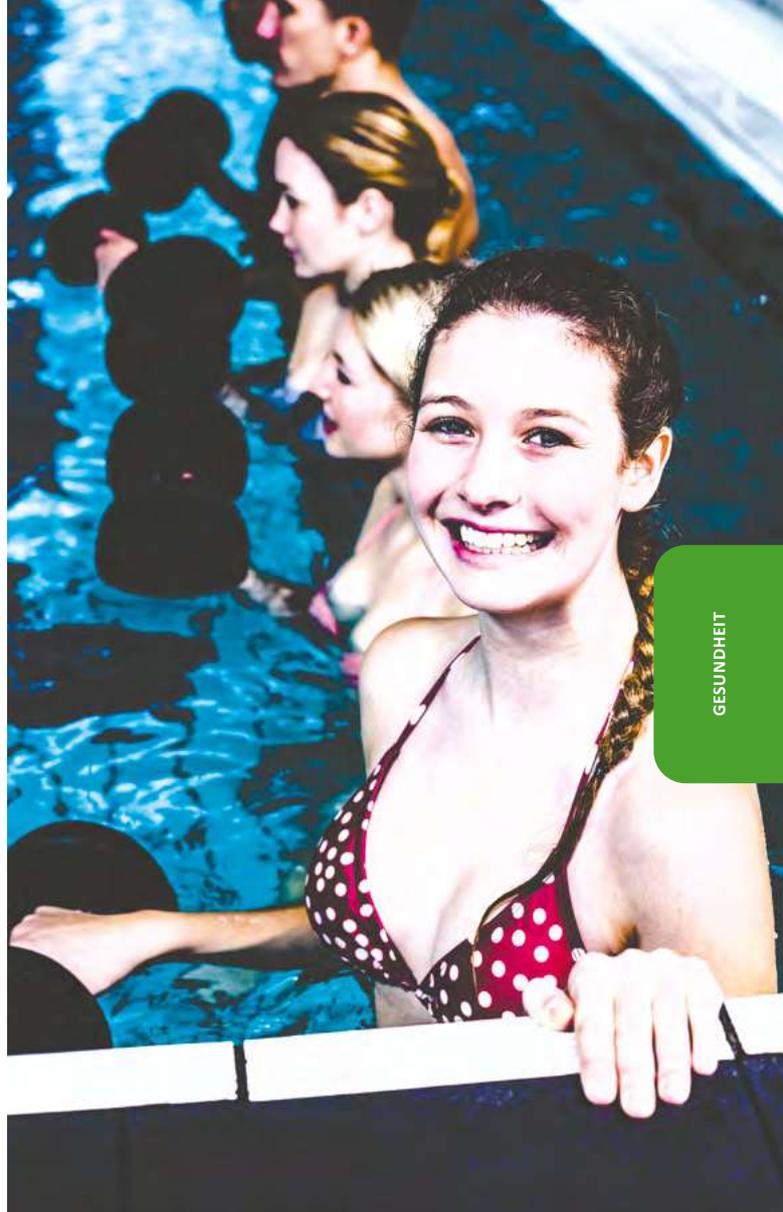
BEWEGUNG, WASSER UND MUSIK - drei wesentliche Bestandteile des Lebens.

Aqua-Fitness ist gesund, erhält die Knochendichte, schont Gelenke und Rücken, wobei der natürliche Widerstand und Auftrieb des Wassers genutzt wird. 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. Er 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.

Ken Stieme

freitags, ab 05.09.2025, 9.15 - 10.00 Uhr
Abmeldeschluss: 08.09.2025
Nautimo
ab 7 TN 160 EUR; 5-6 TN 168 EUR
16 Termine, 16 UStd.
inkl. Schwimmbadeintritt

Sie vermissen ein Kursangebot, haben eine tolle Kursidee oder möchten selbst einen Kurs anbieten? Dann melden Sie sich gerne bei uns.



GESUNDHEIT

3365 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 und stärken das Wohlbefinden. Gelenkbelastungen werden durch das Wasser zum Großteil aufgehoben. Gleichgewicht, Koordination, Beweglichkeit und die Leistungsfähigkeit werden in idealer Weise trainiert. 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 06.09.2025, 19.30 - 20.15 Uhr
Abmeldeschluss: 08.09.2025
Grundschule Altengroden, Schwimmbad, Ubbostr. 5-7
ab 7 TN 126 EUR; 5-6 TN 136 EUR
18 Termine, 18 UStd.
inkl. Schwimmbadeintritt



Beachten Sie auch unsere Bildungsurlaubsangebote ab Seite 46 und bleiben Sie in Balance.

ENTSPANNUNG UND WOHLBEFINDEN

LSD Yoga Workshop

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

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

3411 Simone Hörter

Freitag, 14.11.2025, 18.00 - 21.00 Uhr
Abmeldeschluss: 07.11.2025
Projekthaus I, Schellingstraße 19
20 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

3412 Simone Hörter

Freitag, 23.01.2026, 18.00 - 21.00 Uhr
Abmeldeschluss: 16.01.2026
Projekthaus I, Schellingstraße 19
20 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

3413 Yoga Remix

Yoga, Meditation und Atempausen

In diesem Kurs erwarten Sie leichte Yoga-Übungen, die Körper und Geist in Einklang bringen. Dabei werden verschiedene Elemente kombiniert, darunter Meditation, Atemkontrolle (Pranayam), sanfte Haltungen und flüssige Bewegungen. Sie lernen, wie Sie durch gezielte Atemtechniken und entspannende Übungen zu innerer Ruhe und Gelassenheit finden können. Zusätzlich werden wir Yoga Nidra praktizieren, eine tiefenentspannende Technik, die Ihnen hilft, Stress abzubauen und neue Energie zu tanken. Mantra-Anwendungen und spontane, intuitive Übungen runden das Programm ab und fördern Ihre Kreativität und Achtsamkeit.



Jens Paasche

Samstag, 25.10.2025, 16.00 - 18.15 Uhr
Abmeldeschluss: 17.10.2025
Projekthaus I, Schellingstraße 19
15 EUR

3415 Atempause in der Adventszeit

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

Wir werden einiges über die Bräuche rund um die Weihnachtszeit erfahren. Eine stimmungsvolle Adventszeit kann aber auch gut und gern durch ein kleines Wohlfühlprogramm ergänzt werden mit Weihnachtsgeschichten, alkoholfreiem Glühwein, Gedichten und Fantasiereisen.

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

Inge Echterhagen

Freitag, 05.12.2025, 17.15 - 21.00 Uhr
Abmeldeschluss: 28.11.2025
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 20 EUR; 7-9 TN 23 EUR; 5-6 TN 30 EUR
inkl. Gebäck, Glühwein und Kopien





tanZen – Körper-Energie Arbeit

Workshop

Zen wird oft definiert als „die Offenbarung der Einfachheit“, deswegen ist tanZen die Offenbarung der Einfachheit erfahren durch unseren Körper in Bewegung in dem gegenwärtigen Moment. Auf seinen Körper zu hören, ist bereits der erste Akt des Bewusstseins. Im Workshop werden wir mit einem Warm-up anfangen, um in Kontakt mit unserem Körper zu kommen. Der Fokus liegt auf der Atmung und der Verbindung mit der Erde. In einer zweiten Phase wird der Improvisation und der Suche nach der eigenen Originalität in der Bewegung viel Platz gegeben. Wir werden gemeinsam versuchen, einen „Raum“ zu schaffen, in dem die Fantasie und Kreativität frei durch den Körper fließen können. In der Bewegung liegt das Mysterium unserer Emotionen und durch die Sprache des Körpers schafft die Energie, sich in einen Dialog zu verwandeln und eine echte Kommunikation zwischen Menschen zu schaffen. In einer Zeit, in der die virtuelle Kommunikation die Oberhand hat, kann die Wiederentdeckung des Körpers als Ausdrucksmittel ein weiteres Werkzeug sein, um einen Dialog mit denen zu schaffen, die uns „zuhören“.

Tanz und Bewegungserfahrung sind nicht erforderlich, alle Menschen sind herzlich willkommen zum tanZen!
Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und Wasser zum Trinken mitbringen!

3420 Antonio Rusciano

Samstag, 11.10.2025, 11.00 - 14.00 Uhr
Abmeldeschluss: 02.10.2025
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
40 EUR
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

3421 Antonio Rusciano

Samstag, 31.01.2026, 11.00 - 14.00 Uhr
Abmeldeschluss: 23.01.2026
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
40 EUR
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



3422 Ecstatic Dance mit DJ Trötenfreak

Die reifere Jugendparty

Ecstatic Dance ist der Name einer Veranstaltungsreihe, die es in jeder größeren Stadt gibt und nun auch in Wilhelmshaven! Sich zu Musik so zu bewegen, wie es gerade kommt, ohne darüber nachzudenken, was andere denken könnten. Frei und lebendig. Sich auf eine Soundreise einlassen. Spaß haben und genießen.

Zu Beginn und zum Ausklang wird es eine yogische Einstimmung durch unsere Yogalehrerin Karin Henrich geben. Nach der Einleitung geht es dann in ein DJ-Set über. Trötenfreak ist DJ & Trompeter: Er liebt es, bunte Sets aus verschiedensten Musikstilen zusammenzubasteln, präferiert dabei warme, organische Sounds und mag es, die Tanzwellen laaangsam hochzuziehen und ebenso langsam wieder abebben zu lassen. Ausgewählte Songs begleitet er live mit seiner Trompete und tanzt dabei durch die Menge. Sets zum Anchecken findet man unter www.mixcloud.com/Troetenfreak
Es wird barfuß und in bequemer Kleidung getanzt, bitte Getränk mitbringen – Drogen und Alkohol sind nicht erlaubt.

Lasse Timm, Karin Henrich

Freitag, 17.10.2025, 18.00 - 21.00 Uhr
Abmeldeschluss: 10.10.2025
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
20 EUR
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

3423 Kakao Zeremonie

Mehr als eine Meditation

Kakao-Zeremonie ist mehr als eine Meditation. Sie trinken den Kakao, wenn Sie das Bedürfnis haben, die Verbindung zu sich selbst wiederherzustellen. Mit dem Kakao wird die Zeit, die Sie sich schenken, einzigartig. Dabei sitzen Sie in Stille, in tiefer Atmung, genießen den Kakao schluckweise und spüren die wärmende Wirkung vom Getränk der Götter. Rohkakao hat keine zusätzlichen Stoffe. Geerttet aus der Pflanze, beinhaltet er über 300 nährnde Bestandteile. Heilend, wegweisend, wärmend. In der Meditation nehmen Sie den Spirit dieser Pflanze auf. Sie können sich innerlich Fragen stellen über das, was Ihnen wirklich wichtig ist. Vielleicht erfahren Sie eine Antwort in der Stille des Rituals, begleitet von sanften Klängen. Kakaorituale gibt es auf der ganzen Welt. Die Legende besagt: "Kakao" wird wieder zu uns kommen, wenn die Balance zwischen Mensch und Natur aus dem Gleichgewicht geraten ist, und uns daran erinnern, wer wir in Wirklichkeit sind. Der Kurs ist für Kinder und Schwangere nicht geeignet, da der Kakao Koffein beinhaltet. Bitte bringen Sie Ihre Lieblingstasse mit.

Karin Henrich

Montag, 29.12.2025, 18.45 - 20.00 Uhr
Abmeldeschluss: 15.12.2025
Projekthaus I, Schellingstraße 19
22 EUR
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.
Nach Abmeldeschluss ist die gesamte Kursgebühr fällig, sollte der Platz nicht anderweitig besetzt werden können.
In Kooperation mit Yang Fit

3424 Filmvorführung mit kleiner Kakao-Zeremonie: "Chocolat" und die Magie des Rohkakaos

UK/USA, 2000, 121 Min., FSK 6

Regie: Lasse Hallström

u.a. mit: Juliette Binoche, Johnny Depp, Judi Dench

NEU

Tauchen Sie ein in die bezaubernde Welt des Films "Chocolat" und erleben Sie einen besonderen Abend voller Genuss und Inspiration. Vor der Filmvorführung gibt Karin Henrich eine kurze Einführung in die faszinierende Herstellung des Rohkakaos, wie Sie ihn in der Pause trinken werden. Nur 5 % der Anbauflächen wird für zeremoniellen Kakao geerntet, nur der Beste kommt in die Tasse. Bitte bringen Sie dazu Ihre Lieblingstasse mit. Der Film spielt in einem verschlafenen Städtchen in Frankreich im Jahr 1959. Der ewig gleiche Alltag wird nur durch den unerwarteten Einzug der geheimnisvoll schönen, jungen Vianne und ihrer Tochter in die Stadt unterbrochen. Vianne eröffnet eine Chocolaterie – und das auch noch mitten in der Fastenzeit. Ihre Herzlichkeit, Hilfsbereitschaft und ihr Vergnügen, alle Leute mit süßen Genüssen zu erfreuen und die Lust am Leben zu versüßen, öffnen ihr nach anfänglicher Skepsis alle Herzen. Es kommt zur freien Entfaltung des Geistes und Abriss der alten Strukturen. Diese Wirkung reizt vor allem den selbsternannten Sittenwächter der Stadt, Bürgermeister Comte de Reynaud, der seinen Einfluss durch Vianne geschwächt sieht. Als sich Vianne auch noch mit den Sinti und Roma am Fluss, allen voran dem charismatischen Roux, abgibt, ist das der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt. Er beginnt, gegen sie zu intrigieren. Doch am Ende zählt nur eins: Die pure Lust am Leben! In der Pause genießen wir dann, was der Film vom Kakao verspricht: Mit allen Sinnen genießen. Wir laden Sie zu einer kleinen Kakao-Zeremonie mit hochwertigem Rohkakao, nämlich der edelsten Sorte namens "Criollo" ein. Nicht nur sehen und hören, sondern auch eine Tasse Kakao riechen, schmecken, fühlen und die Wärme spüren, die der Kakao Ihrem Körper schenkt. Eine kleine Meditation, ein "In-sich-Hineinspüren" in Stille, um mit allen Sinnen dieses wunderbare Getränk zu empfangen. Rohkakao enthält 28 mg Koffein pro Tasse (vergl. Kaffee 95-165 mg).

Karin Henrich, Michael Onnen

Sonntag, 18.01.2026, 16.30 - 19.45 Uhr

Abmeldeschluss: 09.01.2026

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

25 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um vorherige Anmeldung.



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.

Rebecca Regenscheit

montags, ab 15.09.2025, 17.45 - 19.15 Uhr

Abmeldeschluss: 16.09.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

16 Termine, 32 UStd.

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt, nicht aber am 03.11.2025.

Yoga mit dem Stuhl für Anfänger*innen

Stuhl Yoga bietet für fast alle Teilnehmenden eine optimale Möglichkeit, für Körper und Geist etwas Gutes zu tun. Stühle werden im traditionellen Yoga eingesetzt, um bei bestimmten Übungen die Entfernung zum Boden bzw. zur Yogamatte zu verringern und das Gleichgewichtsverhalten zu erleichtern. Sie sorgen für mehr Sicherheit und Stabilität beim Üben. Die Übungen sind sanft und belasten die Gelenke weniger.

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

3431 Beatrix Finkenstaedt

montags, ab 08.09.2025, 14.00 - 15.00 Uhr

Abmeldeschluss: 09.09.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

5 Termine, 6,7 UStd.

3432 Beatrix Finkenstaedt

montags, ab 27.10.2025, 14.00 - 15.00 Uhr

Abmeldeschluss: 28.10.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 45 EUR; 7-9 TN 50 EUR; 5-6 TN 68 EUR

11 Termine, 14,7 UStd.



Meditation für Anfänger*innen

Hinsetzen, die Augen schließen, bewusst atmen, Gedanken und Gefühle vor dem inneren Auge anschauen und dann ziehen lassen, ohne dass sie sich festsetzen – das sind die Grundprinzipien der Meditation. Wichtig: Alles kann, nichts muss. Drei Minuten Meditation sind besser als keine. Das Selbstoptimieren hat hier endlich mal Pause. In diesen acht Wochen beschäftigen wir uns mit Achtsamkeitsmeditation. Diese Form der Meditation bietet die Dozentin in ihren Kursen an, damit sich die Teilnehmenden besser entspannen können. Es entsteht mehr Raum für Klarheit, Ruhe und Gelassenheit. Es wird mit einer kleinen Anfangsentspannung mit etwas Bewegung gestartet. Dann widmen Sie sich dem Thema der Stunde.

NEU

3433 Beatrix Finkenstaedt

montags, ab 08.09.2025, 17.00 - 17.45 Uhr
Abmeldeschluss: 09.09.2025
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 24 EUR; 7-9 TN 27 EUR; 5-6 TN 36 EUR
8 Termine, 8 UStd.

3434 Beatrix Finkenstaedt

montags, ab 17.11.2025, 17.00 - 17.45 Uhr
Abmeldeschluss: 18.11.2025
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 27 EUR; 7-9 TN 30 EUR; 5-6 TN 41 EUR
9 Termine, 9 UStd.



GESUNDHEIT

3435 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!

Beatrix Finkenstaedt

diestags, ab 19.08.2025, 18.30 - 20.00 Uhr
Abmeldeschluss: 20.08.2025
Projekthaus Schellingstraße 19; Raum 025
ab 10 TN 120 EUR; 7-9 TN 132 EUR; 5-6 TN 180 EUR
20 Termine, 40 UStd.

3436 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 01.09.2025, 19.15 - 20.45 Uhr
Abmeldeschluss: 22.08.2025
Projekthaus I, Schellingstraße 19
192 EUR, 16 Termine, 32 UStd.
Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt, nicht jedoch am 10. und 24.11.2025.
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.
Bei Abmeldung nach Abmeldeschluss ist die gesamte Kursgebühr fällig.
In Kooperation mit Yang Fit

3437 Yogalates für Anfänger*innen

Yogalates ist eine Trainingsmethode, welche die Vorteile von Pilates und Yoga vereint und auch für ungeübte Teilnehmer*innen geeignet ist. Die meditativen, dehrenden Haltungen aus dem Yoga verschmelzen mit den kraftvollen, den Körper straffenden Übungen von Pilates. Sie trainieren Ihre Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht und stärken Ihr Körperbewusstsein. Jede Einheit beginnt und endet mit einer Entspannungsphase. Sie benötigen lediglich bequeme Kleidung und gegebenenfalls eine kleine Decke bzw. ein Handtuch für die Schlussentspannung.

Simon Ahlborn

dienstags, ab 09.09.2025, 15.30 - 17.00 Uhr
Abmeldeschluss: 10.09.2025
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 30 EUR; 7-9 TN 33 EUR; 5-6 TN 45 EUR
5 Termine, 10 UStd.

Bei Interesse ist eine Weiterführung des Kurses nach den ersten 5 Terminen möglich.

3438 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.

Ursula Fürup-Ludewig

dienstags, ab 02.09.2025, 16.45 - 18.15 Uhr
Abmeldeschluss: 03.09.2025
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 66 EUR; 7-9 TN 73 EUR; 5-6 TN 99 EUR
11 Termine, 22 UStd.

Im Oktober findet kein Kurs statt.

Entspannen mit Klangschalen und zur inneren Ruhe kommen

Die entspannende und stressreduzierende Wirkung der Klangschalen 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 Altersgruppen geeignet und benötigt keine Vorkenntnisse. Wir werden in diesem Kurs leichte Entspannungsübungen und Meditation mit den Klangschalen verbinden. Bitte mitbringen: warme Socken, Wolldecke und ein kleines Kissen.

3439 Ursula Fürup-Ludewig

dienstags, ab 02.09.2025, 18.30 - 19.30 Uhr
Abmeldeschluss: 03.09.2025
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 16 EUR; 7-9 TN 20 EUR; 5-6 TN 28 EUR
4 Termine, 5,3 UStd.

3440 Ursula Fürup-Ludewig

dienstags, ab 11.11.2025, 18.30 - 19.30 Uhr
Abmeldeschluss: 12.11.2025
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 16 EUR; 7-9 TN 20 EUR; 5-6 TN 28 EUR
4 Termine, 5,3 UStd.





3442 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 28.10.2025, 18.45 - 20.00 Uhr

Abmeldeschluss: 29.10.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 66 EUR; 5-6 TN 90 EUR

12 Termine, 20 UStd.

3443 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 03.09.2025, 17.00 – 18.30 Uhr

Abmeldeschluss: 04.09.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 78 EUR; 7-9 TN 87 EUR; 5-6 TN 120 EUR

14 Termine, 28 UStd.

Am 10.09. und 17.12.2025 findet kein Kurs statt.

3444 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 03.09.2025, 17.30 - 19.00 Uhr

Abmeldeschluss: 04.09.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

17 Termine, 34 UStd.

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt, nicht jedoch am 1. und 8.10.2025.

3445 Stuhl-Yoga für Menschen mit orthopädischen Einschränkungen

Der Kurs richtet sich an ältere Menschen sowie an Personen mit Gelenkprothesen oder Bewegungseinschränkungen.

Auch Menschen in der Rehabilitation oder alle, die ihre Flexibilität und Fitness auf sanfte Weise erhalten oder verbessern möchten, sind willkommen. Durch gezielte Übungen auf dem Stuhl wird die Muskulatur gestärkt, Verspannungen werden gelöst, und es wird eine tiefe Entspannung gefördert – ganz ohne Belastung der Gelenke. Der Kurs wird angeleitet von Rebecca Regenscheit, Yogalehrerin, Entspannungskursleiterin und angehende Physiotherapeutin. Er wird in einem langsamen und ruhigen Tempo durchgeführt, sodass alle Teilnehmenden nach ihren eigenen Möglichkeiten mitmachen können. Es sind keine besonderen Voraussetzungen oder Erfahrungen im Yoga erforderlich.

Rebecca Regenscheit

mittwochs, ab 17.09.2025, 17.45 - 18.45 Uhr

Abmeldeschluss: 18.09.2025

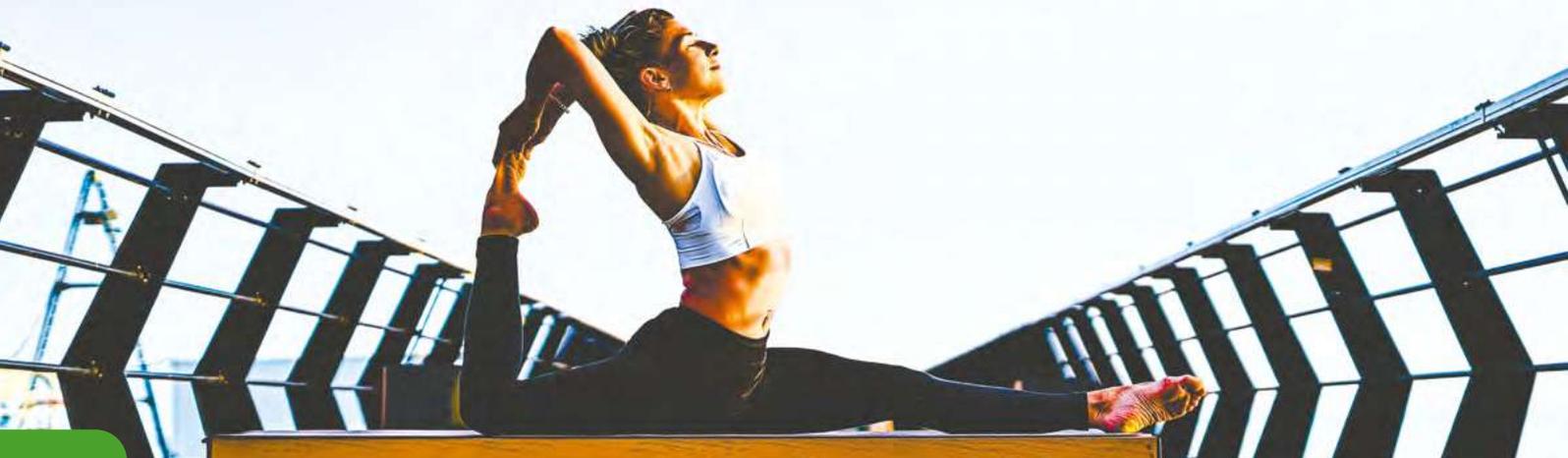
Projekthaus Schellingstraße 19; Raum 025

ab 10 TN 64 EUR; 7-9 TN 71 EUR; 5-6 TN 96 EUR

16 Termine, 21,3 UStd.

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt, nicht aber am 05.11.2025.





3446 Yin Yoga

Das "sanfte" Yoga

Dieser Kurs konzentriert sich auf sanfte und entspannende Yoga-Praktiken, die die Flexibilität verbessern, Stress abbauen und die innere Ruhe fördern. Yin Yoga ist eine langsame Praxis, in der oft Hilfsmittel eingesetzt werden, um sich in den Asanas (Yoga-Positionen) entspannen zu können. Diese werden für längere Zeit gehalten, um tief in die Faszien und Gelenke einzudringen. Yin Yoga lehrt uns, in der hektischen Welt der eigene Ruhepol zu sein und Ängste, Sorgen und Emotionen loszulassen. Dieser Kurs ist für Anfänger*innen perfekt geeignet, da wir uns auf die Grundlagen des Yin Yoga konzentrieren und die richtige Ausrichtung in den Positionen betonen; aber auch Yoga-Kenner sind willkommen. Mithilfe von Atemübungen und der Abschlussentspannung bringen wir Körper und Geist in Einklang. Dieser Kurs bietet eine wunderbare Gelegenheit, den Körper zu entspannen und die innere Balance zu finden.

Rebecca Regenseit

mittwochs, ab 17.09.2025, 19.15 - 20.45 Uhr

Abmeldeschluss: 18.09.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

16 Termine, 32 UStd.

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt, nicht aber am 05.11.2025.

3447 Autogenes Training – Auffrischung

Sind Sie bereit, Ihre Kenntnisse im autogenen Training auf das nächste Level zu heben? Unser Auffrischkurs richtet sich speziell an Teilnehmende, die bereits über Grundkenntnisse verfügen und diese vertiefen möchten. In diesem Kurs werden wir uns intensiv mit fortgeschrittenen Techniken und Anwendungen des autogenen Trainings beschäftigen. Ziel ist es, Ihre Entspannungskompetenzen zu erweitern und neue Ansätze zur Stressbewältigung zu erlernen. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und Wollsocken mitbringen.

Heike Woggon

donnerstags, ab 23.10.2025, 18.30 - 20.00 Uhr

Abmeldeschluss: 24.10.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

9 Termine, 18 UStd.

3448 HILIT & Yoga

Der neue Trend für effektives Training und Entspannung

NEU

Erleben Sie die perfekte Kombination aus High Intensity Low Impact Training (HILIT) und sanftem Yoga! Dieser innovative Kurs vereint gelenkschonendes, aber intensives Intervalltraining mit den wohltuenden Aspekten von Yoga. Sie erwartet: HILIT (High Intensity Low Impact Training) – ein effektives Workout mit funktionellen Übungen, welches Ihre Ausdauer und Kraft steigert – ohne belastende Sprünge, ideal für alle Fitnesslevel. Yoga – fließende Bewegungen und gezielte Dehnungen fördern Flexibilität, Achtsamkeit und innere Balance. Atemtechniken und Entspannungseinheiten runden das Training ab. Machen Sie mit und entdecken, wie kraftvolle Workouts und sanfte Yoga-Flows Ihr Wohlbefinden auf ein neues Level bringen!

Rebecca Regenseit

donnerstags, ab 25.09.2025, 19.00 - 20.30 Uhr

Abmeldeschluss: 26.09.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

11 Termine, 22 UStd.

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt, nicht aber am 05.11.2025.

3449 Hatha Yoga für Personen mit Vorkenntnissen

Im Hatha Yoga wird ein Gleichgewicht von Körper und Geist angestrebt. Dieses wird durch Körperhaltungen, Atemübungen und Meditation erreicht. Die Kombination daraus erhöht die Flexibilität, Blockaden werden gelöst, die Durchblutung verstärkt. Der Schlaf wird besser, der Herzschlag ruhiger, und Stress hat keine Chance mehr. Sie gewinnen Kraft, Ruhe und Energie für das tägliche Leben.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie Wollsocken und eine Decke mit.

Maj Haupt

freitags, ab 05.09.2025, 18.00 - 19.30 Uhr

Abmeldeschluss: 08.09.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

11 Termine, 22 UStd.

Beim Luft-Yoga (auch Aerial Yoga genannt) geht es um den spielerischen Umgang mit der Schwerkraft, dabei werden Kraft, Ausdauer, Geschmeidigkeit und Beweglichkeit gefördert. Sie sollten sich gesund fühlen und Lust und Neugierde für etwas Neues mitbringen. Im und mit dem Tuch wird viel gedehnt. Nicht artistisch, aber doch fordernd. Grenzen werden erkundet und erweitert. Sanftes Schaukeln und mutiges Ausprobieren ergänzen sich perfekt. Dabei steht im Vordergrund yogisch zu handeln, also achtsam mit sich umzugehen. Zu spüren, wann ist genug, wann geht noch was. Immer auf die innere „Yogastimme“ zu hören und sich nicht mit den anderen Teilnehmenden zu vergleichen. All dies geschieht unter der Aufsicht einer erfahrenen und zertifizierten DANA® Aerial Yogalehrerin. Aerial Yoga ist gleichermaßen für Männer und Frauen geeignet.

Erleben Sie die Faszination des DANA® Aerial Yogas in großen Tüchern, 4 x 3 m, die sicher von der Decke hängen. Die Traglast beträgt 300 kg.

Bitte beachten Sie bei allen Aerial Yoga Kursen den Tuchschtz und tragen keinen Schmuck, Makeup, Reißverschlüsse, Haarklemmen, Haken, Ösen oder Knöpfe.

3450 DANA® Aerial Yoga

Luft Yoga für Geübte und sportlich Ambitionierte

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. Bitte tragen Sie ein langärmeliges Shirt und beachten den Tuchschtz.

Karin Henrich

donnerstags, ab 21.08.2025, 17.30 - 19.30 Uhr

Abmeldeschluss: 15.08.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

122 EUR, 13 Termine, 34,7 UStd.

In den Herbstferien sowie am 6. und 20.11.2025 findet kein Kurs statt.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



3451 Dana® Aerial Yoga – Luft Yoga für Anfänger*innen

Dieser Kurs ist ideal für alle, die sich gesund und fit fühlen und Aerial Yoga ausprobieren möchten. Das Tuch hängt mal hoch oder auch tief. Sie werden staunen, was Ihr Körper alles kann. Eine fordernde Erfahrung gepaart mit schöner Entspannung beim sanften Schaukeln.

Bitte Yogamatte und ein Getränk mitbringen. Bitte tragen Sie ein langärmeliges Shirt und beachten den Tuchschtz.

Karin Henrich

donnerstags, 16.10. und 23.10.2025,

jeweils von 17.30 - 19.30 Uhr

Abmeldeschluss: 10.10.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

Der Kurs findet in den Herbstferien statt.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

3452 DANA® Aerial Yoga – Kraftvoll fliegen

*Für Tuchkenner und sportlich ambitionierte Anfänger*innen*

Das Tuch in luftiger Höhe (60 cm) bietet vielfältige Möglichkeiten zum Entspannen, kopfüber hängen, im Tuch stehen, schaukeln und fliegen. Yogische Asanas wie Taube, Skorpion, Kopfstand, Fledermaus, Hund oder Vorbeugen werden durch das Tuch erleichtert oder überhaupt erst möglich gemacht.

Dieser Kurs eignet sich für ambitionierte Anfänger*innen und Wiederholer*innen, die sich gesundheitlich fit fühlen. Freuen sie sich auf eine lebhaftere Stunde mit kleinen Pausen für Getränke, Tee, Kekse und kurzem Austausch. Bitte Yogamatte und ein Getränk mitbringen. Bitte tragen Sie ein langärmeliges Shirt und beachten den Tuchschtz.

Karin Henrich

Samstag, 06.09.2025, 12.45 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 22.08.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

45 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

Nach Abmeldeschluss ist die gesamte Kursgebühr fällig, sollte der Platz nicht anderweitig besetzt werden können.

In Kooperation mit Yang Fit

3453 DANA® Aerial Yoga DEEP

Aktives Dehnen, meistens in Bodenkontakt, nur am Anfang hängt das Tuch zum Eindehnen hoch (60 cm). Manchmal ist es anstrengend, aus der Komfortzone herauszukommen, manchmal wunderbar aufdehnend und entlastend für die Wirbelsäule. Unruhe, die sich im Alltag im Körper ausgebreitet hat, wird durch den Bewegungsflow und durch das Schwingen mit dem Tuch abgegeben. Eine ganz andere Welt eröffnet sich bei Kerzenschein, sanfter Musik und dem Duft von Kräutern.

Bitte Yogamatte und ein Getränk mitbringen. Bitte tragen Sie ein langärmeliges Shirt und beachten den Tuchschutz.

Karin Henrich

Samstag, 20.09.2025, 12.45 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 05.09.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

45 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

Nach Abmeldeschluss ist die gesamte Kursgebühr fällig, sollte der Platz nicht anderweitig besetzt werden können.

In Kooperation mit Yang Fit

3454 DANA® Aerial Yoga Workshop – Spielen und Schaukeln

Nach der Eingangstension folgt ein Basiszyklus des Aerial Yogas, so wie er schon oft in den Samstag-Specials unterrichtet wurde. Der Basiszyklus wird um anspruchsvolle und kraftvolle weitere Übungen erweitert. Nach einer Pause beginnen wir zu spielen. Was können Sie noch im oder mit dem Tuch machen? Z. B. den Storch mit einem Fußgelenk im Tuch, das kleine Boot, das große Boot und den Kelch, schaukelnd in der Höhe. Nicht immer erreichen wir dieses Ziel, aber es geht um den Versuch. Dieser Nachmittag ist eine sportliche Herausforderung für Teilnehmende, denen die Aerial Specials im kraftvollen Fliegen leichtgefallen sind und die neugierig auf mehr sind, oder sportliche Menschen, die etwas Neues kennenlernen wollen, bei dem sich Kraft, Beweglichkeit und Mut vereinen. Wir bleiben yogisch, mit ruhigen Übungen dazwischen, Atemübungen und Achtsamkeit Ihrer eigenen Grenzen sind sehr wichtig. Bitte Yogamatte und ein Getränk mitbringen. Bitte tragen Sie ein langärmeliges Shirt und beachten den Tuchschutz.

Karin Henrich

Samstag, 11.10.2025, 12.45 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 26.09.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

45 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

Nach Abmeldeschluss ist die gesamte Kursgebühr fällig, sollte der Platz nicht anderweitig besetzt werden können.

In Kooperation mit Yang Fit

Schaukel-Meditation im Tuch*Ein kleiner Urlaub vom Alltag*

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

Wir praktizieren zuerst im Sitzen, danach können Sie ganz im Tuch abtauchen, sich reinlegen, schaukeln, träumen, gähnen, schlafen. Leise Klänge und eine Geschichte begleiten Sie, bis es in Ihnen und um Sie herum ganz still wird. Nur in der Stille entsteht Heilung, nur in der Stille erkennen Sie, was wirklich wichtig für Sie ist. Ein Genuss, den Ihnen keiner nehmen kann und der wie ein kleiner Urlaub nachwirkt.

Bitte dicke Socken und Lieblingsjacke mitbringen. Bitte tragen Sie ein langärmeliges Shirt und beachten den Tuchschutz.

3455 Karin Henrich

Dienstag, 21.10.2025, 18.30 - 20.00 Uhr

Abmeldeschluss: 07.10.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

29 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

Nach Abmeldeschluss ist die gesamte Kursgebühr fällig, sollte der Platz nicht anderweitig besetzt werden können.

In Kooperation mit Yang Fit

3456 Karin Henrich

Freitag, 19.12.2025, 18.30 - 20.00 Uhr

Abmeldeschluss: 05.12.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

29 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

Nach Abmeldeschluss ist die gesamte Kursgebühr fällig, sollte der Platz nicht anderweitig besetzt werden können.

In Kooperation mit Yang Fit



DANA® Aerial Yin Yoga im Tuch

Passive Entspannung im Tuch

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

Bitte Yogamatte und ein Getränk mitbringen. Bitte tragen Sie ein langärmeliges Shirt und beachten den Tuchschutz.

3457 Karin Henrich

Samstag, 29.11.2025, 12.45 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 14.11.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

40 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

Nach Abmeldeschluss ist die gesamte Kursgebühr fällig, sollte der Platz nicht anderweitig besetzt werden können.

In Kooperation mit Yang Fit

3458 Karin Henrich

donnerstags, ab 08.01.2026, 17.30 - 19.45 Uhr

Abmeldeschluss: 22.12.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

45 EUR

4 Termine, 12 UStd.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



Zum Schutz des Tuches:
keinen Schmuck, Makeup,
Reißverschlüsse,
Haarklemmen, Haken,
Ösen oder Knöpfe tragen.
Bitte tragen Sie ein
langärmeliges Shirt.

3459 DANA® Aerial Yoga – 108 Sonnengrüße mit kleiner Kakaozeremonie

Begrüßen Sie das neue Jahr

Es ist Ihnen überlassen, ob Sie 108 Sonnengrüße praktizieren oder nur 40. Wenn Sie den Sonnengruß mehrfach praktizieren, hilft es Ihnen durch verschiedene Schichten Ihres Selbst zu tauchen. In einer kleinen Kakaozeremonie zu Beginn können Sie in sich hinein spüren, was Ihnen wirklich wichtig ist. Wir trinken Kakao und finden unseren sehnlichsten Wunsch, den Sie für sich auf einen Zettel schreiben und während der Sonnengrüße bei sich tragen. So können Sie Neues in Ihr Leben und das neue Jahr einladen. Der perfekte Start ins neue Jahr! Wenn Sie unterstützt mit dem Tuch praktizieren, ist es leichter in den Flow zu kommen, sich meditativ ganz den Sonnengrüßen zu ergeben. Verschiedene Affirmationen erleichtern Ihnen die Konzentration auf die Bewegung. Es wird bestimmt nicht langweilig. Abschließend sinken Sie erleichtert und gereinigt im 4 m langen Tuch in die Entspannung und schaukeln so ins neue Jahr. Bitte Lieblings-tasse, Matte und ein Getränk mitbringen. Bitte tragen Sie ein langärmeliges Shirt und beachten den Tuchschutz.

Karin Henrich

Samstag, 10.01.2026, 12.45 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 19.12.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

55 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

Nach Abmeldeschluss ist die gesamte Kursgebühr fällig, sollte der Platz nicht anderweitig besetzt werden können.

In Kooperation mit Yang Fit

3460 DANA® Aerial Yoga – Sanft schweben mit Klang und Gong

Für Anfänger*innen, Geübte und Entspannungsfreunde

Wir nutzen die sanfteren Varianten vom Aerial-Yoga: Stabilisierende, stehende Haltungen in Bodenkontakt, leise Musik und viel Entspannung, aber auch Aushängen der Wirbelsäule und Sonnengrüße, keine Kopfüberhaltungen. Für die meisten ist das Tuch ein neues Medium, ein ‚Sportgerät‘, das weich und fließend ist. Es erwarten Sie Übungen, die Ihre Kraft und Flexibilität fordern, aber es entsteht auch Leichtigkeit durch Schwerelosigkeit und Entspannung. Das Tuch hängt in Leistenhöhe. Zwischen den Übungen gibt es immer wieder Haltungen des Entspannens, um sich ganz dem Schaukeln hinzugeben: im Segelschiff oder im Faultier oder ganz einfach in der Rückenlage im Tuch oder auch nur mit dem Kopf im Tuch. Es braucht ein bisschen Beweglichkeit, um in die Haltungen zu kommen. Sie sollten sich gesundheitlich fit fühlen. Bitte Yogamatte und ein Getränk mitbringen. Bitte tragen Sie ein langärmeliges Shirt.

Karin Henrich

Samstag, 24.01.2026, 12.45 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 09.01.2026

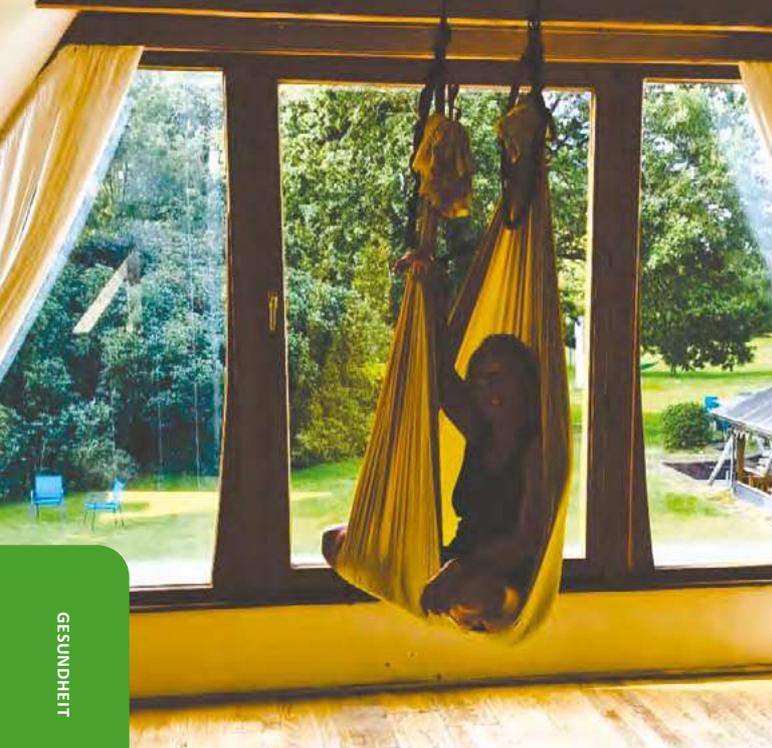
Projekthaus I, Schellingstraße 19

45 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

Nach Abmeldeschluss ist die gesamte Kursgebühr fällig, sollte der Platz nicht anderweitig besetzt werden können.

In Kooperation mit Yang Fit



DANA® Aerial Yoga Wochenende im Hof Oberlethe

An diesem Wochenende ist alles dabei. Yin und Yang Yoga im und am Tuch, tiefer Flug im Deep – meist mit Bodenkontakt – und hoher Flug (Leistenhöhe) mit vielen Übungen. Schaukelmeditation zur Nacht, Meditation, Entspannungen und Pranayama ergänzen die eigene Wohlfühlzone. Hier kann man spielen, abhängen, sich einkuscheln, verstecken, einfach Spaß haben, den Alltag vergessen, Neues kennenlernen oder Liebgewonnenes pflegen.

Der Hof Oberlethe bietet viel Raum zur Entspannung, Sauna, Kamin, Gemütlichkeit, Rückzugsorte. Die Verpflegung ist vegetarisch/vegan ausgerichtet und lässt keine Wünsche offen. Frühstück und zwei wunderbare Mahlzeiten verwöhnen Sie über den Tag; zudem versorgt Sie die Getränkeflattrate mit Tee/Kaffee. Für alles andere gibt es eine Auswahl im Kühlschrank. Die Zimmer sind dem hübschen Hof angepasst.

3461 Karin Henrich

Freitag, 06.02., ab 16.30 Uhr - Sonntag, 08.02.2026, bis 13.00 Uhr

Abmeldeschluss: 05.01.2026

Hof Oberlethe, Wardenburger Str. 24, 26203 Wardenburg 168 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

Die Zimmer sind direkt im Hof Oberlethe unter hof-oberlethe.de selbst zu buchen und beinhalten Vollpension.

In Kooperation mit Yang Fit

3462 Karin Henrich

Freitag, 08.05., ab 16.30 Uhr - Sonntag, 10.05.2026, bis 13.00 Uhr

Abmeldeschluss: 06.04.2026

Hof Oberlethe, Wardenburger Str. 24, 26203 Wardenburg 168 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

Die Zimmer sind direkt im Hof Oberlethe unter hof-oberlethe.de selbst zu buchen und beinhalten Vollpension.

In Kooperation mit Yang Fit

3474 Zilgrei – Schmerzen vorbeugen, lindern und beseitigen

Wochenendkurs in den Herbstferien

Zilgrei ist eine wirksame Kombination aus spezieller Atemtechnik und gezielten, einfachen und angenehmen Körperbewegungen und -haltungen. Diese sind wirksam zur Vorbeugung, Linderung und Beseitigung von Kopf- und Rückenschmerzen, Muskelverspannungen, Ischias oder rheumatischen Beschwerden. Einschränkungen in der Bewegung, die durch einseitige Körperbelastung hervorgerufen werden, können auch wunderbar durch Zilgrei beseitigt werden. Durch Zilgrei kommt es nicht nur zur Verbesserung der Atmung, der Haltung, der Durchblutung des ganzen Körpers, sondern auch zur Verbesserung des gesamten Wohlbefindens. Neben diesen positiven Veränderungen werden die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert.

Die leicht erlernbaren Übungen (im Stehen, Sitzen und Liegen) halten beweglich und können mit geringem Zeitaufwand auch im beruflichen Alltag durchgeführt werden. Einfache, ruhige und auch beschwingte Kreistänze lassen die Teilnehmenden in die eigene Mitte kommen. Fantasiereisen lassen die Tage ausklingen. Weitere Infos zur Zilgrei-Methode unter: www.heilsametage.de

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen ein kleines Kissen, eine Wolldecke, warme Socken, Getränk und eine kleine Mahlzeit mit.

Inge Echterhagen

24.10. - 26.10.2025

Freitag, 17.15 - 19.30 Uhr

Samstag, 10.00 - 16.00 Uhr

Sonntag, 10.00 - 14.30 Uhr

Abmeldeschluss: 17.10.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

3 Termine, 17 UStd.

3475 Stress lass nach! Praktische Entspannungsübungen für den Alltag mit Kind

Ein Kurs für Eltern mit Kindern im Alter von 5 - 8 Jahren

Verbringen Sie eine entschleunigte Zeit mit ihrem Kind. Probieren Sie gemeinsam verschiedene Entspannungsmethoden und Achtsamkeitsübungen für Kinder aus und nehmen Sie Ideen für die Umsetzung zu Hause mit. Bitte kommen Sie und Ihr Kind in bequemer Kleidung und bringen jeweils ein Kissen mit.

Ann-Kathrin Ahlers

donnerstags, ab 15.01.2026, 16.45 - 17.45 Uhr

Anmeldeschluss: 09.01.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

20 EUR, 3 Termine, 4 UStd.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

Der Preis gilt für einen Erwachsenen und ein Kind, jedes weitere Kind kostet 10 EUR.

3476 Eltern-Kind-Massage

Ein Kurs für Eltern mit Kindern im Alter von 5 - 8 Jahren

Genießen Sie in entspannter Atmosphäre und unter Anleitung gegenseitige Massagen. Es werden unterschiedliche "Techniken" ausprobiert. Lassen Sie sich für eine entschlernigte Beziehungsauszeit zu Hause inspirieren. Bitte kommen Sie und Ihr Kind in bequemer Kleidung und bringen jeweils ein Kissen mit.

Ann-Kathrin Ahlers

mittwochs, ab 12.11.2025, 16.30 - 17.15 Uhr

Abmeldeschluss: 07.11.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

20 EUR, 3 Termine, 3 UStd.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

Der Preis gilt für einen Erwachsenen und ein Kind.

3610 Jin Shin Jyutsu (Japanisches Heilströmen) – Einsteigerkurs I

Entspannen und wohlfühlen

Dieser Kurs bietet Gelegenheit, diese Kunst und ihre konkrete Wirkung kennenzulernen. Jin Shin Jyutsu (JSJ) ist eine mehrere tausend Jahre alte japanische Kunst und wurde in den 60er 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 Energiepunkten, ähnlich der Akupunktur, am Körper. So kann die Energie (Ki bzw. Qi) in unserem Körper harmonisiert und Selbstheilungskräfte können aktiviert werden. Sie gelangen zu mehr Ausgeglichenheit und Wohlbefinden. Jin Shin Jyutsu ermöglicht Ihnen so "Selbsterkenntnis" zu erlernen – eine wunderbare Möglichkeit der ganzheitlichen Gesundheitsprophylaxe.

Heike Woggon

Samstag, 25.10.2025, 10.00 - 13.00 Uhr

Abmeldeschluss: 17.10.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

3611 Jin Shin Jyutsu (Japanisches Heilströmen) – Einsteigerkurs II

Entspannen und wohlfühlen

Dieser Aufbaukurs bietet eine weitere Gelegenheit, die Kunst des Jin Shin Jyutsu und ihre konkrete Wirkung tiefergehend kennenzulernen.

Heike Woggon

Samstag, 08.11.2025, 10.00 - 13.00 Uhr

Abmeldeschluss: 30.10.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

3612 Jin Shin Jyutsu (Japanisches Heilströmen) – Einsteigerkurs III

Entspannen und wohlfühlen

In diesem Kurs erfahren Sie mehr über die acht Mudras aus dem Jin Shin Jyutsu sowie über die Energiebahnen (Organfunktionsströme), die ähnlich verlaufen wie die Meridiane. Hier werden insbesondere die Milz-, Magen- und Blasen-funktionsenergien behandelt – auch bekannt als die "drei Hausmeister".

Heike Woggon

Samstag, 22.11.2025, 10.00 - 13.00 Uhr

Abmeldeschluss: 14.11.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

3613 Jin Shin Jyutsu (Japanisches Heilströmen) – Einsteigerkurs IV

Entspannen und wohlfühlen

Dieser Kurs baut auf die vorangegangenen Kurse auf. Es ist sinnvoll, aber nicht Voraussetzung, an diesen Kursen teilgenommen zu haben. In diesem Kurs erfahren Sie mehr über das "Projekt IV" aus dem Jin Shin Jyutsu zur Selbsthilfe. Hier geht es um die zehn "Besonderen Sequenzen" zum Beleben und zum Aufschließen spezieller Körperenergiemuster. Vermittelt wird das Wissen über diese Sequenzen und alle Teilnehmenden können sie direkt bei sich anwenden, um die Wirkungen in wenigen Minuten zu spüren.

Heike Woggon

Samstag, 06.12.2025, 10.00 - 13.00 Uhr

Abmeldeschluss: 28.11.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

3620 Körper-haben, Leib-sein

Philosophische Perspektiven und praktische Übungen

NEU



Die deutsche Sprache vermag es zu unterscheiden zwischen dem Körper, den wir haben, und dem Leib, der wir sind: "Leiblich ist das, was jeder von sich spüren kann, ohne Zuhilfenahme der Zeugnisse der fünf Sinne.", so definiert vom bedeutendsten (Leib-) Philosophen, Hermann Schmitz, Begründer der "Neuen Phänomenologie". Die asiatischen Übungswege Tai Chi, Qigong, Yoga, Zen etc. sind allesamt Leibesübungen. In diesem Kurs wollen wir über den „Leib“ philosophieren sowie über den Unterschied zwischen „Leibes-Übungen“, Gymnastik, Sport und Instrumentalisierung des menschlichen Körpers mit praktischen Übungen und Beispielen in Verbindung mit Texten als "Einführung in die Neue Phänomenologie". Die Kursleiter waren enge Freunde und Schüler des 2013 verstorbenen Lehrers für Leibesübungen, Otto Carstens, der in diesem Monat 100 Jahre alt geworden wäre, einem Wegbegleiter von Hermann Schmitz.

Andrew Dabioch, Ingo Schmitt

Sonntag, 12.10.2025, 11.00 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 02.10.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

Online Teilnahme möglich

3621 Tai Chi Chuan, Qigong & Yin/Yang-Rücken-Qigong im Liegen

Einführungskurs zum Kennenlernen

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, 08.11.2025, 12.30 - 18.30 Uhr
Abmeldeschluss: 30.10.2025
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 24 EUR; 7-9 TN 27 EUR; 5-6 TN 36 EUR

3622 Wirbelsäulen-Qi Gong für das "Haus der Seele"

NEU



In der Tradition des Qi Gong gibt es spezielle Übungen, die der anatomisch-physiologischen Funktionsweise der Wirbelsäule förderlich sind und den Rücken sowohl sanft stärken als auch geschmeidig machen. Mit Wellen-, Dreh-, Schlingel- und Schraubbewegungen werden auf ganz natürliche Art Wirbelkörper zurecht gerückt, Verspannungen gelöst und Muskeln gekräftigt. Durch die auf- und absteigenden, geschmeidig ausgeführten Bewegungsmuster erfahren die inneren Organe eine sanfte Form der Selbstmassage. Insbesondere ist aber dabei das Wohlgefühl im Bereich der eigenleiblich gespürten Wirbelsäulengegend und des rückwärtigen Raumes wichtig. Daher sagten die alten Chinesen auch, die Wirbelsäule sei das "Haus der Seele". Es werden einführende und aufbauende Übungen im Sitzen und Stehen gelehrt.

Andrew Dabioch, Ingo Schmitt

Sonntag, 16.11.2025, 11.00 - 16.00 Uhr
Abmeldeschluss: 07.11.2025
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 21 EUR; 7-9 TN 24 EUR; 5-6 TN 32 EUR
Online Teilnahme möglich

3623 Liu Zi Jue – Die sechs heilenden Laute aus dem Qi Gong

NEU

Workshop

Bei den sechs heilenden Lauten handelt es sich um eine Übungsform aus dem Qigong. Die Laute entstammen einer daoistischen Tradition und werden in unterschiedlichen Varianten praktiziert. In Kombination mit der Atmung und mit Bewegungen erzeugen die Laute Schwingungen und verbessern den Energiefluss im Körper. Die Organsysteme werden gestärkt und Blockaden können sich auflösen. Im Workshop üben wir die Aussprache der Laute in Verbindung mit sanften fließenden Bewegungen. Zu Hause können Sie die leicht erlernbaren Übungen dann sowohl zur Prävention als auch zur unterstützenden Behandlung von Krankheiten einsetzen.

Edeltraut Leiner

Samstag, 24.01.2026, 14.00 - 17.00 Uhr
Abmeldeschluss: 16.01.2026
Projekthaus I, Schellingstraße 19
22 EUR
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

3625 Qigong am Abend

*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 08.09.2025, 17.30 - 19.00 Uhr
Abmeldeschluss: 09.09.2025
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 48 EUR; 7-9 TN 53 EUR; 5-6 TN 72 EUR
8 Termine, 16 UStd.





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 01.09.2025, 9.00 - 10.30 Uhr
Abmeldeschluss: 02.09.2025
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 108 EUR; 7-9 TN 119 EUR; 5-6 TN 162 EUR
18 Termine, 36 UStd.
Online Teilnahme möglich



3631 Andrew Dabioch

dienstags, ab 02.09.2025, 16.30 - 18.00 Uhr
Abmeldeschluss: 03.09.2025
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 108 EUR; 7-9 TN 119 EUR; 5-6 TN 162 EUR
18 Termine, 36 UStd.
Online Teilnahme möglich



3632 Andrew Dabioch

donnerstags, ab 04.09.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Abmeldeschluss: 05.09.2025
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 108 EUR; 7-9 TN 119 EUR; 5-6 TN 162 EUR
18 Termine, 36 UStd.
Online Teilnahme möglich



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 03.09.2025, 9.00 - 10.30 Uhr
Abmeldeschluss: 04.09.2025
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 108 EUR; 7-9 TN 119 EUR; 5-6 TN 162 EUR
18 Termine, 36 UStd.
Online Teilnahme möglich

3634 Organe-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 03.09.2025, 10.30 - 12.00 Uhr
Abmeldeschluss: 04.09.2025
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 108 EUR; 7-9 TN 119 EUR; 5-6 TN 162 EUR
18 Termine, 36 UStd.
Online Teilnahme möglich

Tai Chi Chuan und Qigong

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

3635 Andrew Dabioch

montags, ab 01.09.2025, 10.30 - 12.00 Uhr
Abmeldeschluss: 02.09.2025
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 108 EUR; 7-9 TN 119 EUR; 5-6 TN 162 EUR
18 Termine, 36 UStd.
Online Teilnahme möglich



3636 Andrew Dabioch

dienstags, ab 02.09.2025, 19.45 - 21.15 Uhr
Abmeldeschluss: 03.09.2025
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 108 EUR; 7-9 TN 119 EUR; 5-6 TN 162 EUR
18 Termine, 36 UStd.
Online Teilnahme möglich



3637 Andrew Dabioch

donnerstags, ab 04.09.2025, 16.30 - 18.00 Uhr
Abmeldeschluss: 05.09.2025
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 108 EUR; 7-9 TN 119 EUR; 5-6 TN 162 EUR
18 Termine, 36 UStd.
Online Teilnahme möglich



3638 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.

Andrew Dabioch

montags, ab 01.09.2025, 18.30 - 20.00 Uhr
Abmeldeschluss: 02.09.2025
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 108 EUR; 7-9 TN 119 EUR; 5-6 TN 162 EUR
18 Termine, 36 UStd.
Online Teilnahme möglich

3639 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.

Andrew Dabioch

dienstags, ab 02.09.2025, 18.15 - 19.45 Uhr
Abmeldeschluss: 03.09.2025
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 108 EUR; 7-9 TN 119 EUR; 5-6 TN 162 EUR
18 Termine, 36 UStd.
Online Teilnahme möglich

3640 Einführungskurs: Yin/Yang-Rücken-Qigong im Liegen

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

Andrew Dabioch

montags, ab 01.09.2025, 16.30 - 18.30 Uhr
Abmeldeschluss: 02.09.2025
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 144 EUR; 7-9 TN 159 EUR; 5-6 TN 216 EUR
18 Termine, 48 UStd.

3641 Yin/Yang-Rücken-Qigong im Liegen

Andrew Dabioch

donnerstags, ab 04.09.2025, 10.00 - 12.00 Uhr
Abmeldeschluss: 05.09.2025
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 144 EUR; 7-9 TN 159 EUR; 5-6 TN 216 EUR
18 Termine, 48 UStd.

3642 Yin/Yang-Rücken-Qi Gong im Liegen

Andrew Dabioch

donnerstags, ab 04.09.2025, 19.30 - 21.30 Uhr
Abmeldeschluss: 05.09.2025
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 144 EUR; 7-9 TN 159 EUR; 5-6 TN 216 EUR
18 Termine, 48 UStd.

KOSMETIK

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

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

Martina Eiben

Donnerstag, 13.11.2025, 17.00 - 20.00 Uhr
Abmeldeschluss: 06.11.2025
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 10 TN 12 EUR; 7-9 TN 14 EUR; 5-6 TN 18 EUR
zzgl. Materialkosten in Höhe von ca. 4 EUR, die vor Ort mit der Kursleiterin abgerechnet werden
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.





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	90
Englisch	97
Niederländisch	100
Schwedisch	100
Dänisch	101
Norwegisch	102
Neugriechisch	102
Französisch	102
Spanisch	104
Portugiesisch	106
Italienisch	106
Russisch	107
Polnisch	107
Tschechisch	108
Türkisch	108
Arabisch	108

Programmbereich: Sprachen

Erinnern Sie sich daran, wie früher mit dem Finger auf dem Globus geträumt wurde, ein bestimmtes Land zu besuchen? Heute ist durch die Digitalisierung und die enge Vernetzung jeder Ort auf der Erde erreichbar. Man hat fast das Gefühl, die Welt sei so klein wie die Handfläche. Das Erlernen von Fremdsprachen trägt enorm dazu bei, sich noch enger mit der Welt verbunden zu fühlen und neue Kulturen besser zu verstehen. Auf diese spannende Abenteuerreise möchten wir Sie gerne mitnehmen! Das Erlernen einer Sprache bedeutet viel mehr als nur Grammatik und Vokabeln zu lernen. Wir leben diese Reise in andere Kulturen und Lebenswelten täglich und freuen uns, Menschen aus den unterschiedlichsten Orten der Welt bei uns willkommen zu heißen. Unser Haus ist ein offener Raum und ein Treffpunkt für alle, die voneinander lernen und gemeinsam Wege der Verständigung finden möchten. Ein Zeichen für Nachhaltigkeit und gelungene Integration ist für uns, wenn ehemalige Kursteilnehmende bei uns als Dozentinnen und Dozenten tätig werden.

Beratung und Anmeldung
Raum 110, Petra Tjardes oder Roschan Ibrahim

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

Unsere Deutschkurse sind mehr als reine Sprachkurse – sie sind auch Orte des interkulturellen Lernens. Deutsch lernen in Deutschland bedeutet viel mehr als nur die Sprache zu beherrschen. Es geht darum, neue Menschen und ihre Kulturen kennenzulernen und zu akzeptieren. Dabei spielt das Gefühl des Zusammengehörens, das sogenannte „WIR-Gefühl“, eine wichtige Rolle. Man erkennt den Zusammenhang zwischen Sprache und Kultur, forscht darüber und fördert seine Sprachkenntnisse, um selbstbewusster aufzutreten. Es ist eine spannende Reise, bei der man nicht nur die Sprache lernt, sondern auch viel über das Leben in Deutschland und die Vielfalt der Kulturen erfährt.

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



Logos: GÖTTHE INSTITUT, Bundesamt für Migration und Flüchtlinge, Bundesagentur für Arbeit, alpha



Welche Deutschkurse gibt es bei uns?

1. Integrationskurse

Integrationskurse sind speziell für Migrant*innen und Geflüchtete gedacht, die die deutsche Sprache sowie die Kultur, Geschichte und Politik kennenlernen möchten. Sie umfassen in der Regel 700 Unterrichtseinheiten (UE) und werden teilweise oder vollständig vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) finanziert. Auch Zuwanderer, die schon viele Jahre in Deutschland leben oder einen deutschen Pass besitzen können einen Antrag auf einen Integrationskurs stellen – dabei unterstützen wir Sie gerne. Für die Teilnahme an einem Integrationskurs ist eine Zulassung erforderlich, die Sie bei den folgenden Stellen beantragen können:

- Jobcenter
- Bundesagentur für Arbeit
- Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF)

Den Antrag auf Zulassung zu einem Integrationskurs können Sie selbstständig online stellen:



Online-Antrag auf Zulassung zu einem Integrationskurs

oder herunterladen und per Post senden:



Download des Antrags auf Zulassung zu einem Integrationskurs zum Postversand

Rund um das Thema Integrationskurs finden Sie in mehreren Sprachen unter



2. Berufsbezogene Deutschsprachförderung DeuFöV B2

Dieses Kursangebot, das in Zusammenarbeit mit dem BAMF angeboten wird, baut auf den Integrationskursen auf und richtet sich an alle Menschen mit Migrationshintergrund. Es ist ideal für diejenigen, die eine Arbeit suchen, in ihrem Beruf vorankommen möchten oder ein Sprachzertifikat auf B2-Niveau für den Berufseinstieg oder die Anerkennung ihres im Ausland erworbenen Berufsabschlusses benötigen. Für die Teilnahme an einem Berufssprachkurs ist eine Zulassung ebenfalls erforderlich, die Sie bei den folgenden Stellen beantragen können:

- Jobcenter
- Bundesagentur für Arbeit
- Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF)

Weitere Informationen finden Sie in mehreren Sprachen unter dem Link:



Berufssprachkurse

Mit Berufssprachkursen fit für die Arbeitswelt

Für jeden Berufsweg einen passenden Kurs – die Berufssprachkurse ermöglichen Ihnen verbesserte Sprachkenntnisse und eine maßgeschneiderte Vorbereitung auf den Arbeitsmarkt.

Weitere Informationen erhalten Sie

- von Ihrem Jobcenter vor Ort
- von Ihrer Agentur für Arbeit vor Ort
- beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

Besuchen Sie uns unter:
www.bamf.de/berufssprachkurse



3. Job-BSK: passgenauer Spracherwerb am Arbeitsplatz

NEU

Als anerkannter Kursträger für Berufssprachkurse freuen wir uns auf die Zusammenarbeit mit Unternehmen, die ihre Mitarbeitenden beim Deutschlernen unterstützen möchten. Gemeinsam möchten wir dazu beitragen, die sprachlichen Fähigkeiten Ihrer Mitarbeitenden zu stärken und so den Erfolg Ihres Teams weiter zu fördern.

Mehr über die Vorteile und Besonderheiten der Job-BSK können Sie unter folgendem Link in mehreren Sprachen erfahren:



Bei Interesse wenden Sie
sich bitte an
Teodora Springob,
Telefon 04421 164011.



4. SPEZIALKURSE

Deutschkurse von A2 bis C1:

Unsere Spezialkurse sind für Teilnehmende mit unterschiedlichen Deutschkenntnissen geeignet, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene. Ziel ist es, die Sprachkenntnisse in Grammatik, Wortschatz und Sprechen zu festigen und zu erweitern. Eine Prüfung ist bei diesen Kursen nicht vorgesehen.

Wenn Sie unsicher sind, welcher Spezialkurs der passende für Sie ist, laden wir Sie herzlich zu unserem Einstufungscafé am 18.08.2025 von 16 bis 18 Uhr im Hans Beutz Haus in der Virchowstraße 29 ein.

4098 Deutsch als Fremdsprache, Spezialkurs A2

Deutsch Abendkurs für Teilnehmende mit Deutschkenntnissen auf Niveau A2

Klaus-Dieter Laske

dienstags und donnerstags
ab Di., 02.09.2025, 17.30 – 19.00 Uhr,
Projekthaus Bremer Straße 84,
ab 10 TN 195 EUR; 7-9 TN 213 EUR; 5-6 TN 286 EUR;
30 Termine, 60 UStd.
incl. Lehrbuch

4097 Deutsch als Fremdsprache, Spezialkurs B1

Deutsch Abendkurs für Teilnehmende mit Deutschkenntnissen auf Niveau B1

Klaus-Dieter Laske

dienstags und donnerstags
ab Di., 02.09.2025, 19.00 - 20.30 Uhr,
Projekthaus Bremer Straße 84
ab 10 TN 195 EUR; 7-9 TN 213 EUR; 5-6 TN 286 EUR
30 Termine, 60 UStd.
incl. Lehrbuch

4095 Deutsch als Fremdsprache, Spezialkurs B2/C1

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

Der Kurs führt zum Sprachniveau B2/C1.

Antje Ergezinger

montags und donnerstags
ab Do., 18.09.2025, 18.30 - 20.00 Uhr,
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 10 TN 119 EUR; 7-9 TN 131 EUR; 5-6 TN 176 EUR
19 Termine, 38 UStd
incl. Lernmaterialien

Deutsch für Ukrainer*innen

Niveau A2/B1

Die Spezialkurse Deutsch auf Ukrainisch richten sich an alle, die ihre Deutschkenntnisse über ihre Muttersprache (Ukrainisch oder Russisch) vertiefen möchten. Durch Erklärungen in Ihrer Muttersprache lassen sich Grammatik- und Wortschatzlücken leicht und sicher schließen. Egal, ob Sie bereits einen Integrationskurs besucht haben, Prüfungserfahrung gesammelt – oder einfach nur Ihre Sprachfähigkeiten verbessern möchten – in einer entspannten Lernatmosphäre können Sie Fragen stellen und sich die Inhalte durch die Brücke zwischen Ihrer Muttersprache und Deutsch besser merken. Wenn Sie die Prüfung DTZ A2/B1 wiederholen möchten, sind diese Kurse die passenden für Sie.



4091 Spezialkurs Deutsch auf Ukrainisch

Olha Kovalchuk

dienstags und donnerstags
ab Di. 09.09.2025, 09.00 - 10.30 Uhr,
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 10 TN 155 EUR; 7-9 TN 170 EUR; 5-6 TN 230 EUR
25 Termine, 50 UStd
incl. Lernmaterialien

4093 Spezialkurs Deutsch auf Ukrainisch

Olha Kovalchuk

montags und mittwochs
ab Mo. 08.09.2025, 17.00 - 18.30 Uhr,
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 10 TN 155 EUR; 7-9 TN 170 EUR; 5-6 TN 230 EUR
25 Termine, 50 UStd
incl. Lernmaterialien

4092 Spezialkurs Deutsch auf Ukrainisch

Olha Kovalchuk

samstags, ab 13.09.2025, 09.30 - 12.00 Uhr,
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 10 TN 140 EUR; 7-9 TN 154 EUR; 5-6 TN 208 EUR
15 Termine, 45 UStd
incl. Lernmaterialien

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 „Deutschtest für Zuwanderer“ (DTZ) A2/B1 Prüfung DTZ A2/B1

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

Voraussetzung für eine Teilnahme ist eine gültige Teilnahmeberechtigung für den Integrationskurs oder die vorherige Teilnahme an mindestens einem Kursabschnitt des Integrationskurses.

Termine und Anmeldung Raum 110, Virchowstraße 29.
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!

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



PRÜFUNG Zertifikat Deutsch/telc Deutsch B1

Die Prüfung für allgemeinsprachliches Deutsch ist für alle, die einen Nachweis ihrer Deutschkenntnisse in allen vier Fertigkeiten - Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen - auf Niveau B1 brauchen. Wenn Sie einen Antrag auf Einbürgerung stellen möchten, ist diese Prüfung genau die Richtige für Sie.

Unsere Prüfungstermine sind am
17.10.2025
12.12.2025

Prüfungsgebühr 170 EUR
Teilprüfung: 140 EUR

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

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



PRÜFUNG Zertifikat Deutsch/telc Deutsch B2

Dieses Zertifikat dient als Nachweis Ihrer Sprachkompetenzen in allen vier Fertigkeiten – Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen – auf dem fortgeschrittenen Niveau B2.

Unser Prüfungstermin ist am 18.11.2025

Prüfungsgebühr 170 EUR

Teilprüfung: 140 EUR

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

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



TestDaF

Test Deutsch als Fremdsprache

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

SPRACHEN

Sie wollen sich auf die Prüfung telc Deutsch B1 vorbereiten?

NEU

Unsere Prüfungstrainingskurse bereiten Sie gezielt auf die telc Deutsch B1 Prüfung vor. Dabei machen wir Sie mit dem Aufgabenformat vertraut, damit Sie Ihre Sprachkenntnisse erfolgreich unter Beweis stellen können. Sie lernen die Prüfungsaufgaben kennen und erhalten Erläuterungen zu den Prüfungsanforderungen. Zudem bereiten wir Sie auf alle Prüfungsthemen vor, vermitteln Strategien zur Bewältigung der Aufgaben und geben individuelles Feedback. Abschließend bieten wir einen Probendurchlauf einer kompletten Prüfung, um Sie optimal auf den Prüfungstag vorzubereiten.

2524098 Prüfungstraining telc Deutsch B1

Klaus-Dieter Laske

montags und mittwochs

ab Mo. 01.09.2025, 18.00 - 19.30 Uhr

Projekthaus Bremer Straße 84

ab 10 TN 93 EUR; 7-9 TN 101 EUR; 5-6 TN 129 EUR

12 Termine, 24 UStd.

inkl. Lehrbuch

2524099 Prüfungstraining telc Deutsch B1

Klaus-Dieter Laske

montags und mittwochs

ab Mo. 03.11.2025, 18.00 - 19.30 Uhr

Projekthaus Bremer Straße 84

ab 10 TN 93 EUR; 7-9 TN 101 EUR; 5-6 TN 129 EUR

12 Termine, 24 UStd.

inkl. Lehrbuch

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

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 der Geschlechter.

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 sind Petra Tjardes oder Roschan Ibrahim unter 04421 164008 für Sie da.



Einstufigscfé
Montag, 18.08.2025
16.00 - 18.00 Uhr
Hans Beutz Haus Virchorstraße 29
Infos auf Seite 109



EINBÜRGERUNGSTEST

Einbürgerungstest

Wenn Sie die deutsche Staatsangehörigkeit beantragen, müssen Sie Ihre Kenntnisse über die Rechts- und Gesellschaftsordnung sowie die Lebensverhältnisse in Deutschland nachweisen. Das erfolgt durch den entsprechenden Test. 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 Ausweis-
dokument mit Lichtbild.
Anmeldeschluss ist **ein Monat** vor dem Prüfungstermin.
Die Prüfung beginnt immer um 17 Uhr.

Unsere Prüfungstermine:

30.09.2025
28.10.2025
25.11.2025
16.12.2025
27.01.2026

Bei Fragen sind Petra Tjardes oder Roschan Ibrahim unter
04421 164008 für Sie da.

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



ENGLISCH

4201 Englisch

*Grundstufe 1 / Niveau A1 / für Anfänger*innen*

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.

N.N.

donnerstags, ab 18.09.2025, 10.00 - 11.30 Uhr
 Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
 ab 10 TN 72 EUR; 7-9 TN 80 EUR; 5-6 TN 108 EUR
 12 Termine, 24 UStd.

4202 Englisch

*Niveau A2 / für fortgeschrittene Anfänger*innen*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits das Sprachniveau A2 erreicht haben. Wir lernen in einer entspannten und gemütlichen Atmosphäre. Mit diesem Kurs können Sie Ihre Englischkenntnisse Schritt für Schritt festigen und erweitern.

Iryna Melchenko

mittwochs, ab 03.09.2025, 17.00 - 18.30 Uhr
 Familienzentrum Nord, Posener Straße 97
 ab 10 TN 102 EUR; 7-9 TN 113 EUR; 5-6 TN 153 EUR
 17 Termine, 34 UStd.

4203 Englisch lernen hält fit und jung

Niveau A2

Englisch für jung gebliebene Senioren und Seniorinnen

"Das Erlernen von Fremdsprachen hält fit und das Gehirn jung", besagen wissenschaftliche Studien. In diesem Kurs, der sich an jung gebliebene Senioren und Seniorinnen richtet, wird in entspannter, fröhlicher Atmosphäre die englische Sprache sehr praxisbezogen erlernt. Sie werden auf mögliche und unmögliche Situationen sprachlich vorbereitet (z. B. Smalltalk, Wegbeschreibung, Shopping, Reisen, Restaurantbesuche). Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Hildegard Glindkamp-Lücken

dienstags, ab 02.09.2025, 9.30 - 11.00 Uhr
 Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
 ab 10 TN 78 EUR; 7-9 TN 86 EUR; 5-6 TN 117 EUR
 13 Termine, 26 UStd.

4204 Mit Spaß und Elan in eine neue Sprache

Niveau A2

Englisch als Alltagsbereicherung und aktives Gehirnjogging

Eine neue Sprache lernen? Reiselust? Geistig fit bleiben? Neue Kontakte knüpfen? Die Gründe, einen Englischkurs für junggebliebene Senioren und Seniorinnen 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 04.09.2025, 9.00 - 10.30 Uhr
 Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
 ab 10 TN 78 EUR; 7-9 TN 86 EUR; 5-6 TN 117 EUR
 13 Termine, 26 UStd.

4205 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 sprachlichen Vorbereitung Ihrer nächsten Reise!

Kathrin Jäger

26./27.09.2025

Freitag, 17.00 - 20.15 Uhr

Samstag, 10.00 - 13.15 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 19.09.2025

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 – 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 entsprechenden Kenntnissen, 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 01.09.2025, 19.45 - 21.15 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

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

14 Termine, 28 UStd.



4207 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 Teilnehmer*innen berücksichtigt werden.

Kathrin Jäger

12./13.09.2025

Freitag, 17.00 - 20.15 Uhr

Samstag, 10.00 - 13.15 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 05.09.2025

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

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

2 Termine, 8 UStd.

4208 English Weekend Conversation

Niveau B1

Hier wird auf dem Niveau B1 über verschiedene Themen im Alltag und im Urlaub gesprochen. Gerne gehen wir auf die Themenwünsche der Teilnehmenden ein. Der Fokus dieses Kurses liegt auf der Konversation und den notwendigen grammatikalischen Kenntnissen.

Kathrin Jäger

19./20.09.2025

Freitag, 17.00 - 20.15 Uhr

Samstag, 10.00 - 13.15 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 12.09.2025

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

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

2 Termine, 8 UStd.





4209 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 02.09.2025, 17.00 - 18.30 Uhr
 Projekthaus Bremer Straße 84
 Eingang Mitscherlichstraße 23
 ab 10 TN 102 EUR; 7-9 TN 113 EUR; 5-6 TN 153 EUR
 17 Termine, 34 UStd.

4210 Englisch – Konversation B1/B2

Dieser Kurs fördert anspruchsvolle und fließende Gespräche über vielfältige Themen. Wenn Sie lernen möchten, komplexe Gedanken und Meinungen klar und überzeugend auszudrücken und bereits über ein fortgeschrittenes Sprachniveau verfügen, ist dieser Kurs genau richtig für Sie.

Kevin James Barry

donnerstags, ab 04.09.2025, 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.

4211 Englisch

Niveau B2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen.

Hildegard Glindkamp-Lücken

donnerstags, ab 04.09.2025, 10.45 - 12.15 Uhr
 Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
 ab 10 TN 78 EUR; 7-9 TN 86 EUR; 5-6 TN 117 EUR
 13 Termine, 26 UStd.

4212 Englisch lernen, das begeistert – mit Geschichten, die bewegen

NEU

Niveau B2/C1

Sie sprechen Englisch, aber möchten sich freier, flüssiger und selbstbewusster ausdrücken? In unserem Kurs für Erwachsene steht das Sprechen im Mittelpunkt – und das mit Freude und Tiefgang. Jede Woche erwartet Sie eine neue Kurzgeschichte, die zum Nachdenken anregt und zum Austausch einlädt. Wir diskutieren, lernen neue Wörter, frischen Grammatik auf und wachsen gemeinsam sprachlich und menschlich. Wenn Sie Literatur lieben, gerne Ihre Meinung teilen und Ihr Englisch mit Spaß verbessern möchten, sind Sie hier genau richtig!

Iryna Melchenko

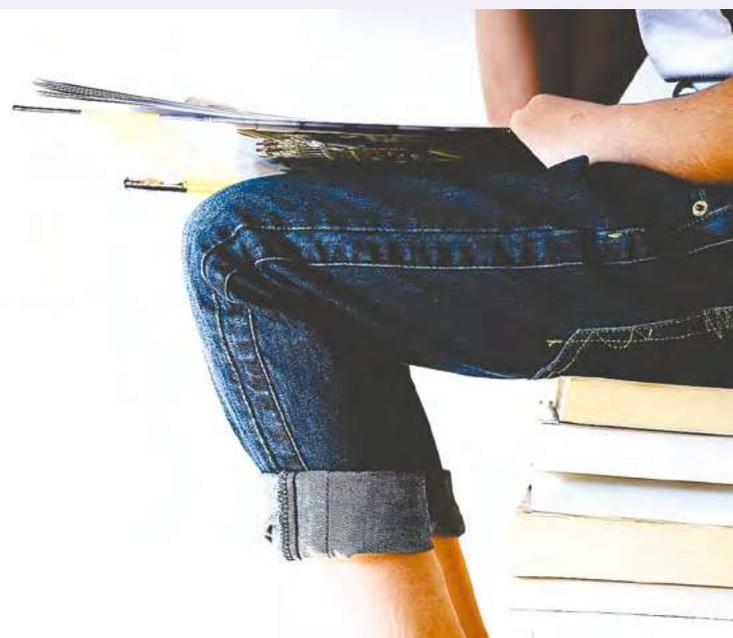
mittwochs, ab 03.09.2025, 10.00 - 11.30 Uhr
 Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
 ab 10 TN 102 EUR; 7-9 TN 113 EUR; 5-6 TN 153 EUR
 17 Termine, 34 UStd.

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. Sprechen Sie uns an, wir beraten gerne.

Der genaue Termin für unsere nächste Prüfung stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Informieren Sie sich bitte telefonisch bei uns.



NIEDERLÄNDISCH

4301 Niederländisch für die Reise

Grundkurs

Eine Reise in die Niederlande oder nach Flandern ist mit Sprachkenntnissen gleich viel schöner. Wer bisher noch kein Niederländisch gelernt hat und die ersten sprachlichen Schritte auf unsere westlichen Nachbar*innen zugehen möchte, ist in diesem Kompaktkurs genau richtig. Der Kurs vermittelt in kurzer Zeit nützliche Redewendungen für typische Urlaubssituationen wie Begrüßung und Verabschiedung, kurze Gespräche über das Befinden, eine Unterkunft buchen, nach dem Weg fragen, im Restaurant bestellen und Einkaufsgespräche. Das Kursmaterial wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

Harriet Spenke

Samstag, 13.12. und Sonntag, 14.12.2025

jeweils von 10.30 – 15.30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 05.12.2025

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 30 EUR; 7-9 TN 33 EUR; 5-6 TN 45 EUR

2 Termine, 10 UStd.

4302 Niederländisch für die Reise

Grundkurs

Sie haben viel Spaß an der niederländischen Sprache und möchten Ihr Wissen gern festigen und erweitern? Dieser Kompaktkurs eignet sich für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen, z. B. erworben in dem Grundkurs Niederländisch für die Reise. Sie trainieren das Hör- und Leseverstehen, lernen wichtige Wörter und Strukturen, aber die mündliche Kommunikation in alltäglichen Situationen im Urlaub bildet den Schwerpunkt. Alle Aspekte werden "gebrauchsfertig" vermittelt. Das Kursmaterial wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

Harriet Spenke

Samstag, 17.01. und Sonntag, 18.01.2026

jeweils von 10.30 - 15.30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 09.01.2026

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 30 EUR; 7-9 TN 33 EUR; 5-6 TN 45 EUR

2 Termine, 10 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 11.09.2025, 19.00 - 20.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 72 EUR; 7-9 TN 80 EUR; 5-6 TN 108 EUR

12 Termine, 24 UStd.

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

Samstag, 17.01. und Sonntag, 18.01.2026

jeweils von 10.00 - 15.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 09.01.2026

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

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

2 Termine, 12 UStd.

4331 Dänisch für das Ferienhaus*Wochenendseminar*

Dieser Wochenendkurs vermittelt die Grundkenntnisse der dänischen Sprache. Wer in ein Ferienhaus nach Dänemark fahren will, lernt hier zumindest so viel, dass er in Ruhe auf Dänisch einkaufen und in einem Restaurant bestellen kann. Ein paar Tipps zu Pølser und Co. gibt es noch dazu.

Götz Felkenneyer

Samstag, 11.10 und Sonntag, 12.10.2025

jeweils von 10.00 - 13.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 02.10.2025

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

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

2 Termine, 8 UStd.

4332 Dänisch*Niveau A1/für Anfänger*innen*

Ein dänisch-freundlicher Anfängerkurs, der geringe Grundkenntnisse voraussetzt, keine Langeweile entstehen lässt und keine 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 02.09.2025, 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.

4333 Dänisch*Niveau A2/für Fortgeschrittene*

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 02.09.2025, 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.

4334 Dänisch*Niveau B1*

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen.

Götz Felkenneyer

freitags, ab 05.09.2025, 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.

**DOZENTENPORTRAIT:
GÖTZ FELKENNEYER****Seit wann sie Sie Dozent bei der VHS und welche Kurse bieten Sie an?**

Im Grunde fing alles schon in der Schule an.... immer, wenn ich Geld brauchte und eine Sprache etwas besser sprach als Andere, hab' ich sie unterstützt. Andere nannten das „Nachhilfe“. aber eigentlich haben wir immer zusammen gelernt und daran hat sich bis heute nichts verändert. Klar, ein Pädagogik-Studium kam dazu, es sind mehrere Sprachen geworden...Im Moment „unterrichte“ ich Dänisch, Norwegisch und Englisch, aber eigentlich unterhalte ich mich nur.

Welches Studium haben Sie abgeschlossen?

Studium der Ethnologie in Berlin.

Welche Bedeutung hat die Erwachsenenbildung an den Volkshochschulen für Sie?

Wichtig! Die Welt ist groß und bunt und schön und will kennengelernt werden, nicht nur physisch, sondern auch theoretisch. Ich muss wissen, mit wem ich rede und wie. Wie funktioniert Denken bei mir und ihnen und warum gibt's Unterschiede? Das Alles kann man am einfachsten und ohne Voraussetzungen an Volkshochschulen lernen. Wenn du die Landessprache kannst - nicht perfekt, aber ein bisschen - bist du kein Tourist.

Haben Sie selbst schon einen VHS-Kurs besucht?

Klar, schon in der Schulzeit habe ich mit einer Freundin, versucht Chinesisch an der VHS Braunschweig zu lernen - wohl weil ich so schlecht in Mathe war, um der Schule etwas Bunt-tes, Positives, ja Exotisches entgegen zu setzen: hat beides nicht geklappt. Was nichts heißen will, die VHS hat mich durchs Leben begleitet. Mathe? Naja.



FRANZÖSISCH

Französisch

*Grundstufe 1 / Niveau A1 / für Anfänger*innen*

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.

NORWEGISCH

4341 Norwegisch

*Grundstufe 1 / Niveau A1 / für Anfänger*innen*

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse, die das Land im hohen Norden und dessen Sprache näher kennenlernen möchten.



Götz Felkeneyer

freitags, ab 05.09.2025, 15.00 - 16.30 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.

4401 Jessica Obame Angoue

mittwochs, ab 03.09.2025, 10.00 - 11.30 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.

4402 Jessica Obame Angoue

donnerstags, ab 04.09.2025, 18.00 - 19.30 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.

NEUGRIECHISCH

4361 Neugriechisch

Grundstufe 3 / Niveau A1

Kalimera! In diesem Kurs lernen wir einiges über Griechenland. Schrift und Aussprache werden erlernt; hier bestimmen die Teilnehmenden das Lerntempo. Kurze einfache Dialoge werden geübt, alltägliche Ausdrücke werden erlernt. Außerdem werden Informationen und Kenntnisse über die griechische Kultur und Tradition vermittelt. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Eirini Davids

dienstags, ab 02.09.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 84 EUR; 7-9 TN 93 EUR; 5-6 TN 126 EUR
14 Termine, 28 UStd.

4362 Neugriechisch

Niveau B1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit sehr guten Grundkenntnissen. In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit, durch Gespräche Ihre Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern.

Eirini Davids

mittwochs, ab 03.09.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 84 EUR; 7-9 TN 93 EUR; 5-6 TN 126 EUR
14 Termine, 28 UStd.

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!



4403 Französisch

Grundstufe 3 / Niveau A1 / für Anfänger*innen

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 mit geringen Vorkenntnissen.

Jessica Obame Angoue

mittwochs, ab 03.09.2025, 18.00 - 19.30 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.

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 11.09.2025, 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 Gesprächsrunde – Parlons français ensemble

Niveau A2/B1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, 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.

Jessica Obame Angoue

dienstags, ab 02.09.2025, 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.

Französisch für Schüler*innen und Studierende

Niveau A2/B1

Dieser Kurs ist für alle, die eine Ergänzung zum Französischunterricht suchen – kompakt an einem Wochenende. Sprachkenntnisse sollen verbessert und Rückstände aufgearbeitet werden. Spezielle Fragen oder Themenwünsche können bei Bedarf vorab eingereicht werden, damit die Dozentin sich darauf vorbereiten kann.



4406 Jessica Obame Angoue

Samstag, 27.09. und Sonntag, 28.09.2025
jeweils von 10.00 - 14.15 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 19.09.2025
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 10 TN 30 EUR; 7-9 TN 33 EUR; 5-6 TN 45 EUR
2 Termine, 10 UStd.

4407 Jessica Obame Angoue

Samstag, 22.11. und Sonntag, 23.11.2025
jeweils von 10.00 - 14.15 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 14.11.2025
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 10 TN 30 EUR; 7-9 TN 33 EUR; 5-6 TN 45 EUR
2 Termine, 10 UStd.



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

Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen bietet der Kurs Gelegenheit, ihr Französisch durch aktive und fröhliche Gesprächsübungen zu verbessern. Interessante Texte sollen die Wiederholung grammatischer Strukturen erleichtern.

Anne Struve-Rivalain

mittwochs, ab 10.09.2025, 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.

4409 Französisch – Gesprächsrunde*Niveau B1/B2**"Hauptsache: Man versteht sich!"*

Frei und fließend in einer fremden Sprache zu reden, kann man lernen – besonders schnell, wenn man bereit ist, auf "Perfektion" zu verzichten und Fehler zu akzeptieren. Wer gute Grundkenntnisse hat, kann das in diesem Kurs einmal ausprobieren. Hauptsache, man versteht sich – die Grammatik kann man später verbessern.

Anne Struve-Rivalain

dienstags, ab 16.09.2025, 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. Der genaue Termin für unsere nächste Prüfung im Mai 2026 stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Informieren Sie sich bitte telefonisch bei uns.

**SPANISCH****4501 Spanisch***Grundstufe 1 / Niveau A1*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

N.N.

mittwochs, ab 17.09.2025, 18.30 - 20.00 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.

4502 Spanisch*Grundstufe 5 / Niveau A1 / Modul 1*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Abel Pareja Cuéllar

montags, ab 01.09.2025, 16.45 - 18.15 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.

4503 Spanisch*Grundstufe 5 / Niveau A1 / Modul 2***Abel Pareja Cuéllar**

montags, ab 17.11.2025, 16.45 - 18.15 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.

4504 Spanisch*Grundstufe 5 / Niveau A1*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Abel Pareja Cuéllar

montags, ab 01.09.2025, 18.30 - 20.00 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.



4505 Spanisch

Grundstufe 5 / Niveau A1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Jesús Freiria

montags, ab 01.09.2025, 18.30 - 20.00 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.

4506 Spanisch

Niveau A2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

Jesús Freiria

dienstags, ab 02.09.2025, 18.30 - 20.00 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.

Spanisch

Niveau B1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen.

4507 Jesús Freiria

donnerstags, ab 04.09.2025, 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.

4508 Jesús Freiria

donnerstags, ab 04.09.2025, 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.

4509 Bildungsurlaub Spanisch

Konversation Intensiv / Niveau B1

Bildungsurlaub

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

02. - 06.02.2026

Montag bis Freitag

jeweils von 8.30 - 15.30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 16.01.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

206 EUR, 5 Tage, 40 UStd.

inkl. Lehrbuch/Getränke und Gebäck

4510 Spanisch – Gesprächsstufe

Niveau B2

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

Barbara Zulauf

donnerstags, ab 04.09.2025, 17.00 - 18.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

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

13 Termine, 26 UStd.

BU

SPRACHEN

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!



PORTUGIESISCH

4591 Portugiesisch

*Grundstufe 2 / Niveau A1 / für Anfänger*innen*

Sie kennen schon ein paar portugiesische Wörter und möchten jetzt richtig einsteigen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Mit einer muttersprachlichen Lehrerin lernen Sie in Ihrem Tempo – Schritt für Schritt, alltagsnah und mit viel Spaß. In einer lockeren Atmosphäre wiederholen wir die Grundlagen und bauen darauf auf. So bekommen Sie mehr Sicherheit beim Sprechen und Verstehen – ganz ohne Druck!

Isadora Barroso Ferreira Pinto

samstags, ab 06.09.2025, 12.00 - 13.30 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.

4592 Portugiesisch

*Niveau A1 / für Anfänger*innen*

Sie können sich auf Portugiesisch schon ein wenig unterhalten und wollen Ihr Wissen jetzt erweitern? Willkommen in unserem Kurs für Fortgeschrittene auf Anfängerniveau! Gemeinsam mit einer muttersprachlichen Lehrerin tauchen Sie tiefer in die Sprache ein – mit vielseitigen Themen, spannenden Übungen und viel Raum zum Sprechen. Die Unterrichtseinheiten sind flexibel, lebendig und auf die Bedürfnisse der Gruppe abgestimmt. So macht Lernen wirklich Freude!

Isadora Barroso Ferreira Pinto
samstags, ab 06.09.2025, 10.00 - 11.30 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.

ITALIENISCH

4601 Italienisch

Grundstufe 2 / 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 geringe Vorkenntnisse erforderlich und das Lerntempo wird von den Teilnehmenden bestimmt. Più facile di così – einfacher geht's nicht!

Ilse Lüders

donnerstags, ab 04.09.2025, 18.00 - 19.30 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.

4602 Italienisch

Grundstufe 4 / 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 geringe Vorkenntnisse erforderlich und das Lerntempo wird von den Teilnehmenden bestimmt. Più facile di così – einfacher geht's nicht!

Ilse Lüders

dienstags, ab 02.09.2025, 18.00 - 19.30 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.

4603 Italienisch

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 Fragestellungen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Andrea Barco

dienstags, ab 02.09.2025, 17.00 - 18.30 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.

4604 Italienisch

*Niveau A2 / für fortgeschrittene Anfänger*innen*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen.

Ilse Lüders

mittwochs, ab 03.09.2025, 18.00 - 19.30 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.





RUSSISCH

4701 Russisch

*für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen*

Sie haben keine Vorkenntnisse oder hatten einmal Russisch gelernt, aber nahezu alles vergessen? Dann starten Sie mit diesem Kurs! In diesem Kurs stehen Verstehen und Sprechen im Vordergrund. Gutes, flüssiges Ausdrucksvermögen kombiniert mit Sprachgenauigkeit ist das Ziel.

Natalia Neumann

mittwochs, ab 03.09.2025, 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.

4702 Russisch

*Niveau A1 - A2 / für fortgeschrittene Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die geringe Vorkenntnisse haben und ihr Wissen erweitern möchten. Wir beginnen mit den Grundbegriffen und bauen Ihre Sprachkenntnisse Schritt für Schritt auf, damit Sie ein kleines Gespräch führen können.

Iadykar Ibragimov

dienstags, ab 02.09.2025, 17.00 - 18.30 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 84 EUR; 7-9 TN 93 EUR; 5-6 TN 126 EUR
14 Termine, 28 UStd.

4703 Russisch

Niveau B2 / für Fortgeschrittene

Mit diesem Kurs können Sie Ihre Grammatik, Wortschatz und das Sprechen verbessern. Nach dem Kurs wird es für Sie problemlos möglich sein, mit einem Muttersprachler in Alltagssituationen zu kommunizieren. Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

Iadykar Ibragimov

dienstags, ab 02.09.2025, 18.45 - 20.15 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 84 EUR; 7-9 TN 93 EUR; 5-6 TN 126 EUR
14 Termine, 28 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 02.09.2025, 18.00 - 19.30 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.

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

15./16.11. und 22./23.11.2025
jeweils 09.30 - 14.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 07.11.2025
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 10 TN 72 EUR; 7-9 TN 80 EUR; 5-6 TN 108 EUR
4 Termine, 24 UStd.

TSCHECHISCH

4751 Tschechisch*Grundstufe 1 / Niveau A1 / für Anfänger*innen*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse und bietet einen Einstieg in lebendige Alltagsverständigung im Urlaub.

Dr. Zuzana Finger

dienstags, ab 02.09.2025, 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 A1 / für Anfänger*innen*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die keine oder geringe Vorkenntnisse besitzen.

Gültekin Demirbas

mittwochs, ab 03.09.2025, 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 02.09.2025, 18.30 - 20.00 Uhr
 Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
 ab 10 TN 60 EUR; 7-9 TN 66 EUR; 5-6 TN 90 EUR
 10 Termine, 20 UStd.

ARABISCH

4851 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 11.09.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
 Projekthaus I, Schellingstraße 19
 ab 10 TN 72 EUR; 7-9 TN 80 EUR; 5-6 TN 108 EUR
 12 Termine, 24 UStd.

**4852 Arabisch***Niveau A1 / für Anfänger*innen**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

17.11.- 21.11.2025
 Montag bis Freitag, jeweils 8.30 - 16.00 Uhr
 An-/Abmeldeschluss: 29.10.2025
 Projekthaus II, Mühlenweg 67
 205 EUR, 5 Termine, 40 UStd.
 inklusive Lehrbuch/Getränke und Gebäck

4853 Arabisch*Grundstufe 8 / Niveau A2*

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**

montags, ab 08.09.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
 ONLINE
 ab 10 TN 72 EUR; 7-9 TN 80 EUR; 5-6 TN 108 EUR
 12 Termine, 24 UStd.

WAS HAT

Hänsel

EIGENTLICH MIT DER

Gretchen

FRAGE ZU TUN?

FINDEN SIE ES RAUS
WIR HABEN DIE PASSENDE KURSE

#RUNTERVOMSOFAREININDIEVHS



Beratung:
Anja Kroll
Telefon 16 40 12

Anmeldung:
Telefon 16 40 00

INHALT	SEITE
Mitarbeiter- und Dozentenfortbildungen	112
Telefontraining - Inbound & Outbound	112
Bewerbungstraining	114
Berufliche Qualifikationen	115
Beruf und Gesundheit	117
Pädagogische Fortbildungen	118
EDV-Anwendungen und Web	119
Grafikgestaltung, Web & KI	121
Onlineseminare	121
Smartphone	123
Online-Learning Snacks	124
Zertifikatslehrgänge	130
Firmenkundenschulungen	132

Programmbereich: Arbeit und Beruf

Egal, ob Sie Ihre Fachkompetenz erweitern, neue Methoden kennenlernen oder sich auf zukünftige Herausforderungen vorbereiten möchten – unsere Kurse bieten vielfältige Möglichkeiten, Ihre (berufliche) Entwicklung aktiv zu gestalten. Wir unterstützen pädagogische Fachkräfte mit verschiedenen Weiterbildungen, darunter die Qualifizierung zum/zur Schulbegleiter*in, ebenso wie die Qualifizierung zum/zur Pädagogischen Mitarbeiter*in im Ganztage, zu qualifizieren. Für flexible Lernende gibt es Online-Veranstaltungen im EDV-Bereich, z. B. zu digitalen Medien, Office-Software oder pädagogischen Tools. Außerdem bieten wir Kurse im Bereich Künstliche Intelligenz (KI) an, um Sie mit den neuesten Technologien vertraut zu machen und deren Einsatz im Alltag zu ermöglichen. Aber auch die „klassischen Bereiche“ wie MS Word und Excel finden Sie in unserem Programm. Unsere Angebote sind eine ideale Gelegenheit, Ihre Fähigkeiten zu erweitern und sich auf die Zukunft vorzubereiten.

MITARBEITER- UND DOZENTENFORTBILDUNGEN

5100 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 Unterrichtsraum! Dieses Seminar ist kostenlos und ausschließlich für Dozent*innen und Mitarbeitende der VHS.

Helmut Prosteder

Montag, 22.09.2025, 14.00 - 15.30 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19



Wir setzen auf
HERDT
Schulungsmaterialien

www.herdtd.com



5101 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. 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 Dozent*innen der VHS und ist kostenlos.

Helmut Prosteder

dienstags, ab 23.09.2025, 13.00 - 14.30 Uhr
Projekthaus I, Schellingstraße 19
3 Termine, 6 UStd.

TELEFONTRAINING - INBOUND & OUTBOUND

5200 Telefontraining für Auszubildende und Neueinsteigende

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

Das Seminar hat folgende Inhalte:

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

Termine und Preise für individuelle Firmentrainings auf Anfrage.

Martina Bienen-Homann

Samstag, 08.11.2025, 9.00 - 17.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 24.10.2025
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
140 EUR
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 Kund*innen und Gäste. Steigern Sie die Zufriedenheit Ihrer Gesprächspartner*innen - 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, Kund*innen, Lieferant*innen und anderen Gesprächspartner*innen professionell und nachhaltig positiv gestalten wollen.

Inhalt:

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

Termine und Preise für individuelle Firmentrainings auf Anfrage.

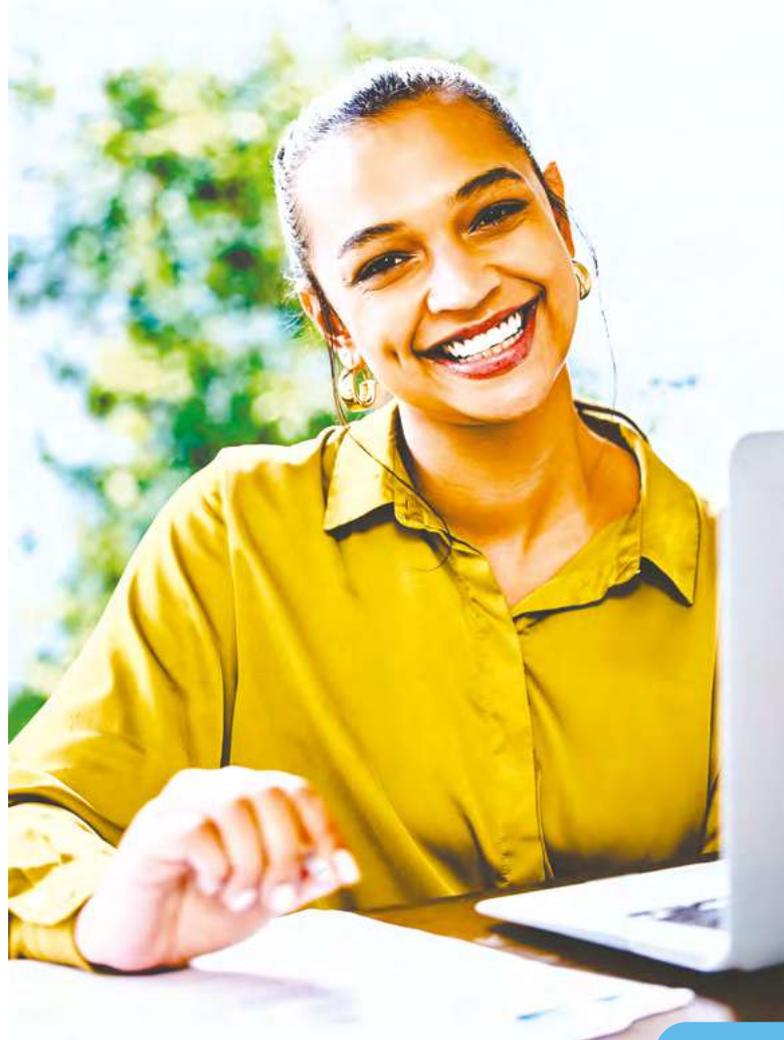
Martina Bienas-Homann

Samstag, 29.11.2025, 9.00 - 17.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 14.11.2025

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
140 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



5202 Am Telefon überzeugen

Verkaufstraining Outbound

Am Telefon bereits die Weichen richtig zu stellen, fällt vielen Verkäufer*innen 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 Bienas-Homann

Samstag, 10.01.2026, 9.00 - 17.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 12.12.2025

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
140 EUR

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 durchgeführt an realen Situationen. Zielgruppe sind Personen, die Telefonkontakt mit Kund*innen, Geschäftspartner*innen 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 eines 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, 31.01.2026, 9.00 - 17.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 16.01.2026

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

140 EUR

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 Bewerbertrainerin 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 individuellen Termin ab 13 Uhr für zwei bis drei Stunden.

Inhalt:

- Formulieren/Gestalten von Deckblatt, Lebenslauf, Anlagenübersicht
- Tipps zum Bewerbungsbild und Einfügen
- Hinweise zu Anlagescans und digitalem Versand
- Einbinden von Künstlicher Intelligenz

Bitte mitbringen: Lebenslaufdaten, Zeugniskopien /-scans, USB-Stick

Eva-Maria Jakob

Dozentin ist Bewerbungstrainerin

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

110 Euro pro angefangener 60 Minuten

Bei Absage ab vier Tage vor Termin ist die Gebühr voll zu bezahlen.

5205 Biografiearbeit zum Kennenlernen

Workshop

Dem Leben eine Stimme geben. Den roten Faden des eigenen Lebens finden und den Lebensweg in eigene Worte fassen. Einen neuen Zugang zum Schreiben und zu sich selbst finden. Dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Biografie bzw. Sequenzen aus Ihrem Leben aufzuschreiben. Unter Anleitung einer Biografin und Ghostwriterin schreiben Sie über sich.

Inhalt:

- Grundlagen der Biografiearbeit
- Methoden; gleich anwendbar
- Aufspüren und Sammeln von biografischem Material
- Gliederung einer Biografie
- Schreiben von Erinnerungen in spannender Erzählform

Bitte bringen Sie Geschriebenes, gesammeltes Material, Laptop (falls vorhanden) und Schreibmaterial mit.

Eva-Maria Jakob

Samstag, 25.10.2025, 10.00 - 14.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 10.10.2025

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

110 Euro pro angefangener 60 Minuten

Bei Absage ab vier Tage vor Termin ist die Gebühr voll zu bezahlen.





BERUFLICHE QUALIFIKATIONEN

5206 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 Personen aus den Bereichen Handwerk oder Dienstleistung. Vorausgesetzt werden Kenntnisse der Buchhaltung und der Windows-Oberfläche.

Klaus Pilarski

09.01./10.01. und 16.01./17.01.2026

freitags, 17.00 - 21.00 Uhr

samstags, 9.00 - 16.30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 02.01.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 78 EUR; 7-9 TN 87 EUR; 5-6 TN 117 EUR

4 Termine, 26 UStd.

Wirtschaftsfachwirt (IHK)

Informationsveranstaltung

Die Volkshochschule Wilhelmshaven führt den Lehrgang "Wirtschaftsfachwirt" 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. Wirtschaftsfachwirt*innen erlangen einen Abschluss auf Bachelor-Ebene. Der Lehrgang ist in folgende 10 Bausteine aufgeteilt:

- Baustein 1: Lern- und Arbeitsmethodik - 12 UStd
 - Baustein 2: Volks- und Betriebswirtschaftslehre - 40 UStd
 - Baustein 3: Rechnungswesen und Kostenleistungsrechnung - 44 UStd
 - Baustein 4: Recht und Steuern - 80 UStd
 - Baustein 5: Unternehmensführung - 64 UStd
 - Baustein 6: Betriebliches Management - 90 UStd
 - Baustein 7: Investition, Finanzierung, Kostenleistungsrechnung - 90 UStd
 - Baustein 8: Logistik - 70 UStd
 - Baustein 9: Marketing und Vertrieb - 70 UStd
 - Baustein 10: Führung und Zusammenarbeit - 90 UStd
 - (zusätzlich: Baustein 11: Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung - nicht in der Gebühr enthalten)
- Fördermöglichkeiten sind individuell gegebenenfalls möglich.

52081 Matthias Hofer

Montag, 08.09.2025, 17.00 - 18.00 Uhr

Projekthaus I, Schellingstraße 19

Der Besuch der Informationsveranstaltung ist kostenlos, um Anmeldung wird gebeten.

52091 Matthias Hofer

Montag, 27.10.2025, 17.00 - 18.00 Uhr

Projekthaus I, Schellingstraße 19

Der Besuch der Informationsveranstaltung ist kostenlos, um Anmeldung wird gebeten.

ONLINESEMINAR: Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO)



Sie möchten die Ausbildereignungsprüfung absolvieren und sich gleichzeitig praxisorientiert auf Ihre zukünftigen Aufgaben vorbereiten? In diesem Kurs werden beide Faktoren berücksichtigt. Onlineunterrichtsstunden bieten ausreichend Zeit für Fragen und Diskussionen, Selbstlernphasen runden die Wissensvermittlung ab. Das Lernmaterial wird gestellt, die Prüfungsgebühren sind separat an die jeweiligen Kammern zu entrichten. Dieser Kurs hat eine Durchführungs-garantie.

5209 Michael Menze

mittwochs, ab 20.08.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
ONLINE
220 EUR, 10 Termine, 20 UStd.

5210 Michael Menze

mittwochs, ab 17.09.2025, 20.00 - 21.30 Uhr
ONLINE
220 EUR, 10 Termine, 20 UStd.

5211 Michael Menze

mittwochs, ab 29.10.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
ONLINE
220 EUR, 10 Termine, 20 UStd.

5212 Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung

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

Zulassungsvoraussetzung ist eine mit Erfolg abgeschlossene Ausbildung in einem anerkannten Ausbildungsberuf oder, wenn ohne abgeschlossene Berufsausbildung, die Erfüllung der fachlichen Eignung. Dies müsste dann im Einzelfall auf gesondertem Antragsweg von der zuständigen HWK geprüft werden.

Matthias Hofer

Mittwochs, ab 17.09.2025, 18.00 - 21.15 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 05.09.2025
Projekthaus I, Schellingstraße 19
320 EUR, 10 Termine, 40 UStd.
zzgl. Prüfungsgebühr
inkl. Materialien und Getränke.



Anmeldungen nur über die Homepage möglich.

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.



BERUF & GESUNDHEIT

Mit Selbstbewusstsein charismatisch und effektiv Grenzen setzen

In diesem interaktiven Workshop, speziell für Frauen konzipiert, erfahren Sie, wie Sie Ihre berufliche Position stärken und gleichzeitig achtsam mit Ihren Ressourcen umgehen können. Sie lernen, effektiv und charismatisch „Nein“ zu sagen, ohne Ihre beruflichen Beziehungen zu gefährden oder Karrierechancen zu verpassen. Durch die Kombination aus Kommunikationstraining, Achtsamkeitspraktiken und Strategien zur Selbstbehauptung erhalten Sie die Werkzeuge, um sowohl selbstbestimmt als auch respektvoll Ihre Grenzen im Arbeitsalltag zu setzen.

Lernziele und Kursinhalte:

- **Effektives Kommunikationstraining:**
Verfeinern Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten, um klar und bestimmt aber freundlich, Ihre Bedürfnisse und Grenzen zu kommunizieren.
 - **Praktische Achtsamkeitstechniken:**
Integrieren Sie einfache Achtsamkeitsübungen in Ihren Arbeitsalltag, um Stress zu reduzieren und bei wichtigen Entscheidungen eine höhere Klarheit und Ruhe zu bewahren.
 - **Durchsetzungsvermögen entwickeln:**
Bauen Sie Selbstvertrauen auf, um Ihren Standpunkt ohne Konflikte zu vertreten und dabei sowohl professionell als auch authentisch zu bleiben.
 - **Strategien zum Grenzen setzen:**
Lernen Sie Methoden, um gesunde berufliche Grenzen zu definieren und durchzusetzen, die Ihre Work-Life-Balance und persönliche Zufriedenheit unterstützen.
 - **Interaktive Szenarien und Rollenspiele:**
Wenden Sie das Gelernte in realitätsnahen Übungen an, um in einer unterstützenden Umgebung sicherer im Umgang mit herausfordernden Situationen zu werden.
- Zielgruppe: Der Kurs richtet sich an Frauen, die ihre Durchsetzungskraft und kommunikative Kompetenz im beruflichen Umfeld stärken möchten, und ohne schlechtes Gefühl zu Ihrem "Nein" stehen wollen.

5301 Angela Hausotter

samstags, ab 18.10.2025, 8.30 - 16.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 10.10.2025
Projekthaus II, Mühlenweg 67
ab 10 TN 48 EUR; 7-9 TN 53 EUR; 5-6 TN 72 EUR
2 Termine, 16 UStd.

5302 Angela Hausotter

samstags, ab 10.01.2026, 8.30 - 16.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 02.01.2026
Projekthaus II, Mühlenweg 67
ab 10 TN 48 EUR; 7-9 TN 53 EUR; 5-6 TN 72 EUR
2 Termine, 16 UStd.



5401PF Ausbildungsstart des 1. Ausbildungsjahrganges der BBS WHV

Antje Heckroth

Montag, 22.09.2025, 15.00 - 17.30 Uhr
Berufsbildende Schulen, Friedenstraße
75 EUR, 3 UStd.

Für Mitgliedseinrichtungen im Ausbildungsverbund kostenfrei

5402PF Struktur und Aufgabenstellung im Probeexamen

Astrid Isermann

Donnerstag, 25.09.2025, 15.00 - 17.30 Uhr
Berufsbildende Schulen, Friedenstraße
75 EUR, 3 UStd.

Für Mitgliedseinrichtungen im Ausbildungsverbund kostenfrei.

5403PF Berufspädagogische Fortbildung für Praxisanleitende in der Pflege

Das Komplettpaket für Pflegeanleitende

Ernst Neumeister

dienstags - donnerstags, 07.10.2025 - 09.10.2025,
9.00 - 16.00 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
220 EUR, 3 Termine, 24 UStd.

inkl. Getränke

Auch für Mitgliedseinrichtungen im Ausbildungsverbund kostenpflichtig.

5404PF Berufspädagogische Fortbildung für Praxisanleitende in der Pflege

Das Komplettpaket für Pflegeanleitende

Ernst Neumeister

dienstags - donnerstags, 18.11.2025 - 20.11.2025,
9.00 - 16.00 Uhr
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
220 EUR, 3 Termine, 24 UStd.

Auch für Mitgliedseinrichtungen im Ausbildungsverbund kostenpflichtig.

PÄDAGOGISCHE FORTBILDUNGEN

Qualifizierung zur Schulbegleiterin / zum Schulbegleiter (vhsConcept)

Informationsveranstaltung

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

Unterrichtszeiten: mittwochs, 18.00 - 21.15 Uhr (außer in den Schulferien) und Einzeltermine samstags, ganztags
Voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: Herbst 2025

Kosten: 630 EUR

Interessierte können sich unter 04421 16 4000 vormerken lassen.

5501I Anja Kroll

Mittwoch, 03.09.2025, 18.00 - 18.45 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

Der Besuch ist kostenlos.

Pädagogische*r Mitarbeiter*in an Grundschulen (im Ganztag) (vhs)

Informationsveranstaltung

Pädagogische Mitarbeiter*innen haben sich in den niedersächsischen Grundschulen als feste Personalressource neben den regulären Lehrkräften etabliert. Sie übernehmen z. B. Aufgaben wie die Planung und Durchführung außerunterrichtlicher Angebote, Unterstützung einer Lehrkraft im Unterricht, Beaufsichtigung / Betreuung von Klassen bei kurzfristigen Ausfällen von Lehrkräften, Betreuung und Unterstützung der Schüler*innen in den Lern- und Übungszeiten. Im Rahmen einer intensiven Beschäftigung mit praxisnahen Inhalten (Pädagogik und Psychologie, Kommunikation und Interaktion, Außerunterrichtliche Angebote, Organisations- und Rechtsfragen im Arbeitsfeld Grundschule, Hospitation im außerunterrichtlichen Angebot, Hospitation im Regelunterricht) eignen sich die Teilnehmenden ein grundlegendes pädagogisches Fachwissen an und entwickeln ihre Kompetenzen für ihre Tätigkeit als pädagogische*r Mitarbeiter*in praxisnah weiter. Aktuelle Entwicklungen wie Inklusion, Ausbau des Ganztags oder Digitalisierung an Schulen finden ebenfalls Berücksichtigung. Der Lehrgang umfasst insgesamt 195 Unterrichtsstunden (UE), die sich in 130 UE Präsenzunterricht, 25 UE Hospitation in einer Grundschule sowie 40 UE 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) sowie die Anwesenheit von mindestens 90%. Der Lehrgang richtet sich an alle Personen, die sich auf eine Tätigkeit als Pädagogische*r Mitarbeiter*in vorbereiten oder bereits in diesem Feld tätig sind und ihre Kompetenzen im Rahmen dieses Lehrgangs weiterentwickeln möchten.

Unterrichtszeiten: donnerstags, 18.00 - 21.15 Uhr (außer Schulferien) + Einzeltermine samstags, ganztags
Voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: Herbst 2025
Kosten: 660 EUR, inklusive Prüfungsgebühr.

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

5503I Anja Kroll

Mittwoch, 03.09.2025, 17.00 - 17.45 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

Der Besuch ist kostenlos.





EDV-ANWENDUNGEN UND WEB

5601 MS Office 2021 für den Büroalltag

In diesem Kurs erhalten Computerbenutzende, 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

Patrick Hetzer

dienstags, ab 02.09.2025, 17.30 - 20.00 Uhr
 Projekthaus II, Mühlenweg 67
 68 EUR
 5 Termine, 15 UStd.
 Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

5602 Windows 11 - Grundlagen kompakt

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die bereits Vorkenntnisse besitzen; aber auch Einsteiger*innen mit leichten Kenntnissen sind willkommen.

Inhalt:

- Der erste Blick auf Windows 11
- Mit dem Desktop und Apps arbeiten
- Basiswissen über Dateien und Ordner
- Dateien / Ordner gruppieren und sortieren
- Startmenü und Taskleiste anpassen
- Datensicherung
- Energieoptionen anpassen
- Mit Microsoft Edge im Internet surfen

Helmut Prostedter

dienstags, ab 13.01.2026, 17.30 - 19.45 Uhr
 Projekthaus II, Mühlenweg 67
 ab 10 TN 24 EUR; 7-9 TN 27 EUR; 5-6 TN 36 EUR
 2 Termine, 6 UStd.
 Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



5603 MS Excel 2021 - Basiswissen

MS Excel 2021 für alle diejenigen, die Programme nicht einfach nur lernen wollen, sondern auch nutzen möchten. Durch eine stabile Grundlagenvermittlung entsteht die Sicherheit, die nötig ist, um das Programm Excel am Ende des Kurses einfacher und schneller nutzen zu können.

Inhalt:

- Formate übertragen
- Bedingte Formatierung
- Relative und absolute Bezüge
- Kopf- und Fußzeilen einrichten
- Diagramme erstellen
- Mit Funktionen arbeiten WENN, SVERWEIS, MIN, MAX

Patrick Hetzer

dienstags, ab 11.11.2025, 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.
 Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

5604 Crashkurs: MS Excel

Sie können sicher mit dem Windows-PC und mit Dateien und Ordnern umgehen und suchen jetzt einen schnellen Einstieg bzw. Wiedereinstieg, um mit Excel kompetent arbeiten zu können? Dann haben wir den passenden Kurs für Sie.

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

19.09./ 20.09.2025
 Freitag 17.45 - 20.45 Uhr
 Samstag 12.00 - 15.45 Uhr
 An-/Abmeldeschluss: 12.09.2025
 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!

5605 Tabellenkalkulation mit LibreOffice Calc - Grundlagen

LibreOffice ist eine kostenfreie Open-Source-Software, die eine gute Alternative zu kommerziellen Office-Paketen wie MS Office ist. Diese Büro-Software kann von jeder Person und von Firmen genutzt werden.

Inhalte:

- Einführung in LibreOffice
- Arbeiten mit Zellen
- Kopieren, Verschieben, Löschen
- Arbeiten mit Formeln
- Tabellen mit Diagrammen
- Mit Funktionen arbeiten: SUMME, SVERWEIS, MIN, MAX

Patrick Hetzer

dienstags, ab 02.12.2025, 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.

5606 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 Abschnittswechsels
- Designs, Formatvorlagen, Dokumentvorlagen
- Bilder, SmartArt-Grafiken und Diagramme
- Word individualisieren und automatisieren
- Einsatz von Vorlagen und Textbausteinen

Voraussetzung ist der sichere Umgang mit einem Windows-PC.

Helmut Prosteder

12.09./13.09.2025
Freitag 17.45 - 20.45 Uhr
Samstag 12.00 - 15.45 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 05.09.2025
Projekthaus I, Schellingstraße 19
41 EUR
2 Termine, 9 UStd.

5607 Computerclub am Nachmittag - (nicht nur) für Senioren

Dieser Kurs richtet sich an Einsteigende, 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 11.09.2025, 17.30 - 19.45 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

Bauen Sie Ihren eigenen KI-Assistenten für ChatGPT

In diesem Kurs lernen Sie, wie mithilfe moderner KI-Technologie ein eigener digitaler Assistent erstellt wird. Dieser Kurs richtet sich speziell an Frauen, die bereits erste praktische Kenntnisse im Umgang mit KI ChatGPT haben und jetzt ihre eigene KI-Lösung konfigurieren möchten. Wir nutzen die Möglichkeiten der kostenpflichtigen ChatGPT-Plattformen, um einen Assistenten zu erstellen, der auf die persönlichen oder beruflichen Bedürfnisse zugeschnitten ist. Am Ende des Kurses werden Sie mit Ihrem persönlichen Assistenten nach Hause gehen, der Ihnen ab sofort hilft, Stunden an Arbeit einzusparen.

Ziele und Lerninhalte:

- Konfiguration Ihres KI-Assistenten: Schritt-für-Schritt Anleitung zur Einrichtung Ihres eigenen KI-Assistenten.
- Personalisierung: Lernen Sie, wie Sie Ihren Assistenten personalisieren, sodass er auf Ihre spezifischen Anforderungen abgestimmt ist.
- Praktische Anwendung: Implementieren Sie während des Workshops die erlernten Konzepte in Echtzeit und testen Sie die Funktionen Ihres Assistenten.
- Datenschutz und ethische Überlegungen: Verstehen Sie wichtige Datenschutzprinzipien und ethische Aspekte bei der Verwendung von KI-Assistenten

Dieser Kurs ist ideal für Frauen, die sich für Technologie interessieren und praktische Erfahrungen in der Erstellung und Nutzung eigener KI-basierter Systeme sammeln möchten.

5700 Angela Hausotter

Mittwoch, 08.10.2025, 17.45 - 20.00 Uhr
Projekthaus II, Mühlenweg 67
ab 10 TN 9 EUR; 7-9 TN 10 EUR; 5-6 TN 14 EUR

5701 Angela Hausotter

Mittwoch, 19.11.2025, 17.45 - 20.00 Uhr
Projekthaus II, Mühlenweg 67
ab 10 TN 9 EUR; 7-9 TN 10 EUR; 5-6 TN 14 EUR

5702 Angela Hausotter

Mittwoch, 14.01.2026, 17.45 - 20.00 Uhr
Projekthaus II, Mühlenweg 67
ab 10 TN 9 EUR; 7-9 TN 10 EUR; 5-6 TN 14 EUR

KI-Grundkurs für Frauen: ChatGPT, CoPilot & Gemini verstehen und nutzen

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Künstliche Intelligenz (KI) im Alltag nutzen können. Wir schauen uns ChatGPT, CoPilot und Gemini an und üben, wie Sie mit klaren Fragen und Anweisungen hilfreiche Antworten erhalten. Sie erfahren, wie Sie Texte erstellen, Ideen sammeln und sogar Bilder hochladen können. Alles ganz praktisch und ohne Vorkenntnisse – einfach ausprobieren und verstehen! Sie benötigen nur Ihr Smartphone oder Ihren Laptop.

5703 Angela Hausotter

Montag, 29.09.2025, 18.00 - 20.15 Uhr
Projekthaus II, Mühlenweg 67
ab 10 TN 9 EUR; 7-9 TN 10 EUR; 5-6 TN 14 EUR

5704 Angela Hausotter

Montag, 10.11.2025, 18.00 - 20.15 Uhr
Projekthaus II, Mühlenweg 67
ab 10 TN 9 EUR; 7-9 TN 10 EUR; 5-6 TN 14 EUR

ONLINESEMINARE

5800 ONLINESEMINAR: Büroprozesse

Bürowirtschaftliche Abläufe bilden das Grundgerüst jedes Unternehmens. Dabei spielen neben dem Informationsmanagement und der Informationsverarbeitung besonders Koordinations- und Organisationsaufgaben eine wichtige Rolle. Mit diesem Modul bieten wir Ihnen einen gelungenen Einstieg ins Büroumfeld. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.



Michael Menze

montags, ab 03.11.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
ONLINE
30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

5801 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 03.11.2025, 20.00 - 21.30 Uhr
ONLINE
30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.





5802 ONLINESEMINAR: Kosten- und Leistungsrechnung



Als Grundregel gilt: Jedes Unternehmen sollte zu mindestens 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 08.09.2025, 20.00 - 21.30 Uhr
ONLINE
30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

5803 ONLINESEMINAR: Unternehmerische Abläufe gewinnbringend optimieren



Laufende Buchführung, Entgeltabrechnung und betriebliche Kalkulation gehören ebenso zu den täglichen Aufgaben wie betriebliche Auswertungen. Neben der Ermittlung der Unternehmensertragslage lernen Sie, Kosten zu überwachen und Prozessdaten zu bearbeiten. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

Michael Menze

dienstags, ab 04.11.2025, 20.00 - 21.30 Uhr
ONLINE
30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

5804 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 09.09.2025, 18.00 - 19.30 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 bearbeiten. Das Erstellen von Buchungssätzen sowie das Einordnen von Geschäftsvorfällen rundet das Modul ab. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

Michael Menze

dienstags, ab 07.10.2025, 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 04.11.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
ONLINE
30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

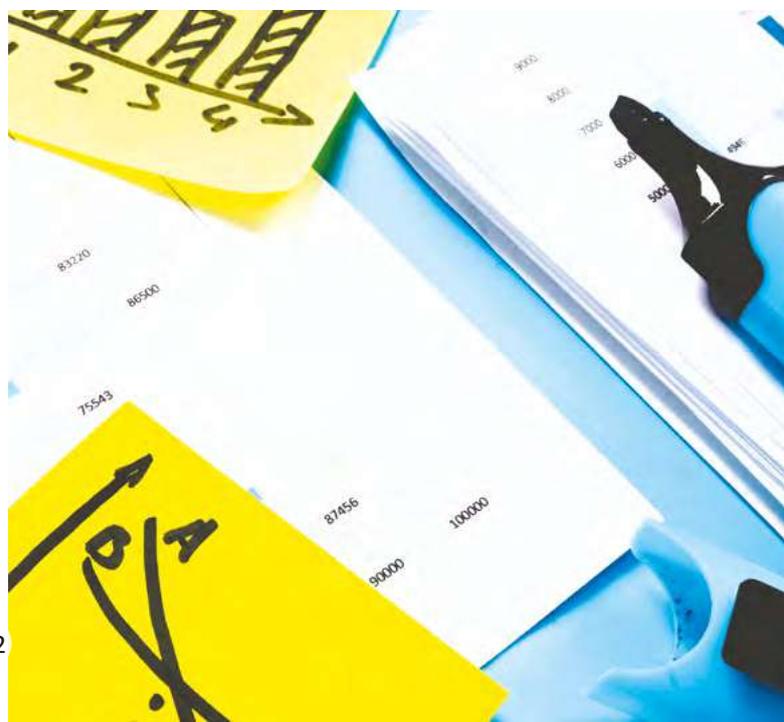
5807 ONLINESEMINAR: Entgeltabrechnung



Auch in kleineren Unternehmen gehört die Entgeltabrechnung zum zentralen Bestandteil der Personalführung. Zwar wird sie meist extern erstellt, dennoch muss ein entsprechendes Fachwissen vorgehalten werden. Lernen Sie die Grundlagen der Entgeltabrechnungen kennen, um Arbeitnehmende zu beraten. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

Michael Menze

dienstags, ab 09.09.2025, 20.00 - 21.30 Uhr
ONLINE
30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.





5808 ONLINESEMINAR: Personalsachbearbeitung



Personalakten führen, Entgeltabrechnungen vorbereiten, Personalstatistiken führen sowie allgemeine Personalbearbeitungen sind nur einige Arbeitsaufgaben, die großer Sorgfalt bedürfen und gesetzlichen Regelungen unterliegen. Lernen Sie, wie Sie souverän die Personalarbeit in Zukunft meistern werden. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

Michael Menze

montags, ab 08.09.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
ONLINE
30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

5809 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 09.10.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
ONLINE
30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

5810 ONLINESEMINAR: Kundenbetreuung im Onlinehandel



Lernen Sie die wichtigen Grundlagen für die Kundenbetreuung im digitalen Handel kennen. Dabei liegt der Fokus auf der Pflege von Kundenbeziehungen sowie auf der Sichtweise des Kunden und des Lieferanten. Der Kurs bietet eine gute Basis für eine erfolgreiche Kundenbetreuung im Onlinehandel. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie

Michael Menze

donnerstags, ab 30.10.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
ONLINE
30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

SMARTPHONE

5900 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? Wie kann ich auch unterwegs W-LAN nutzen, 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. zehn Teilnehmenden können Sie Ihre Erfahrungen schildern.

Helmut Prostedter

montags - mittwochs, 05.01.2026 - 07.01.2026, 17.30 - 19.45 Uhr, 3 Termine
Projekthaus I, Schellingstraße 19
ab 10 TN 27 EUR; 7-9 TN 30 EUR; 5-6 TN 41 EUR
3 Termine, 9 UStd.

5909 „Handy Safari“ – Kreativ durch den Alltag mit Ihrem Smartphone“

Workshop

Ihr Handy ist mehr als TikTok und Selfies! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie es als kreatives Werkzeug nutzen – für Fotos, Clips, Storys oder Mini-Projekte.

Wir sprechen nicht nur über Bildideen, sondern auch über technische Tricks:

- Wie wird mein Bild schärfer?
- Was macht ein gutes Video aus?
- Wie behalte ich den Überblick über meine Daten?
- Speicherplatz clever nutzen
- Kameraeinstellungen verstehen
- Kompatibilität mit Apps und Geräten
- Wie schütze ich meine Daten?

Gemeinsam entwickeln wir Mini-Projekte – z. B. eine kleine Fotoserie, eine Instagram-Foto-Serie oder einen Handyfilm. Ziele:

- Kreative Selbstentfaltung mit digitalen Mitteln
- Medienkompetenz stärken
- Eigenständigkeit im Umgang mit Technik und digitalen Inhalten
- Spaß am Lernen, Ausprobieren und Austauschen

Wilma Nyari

Samstag, 13.09.2025, 10.00 - 16.00 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

36 EUR



ONLINE-LEARNING SNACKS

Canva-Workshop: Entdecken Sie die Welt der Kreativität

Entdecken Sie die Welt der Kreativität mit dem interaktiven Canva-Workshop. Lernen Sie die Grundlagen dieses benutzerfreundlichen Bildbearbeitungsprogramms kennen, von der Erstellung eines Kontos bis zur Gestaltung professioneller Designs - ohne Vorkenntnisse. Erfahren Sie wichtige Designprinzipien und setzen Sie diese direkt in die Tat um, indem Sie verschiedene Projekte erstellen, darunter Social-Media-Grafiken und Präsentationen. Unterschiede zwischen der Premium- und Gratis-Version werden erklärt, ebenso wie wertvolle Tipps und Tricks, um Ihre Designs zu verbessern. Egal ob im Beruf, im Studium oder als Kreativinteressierte – hier ist für jeden etwas dabei. Die Zugangsdaten erhalten Sie im Anschluss Ihrer Anmeldung per Mail.

5901 Robin Weniger

Donnerstag, 11.09.2025, 17.30 - 20.30 Uhr

Online

40 EUR

5902 Robin Weniger

Dienstag, 18.11.2025, 17.30 - 20.30 Uhr

Online

40 EUR

Adobe® Creative Cloud®
1 Jahr / € 235,- inkl. MwSt.
www.cobra-shop.de/adobe-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. Genaue Vorgaben zum Bezug erhalten Sie unter www.cobra-shop.de.

Alle Preise inkl. ges. MwSt. Irrtümer und Fehler vorbehalten. Stand Juni 2016.

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 Macs und mobile Geräte.

Office 365

www.cobra-shop.de/o365-vhs

	Word		OneNote
	Excel		Publisher
	PowerPoint		Access
	Outlook		

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

CorelDRAW® Graphics Suite X8

Canva-Workshop: Social Media & Videoerstellung

Visuelle Inhalte sind der Schlüssel zu erfolgreichem Social-Media-Marketing. Doch wie erstellt man ansprechende Designs, fesselnde Videos und gut strukturierte Beiträge mit Canva? In diesem interaktiven Workshop wird praxisnah vermittelt, wie Social-Media-Posts und Reels professionell gestaltet und strategisch geplant werden. Zusätzlich gibt es exklusive Vorlagen.

5903 Robin Weniger

Dienstag, 09.09.2025, 17.30 - 20.30 Uhr
Online
40 EUR

5904 Robin Weniger

Donnerstag, 04.12.2025, 17.30 - 20.30 Uhr
Online
40 EUR



DOZENTENPORTRAIT: ROBIN WENIGER

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

Ich bin seit 2023 an der VHS als Dozent tätig und gebe Kurse in den Bereichen Canva, Künstliche Intelligenz, Digitales Präsentieren und digitale Medien. Mir macht es Spaß, Menschen Wissen auf eine praktische und verständliche Weise näherzubringen.

Welche/s Ausbildung/Studium haben Sie abgeschlossen?

Ich habe den Betriebswirt mit Schwerpunkt auf Absatzmarketing abgeschlossen und studiere aktuell noch Soziale Arbeit.

Welche Bedeutung hat die Erwachsenenbildung an den Volkshochschulen für Sie?

Ich finde es großartig, dass man sich an der VHS auch noch im höheren Alter weiterbilden kann – und zwar in genau den Themen, die einen interessieren. Lernen hört eben nie auf.

Haben Sie selbst schon einen VHS-Kurs besucht?

Ja, ich war selbst schon Teilnehmer und fand es toll, wie unkompliziert und gleichzeitig vielfältig das Angebot war.

Eltern im digitalen Zeitalter

In dem Kurs lernen Eltern, wie sie im digitalen Zeitalter ihre Kinder vor den Risiken von Social Media schützen können. Erfahren Sie, wie verschiedene Social-Media-Plattformen funktionieren und welche Auswirkungen sie auf das Leben Ihrer Kinder haben können. Wir werden die häufigsten Risiken und Herausforderungen im Zusammenhang mit der Nutzung von Social Media durch Kinder erkunden und Ihnen praktische Tipps geben, wie Sie Ihre Kinder vor Cybermobbing, unangemessenen Inhalten und Datenschutzproblemen schützen können. Egal ob Sie ein technikaffiner Elternteil sind oder sich erst langsam mit der digitalen Welt vertraut machen – dieser Kurs bietet Ihnen das nötige Wissen, um Ihre Kinder sicher durch die Welt der sozialen Medien zu begleiten. Melden Sie sich jetzt an und stärken Sie Ihre Fähigkeiten, Ihre Kinder im digitalen Zeitalter zu schützen und zu unterstützen! Die Zugangsdaten erhalten Sie im Anschluss Ihrer Anmeldung per Mail.

5905 Robin Weniger

Mittwoch, 12.11.2025, 9.00 - 11.15 Uhr
Online
33 EUR

5906 Robin Weniger

Montag, 12.01.2026, 9.00 - 11.15 Uhr
Online
33 EUR

KI-Prompting: Künstliche Intelligenz effektiv steuern

Künstliche Intelligenz kann beeindruckende Texte, Bilder und Lösungen generieren, doch nur mit den richtigen Prompts liefert sie wirklich präzise und hochwertige Ergebnisse. In diesem Kurs wird gezeigt, wie man KI effektiv steuert, indem man gezielt formulierte Eingaben verwendet.

5907 Robin Weniger

Dienstag, 30.09.2025, 18.00 - 18.45 Uhr
25 EUR

5908 Robin Weniger

Donnerstag, 27.11.2025, 17.00 - 17.45 Uhr
Online
25 EUR



V H S

K U R S E

M A C H E N

G L Ü C K L I C H

U N D S I E

E R W E I T E R N

D E N H O R I Z O N T

M I T O D E R O H N E B R I L L E!

#RUNTERVOMSOFAREININDIEVHS

VHS WILHELMSHAVEN



Sie und wer?

In diesem Semester bieten wir Ihnen ausgewählte Kurse, die Sie zusammen mit dem Menschen Ihrer Wahl besuchen können. Das

Besondere: **Einer zahlt, zwei besuchen den Kurs.** Egal ob Freundin, Bekannte, Arbeits- oder Sportkolleg*in, Hauptsache, Sie kommen gemeinsam, haben Spaß und bringen Neugierde auf Neues mit. Gekennzeichnet sind diese Kurse auch konkret auf den Seiten unserer Fachbereiche mit dem „1&1-Logo“. Wir freuen uns auf Sie!



POLITIK, GESELLSCHAFT, UMWELT

1101 Australien der Süden (S.11)

1103 Prag (S.12)

1401 Philosophisches Kolloquium (S.13)

1404 Philosophische Gesprächsrunde (S. 14)

1601 Die Perle im Konflikt (S.15)



KULTUR GESTALTEN

2101 "Augen auf bei der Berufswahl" - Chansons zur schwierigen Aussuche des richtigen Berufes (S.26)

2105 Vortrag: Henri de Toulouse-Lautrec (S. 28))

2508 Sütterlinschrift schreiben und lesen lernen (S.38)

2703 Tagesworkshop: Tierischer Häkelspaß - Einblick ins Amigurumi-Häkeln (S.40)



GESUNDHEIT

3173 Arbeiten im Einklang: Zykluswissen für mehr Leichtigkeit und Erfolg (S.52)

3189 Salud - Geist in Balance - Vortrag mit praktischen Tipps (S.55)

3247 Raffiniert Kochen mit Bier (S.60)

3344 Step-Aerobic für Einsteiger*innen (S.69)

3354 Selbstverteidigung für Erwachsene (S.71)

3355 Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen (S.71)





SPRACHEN

- 4207 English for Business / Niveau B1 (S.98)
- 4331 Dänisch für das Ferienhaus (S.101)
- 4341 Norwegisch für Anfänger*innen (S.102)
- 4407 Französisch für Schüler*innen und Studierende – Niveau A2/ B1 (S.103)



ARBEIT / BERUF

- 5601 MS Office 2021 für den Büroalltag (S.119)
- 5606 Crashkurs: MS Word (S. 120)
- 5909 „Handy Safari – Kreativ durch den Alltag mit Ihrem Smartphone“ (S. 124)



JUNGE VHS

- 8123 Kreative Jahreszeiten: Weihnachtsbasteln (S.154)
- 8130 Kleine Meisterwerke: Malen für junge Nachwuchskünstler*innen (S.155)
- 8131 Kleine Meisterwerke: Malen für junge Nachwuchskünstler*innen (S.155)
- 8611 Selbstbehauptung für Mädchen von 12 - 17 Jahren (S.159)
- 8625 Yoga für Kids von 7 - 11 Jahren (S.160)



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!**

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 | kvhs Ammerland, Rastede

Interessiertenliste

Voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: Februar 2026

In unseren langfristigen
Lehrgängen und
Ausbildungen haben Sie
die Möglichkeit der monat-
lichen Ratenzahlung.

Sprechen Sie uns
gerne an!

Bildung, Soziales und Gesundheit

Das sind die Themenbereiche, in denen sich die vhs-Concept-Lehrgänge profiliert haben. Die Arbeit mit Menschen fordert jeden Tag aufs Neue heraus. Unsere Lehrgänge unterstützen Sie dabei, sich fachlich weiterzuentwickeln und den Herausforderungen im beruflichen Miteinander gewachsen zu sein.

Auf Basis landesweit gültiger Qualitätsstandards bietet unser Verbund aus 58 Volkshochschulen niedersachsenweit verschiedene Lehrgänge zur Fort- und Weiterbildung an.

Bei erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie entweder einen qualifizierten Nachweis oder – bei prüfungsbezogenen Lehrgängen – ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.

Angebote aus dem Bereich Bildung

Fachkraft Kleinstkindpädagogik (vhs)

VHS Friesland-Wittmund, Wittmund
Interessiertenliste

KVHS Wesermarsch, Brake
Lehrgangsbeginn: Frühjahr 2026

Integrative Erziehung und Bildung in Tageseinrichtungen für Kinder im Kontext inklusiver Bildungsprozesse (IEB)

KVHS Wesermarsch, Brake
Lehrgangsbeginn: September 2025

Pädagogische Mitarbeitende an Grundschulen (im Ganztag) (vhs)

kvhs Ammerland, Rastede
Informationstermin: 14. Januar 2026
Lehrgangsbeginn: 11. Februar 2026

VHS Friesland-Wittmund, Wittmund
Lehrgangsbeginn: 15. August 2025

KVHS Wesermarsch, Brake
Lehrgangsbeginn: Oktober 2025

VHS Wilhelmshaven, Projekthaus I
Informationstermin Präsenz: 3. September 2025
Voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: Oktober 2025

Pädagogische Mitarbeitende für Sek I (vhs)

VHS Friesland-Wittmund
Interessiertenliste

Angebote aus dem Bereich Soziales Systemische Beratung (vhs)

kvhs Ammerland, Rastede
Lehrgangsbeginn: 29. August 2025

Qualifizierung zur Schulbegleitung (vhs)

VHS Friesland-Wittmund
Lehrgangsbeginn: 19. August 2025

KVHS Wesermarsch, Brake
Lehrgangsbeginn: Herbst 2025

VHS Wilhelmshaven, Projekthaus I
Informationstermin Präsenz: 3. September 2025
Voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: Oktober 2025

Angebote aus dem Bereich Gesundheit

Fachkraft Psychomotorik (vhs)

kvhs Ammerland, vhs Leer
Lehrgangsbeginn: 15. August 2025

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

Ihre Ansprechpersonen:

kvhs Ammerland
Lena Höfs
0157 34674845
l.hoefs@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
Lasse Kelterborn
04462 86-3370
l.kelterborn@vhs-frieslandwittmund.de

FIRMENKUNDENSCHULUNGEN

Die Volkshochschule und Musikschule Wilhelmshaven gGmbH ist ein moderner Dienstleister. Neben unseren klassischen Kursangeboten bieten wir auch für Firmen passgenaue Schulungen aus ausgewählten Bereichen an. Gerne stellen wir Ihnen Ihr persönliches Seminar zusammen, mit maßgeschneiderten Inhalten, als Inhouseschulung bei Ihnen im Haus oder auch in unseren Räumlichkeiten. Unsere Dozentinnen und Dozenten verfügen über eine hohe Fachexpertise um für Sie eine gelungene Veranstaltung durchzuführen. Sprechen Sie uns gerne an. Hier ein kleiner Ausschnitt aus unserem Firmenkundenangebot. Sollte das passende Angebot für Sie nicht dabei sein, kontaktieren Sie uns gerne:

9300 "Zusammen Kochen, Zusammen Wachsen" – Teambuilding mit Geschmack

Gute Teams sind wie gute Rezepte: Es braucht die richtigen Zutaten, eine Prise Kreativität und manchmal etwas Würze, um perfekt zu harmonisieren. Genau das bietet unser Teambuilding-Kochkurs! Ob als Führungskraft oder Teammitglied – hier tauschen Sie den Schreibtisch gegen das Schneidebrett und entdecken, wie gemeinsames Kochen die Zusammenarbeit auf eine ganz neue Ebene hebt. Denn in der Küche geht es nicht nur um gutes Essen, sondern auch um Kommunikation, Organisation und natürlich auch um Spaß!

Was Sie erwartet:

Gemeinsam planen, schnippeln, würzen und kochen Sie ein mehrgängiges Menü, das genauso vielfältig ist wie Ihr Team – hier wird Teamwork großgeschrieben. Genuss und Erfolg: Am Ende des Tages genießen Sie Ihre selbstgemachten Leckereien und feiern Ihre kulinarischen wie auch teamdynamischen Erfolge.

Für wen ist der Kurs geeignet?

Für alle Teams, die ihren Zusammenhalt stärken und dabei eine unvergessliche Zeit erleben möchten. Egal ob kleines Start-up, eine Abteilung im Großunternehmen oder ein Projektteam – dieser Kurs ist die perfekte Mischung aus Spaß und Teamwork.

Termine auf Anfrage: Lassen Sie sich gerne beraten.

Ansprechpartnerin:

Veronika Boumann, Telefon 16 40 22
Bis zu 12 Personen pro Gruppe
5-7 UE



9500 Teambuilding mit LEGO® Serious Play®

Dieser Workshop stärkt die Zusammenarbeit und fördert kreative Problemlösungen. Die Teilnehmenden bauen ihre Ideen mit LEGO® Modellen, was neue Perspektiven eröffnet und einen sicheren Raum für offene Kommunikation schafft. Im strukturierten Ablauf wechseln sich kurze Impulse mit praktischen Bauphasen ab. Teams entwickeln gemeinsame Visionen, reflektieren Herausforderungen und finden Lösungen, die direkt umsetzbar sind. Der spielerische Ansatz sorgt für eine entspannte Atmosphäre und tiefere Teamverbindungen. Firmen profitieren von gestärktem Teamgeist, verbesserten Kommunikationsfähigkeiten und mehr Innovationskraft. Ideal für Unternehmen, die ihre Teams stärken und die Zusammenarbeit nachhaltig verbessern wollen. Ob Sie das Teamgefühl stärken, die Kreativität entfachen oder neue Lösungen für alte Herausforderungen finden möchten – mit LEGO® Serious Play® wird aus einem gewöhnlichen Teamtag ein unvergessliches Erlebnis.

Was Sie erwartet:

Gemeinsam bauen – besser zusammenarbeiten: LEGO® Serious Play® ist weit mehr als nur ein Spiel. Es ist eine Methode, mit der Teams komplexe Themen durch gemeinsames Bauen zu bearbeiten.

Kreative Lösungen für echte Herausforderungen: Ihre Teams erarbeiten mithilfe von LEGO® Strukturen und Modelle, die ihre Zusammenarbeit sichtbar machen. Überraschende Einsichten? Garantiert! Ob versteckte Konflikte oder ungenutzte Stärken – was gebaut wird, bringt Klarheit und führt zu greifbaren Ideen für den Arbeitsalltag.

Effektives Teambuilding – mit einer Prise Humor: Während des Workshops erleben die Teilnehmenden hautnah, wie wichtig Kommunikation, Kreativität und Vertrauen in einem Team sind. Und ja, es darf gelacht werden! Denn nichts verbindet mehr, als gemeinsam Ziele zu erreichen – und dabei auch mal über den eigenen "Stein-Turm" hinauszuschauen.

Für wen ist der Kurs geeignet?

Für alle Teams, die sich verbessern möchten – egal ob neu zusammengestellt oder schon eingespielt. Dieser Workshop eignet sich besonders für Unternehmen, die ihre Teamdynamik stärken möchten, kreative Lösungen für komplexe Probleme suchen oder einfach einen einzigartigen Teamtag erleben wollen.

Termine auf Anfrage: Lassen Sie sich gerne beraten.

Ansprechpartner:

Anja Kröll, Telefon 16 40 12
Bis zu 15 Personen pro Gruppe
5-7 UE
LEGO® ist eine Marke der LEGO Gruppe, die dieses Angebot weder sponsert noch autorisiert.

9501 Scrum für Einsteiger- Agile Projektarbeit spielerisch kennenlernen

In diesem Workshop werden die Grundprinzipien von Scrum wortwörtlich "be-greifbar" - gemacht. Hier werden die Grundlagen agilen Arbeitens mit kreativen Bauprojekten verbunden, um Ihnen die wichtigsten Werkzeuge und Techniken zu vermitteln. Ja, Sie dürfen dabei wirklich mit LEGO® bauen – und nein, das ist nicht nur Spielerei. Es ist agiles Lernen auf die charmanteste Art! Von der Planung über Umsetzung, Review und Retrospektive. Die Teilnehmenden lernen die Phasen, Rollen und Artefakte sowie die zugrunde liegenden Werte und Prinzipien praxisnah und spielerisch kennen und erproben sofort die Anwendung. Am Ende des Workshops haben die Teilnehmenden ein Grundverständnis von Scrum und können bewerten, wie agiles Arbeiten im eigenen Berufsalltag integriert werden kann.

Was Sie erwartet:

Scrum ist einfach erklärt: Rollen, Events und Artefakte - klingt kompliziert? Nicht in unserem Workshop! Wir bringen Licht ins Dunkel der agilen Methoden und erklären alles verständlich. Schon bald werden Begriffe wie „Product Owner“ oder „Sprint Planning“ ganz selbstverständlich zu Ihrem Vokabular gehören.

Bauen Sie Ihre agilen Fähigkeiten Stein für Stein: Mit LEGO® Serious Play® setzen Sie die Theorie direkt in die Praxis um.

Sie erstellen Modelle, die Scrum-Konzepte zum Leben erwecken – und dabei werden Lösungen für typische Projektprobleme entwickelt.

Probleme kreativ spielerisch lösen: Jedes Team stößt auf Hindernisse. Wir zeigen Ihnen, wie Sie diese meistern. LEGO® Serious Play® unterstützt Sie dabei, neue Perspektiven einzunehmen und innovative Lösungsansätze zu finden.

Erfahrungen, die bleiben: Dieser Workshop ist nicht nur praxisnah, sondern auch interaktiv und unterhaltsam. Wir setzen auf echten Austausch, kreative Übungen und ein Lächeln zwischendurch. Lernen darf schließlich auch Spaß machen.

Für wen ist der Kurs geeignet?

Dieser Workshop richtet sich an Scrum-Neulinge, die eine lockere, aber fundierte Einführung suchen. Egal, ob Sie gerade erst von „agilen Methoden“ gehört haben oder nach einer kreativen Möglichkeit suchen, Struktur in Ihre Projekte zu bringen: Hier sind Sie genau richtig!

Termine auf Anfrage: Lassen Sie sich gerne beraten.

Ansprechpartner:

Anja Kroll, Telefon 16 40 12

Bis zu 15 Personen pro Gruppe

5-7 UE

LEGO® ist eine Marke der LEGO Gruppe, die dieses Angebot weder sponsert noch autorisiert.

Stillen Sie Ihren Wissensdurst

mit frischen Kursen aus
unserem Semesterangebot

9502 Kollegiale Fallberatung: Gemeinsam Lösungen entwickeln

In der täglichen beruflichen Praxis begegnen uns immer wieder komplexe Herausforderungen: schwierige Fälle, herausfordernde Situationen oder Entscheidungsfragen, bei denen wir uns Klarheit und Perspektiven wünschen. Die kollegiale Fallberatung ist eine bewährte Methode, um genau solche Herausforderungen zu meistern – durch den Austausch und die Expertise von Kolleginnen und Kollegen. Dieser Kurs ist speziell darauf ausgerichtet, Sie mit den Werkzeugen und Strukturen auszustatten, um Fallberatungen effektiv zu moderieren und durchzuführen.

Was ist kollegiale Fallberatung?

Die kollegiale Fallberatung ist ein strukturiertes, praxisorientiertes Verfahren, bei dem Kolleg*innen in einer moderierten Gruppe an konkreten beruflichen Fragestellungen arbeiten. Ziel ist es, gemeinsam Lösungsansätze zu entwickeln, neue Perspektiven zu gewinnen und voneinander zu lernen.

Was Sie erwartet:

Einführung in die Methode: Erlernen Sie die Grundlagen und Prinzipien der kollegialen Fallberatung.

Praxisorientierte Übungen: Erproben Sie die Methode direkt anhand realer Fälle aus Ihrem Berufsalltag.

Moderationskompetenzen: Entwickeln Sie Fähigkeiten, um selbst Gruppen anzuleiten und konstruktive Prozesse zu fördern.

Netzwerkaufbau: Profitieren Sie vom Erfahrungsaustausch mit Kolleg*innen aus verschiedenen Abteilungen.

Für wen ist der Kurs geeignet?

Dieser Kurs richtet sich an Fach- und Führungskräfte, Berater*innen sowie alle, die in ihrem Berufsalltag mit komplexen Fragestellungen konfrontiert sind und den Austausch in einem professionellen Rahmen schätzen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur die Bereitschaft, offen und lösungsorientiert zu arbeiten.

Termine auf Anfrage: Lassen Sie sich gerne beraten.

Ansprechpartnerin:

Ines Mierau, Telefon 16 40 14
Bis zu 15 Personen pro Gruppe
3-5 UE

9503 Kommunikation im Beruf: Erfolgreich kommunizieren – souverän handeln

Ob im Team, mit Kund*innen oder in Führungssituationen: Kommunikation ist der Schlüssel zum Erfolg. Doch gerade in beruflichen Kontexten kann es herausfordernd sein, die richtigen Worte zu finden, klare Botschaften zu senden und Missverständnisse zu vermeiden. Dieser Kurs bietet Ihnen die Werkzeuge und Techniken, um Ihre Kommunikation gezielt zu verbessern und souverän aufzutreten.

Warum ist Kommunikation so wichtig? Effektive Kommunikation geht über den Austausch von Informationen hinaus. Sie umfasst Empathie, aktives Zuhören und die Fähigkeit, auch in schwierigen Gesprächen den richtigen Ton zu treffen. Ziel ist es, Vertrauen aufzubauen, Missverständnisse zu klären und nachhaltige Beziehungen zu fördern – sei es im Team, mit Kund*innen oder in Verhandlungen.

Was erwartet Sie:

Grundlagen der Kommunikation: Erfahren Sie, wie Sie Ihre Botschaften klar und überzeugend formulieren können.

Praxisorientierte Übungen: Trainieren Sie reale Gesprächssituationen und erhalten Sie direktes Feedback.

Umgang mit Konflikten: Lernen Sie, schwierige Gespräche professionell zu meistern und Lösungen zu finden.

Nonverbale Kommunikation: Verstehen Sie, wie Körpersprache Ihre Botschaften verstärken kann.

Techniken: Erlernen Sie Techniken, die es Ihnen ermöglichen sachgerecht und situationsangemessen zu kommunizieren.

Für wen ist der Kurs geeignet?

Der Kurs richtet sich an Fach- und Führungskräfte, Teammitglieder sowie alle, die ihre Kommunikationsfähigkeiten im Berufsalltag gezielt weiterentwickeln möchten. Ob Sie Gespräche effektiver gestalten, Missverständnisse vermeiden oder souveräner auftreten wollen – dieser Kurs unterstützt Sie dabei.

Termine auf Anfrage: Lassen Sie sich gerne beraten.

Ansprechpartnerin:

Ines Mierau, Telefon 16 40 14
Bis zu 15 Personen pro Gruppe
5 UE

Die in diesen Angeboten dargestellten Methoden und Ansätze dienen der Inspiration und Unterstützung. Inhalte und Ergebnisse können je nach Team, Zielsetzung und Schwerpunktwahl unterschiedlich ausfallen.



Sie haben
“den Bogen raus”
und Expertenwissen? Wir
suchen regelmäßig neue
Dozentinnen und Dozenten
für alle Programmbereiche.
Sprechen Sie uns gerne an!

9400 Business English für Unternehmen: Fit für die internationale Kommunikation

Die Geschäftswelt wird immer globaler – und Englisch ist die Sprache, die verbindet. Ob bei Meetings, E-Mails oder Kundengesprächen: Mit Englisch gewinnen Sie das Vertrauen Ihrer internationalen Partner und treten selbstbewusst auf. Unser Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse von Unternehmen zugeschnitten. Wir helfen Ihrem Team, Sprachbarrieren zu überwinden und fließend in der internationalen Business-Welt zu kommunizieren.

Was erwartet Sie:

Praktische Inhalte für Ihren Arbeitsalltag: E-Mails schreiben – höflich, präzise und professionell, Small Talk und Networking: Sympathisch ins Gespräch kommen, Meetings und Verhandlungen: Sicher argumentieren und überzeugen, Telefonieren auf Englisch: Klar und selbstbewusst auftreten. Reden statt nur zuhören: In praxisnahen Szenarien trainieren wir die aktive Anwendung der Sprache – damit Ihr Team sich im echten Arbeitsalltag wohlfühlt.

Für wen ist der Kurs geeignet?

Ob Marketing, Technik, Finanzen oder Handel – unsere erfahrenen Trainer passen den Kurs an Ihre Bedürfnisse an. Ihre Fachbegriffe und Herausforderungen stehen im Mittelpunkt.

Termine auf Anfrage: Lassen Sie sich gerne beraten.

Ansprechpartnerin:

Diana Bogdanski, Telefon 16 40 07
Bis zu 12 Personen pro Gruppe
5 UE

Darüber hinaus stellen wir Ihnen gerne Schulungen aus dem Bereich EDV (Word, Excel, Powerpoint, Photoshop), zu gesundheitlichen Themen (gesunde Ernährung, Stressmanagement) oder auch im Bereich Sprachkompetenz (Deutsch als Fremdsprache) passgenau für Ihre Bedarfe zusammen. Sprechen Sie uns für Ihre individuellen Wünsche und Vorstellungen gerne an.

Ines Mierau Telefon 16 40 14



Besuchen Sie gerne unseren Vortrag zum Thema "Generation Z - Sie zu finden, sie zu binden - Herausforderung für Unternehmen?"
Kurs 1004 auf Seite 11



Was machen wir eigentlich in der Volkshochschule?

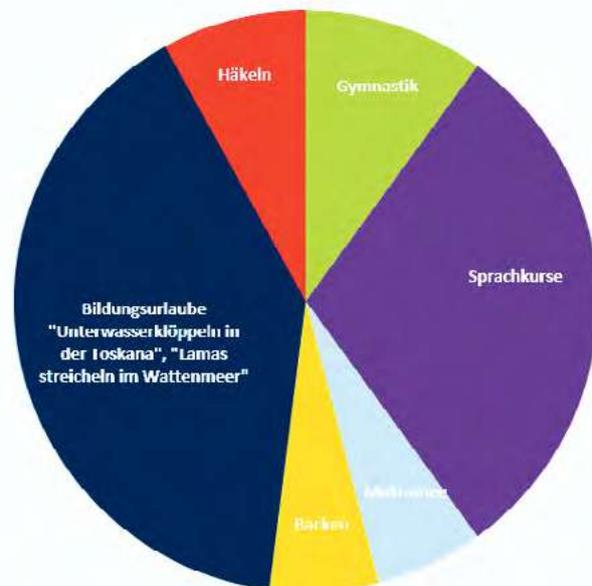
Volkshochschulen sind allgemein bekannt denn in fast jeder Stadt sind wir Volkshochschulen vertreten. Allerdings geraten wir in der Volkshochschule (leider) immer wieder ins Schmunzeln, weil viele Menschen ein Klischee im Kopf haben, was mit unserer Arbeit so gut wie gar nichts zu tun hat. Es gibt einen alten Witz, der einen klassischen Bildungsurlaub in der VHS thematisch auf die Spitze treibt: „Unterwasserklöppeln in der Toskana“ dieser beinhaltet fast alle Klischees mit denen wir oftmals zu kämpfen haben.

Natürlich bieten wir Studienreisen an, auch Klöppeln, als traditionelles Kulturgut, was immer mehr in Vergessenheit gerät versuchen wir weiterzuvermitteln - aber: Volkshochschule bietet so vieles mehr an und hat den Anspruch, Menschen aller Altersgruppen das Lebenslange Lernen zu ermöglichen.

Gerne beraten wir Sie bei der Auswahl des „richtigen“ Kurses, sei es, Sie wollen eine neue Sprache lernen oder vielleicht auch nur für Ihren nächsten Urlaub zumindest leichte Konversation in Ihrer Urlaubssprache führen. Kurse für Ihre Gesundheit liegen uns genauso am Herzen, wie die Erweiterung Ihrer beruflichen Qualifikationen. Wenn Sie beispielsweise einen Kurs bei uns buchen aus dem Bereich der Microsoft „Office – Programme“ können Sie ein Jahr lang eine Office Lizenz nutzen, die wir Ihnen kostenlos zur Verfügung stellen können. So können Sie Ihr erlerntes Wissen gleich weiter nutzen und nachhaltig einsetzen.

Unser Team berät Sie gerne persönlich oder telefonisch. Sprechen Sie uns einfach an.

...WAS MAN ALLGEMEIN SO DENKT

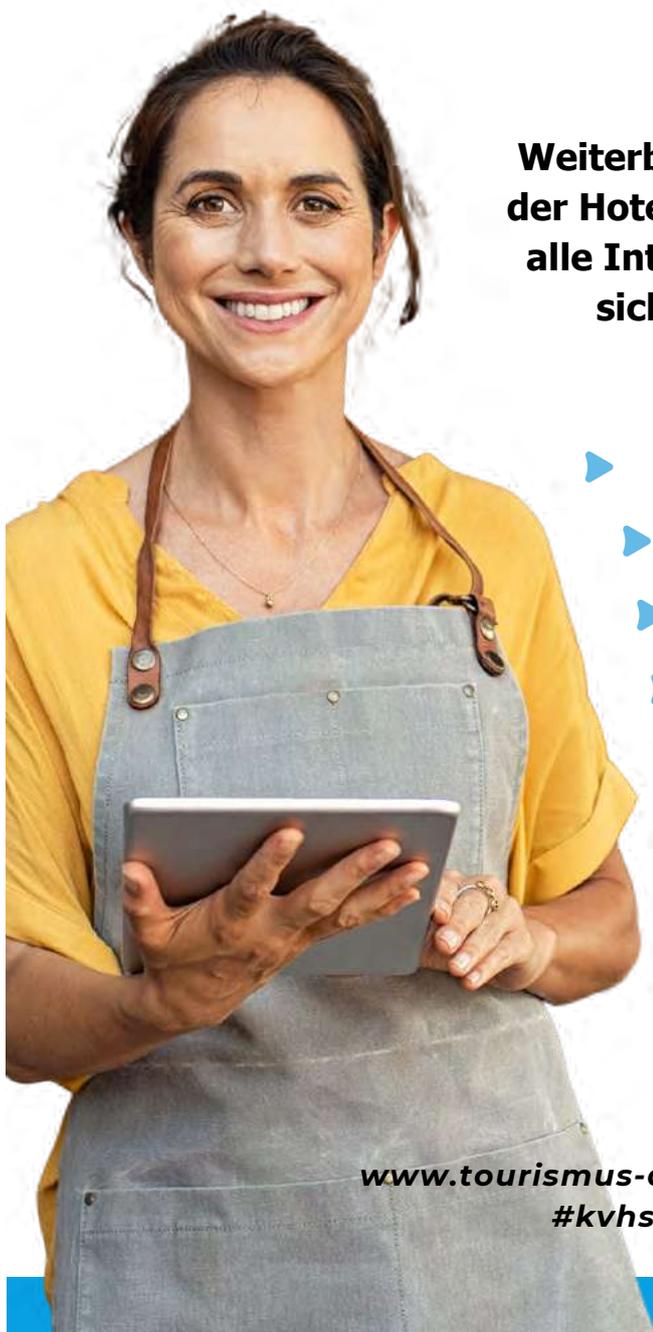


...WAS WIR WIRKLICH SO ALLES TUN

quaFit Kurse, Arabisch, Astronomie Vorträge, Autogenes Training, Backen, Basteln, Bewegung/Fitness, Bewerbungstraining, Bildbearbeitung, Bildungsurlaube, Bildungsberatung, Berufsorientierung, Bogenschießen, Buchführung, Chor, Computerclub, Dänisch, Deutsch als Fremdsprache, Digitales Lernen, El Cajón, Eltern- und Familienbildung, Eltern-Kind-Kurse, Englisch, Entspannung, Ernährung, Excel, Fasten, Faszientraining, Film-Club, Finanzbuchhaltung, Firmenkundenschulungen, Fotografie, Französisch, Goldschmieden, Gymnastik, Handarbeiten, Hundeführerschein, Inselkurse, Instrumental- und Vokalunterricht, Italienisch, Jiu Jitsu, Kickboxen, Kochen, Kommunikationstraining, Konfliktmanagement, Korbflechten, Kräuterkunde, Kunst, Kultur- und Kunstgeschichte, Künstliche Intelligenz, Kurse für Auszubildende, Lach Yoga, Länderkunde, Lesen und Schreiben, Lexware, Literatur, Malerei, Meditation, Musik- und Elementarunterricht, Nähen, Neugriechisch, Niederländisch, Norwegisch, Office, Opernführer, Philosophie, Pilates, Politik, Polnisch, Portugiesisch, Power-Point, Progressive Muskelentspannung, Radioworkshop, Resilienz, Rhetorik, Rückentraining, Russisch, Schwedisch, Schwimmkurse, Selbstverteidigung, Singen, Spanisch, Sportbootführerschein, Stand-up Paddling, Steinbildhauerei, Studienfahrten, Sütterlin, Tagesfahrten, Tai chi chuan, Tanzen, Tschechisch, Telefontraining, Theater, Türkisch, Vorsorgevollmacht, Wassersport, Werken, Yoga, Zirkus, Zweiter Bildungsweg...

TOURISMUS-AKADEMIE Nordwest

Die Frische Brise für Ihr Know-How



**Weiterbildungen für alle Personalebene
der Hotellerie, Gastronomie, Touristik und
alle Interessenten die Neues lernen und
sich weiterentwickeln möchten.**

- ▶ Management
- ▶ Marketing
- ▶ Recht
- ▶ Social Media
- ▶ Fachkräfte Training
- ▶ Vermietende/Inhabende
Ferienimmobilien

www.tourismus-akademie-nordwest.de
#kvhsammerland



WIR GLÜHEN FÜR DICH

Bring Deine Werbebotschaft groß raus
auf dem einzigen privaten **LED Screen** in Wilhelmshaven



An der
Gökerstraße
Ecke Knorr-
straße



**JETZT
ONLINE
BUCHEN**



screen-medienhaus.de



Beratung nur
nach telefonischer
Absprache:

Anja Kroll
Telefon 16 40 12

Veronika Boumann
Telefon 16 40 22

Anmeldung
Telefon 16 40 00



INHALT

Lesen und Schreiben für Erwachsene
Offenes Lerncafé im Mehrgenerationenhaus

Schulabschlüsse /
Zweiter Bildungsweg

SEITE

140

140

Programmbereich: Grundbildung

Lesen und Schreiben eröffnen uns den Zugang zur Welt. Dies liegt uns am Herzen und deshalb freuen wir uns, Ihnen mit dem VHS-Lerncafé weiterhin ein offenes und kostenloses Angebot für Erwachsene machen zu können, die ihre Fähigkeiten im Lesen und Schreiben verbessern möchten. Zum Zweiten Bildungsweg beachten Sie bitte unsere Informationen auf der folgenden Seite.

LESEN UND SCHREIBEN FÜR ERWACHSENE OFFENES LERNCAFÉ IM MEHRGENERATIONENHAUS

Das VHS-Lerncafé ist ein offenes und kostenloses Angebot für Erwachsene, die Schwierigkeiten mit dem Lesen und Schreiben haben. Hier können Sie in einer freundlichen und entspannten Atmosphäre lernen. In kleinen Gruppen arbeiten Sie an praktischen Übungen, die Ihnen helfen, das Lesen und Schreiben zu verbessern. Dabei gehen wir individuell auf Ihre Bedürfnisse ein, begleiten Sie auf Ihrem Lernweg und ermutigen Sie, Fortschritte zu erzielen. Das Lerncafé bietet Ihnen die Möglichkeit, andere Menschen kennenzulernen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Wir behandeln Themen, die im Alltag wichtig sind - von Einkaufslisten über das Verstehen von Formularen bis hin zu einfachen Texten. So lernen Sie, das Gelernte direkt anzuwenden. Kommen Sie einfach vorbei - der Einstieg ist jederzeit möglich!

Isolde Kratz

montags, ab 18.08.2025, 16.00 - 18.15 Uhr

Ort: Mehrgenerationenhaus Wilhelmshaven
(links neben der Banter Kirche) Werftstraße 75
Die Teilnahme ist kostenlos

Lesen und Schreiben für alle

Bei uns können Sie **lesen** lernen .
Und Sie können **schreiben** lernen

Dann können Sie bei uns **lernen**

Jeden Montag ab 18. August von 16.00 Uhr bis 18.15 Uhr.



Hier finden Sie uns :

Werftstraße 75 in Wilhelmshaven,
neben der Banter Kirche
An dem Haus steht :
Mehr-Generationen-Haus



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander



SCHULABSCHLÜSSE / ZWEITER BILDUNGSWEG

Die Möglichkeit, den Haupt- oder Realschulabschluss über Nichtschülerprüfungen zu machen, hat an der VHS Wilhelmshaven eine lange Tradition - das möchten wir auch weiterhin ermöglichen. In den letzten Jahren haben sich jedoch die Rahmenbedingungen verändert, vor allem was die Finanzierung betrifft. Wir sind in diesem Bereich schon immer auf Fördermittel des Landes Niedersachsen angewiesen. Im letzten Jahr mussten wir die Förderung erstmals über ein neues Projektverfahren bei der NBank beantragen - das ist die Förderbank des Landes für Themen wie Bildung, Arbeitsmarkt und Infrastruktur. Leider haben wir für das Jahr 2024 keinen Zuschlag erhalten, da nur eine begrenzte Anzahl an Projekten gefördert werden konnte. Damit gibt es aktuell keinen Anbieter für dieses Angebot in der Region Wilhelmshaven. Aber wir geben nicht auf: Für den nächsten Förderzeitraum haben wir erneut ein Konzept eingereicht - mit dem Ziel, im Herbst 2025 wieder starten zu können. Wenn unser Projekt bewilligt wird, wäre die Durchführung dann auch für ein Jahr gesichert. Aktuell wissen wir noch nicht, ob wir die Förderung erhalten werden. Deshalb können wir momentan noch keine Anmeldungen für den Haupt- oder Realschulabschluss annehmen. Was Sie aber bei Interesse tun können: Hinterlassen Sie uns gern Ihre Kontaktdaten, damit wir Sie bei Neuigkeiten informieren können. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir telefonisch derzeit keine weiteren Auskünfte geben können, da wir selbst auf Rückmeldung warten. Sobald wir eine Entscheidung haben, informieren wir Sie selbstverständlich direkt über unsere Homepage und die lokale Presse. Vielen Dank für Ihre Geduld und Ihr Verständnis!

Vorbereitung auf den allgemeinen Teil der Zulassungsprüfung zum Hochschulstudium ohne Reifezeugnis (Z-Prüfung)

Die Zulassungsprüfung berechtigt zum Studium eines vom Prüfling gewünschten Faches an einer niedersächsischen Hochschule oder Fachhochschule.

Voraussetzungen für die Zulassung zu dieser Prüfung sind:

- eine abgeschlossene Ausbildung in einem anerkannten Ausbildungsberuf und eine
- anschließende mindestens zweijährige Tätigkeit in diesem Beruf oder mindestens dreijährige sonstige hauptberufliche Tätigkeit oder
- eine mindestens fünfjährige hauptberufliche Tätigkeit, deren Anforderungen denen eines Ausbildungsberufs vergleichbar sind. Hierzu zählt auch die selbstständige Führung eines Familienhaushalts mit verantwortlicher Betreuung mindestens einer erziehungs- oder pflegebedürftigen Person.

Die Prüfung besteht aus einem allgemeinen und einem besonderen (fachspezifischen) Teil.

Der Lehrgang bereitet auf den allgemeinen Teil der Prüfung vor.

Beratung nur nach telefonischer Terminabsprache bei Frau Veronika Boumann unter 04421 16-4022.



VERONIKA BOUMANN
Telefon 16 40 22



ANJA KROLL
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 Frau Kroll, 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.



SIE HABEN SPASS
AM MUSIZIEREN?

NEUE KURSE

WARTEN IM NEUEN
SEMESTER AUF SIE

Anmeldung Zedeliusstraße 1
in der Musikschule,
Tel 04421 16 4028



MUSIKSCHULE
WILHELMSHAVEN


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

	SEITE
Einführung	144
Elementarbereich	144
Instrumental- und Vokalunterricht	145
Zusätzliche Angebote	146
Kurse und Workshops	149
Förderverein	150

NEU

 Es sind auch Online-Anmeldungen über
musikschule.wilhelmshaven.de möglich!

 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/ Andreas Schütte

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/Andreas Schütte

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, 17.01.2026,
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 Teilnehmer*innen 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: Oleg Stele

Fagott: Rüdiger Pachschwöll

Trompete: William Illingworth

Posaune: William Illingworth

Euphonium, Tuba: William Illingworth

Oboe: Oleksandr Shulgin

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, Stephanie Pernpeintner, Svitlana Semrau, Olha Syniavska

Keyboard: Lutz Bröcker, Michael Fechner

Akkordeon: Oleg Stele

Saiteninstrumente

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

Violoncello: Yevgeny Sapozhnikov

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

Laute: Fernando Olivas

Rock/Pop/Jazz

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

E-Bass: Fernando Olivas, Michael Otto

Schlagzeug: Andreas Schütte

Gesang

Gesang, Stimmbildung: Lisa Solomon

Musiktherapie: 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

dienstags, 16.00 - 16.45 Uhr,
Schellingstrasse 19, Raum 112
monatlich 5 EUR

Der Kammerchor der Musikschule

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

Susanne Knoche-Pirsich

dienstags 16.30 - 18.00 Uhr
Musikschule, Zedeliusstraße 1
monatlich 12 EUR
für Schüler*innen der Musikschule 7 EUR

ZUSÄTZLICHE ANGEBOTE

Ensemble- und Ergänzungsfächer stellen ein zusätzliches Angebot dar. So sollen z.B. Kammermusik und Orchester 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 Auftrittes beim jährlichen Musikschulkonzert und den Konzerten der Gymnasien.

Das Kleine Streichorchester

Das Kleine Streichorchester der Musikschule ermöglicht Kindern, die bereits ein Streichinstrument spielen, erste Erfahrungen im Zusammenspiel. Im gemeinsamen Musizieren und aufeinander Hören werden soziale Fähigkeiten ausgebildet und die Fertigkeiten im Umgang mit dem eigenen Instrument intensiviert. Durch regelmäßige Auftritte wird das Spielen vor Publikum geübt. Im Kleinen Streichorchester lernen die Kinder die Grundlagen des Ensemblespiels, was sie später befähigt, auch in anderen Orchestern musizieren zu können. Herzlich willkommen sind alle Kinder, auch wenn sie nicht Schüler*innen der Musikschule sind. Interessent*innen können gerne an einer unverbindlichen Probe teilnehmen (bitte Voranmeldung bei der Schulleitung, Tel.: 04421 16 40 28).

Yevgeny Sapozhnikov

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

Jugendorchester der Musikschule Wilhelmshaven

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.
Website: neues-wilhelmshavener-sinfonieorchester.de

Marcus Prieser

donnerstags, 20.00 - 22.00 Uhr
Musikschule, Zedeliusstraße 1
monatlich 12 EUR
für Schüler*innen der Musikschule 7 EUR



NEUES WILHELMSHAVENER SINFONIEORCHESTER

Werke von:

Schubert „Unvollendete Sinfonie“
Mahler
S. Wagner

Sopran: Frauke Becker
Neues Wilhelmshavener
Sinfonieorchester
Dirigent: Marcus Prieser



Eintritt 9 Euro, ermäßigt 3 Euro Abendkasse
und im Vorverkauf bei der Musikschule Wilhelmshaven (04421 16 40 28)

Sa 6.9.2025
17.00 Uhr

So 7.9.2025
17.00 Uhr

St.-Georgs-Kirche, Sengwarden

Stadtkirche, Jever



MUSIKSCHULE
WILHELMSHAVEN



Die Musikschulband

Die Musikschule bietet interessierten Musiker*innen die Chance, Erfahrungen im gemeinsamen Bandspiel und in der kontinuierlichen wöchentlichen Probenarbeit zu sammeln. Es steht allen jungen und älteren Gitarrist*innen, Bassist*innen, Schlagzeuger*innen, Keyboarder*innen und Sänger*innen offen, sich für die Musikschulband anzumelden. Ebenso herzlich willkommen sind interessierte Jugendliche, die nicht Schüler*innen der Musikschule sind. Regelmäßige Auftritte bei Musikschulveranstaltungen ermöglichen es zusätzlich Auftrittserfahrung zu sammeln. Interessent*innen können gerne an einer unverbindlichen Probe teilnehmen (bitte Voranmeldung bei der Schulleitung, Tel.: 04421 16 40 28)

Fernando Olivas

montags, 18.40 - 20.10 Uhr
Musikschule, Zedeliusstraße 1
monatlich 10 EUR
für Schüler*innen der Musikschule 5 EUR

Das Gitarrenensemble

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

Michael Otto

mittwochs, 18.40 - 19.40 Uhr
Musikschule, Zedeliusstraße 1
monatlich 10 EUR
für Schüler*innen der Musikschule 5 EUR

Das Akkordeonorchester

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

Oleg Stele

freitags, 18.00 - 19.00 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.

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 Mitspieler*innen erst noch finden wollen.

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

Schnupperstunde und Kurz-Abo

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

Schnupperstunde à 40 Minuten: 17 EUR (für Erwachsene ab Vollendung des 21. Lebensjahres 22 EUR)

Kurz-Abos mit 2 bis 6 UStd à 40 Minuten: 15 EUR/UStd. bis zu drei Instrumente können im Rahmen eines Kurz-Abos ausprobiert werden (für Erwachsene ab Vollendung des 21. Lebensjahres 20 EUR).

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



KURSE UND WORKSHOPS

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

7008 E-Gitarre für Erwachsene

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

Michael Otto

Samstag, 6.9.2025,
11.00 - 13.00 und 14.00 - 15.30 Uhr
Anmeldeschluss: 29.08.2025
36 EUR, 4,66 Ustd.

7009 3 Töne in zwei Stunden? Blockflöte für Kinder

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

Ulrich von Treichel

Samstag, 6.9.2025,
16.00 - 17.30 Uhr
Anmeldeschluss: 29.08.2025
15 EUR, 2 Ustd.

7010 Notenlernen für Erwachsene

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

Friedericke Menke

montags, 18.45 - 19.45 Uhr,
ab 15.9.2025, 8 Termine
Anmeldeschluss: 05.09.2025
64 EUR, 10,67 Ustd.

7011 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, 27.9.2025,
17.00 - 18.30 Uhr
Anmeldeschluss: 19.09.2025
22 EUR, 2 Ustd.

7012 Weihnachtslieder auf der Ukulele für Fortgeschrittene

Sie haben bereits einen Workshop absolviert? Dann gibt es jetzt hier die Fortsetzung. Akkordbegleitung, Zupftechniken, Schlagtechniken sowie ein und mehrstimmiges Melodiespiel nach Tabulatur. Voraussetzungen: Sie lieben Weihnachtslieder, singen gerne, können schon 3-6 Akkorde auf der Ukulele sicher greifen und haben Spaß in der Gruppe zu musizieren.

Simone Hörter

montags, 17.35 - 18.35 Uhr,
ab 3.11.2025, 7 Termine
Anmeldeschluss: 10.10.2025
63 EUR, 9,33 UE

7013 Cello Combo Probenwochenende

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

Yevgeny Sapozhnikov

Freitag, 21.11.2025,
15.00 - 18.00 Uhr
Samstag, 22.11.2025,
10.00 - 18.00 Uhr
Sonntag, 23.11.2025,
9.00 - 13.00 Uhr
14.30 Uhr, Werkstattkonzert
Anmeldeschluss: 14.11.2025
64 EUR, 17,33 Ustd.

Alle Kurse und
Workshops ohne
Adressangabe finden in
der Musikschule,
Zedeliusstraße 1,
statt.

7014 Einführung in die Lieder des Oswald von Wolkenstein

In diesem Workshop werden wir uns mit dem Leben und den Liedern des Tiroler Dichters, Komponisten und Abenteurers Oswald von Wolkenstein aus dem 14. Jahrhundert vertraut machen. In seiner langen Karriere reiste er durch ganz Europa (nach eigener Aussage sogar bis nach Persien) und erzählte in zahlreichen Liedern von seinen Abenteuern, Liebesaffären und seinem Familienleben. Gemeinsam werden wir uns einige seiner Lieder betrachten und sogar die eine oder andere Melodie anhand von Kopien der Originalhandschriften lernen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber Neugierde und die Bereitschaft zum (Mit-)Singen sind erwünscht!

Lisa Solomon

Samstag, 6.12.2025

10.30 - 12.30 Uhr

Schellingstraße 19

Anmeldeschluss: 28.11.2025

25 EUR, 2,66 Ustd.

7015 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, 7.2.2026

11.00 - 13.00 und 14.00 - 15.30 Uhr

Anmeldeschluss: 30.01.2026

36 EUR, 4,66 Ustd.

7016 Einführung in die Musiktherapie

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

Lutz Bröcker

Termin n.V.

45 EUR, 1 Ustd.

**Online-Anmeldungen über:
[musikschule.wilhelmshaven.de](https://www.musikschule.wilhelmshaven.de)**

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
Fortbildung für Eltern	152
Kids Kreativ - Nähen	152
Kids Kreativ - Basteln und Malen	153
Kochen und Backen	155
Schwimmen	157
Selbstbehauptung	158
Entspannung	159
Unterstützung für Schule und Beruf	161
Spiele	161
Sprachen	163

Programmbereich "Junge VHS"

Zusammen mit deinen Besties macht doch alles viel mehr Spaß, deshalb bieten wir auch für euch einige ausgewählte Kurse im neuen 1:1-Format an, was bedeutet, dass ihr euch zu zweit anmelden könnt, aber nur einmal bezahlen müsst. Darunter ist mit „Yoga für Kids von 7-11 Jahren“ sogar ein ganz neues Angebot. Manchmal ist es auch schön, gemeinsam mit den Eltern, Großeltern oder Patentante oder -onkel etwas zu unternehmen: Lasst euch im Dezember vom „Weihnachtszauber“ gemütlich einstimmen, unternimmt eine „Fantasiereise“ oder probiert euch an einem Wochenende in einem Nähkurs aus. Wer da wohl das bessere Händchen für die Nähmaschine hat? Schaut euch gerne um in unserem abwechslungsreichen Programmbereich „junge VHS“.

FORTBILDUNG FÜR ELTERN

Eltern im digitalen Zeitalter

In dem Kurs lernen Eltern, wie sie im digitalen Zeitalter ihre Kinder vor den Risiken von Social Media schützen können. Erfahren Sie, wie verschiedene Social-Media-Plattformen funktionieren und welche Auswirkungen sie auf das Leben Ihrer Kinder haben können. Wir werden die häufigsten Risiken und Herausforderungen im Zusammenhang mit der Nutzung von Social Media durch Kinder erkunden und Ihnen praktische Tipps geben, wie Sie Ihre Kinder vor Cybermobbing, unangemessenen Inhalten und Datenschutzproblemen schützen können. Egal, ob Sie ein technikaffiner Elternteil sind oder sich erst langsam mit der digitalen Welt vertraut machen, dieser Kurs bietet Ihnen das nötige Wissen, um Ihre Kinder sicher durch die Welt der sozialen Medien zu begleiten. Melden Sie sich jetzt an und stärken Sie Ihre Fähigkeiten, Ihre Kinder im digitalen Zeitalter zu schützen und zu unterstützen! Die Zugangsdaten erhalten Sie im Anschluss Ihrer Anmeldung per E-Mail.

5905 Robin Weniger

Mittwoch, 12.11.2025, 9.00 - 11.15 Uhr
Online
33 EUR

5906 Robin Weniger

Montag, 12.01.2026, 9.00 - 11.15 Uhr
Online
33 EUR



KIDS KREATIV – NÄHEN

Kreativer Näh-Workshop

Für (Groß-)Eltern und Kinder ab 8 Jahren

Unser Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet. Kinder und (Groß-)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 geschaffen zu haben.

Bitte mitbringen: ggf. Schnittmuster, Transparentpapier, Stoff, Nähgarn, Stoff-/ Papierschere, Maßband, Steck-/ Nähadeln, Schneiderkreide

8110 Ute Marciniak

Samstag, 20.09.2025, 10.00 - 17.00 Uhr
Abmeldeschluss: 12.09.2025
Projekthaus I, Schellingstraße 19
44 EUR

Die Kursgebühr ist für ein Kind mit erwachsener Begleitung.

8111 Ute Marciniak

Samstag, 04.10.2025, 10.00 - 17.00 Uhr
Abmeldeschluss: 26.09.2025
Projekthaus I, Schellingstraße 19
44 EUR

Die Kursgebühr ist für ein Kind mit erwachsener Begleitung.



8112 Näh-Spaß in den Ferien: Deine Ideen werden Wirklichkeit

Ferienkurs für Kinder ab 8 Jahren

Packt eure Ideen, eure Neugier und gerne auch eure Freund*innen ein und kommt zu unserem Herbstferien-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 Täschchen oder ein cooles Outfit für eure Lieblingsspielzeugfigur – alles ist möglich! Vielleicht entsteht ja sogar eine ganz neue Modekollektion? Begleitet von unserer erfahrenen Kursleiterin werdet ihr Schritt für Schritt lernen, eure Ideen in wunderschöne Nähkreationen zu verwandeln. 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- / Nähnaedeln, Schneiderkreide

Ute Marciniak

13.10. - 16.10.2025

Montag - Donnerstag, jeweils 9.00 - 12.00 Uhr

Abmeldeschluss: 02.10.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

68 EUR, 4 Termine, 16 UStd.



KIDS KREATIV – BASTELN UND MALEN

8120 Kreative Jahreszeiten: Herbstbasteleien, Mandalas und Lesezeichen

Für Kinder von 6 - 11 Jahren

Tauche ein in die bunte Welt des Herbstes und lass deiner Kreativität freien Lauf! In diesem Bastelkurs für Kinder gestalten wir gemeinsam wunderschöne Herbstbasteleien, farbenfrohe Mandalas und einzigartige Lesezeichen. Mit vielen bunten Materialien und tollen Ideen werden wir zusammen lustige und spannende Bastelprojekte umsetzen. Dabei lernst du nicht nur verschiedene Basteltechniken kennen, sondern kannst auch deine eigenen Ideen einbringen und umsetzen. Neben viel Spaß und einer Portion Phantasie sind mitzubringen: Schere, Buntstifte, Bleistift Anspitzer. Materialkosten und ein kleiner Snack sind in den Kursgebühren enthalten.

Larissa Struck

Freitag, 17.10.2025, 15.15 - 18.15 Uhr

Abmeldeschluss: 10.10.2025

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 15 EUR; 7-9 TN 19 EUR; 5-6 TN 23 EUR

inkl. 5 EUR Materialkosten

8121 Kreative Jahreszeiten: Ich geh mit meiner Laterne...

Laternen basteln für Kinder von 6 - 11 Jahren

Laternen, Laterne, Sonne, Mond und Sterne... Der Herbst ist da und vielleicht habt ihr selbst schon bemerkt, dass es immer früher dunkel wird. An diesem Nachmittag wollen wir ein wenig Licht in die "dunkle" Jahreszeit bringen und basteln dafür schöne, leuchtende Laternen, die ihr dann beim nächsten Spaziergang oder einem Laternenfest mitnehmen und voller Stolz präsentieren könnt. Dabei können wir Laternenlieder hören und machen es uns ein wenig gemütlich. Neben viel Spaß und einer Portion Phantasie sind mitzubringen: Schere, Buntstifte, Bleistift, Anspitzer. Materialkosten sowie ein kleiner Snack sind in den Kursgebühren enthalten.

Larissa Struck

Freitag, 24.10.2025, 14.30 - 17.30 Uhr

Abmeldeschluss: 17.10.2025

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 18 EUR; 7-9 TN 22 EUR; 5-6 TN 26 EUR

inkl. 8 EUR Materialkosten





**8122 Kreative Jahreszeiten:
Schaurig schöne Basteleien zu Halloween**

Für Kinder von 6 - 11 Jahren

Es ist wieder soweit: Halloween steht vor der Tür und wir laden euch herzlich zu unserem schaurig-schönen Bastelkurs ein! Gemeinsam werden wir lustige und gruselige Dekorationen für Halloween basteln. Von schaurigen Gespenstern über leuchtende Kürbisse bis hin zu gruseligen Spinnen - der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt! Ich freue mich auf einen tollen und kreativen Nachmittag mit euch! Neben viel Spaß und einer Portion Phantasie sind mitzubringen: Schere, Buntstifte, Bleistift und Anspitzer. Materialkosten und ein kleiner Snack sind in den Kursgebühren enthalten.

Larissa Struck

Dienstag, 28.10.2025, 15.30 - 18.30 Uhr
Abmeldeschluss: 21.10.2025
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
ab 10 TN 15 EUR; 7-9 TN 19 EUR; 5-6 TN 23 EUR
inkl. 5 EUR Materialkosten

**8123 Kreative Jahreszeiten:
Weihnachtsbasteln**

Für Kinder von 6 - 11 Jahren

An diesem Nachmittag wollen wir es uns gemütlich machen und mit unterschiedlichen Materialien tolle Projekte zum Thema Weihnachten zaubern. Wir basteln und malen z.B. Sterne, Weihnachtsmänner, Engel, Baumschmuck und Tannenbäume, mit denen ihr das eigene Kinder- oder Wohnzimmer schmücken oder die ihr zu Weihnachten verschenken könnt. Neben viel Spaß und einer Portion Phantasie sind mitzubringen: Schere, Buntstifte, Bleistift, Anspitzer. Materialkosten sowie ein kleiner Snack sind in den Kursgebühren enthalten.

Larissa Struck

Donnerstag, 27.11.2025, 15.15 - 18.15 Uhr
Abmeldeschluss: 21.11.2025
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
20 EUR
inkl. 5 EUR Materialkosten



8124 Kreative Jahreszeiten: Malen, Basteln und Gestalten im Winter

Für Kinder von 6 - 11 Jahren

In diesem Kurs könnt ihr eurer Kreativität und Phantasie freien Lauf lassen und mit unterschiedlichen Materialien tolle Projekte zum Thema Winter zaubern, die nicht zuletzt das eigene Kinder- oder Wohnzimmer verschönern. Wir basteln und malen z.B. Schneeglöckchen, Schneemänner, Vogelhäuser und Schneeflocken. Neben viel Spaß und einer Portion Phantasie sind mitzubringen: Schere, Buntstifte, Bleistift, Anspitzer. Materialkosten sowie ein kleiner Snack sind in den Kursgebühren enthalten.

Larissa Struck

Donnerstag, 15.01.2026, 15.30 - 18.30 Uhr

Abmeldeschluss: 09.01.2026

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 15 EUR; 7-9 TN 19 EUR; 5-6 TN 23 EUR

inkl. 5 EUR Materialkosten

Kleine Meisterwerke: Malen für junge Nachwuchskünstler*innen



Für Kinder ab 7 Jahren

Willkommen zum Malkurs für kreative Kinder ab 7 Jahren! In diesem Kurs erkunden wir die wunderbare Welt der Malerei und probieren verschiedene Maltechniken aus. Ihr habt die Möglichkeit, 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.

8130 Dagmar Braun-Kirchen

montags, ab 08.09.2025, 16.00 - 18.30 Uhr

Abmeldeschluss: 04.09.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

55 EUR

8131 Dagmar Braun-Kirchen

montags, ab 27.10.2025, 16.00 - 18.30 Uhr

Abmeldeschluss: 23.10.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

55 EUR



KOCHEN UND BACKEN

8200 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 wird 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





8201 Pizza-Party für kleine Küchenhelden

Pizzabacken für Kinder ab 7 Jahren

In unserem Pizzabackkurs lernt ihr, wie ihr eure eigene leckere Pizza herstellen könnt. Gemeinsam stellt ihr den Teig her; dabei dürft ihr kneten und ausrollen. Danach kann jeder nach Herzenslust seine eigene Pizza belegen. Ob Tomatensauce, Käse, Gemüse oder Wurst, es kommt das drauf, was dir schmeckt. Danach kommen eure kleinen Meisterwerke in den Ofen und nach dem Backen wollen wir natürlich probieren, wie gut sie schmecken. Bestimmt haben wir auch noch Zeit für einen Nachtisch... Bitte bringt Vorratsbehälter, ein Geschirrtuch und eine Schürze (wenn vorhanden) mit.

NEU

Dagmar Braun-Kirchen

Freitag, 28.11.2025, 16.00 - 18.30 Uhr

Abmeldeschluss: 21.11.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 26 EUR; 5-6 TN 30 EUR

Im Preis ist eine Pauschale von 9 EUR für Lebensmittel enthalten.

8202 In der Weihnachtsbäckerei: Adventsbacken für kleine Bäcker ab 7 Jahren

Mit selbstgemachten Leckereien als Geschenk für seine Liebsten

In unserem Backkurs im Advent lernt ihr, wie man kinderleicht und mit viel Spaß leckere Weihnachtsplätzchen, Kuchen und andere Leckereien zaubert. Natürlich darf auch das Verzieren der Plätzchen nicht fehlen! Zudem werden wir gemeinsam ein kleines Geschenk aus der Backstube herstellen, das ihr euren Lieben mit Freude und Stolz überreichen könnt. Bitte bringt Vorratsbehälter, ein Geschirrtuch und eine Schürze (wenn vorhanden) mit.

Dagmar Braun-Kirchen

Montag, 01.12.2025, 16.15 - 19.15 Uhr

Abmeldeschluss: 24.11.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 32 EUR; 5-6 TN 37 EUR

Im Preis ist eine Pauschale von 9 EUR für Lebensmittel enthalten.

8203 Weihnachtszauber für (Groß-)Eltern und Kinder von 4 - 8 Jahren

NEU

Backen, Basteln, Weihnachtsstimmung

Lasst uns gemeinsam in die zauberhafte Welt der Weihnachtszeit eintauchen. Bei fröhlicher Weihnachtsmusik werden wir Kekse backen, sie kreativ verzieren und natürlich auch genießen. Zudem erwartet euch eine kleine Bastelaktion und das Vorlesen einer Weihnachtsgeschichte. Der Keksteig, den wir verwenden, wird von der Kursleiterin mit viel Liebe zubereitet und enthält Butter und Eier. Kommt und erlebt gemeinsam einen schönen Adventssonntag. Bitte bringt Keksdosen, ggf. gewünschte Ausstechförmchen, ein Geschirrtuch und eine Schürze (wenn vorhanden) mit.

Ann-Kathrin Ahlers

Sonntag, 07.12.2025, 14.00 - 17.00 Uhr

Abmeldeschluss: 28.11.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

22 EUR

Der Preis gilt für einen Erwachsenen mit einem Kind und enthält eine Pauschale von 5 EUR für Lebensmittel und Bastelmaterial. Jedes weitere Kind kostet 8 EUR.





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, 25.08. - 03.09.2025,
jeweils von 14.35 - 15.30 Uhr
Abmeldeschluss: 15.08.2025
Schulschwimmbad, Altengroden, Ubbostraße 5
60 EUR, 4 Termine, 4 UStd.
inkl. Eintritt, die Wasserzeit beträgt 45. Min.

8502 Susanne Kramer

montags und mittwochs, 25.08. - 03.09.2025,
jeweils von 15.35 - 16.30 Uhr
Abmeldeschluss: 15.08.2025
Schulschwimmbad, Altengroden, Ubbostraße 5
60 EUR, 4 Termine, 4 UStd.
inkl. Eintritt, die Wasserzeit beträgt 45. Min.

8503 Susanne Kramer

montags und mittwochs, 08.12. - 17.12.2025,
jeweils von 14.35 - 15.30 Uhr
Abmeldeschluss: 28.11.2025
Schulschwimmbad, Altengroden, Ubbostraße 5
60 EUR, 4 Termine, 4 UStd.
inkl. Eintritt, die Wasserzeit beträgt 45. Min.

Schwimmkurs für Anfänger - Seepferdchen

Für Kinder von 6 - 8 Jahren

Der Kurs führt zur Befähigung, 25 Meter ohne Hilfsmittel technikkorrekt 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.

8510 Susanne Kramer

montags und mittwochs, 27.10. - 03.12.2025,
jeweils von 14.35 - 15.30 Uhr
Abmeldeschluss: 17.10.2025
Schulschwimmbad, Altengroden, Ubbostraße 5
120 EUR, 12 Termine, 12 UStd.
inkl. Eintritt, die Wasserzeit beträgt 45 Min.

8511 Susanne Kramer

montags und mittwochs, 27.10. - 03.12.2025,
jeweils von 15.35 - 16.30 Uhr
Abmeldeschluss: 17.10.2025
Schulschwimmbad, Altengroden, Ubbostraße 5
120 EUR, 12 Termine, 12 UStd.
inkl. Eintritt, die Wasserzeit beträgt 45 Min.

8512 Susanne Kramer

montags und mittwochs, 05.01. - 11.02.2026,
jeweils von 14.35 - 15.30 Uhr
Abmeldeschluss: 19.12.2025
Schulschwimmbad, Altengroden, Ubbostraße 5
120 EUR, 12 Termine, 12 UStd.
inkl. Eintritt, die Wasserzeit beträgt 45 Min.

8513 Susanne Kramer

montags und mittwochs, 05.01. - 11.02.2026,
jeweils von 15.35 - 16.30 Uhr
Abmeldeschluss: 19.12.2025
Schulschwimmbad, Altengroden, Ubbostraße 5
120 EUR, 12 Termine, 12 UStd.
inkl. Eintritt, die Wasserzeit beträgt 45 Min.





SELBSTBEHAUPTUNG

8610 Selbstbehauptung für Groß und Klein

*Bewegungs- und Rollenspiele für mehr Selbstvertrauen
Für Kinder ab 7 Jahren*

In unseren Selbstbehauptungskursen erlernt ihr altersgerechte 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 02.11.2025, 10.45 - 11.45 Uhr

Abmeldeschluss: 30.10.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 18 EUR; 5-6 TN 25 EUR

3 Termine, 4 UStd.

8520 Seepferdchen - Wiederholerkurs

Für Kinder von 6 - 8 Jahren

4 Übungseinheiten für Kinder, die bereits einen Seepferdchenkurs absolviert haben, das Ziel aber nicht erreicht haben.

Susanne Kramer

montags und mittwochs, 10.09. - 22.09.2025,

jeweils von 15.35 - 16.30 Uhr

Abmeldeschluss: 29.08.2025

Schulschwimmbad, Altengroden, Ubbostraße 5

40 EUR, 4 Termine, 4 UStd.

Inkl. Eintritt und die Wasserzeit beträgt 45 Min.

Schwimmkurs - Schwimmtraining nach der bestandenen Seepferdchenprüfung

Für Kinder von 6 - 8 Jahren

4 Übungseinheiten zur Festigung der Schwimmtechnik und Ausdauer nach der bestandenen Seepferdchenprüfung. Bitte legen Sie am ersten Kurstag die Seepferdchen-Urkunde bei der Dozentin vor.

8530 Susanne Kramer

montags und mittwochs, 10.09. - 22.09.2025,

jeweils von 14.35 - 15.30 Uhr

Abmeldeschluss: 29.08.2025

Schulschwimmbad, Altengroden, Ubbostraße 5

40 EUR, 4 Termine, 4 UStd.

Inkl. Eintritt und die Wasserzeit beträgt 45 Min.

8531 Susanne Kramer

montags und mittwochs, 08.12. - 17.12.2025,

jeweils von 15.35 - 16.30 Uhr

Abmeldeschluss: 28.11.2025

Schulschwimmbad, Altengroden, Ubbostraße 5

40 EUR, 4 Termine, 4 UStd.

Inkl. Eintritt und die Wasserzeit beträgt 45 Min.



8611 Selbstbehauptung für Mädchen von 12 - 17 Jahren



Bewegungs- und Rollenspiele für mehr Selbstvertrauen

In unseren Selbstbehauptungskursen erlernt ihr altersentsprechende Übungen und Techniken, die es euch ermöglichen, eure selbst gesetzten Grenzen zu behaupten und zu verteidigen. Mit Bewegungs- und Rollenspielen erlangt ihr mehr Selbstvertrauen, eine gesteigerte Fitness sowie eine bessere Körperbeherrschung. Es geht auch darum, eure eigenen Grenzen wahrzunehmen und euch vor Grenzüberschreitungen anderer zu schützen; gleichzeitig aber auch den respektvollen Umgang miteinander zu stärken. Spielerisch lernt ihr, eurer Intuition (wieder) zu vertrauen und grenzüberschreitendem Verhalten mit klarer Körpersprache, sicherem Auftreten und Stimmeinsatz zu begegnen. Ihr erlernt in praktischer und theoretischer Auseinandersetzung verschiedene Handgriffe, Mut-Mach-Tipps und Tricks aus Kampfsportarten zur Selbstverteidigung.

Yasser El-Gouhary

sonntags, ab 05.10.2025, 10.00 - 14.00 Uhr

Abmeldeschluss: 26.09.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

46 EUR

2 Termine, 10 UStd.



ENTSPANNUNG

Fledermaus-Kids

Aerial Yoga für Kinder

Hallo junge Yoga-Entdecker! Seid ihr bereit, zu schweben und zu entspannen wie eine Fledermaus? Als "Fledermaus-Kids" lernt ihr auf spielerische Weise, Yoga im Tuch zu praktizieren, das wie ein Nest in der Luft hängt. Aerial Yoga ist nicht nur supercool, sondern auch eine tolle Möglichkeit, achtsam mit sich und seinem Körper umzugehen. Im Yogatuch könnt ihr schaukeln, euch auf den Kopf stellen und wie in einer gemütlichen Hängematte entspannen. „Fledermaus-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. Tuchschutz: Bitte keine Reißverschlüsse, Haken, Ösen, Nietnägel, Haarklemmen und keinen Schmuck. Bitte trage ein langärmeliges Shirt und bringe ein Getränk mit.

8620 Aerial Yoga Schnupperstunde

Für Kinder von 7 – 11 Jahren

Eine erwachsene Begleitperson kann beim Kurs dabei bleiben, um dem Kind am Tuch behilflich zu sein, wenn es jünger als sieben Jahre ist.

Karin Henrich

Freitag, 12.09.2025, 17.30 - 19.00 Uhr

Abmeldeschluss: 05.09.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

15 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

8621 Aerial Yoga

Für Kinder und Teens von 8 - 13 Jahren

Dieser Kurs richtet sich an Kinder und Teens, die bereits im Vorsemester den Schnupperkurs besucht haben.

Karin Henrich

freitags, 26.09., 28.11., 05.12.2025 und 16.01.2026,

jeweils von 17.30 - 19.00 Uhr

Abmeldeschluss: 19.09.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

60 EUR, 4 Termine, 8 UStd.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

8625 Yoga für Kids von 7 - 11 Jahren

Hier lernen die kleinen Yogis auf spielerische Weise die Grundlagen des Yoga kennen. Kindgerecht verpackt, vermitteln wir wertvolles Yogawissen, das die Fantasie anregt und die Kreativität fördert.

Kursinhalte:

- leichte Yoga-Übungen, die Spaß machen und die Beweglichkeit fördern
- Entspannungseinheiten, die zur Ruhe und Achtsamkeit einladen
- kreative Spiele, die 100% Aktion und Freude garantieren

Jens Paasche

Samstag, 25.10.2025, 9.00 - 10.30 Uhr

Abmeldeschluss: 17.10.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

10 EUR

NEU



Der goldene Ball - Eine Fantasiereise, die Mut macht und Superkräfte verleiht

Für Eltern und Kinder von 7 - 11 Jahren

Gönn dir und deiner Mama oder deinem Papa eine besondere Zeit - abseits des Alltags! In diesem Kurs nehme ich dich und deine Eltern mit auf eine spannende Fantasiereise. Gemeinsam entdecken wir durch Bewegungen, einfache Atemübungen und das bewusste Spüren von Anspannung und Entspannung, wie wir die Sprache unseres Körpers besser kennenlernen können. In unserer Geschichte geht es um zwei Königskinder, die von ihren Eltern einen geheimnisvollen goldenen Ball geschenkt bekommen haben. Dieser Ball hat magische Kräfte! Er hilft den Königskindern und ihren Eltern, mutig zu sein, sich selbst zu vertrauen und innere Stärke zu finden. Gemeinsam mit deinen Eltern erkundest auch du die Wunder dieses goldenen Balls und erlernst, wie ihr gemeinsam dessen Superkräfte in eurem eigenen Leben nutzen könnt. Am Ende dieser Fantasiereise nimmst du viele tolle Ideen mit nach Hause, wie du im Alltag mutiger und gelassener sein kannst. Du lernst, warum deine Gefühle wichtig sind und wie du sie mit anderen teilen kannst. Deine Eltern entdecken neue Wege, gemeinsam mit dir zu entspannen und Energie zu tanken. Die gemeinsame Erfahrung stärkt eure Verbindung und hilft euch, einander noch besser zu verstehen. Benötigt werden pro Person: ein Kissen, eine Decke sowie warme Socken und bequeme Kleidung

8630 Angela Hausotter

Samstag, 11.10.2025, 16.00 - 18.00 Uhr

Abmeldeschluss: 02.10.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

15 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

Der Preis gilt für einen Erwachsenen und ein Kind, jedes weitere Kind kostet 5 EUR.

8631 Angela Hausotter

Mittwoch, 07.01.2026, 16.00 - 18.00 Uhr

Abmeldeschluss: 02.01.2026

Projekthaus II, Mühlenweg 67

15 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

Der Preis gilt für einen Erwachsenen und ein Kind, jedes weitere Kind kostet 5 EUR.



3475 Stress lass nach! Praktische Entspannungsübungen für den Alltag mit Kind

Ein Kurs für Eltern mit Kindern im Alter von 5 - 8 Jahren
Verbringen Sie eine entschlusnigte Zeit mit ihrem Kind. Probieren Sie gemeinsam verschiedene Entspannungsmethoden und Achtsamkeitsübungen für Kinder aus und nehmen Sie Ideen für die Umsetzung zu Hause mit. Bitte kommen Sie und Ihr Kind in bequemer Kleidung und bringen jeweils ein Kissen mit.

Ann-Kathrin Ahlers

donnerstags, ab 15.01.2026, 16.45 - 17.45 Uhr

Anmeldeschluss: 09.01.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

20 EUR, 3 Termine, 4 UStd.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

Der Preis gilt für einen Erwachsenen und ein Kind, jedes weitere Kind kostet 10 EUR.

3476 Eltern-Kind-Massage

Ein Kurs für Eltern mit Kindern im Alter von 5 - 8 Jahren
Genießen Sie in entspannter Atmosphäre und unter Anleitung gegenseitige Massagen. Es werden unterschiedliche "Techniken" ausprobiert. Lassen Sie sich für eine entschlusnigte Beziehungsauszeit zu Hause inspirieren. Bitte kommen Sie und Ihr Kind in bequemer Kleidung und bringen jeweils ein Kissen mit.

Ann-Kathrin Ahlers

mittwochs, ab 12.11.2025, 16.30 - 17.15 Uhr

Abmeldeschluss: 07.11.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

20 EUR, 3 Termine, 3 UStd.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

Der Preis gilt für einen Erwachsenen und ein Kind.



UNTERSTÜTZUNG FÜR SCHULE UND BERUF

5200 Telefontraining für Auszubildende und Neueinsteigende

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

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

Termine und Preise für individuelle Firmentrainings auf Anfrage.

Martina Bienen-Homann

Samstag, 08.11.2025, 9.00 - 17.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 24.10.2025

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

140 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

SPIELE

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

In Kooperation mit Frieslandspielt e. V.

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

Thorsten Liesegang

Jeden dritten Freitag im Monat ab 15.08.2025 von 18.00 - 22.00 Uhr

Projekthaus Bremer Straße 84 /

Eingang Mitscherlichstraße 23

Der Besuch der Veranstaltungen ist kostenlos.





Entdecke unsere 1&1 Angebote! Bringe einen Freund mit zum Kurs und nur einer muss bezahlen! Infos dazu auf S. 128/129.

2901 12. VHS-Spieletag

In Kooperation mit Frieslandspielt e. V.

Zum 12. 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, 16.11.2025, 10.30 - 18.00 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

Der Besuch dieser Veranstaltung ist kostenlos.

8810 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. Schach ist nicht nur ein Spiel für Strateg*innen, sondern ein spannender Sport für die ganze Familie. In unserem Workshop entdeckt ihr gemeinsam die Fähigkeiten und Stärken jeder Schachfigur und erspielt euch Schritt für Schritt das Zusammenspiel der Figuren. Bald kannst du einfache Eröffnungsspiele meistern und gegen fortgeschrittene Spieler*innen antreten. Was genau ist eine Gabel, ein Spieß oder eine Rochade? Was bedeutet "en Pasant"? All diese spannenden Schachbegriffe und -strategien werden wir gemeinsam erkunden und lernen.

Der Workshop ist ideal für Kinder ab 8 Jahren – alleine oder zusammen mit Mama, Papa, Oma, Opa, Schwester oder Bruder. Erlebe die faszinierende Welt des Schachs und strebt gemeinsam nach dem "Bauerndiplom".

Wir freuen uns darauf, euch die Geheimnisse dieses zeitlosen Spiels zu enthüllen und euch zu kleinen Schachmeister*innen auszubilden!

Klaus Schumacher

Freitag, 28.11.2025, von 17.00 - 19.00 Uhr

Samstag, 29.11.2025, von 15.00 - 19.00 Uhr

Sonntag, 30.11.2025, von 10.00 - 12.00 Uhr

Abmeldeschluss: 21.11.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 25 EUR; 7-9 TN 31 EUR; 5-6 TN 43 EUR





SPRACHEN

8901 Arabisch für Kinder

Klasse 2

Dieser Kurs richtet sich an Kinder und Jugendliche aus arabischen Ländern, die ihre Kompetenz in Schriftsprache, Grammatik und formalem Ausdruck festigen und verbessern wollen. Nicht nur die neue Sprache Deutsch ist wichtig, sondern auch eine gute Grundlage in der Muttersprache. Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Weitere Informationen unter: 04421 16 4000

Rana Taleb

freitags, ab 22.08.2025, 12.45 - 13.30 Uhr
 Grundschule Rheinstraße, Rheinstraße 73
 50 EUR, 17 Termine, 17 UStd.
 In Kooperation mit der Grundschule Rheinstraße

8902 Arabisch für Kinder

Klasse 1

Dieser Kurs richtet sich an Kinder und Jugendliche aus arabischen Ländern, die ihre Kompetenz in Schriftsprache, Grammatik und formalem Ausdruck festigen und verbessern wollen. Nicht nur die neue Sprache Deutsch ist wichtig, sondern auch eine gute Grundlage in der Muttersprache. Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Weitere Informationen unter: 04421 16 4000

Rana Taleb

freitags, ab 22.08.2025, 13.30 - 14.15 Uhr
 Grundschule Rheinstraße, Rheinstraße 73
 50 EUR, 17 Termine, 17 UStd.
 In Kooperation mit der Grundschule Rheinstraße

8903 Arabisch für Kinder

Anfängerkurs

Dieser Kurs richtet sich an Kinder und Jugendliche aus arabischen Ländern, die ihre Kompetenz in Schriftsprache, Grammatik und formalem Ausdruck festigen und verbessern wollen. Nicht nur die neue Sprache Deutsch ist wichtig, sondern auch eine gute Grundlage in der Muttersprache. Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Weitere Informationen unter: 04421 16 4000

Rana Taleb

freitags, ab 22.08.2025, 14.15 - 15.00 Uhr
 Grundschule Rheinstraße, Rheinstraße 73
 50 EUR, 17 Termine, 17 UStd.
 In Kooperation mit der Grundschule Rheinstraße

8904 Arabisch für Kinder aller Klassen

Dieser Kurs richtet sich an Kinder und Jugendliche aus arabischen Ländern, die ihre Kompetenz in Schriftsprache, Grammatik und formalem Ausdruck festigen und verbessern wollen. Nicht nur die neue Sprache Deutsch ist wichtig, sondern auch eine gute Grundlage in der Muttersprache. Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Weitere Informationen unter: 04421 16 4000

Rana Taleb

donnerstags, ab 21.08.2025, 13.15 - 14.00 Uhr
 Neues Gymnasium
 50 EUR, 19 Termine, 19 UStd.
 In Kooperation mit dem Neuen Gymnasium

WIR SUCHEN



KURSLEITER*IN FÜR DIE JUNGE VHS

Z.B. FÜR SOCIAL MEDIA,
FERIENPROGRAMM FÜR KIDS
BASTELN



HAST DU IDEEN, DANN MELDE DICH GERNE
BEI UNS UNTER 04421 16 4000

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-/Pflegerdienthelfer*in

Hauswirtschaft

- Hauswirtschafter*in (LWK)
- Hauswirtschaftsmeister*in (LWK)

Sprachenprüfungen

- TestDAF
- Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)
- Delf Prüfungen (Französisch)
- Telc Sprachenprüfungen
- Cambridge Certificate
- Certificaat Nederlands als Vreemde Taal (CNaVT)

Zweiter Bildungsweg

- Hauptschule
- Tagesrealschule
- Hochschulzugang ohne Abitur
- Abendoberschule



Der Beirat der Volkshochschule und Musikschule gGmbH Wilhelmshaven wird vom Rat der Stadt für die Dauer seiner jeweiligen Sitzungsperiode gewählt. Er nimmt u.a. folgende Aufgaben wahr:

- Aufstellung von allgemeinen Richtlinien für die VHS-Arbeit
- Beratung und Genehmigung des Arbeitsplanes
- Pflege der Öffentlichkeitsarbeit
- Anregungen für die Arbeit von Volkshochschulen

Vertreter der Gewerkschaften: Heinz Reinecke

Vertreterin der Kirchen: Pfarrerin Anke 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 und MS
Ines Mierau

Leiterin Musikschule
Katharina Sapozhnikov

CDU-Fraktion

Ratsfrau Heidi Bosse
Ratsherr Thomas Suberg

SPD-Fraktion

Ratsherr Detlef Schön
Ratsfrau Christina Heide

Gruppe Gemeinsam Bunt

Ratsherr Martin Burkhart
Ratsfrau Anja Sanchez Mengeler

Gruppe WIN@WBV, Berner, FDP, FW

Ratsherr Dr. Uwe Weithöner

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.

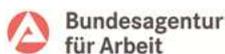
Wir freuen uns mit Ihnen auf ein weiteres erfolgreiches Semester und bedanken uns für Ihre Kursbuchung!

Frischer Wind für unsere Kurse!

Sie können sich vorstellen,
Dozentin / Dozent bei der
VHS zu werden? Dann melde
Sie sich gerne bei uns!

Projektname	Ansprechpartner/E-Mail	Telefon
AEWB Erstorientierungskurse in Kooperation mit der VHS Meppen	teodora.springob@vhs-whv.de	04421 16 4011
Bildungsberatung	Iris.luettkenhaus@bildungsberatung-wilhelmshaven.de veronika.boumann@bildungsberatung-wilhelmshaven.de	04421 16 4017 04421 16 4022
BIWAQ V Wilhelm - Wilhelmshaven mittendrin	team.biwaq@vhs-wilhelmshaven.de	04421 5069698
Demenzbetreuung nach SGB XI § 53 c	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. miqua-tp1@vhs-wilhelmshaven.de b. miqua-tp2@vhs-wilhelmshaven.de c. miqua-tp3@vhs-wilhelmshaven.de	04421 5086325 04421 16 4045 04421 16 4037
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
Unterstützte Beschäftigung (UB)	andreas.pietsch@vhs-wilhelmshaven.de	04421 16 4066
Verein zur Förderung der Beruflichen Bildung an Volkshochschulen e.V.	sven.pieper@vhs-wilhelmshaven.de	04421 16 4081

Gefördert durch:



Termin	Titel der Veranstaltung	Seite
18.08.2025	Einstufungscafé	109
29.08.2025	Frauenkräuter in Zeiten des Wandels - Ein Angebot für Frauen	56
01.09.2025	"Salud" - Die Prinzipien eines gesunden Lebensstils - Online-Vortrag mit praktischen Tipps	53
01.09.2025	Wassersport-Informationsabend	48
02.09.2025	Das 1 x 1 der Geldanlage in Zeiten niedriger Zinsen	14
06.09.2025	Luigi muss nach Hause - Ein Roadtrip durch Italien	13
06.09.2025	Genusskochen in drei Gängen - Fisch	57
06.09.2025	DANA® Aerial Yoga - Kraftvoll fliegen - Für Tuchkenner und sportlich ambitionierte Anfänger*innen	81
07.09.2025	VHS-Filmclub: Ich hab dir nie einen Rosengarten versprochen	30
08.09.2025	Backen am Vormittag - von herzhaft bis süß - Mit einem Grundteig viele Brot- und Kuchensorten zaubern	58
08.09.2025	Wirtschaftsfachwirt (IHK) - Informationsveranstaltung	115
09.09.2025	Vegetarische Küche für jeden Tag und die ganze Familie	59
10.09.2025	Senf - traditionell, modern und lecker - Einblicke in die Senfmanufaktur Küstensenf	57
12.09.2025	Kreativforum Literatur	33
12.09.2025	Fledermaus-Kids – Aerial Yoga Schnupperstunde für Kinder von 7 – 11 Jahren	159
13.09.2025	Bogenschießen für Anfänger*innen - Schnupperkurs zum Kennenlernen	47
15.09.2025	Interaktiver Onlinevortrag: Gelassen und souverän im stressigen Alltag - Wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen	48
18.09.2025	Extragalaktische Astronomie	17
20.09.2025	DANA® Aerial Yoga DEEP	82
20.09.2025	Häuptlinge und Burgen - Regionalgeschichte auf dem Rad	24
20.09.2025	Kreativer Näh-Workshop für (Groß-)Eltern und Kinder ab 8 Jahren	152
20.09.2025	Die eigene Stimme kennenlernen	42
20.09.2025	Augen auf bei der Berufswahl - Charmante Chansons zur Klavierbegleitung	26
21.09.2025	Tierischer Häkelspaß - Einblick ins Amigurumi-Häkeln	40
23.09.2025	Kunst ganz einfach nachgekocht - inspiriert von Kunstwerken von Frida Kahlo bis Andy Warhol	59
23.09.2025	Interaktiver Onlinevortrag: Mental stark dank Resilienz - auch in schwierigen Situationen Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft	48
27.09.2025	Griechische Küche: Hausmannskost - Tradition trifft Moderne	58
29.09.2025	Interaktiver Onlinevortrag: Innere Balance trotz vollem Alltag – Die 3 Säulen der Selbstfürsorge	49
30.09.2025	Kochen im Wok - Eine Reise in die Welt des Geschmacks	59
30.09.2025	Salud - Körper in Balance - Vortrag mit praktischen Tipps	54
30.09.2025	Wildkräuterspaziergang im Herbst	56
30.09.2025	Die Vielfalt Nepals - zwischen Tradition und Moderne - Eine Liebeserklärung an das Land und seine Menschen	27
01.10.2025	Inner Circle – Outer Circle - Dokumentarfilm und anschließendes Publikumsgespräch	10
02.10.2025	Weg weisende Frauen - Vortrag	27
03.10.2025	Deutsch-Jüdische Söhne des musikalischen Abendlandes – Moderiertes Konzert zum Tag der deutschen Einheit	27
04.10.2025	Kreativer Näh-Workshop für (Groß-)Eltern und Kinder ab 8 Jahren	152
04.10.2025	Kreativforum Literatur - Tagesseminar	33
04.10.2025	Genusskochen in drei Gängen - Kalb	57
05.10.2025	VHS-Filmclub: Eine Million Minuten	30
07.10.2025	Salud - Achtsamkeitstraining für Anfänger*innen - Vortrag mit praktischen Tipps	54
07.10.2025	Buntes Ofengemüse mit verschiedenen Dips - Schnell, einfach und lecker!	59
07.10.2025	Farbe bekennen: Afrodeutsche Geschichte - Vortrag von Wilma Nyari zum Buch	10
08.10.2025	Vortrag: Die koronare Herzkrankheit - Ursachen, Diagnose und Behandlung	52
08.10.2025	Senf - traditionell, modern und lecker - Einblicke in die Senfmanufaktur Küstensenf	57
09.10.2025	Die Anfänge der Stadt Wilhelmshaven (Teil 2) - Die Entwicklung der Stadt in der Gründerzeit (1871-1914) – Vortrag	21
09.10.2025	Kosmologie	17
10.10.2025	Henri de Toulouse-Lautrec	28
10.10.2025	Wissen rund um den Hund - Vorbereitungskurs auf die Prüfung des Niedersächs. Hundegesetzes	18
10.10.2025	Arbeiten im Einklang: Zykluswissen für mehr Leichtigkeit und Erfolg	52
11.10.2025	Der goldene Ball - Eine Fantasiereise, die Mut macht und Superkräfte verleiht Für Eltern und Kinder von 7 - 11 Jahren	160
11.10.2025	DANA® Aerial Yoga Workshop - Spielen und Schaukeln	82
11.10.2025	tanZen - Körper-Energie Arbeit - Workshop	75
12.10.2025	Sachkundeprüfung (Hundeführerschein) für Ersthundebesitzende nach dem Hundegesetz Niedersachsen in d	19
12.10.2025	Praktische Sachkundeprüfung (Hundeführerschein) für Ersthundebesitzende nach dem Hundegesetz Nieders:	19

Termin	Titel der Veranstaltung	Seite
12.10.2025	Körper-haben, Leib-sein - Philosophische Perspektiven und praktische Übungen	85
14.10.2025	Salud - Persönlichkeitsentwicklung für Anfänger*innen - Vortrag mit praktischen Tipps	55
17.10.2025	Kreative Jahreszeiten: Herbstbasteleien, Mandalas und Lesezeichen für Kinder von 6 - 11 Jahren	153
17.10.2025	Ecstatic Dance mit DJ Trötenfreak - Die reifere Jugendparty	75
19.10.2025	VHS-Filmclub: Der Zopf - Im Rahmen des Pinktober	30
21.10.2025	Salud - Geist in Balance - Vortrag mit praktischen Tipps	55
21.10.2025	Schaukel-Meditation im Tuch - Ein kleiner Urlaub vom Alltag	82
24.10.2025	Kreative Jahreszeiten: Ich geh mit meiner Laterne... Laternen basteln für Kinder von 6 - 11 Jahren	153
25.10.2025	Jin Shin Jyutsu (Japanisches Heilströmen) - Einsteigerkurs I - Entspannen und wohlfühlen	85
25.10.2025	Yoga Remix - Yoga, Meditation und Atempausen	74
25.10.2025	Yoga für Kids von 7 - 11 Jahren	160
25.10.2025	Erste Hilfe am Hund - Krankheiten vorbeugen und die Symptome erkennen	20
26.10.2025	VHS-Filmclub – In Kooperation mit dem Stadtarchiv, den Filmfreunden Friesland und dem Cineum	31
27.10.2025	Wirtschaftsfachwirt (IHK) - Informationsveranstaltung	115
27.10.2025	Interaktiver Onlinevortrag: Glück beginnt im Kopf - Die Formel für innere Zufriedenheit und Wohlbefinden	49
28.10.2025	Salud - Ernährung in Balance - Vortrag mit praktischen Tipps	61
28.10.2025	Bella Italia - so schmeckt Italien - Antipasti, Pizza, Pasta und Dolce	60
28.10.2025	Kreative Jahreszeiten: - Schaurig schöne Basteleien zu Halloween für Kinder von 6 - 11 Jahren	154
30.10.2025	Interaktiver Onlinevortrag: Gesundheit beginnt im Kopf - Wie Gedanken den Körper beeinflussen	49
01.11.2025	Traditionelle griechische Küche: Vegetarisch - Vielfältig und lecker - auch ohne Fleisch!	58
02.11.2025	VHS-Filmclub: Garp und wie er die Welt sah	31
03.11.2025	Australien - der Süden	11
03.11.2025	Interaktiver Onlinevortrag: Erfolg beginnt im Kopf - Mental stark, selbstmotiviert und leistungsfähig	49
04.11.2025	Warum Kinderarmut unseren Wohlstand und unsere Freiheit gefährdet – Vortrag und Diskussion	10
04.11.2025	Raffiniert kochen mit Bier - deftige und feine Rezeptideen	60
06.11.2025	Wechselfälle - das Leben schlägt Haken - Autorenlesung mit Musik	28
07.11.2025	Letzte Hilfe Kurs - Am Ende des Lebens wissen, wie es geht. Das kleine 1x1 der Sterbebegleitung	56
08.11.2025	Sing your Song - Ihr Lieblingslied	42
08.11.2025	Tai Chi Chuan, Qigong & Yin/Yang-Rücken-Qigong im Liegen - Einführungskurs zum Kennenlernen	86
08.11.2025	Jin Shin Jyutsu (Japanisches Heilströmen) - Einsteigerkurs II - Entspannen und wohlfühlen	85
08.11.2025	Genusskochen in drei Gängen - Geflügel	57
09.11.2025	Exkursion nach Neustadtgödens mit szenischer Lesung in der ehemaligen Synagoge	24
10.11.2025	Prag - Europäische Geschichte und Kultur in der „Goldenen Stadt an der Moldau“ – Bilder-Reise	12
11.11.2025	Magie des Nordens - Eine Reise zu den Sagen, Legenden und Märchen Nordeuropas	28
11.11.2025	Grünkohl - die Palme des Nordens - Zubereitung leckerer und vielfältiger Variationen	60
12.11.2025	Cornwall – von König Artus bis Rosamunde Pilcher - Vortrag	12
13.11.2025	Das perfekte Make up - nicht zu viel und nicht zu wenig	88
13.11.2025	Philosophie und Humor – Was unglaublich klingen mag, muss nicht unglaublich sein	14
14.11.2025	Kreativforum Literatur	33
14.11.2025	Hundesprache: Die Signale der Hunde erkennen und verstehen	20
14.11.2025	LSD Yoga Workshop	74
14.11.2025	VHS-Gourmet-Veranstaltung: Mörderische Vorweihnachtszeit	28
16.11.2025	12. VHS-Spieletag - In Kooperation mit Frieslandspielt e. V.	44
16.11.2025	Wirbelsäulen-Qi Gong für das "Haus der Seele"	86
16.11.2025	Senf - traditionell, modern und lecker - Einblicke in die Senfmanufaktur Küstensenf	57
19.11.2025	Inmitten der Gezeiten – Επτός παλίρροιας - Lesung mit Musik	29
20.11.2025	Dunkle Materie und Dunkle Energie	18
22.11.2025	Jin Shin Jyutsu (Japanisches Heilströmen) - Einsteigerkurs III - Entspannen und Wohlfühlen	85
22.11.2025	Spanische Küche mit Suso: Die Original Paella - Lernen Sie das spanische Nationalgericht kennen	58
22.11.2025	Resilienz - die Notfallapotheke der Seele - Tagesseminar	53
23.11.2025	VHS-Filmclub: Solange ich atme - In Kooperation mit Amnesty International	31
25.11.2025	Weihnachtsmenü in 4 Gängen - Kreatives Kochen in der Vorweihnachtszeit	60
27.11.2025	Kreative Jahreszeiten: Weihnachtsbasteln für Kinder von 6 - 11 Jahren	154
27.11.2025	Der Blaue Reiter - Vorgeschichte, Künstler*innen und Wirkung – Ein Bilder-Vortrag	29
28.11.2025	Pizza-Party für kleine Küchenhelden - Pizzabacken für Kinder ab 7 Jahren	156
29.11.2025	DANA® Aerial Yin Yoga im Tuch - Passive Entspannung im Tuch	83
01.12.2025	In der Weihnachtsbäckerei: Adventsbacken für kleine Bäcker ab 7 Jahren	156
02.12.2025	Leckere Geschenke aus der Küche - mit Liebe selbst gemacht	61

Termin	Titel der Veranstaltung	Seite
05.12.2025	Atempause in der Adventszeit	74
05.12.2025	Kreativforum Literatur	33
05.12.2025	La traviata - Oldenburgisches Staatstheater	25
06.12.2025	Jin Shin Jyutsu (Japanisches Heilströmen) - Einsteigerkurs IV - Entspannen und Wohlfühlen	85
07.12.2025	VHS-Filmclub: Die unvergessliche Weihnachtsnacht - mit Weihnachtsdeko und Feuerzangbowle	31
07.12.2025	Weihnachtszauber für (Groß-)Eltern und Kinder von 4 - 8 Jahren: Backen, Basteln, Weihnachtsstimmung	156
13.12.2025	Genusskochen in drei Gängen - Wild	57
13.12.2025	Emotionales Essen - Tagesseminar	53
19.12.2025	Schaukel-Meditation im Tuch - Ein kleiner Urlaub vom Alltag	82
29.12.2025	Kakao Zeremonie - mehr als eine Meditation	75
30.12.2025	VHS-Filmclub: The Rocky Horror Picture Show	32
03.01.2026	Yoga Remix - Yoga, Meditation und Atempausen	74
04.01.2026	VHS-Filmclub: Die Fotografin	32
05.01.2026	"Salud" - Die Prinzipien eines gesunden Lebensstils - Online-Vortrag mit praktischen Tipps	53
07.01.2026	Der goldene Ball – Eine Fantasiereise, die Mut macht – Für Eltern und Kinder von 7 - 11 Jahren	160
10.01.2026	DANA® Aerial Yoga - 108 Sonnengrüße mit kleiner Kakaozeremonie - Begrüßen Sie das neue Jahr	83
12.01.2026	Arbeiten im Einklang: Zykluswissen für mehr Leichtigkeit und Erfolg	52
15.01.2026	Kreative Jahreszeiten: Malen, Basteln und Gestalten im Winter für Kinder von 6 - 11 Jahren	155
16.01.2026	Kreativforum Literatur	33
18.01.2026	Filmvorführung mit kleiner Kakao-Zeremonie: "Chocolat" und die Magie des Rohkakaos	76
18.01.2026	Die Csárdásfürstin - Stadttheater Bremerhaven - Opernfahrt	25
21.01.2026	Henri Matisse – Wegbereiter und Hauptvertreter der Klassischen Moderne – Bilder-Vortrag	30
23.01.2026	LSD Yoga Workshop	74
24.01.2026	Liu Zi Jue - Die sechs heilenden Laute aus dem Qigong - Workshop	86
24.01.2026	DANA® Aerial Yoga - Sanft schweben mit Klang und Gong - Für Anfänger*innen und Geübte	83
27.01.2026	Salud - Körper in Balance - Vortrag mit praktischen Tipp	54
29.01.2026	Bildreportage: Mecklenburg-Vorpommern – Zwischen Mecklenburgischer Seenplatte und Ostseeküste	11
31.01.2026	tanZen - Körper-Energie Arbeit - Workshop	75
03.02.2026	Salud - Achtsamkeitstraining für Anfänger*innen - Vortrag mit praktischen Tipps	54
06.06.2026	Die Zauberflöte - Stadttheater Bremen - Opernfahrt	26

von	bis	Kursnummer	Titel	Seite
20.09.2025	20.09.2025	2001	Häuptlinge und Burgen - Regionalgeschichte auf dem Rad	24
09.11.2025	09.11.2025	2002	Exkursion nach Neustadtgödens mit szenischer Lesung in der ehem. Synagoge	24
05.12.2025	05.12.2025	2012	La traviata - Oldenburgisches Staatstheater	25
18.01.2026	18.01.2026	2011	Die Csárdásfürstin - Stadttheater Bremerhaven – Opernfahrt	25
06.06.2026	06.06.2026	2013	Die Zauberflöte - Stadttheater Bremen – Opernfahrt	26
09.06.2026	16.06.2026	2010	VHS-Studienexkursion: Sommer in Südschweden – Busreise	25

von	bis	Kursnummer	Titel	Seite
06.10.2025	10.10.2025	1620	Positive Kommunikation führen und erleben – Die Kraft der Positivität Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte	16
17.11.2025	21.11.2025	4852	Arabisch für Anfänger*innen - Niveau A1 Bildungsurlaub	108
01.12.2025	05.12.2025	3109	Burnout-Prophylaxe: Verbessern Sie Ihr Stressmanagement Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte	46
12.01.2026	16.01.2026	3111	Resilienz - die Strategie der Stehauf-Menschen Krisen meistern mit innerer Widerstandskraft Bildungsurlaub	46
02.02.2026	06.02.2026	4509	Bildungsurlaub Spanisch Konversation Intensiv / Niveau B1 Bildungsurlaub	105
09.02.2026	13.02.2026	3110	Burnout-Prophylaxe: Verbessern Sie Ihr Stressmanagement Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte	46
23.02.2026	27.02.2026	2407	Bildungsurlaub: ISO, Blende, Verschlusszeit - (K)ein Buch mit sieben Siegeln	36
13.04.2026	17.04.2026	3112	3112 Shiatsu - Kompaktwoche	47

von	bis	Kursnummer	Titel	Seite
		3169	Innere Stärke dank Resilienz - Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft 8 Wochen Onlinekurs	51
		3167	Stress-Löser Natur: In 8 Wochen aus der Überforderung in den Flow 8 Wochen Onlinekurs zur Stärkung der Stresskompetenz und Naturverbindung	50
		3170	Entspannung auf Knopfdruck Der PMR Onlinekurs	51
		3168	Geh glückwärts - natürlich achtsam stressfrei - 8 Wochen Onlinekurs	50
20.08.2025	22.10.2025	5209	ONLINESEMINAR: Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO)	116
01.09.2025	01.09.2025	3180	"Salud" - Die Prinzipien eines gesunden Lebensstils Online-Vortrag mit praktischen Tipps	53
08.09.2025	22.09.2025	5808	ONLINESEMINAR: Personalsachbearbeitung	123
08.09.2025	08.12.2025	4853	ONLINEKURS: Arabisch - Grundstufe 8 / Niveau A2	108
08.09.2025	22.09.2025	5802	ONLINESEMINAR: Kosten- und Leistungsrechnung	122
09.09.2025	09.09.2025	5903	Canva-Workshop: Social Media & Videoerstellung	125
09.09.2025	23.09.2025	5804	ONLINESEMINAR: Vorbereitende Buchführung	122
09.09.2025	23.09.2025	5807	ONLINESEMINAR: Entgeltabrechnung	122
11.09.2025	11.09.2025	5901	Canva-Workshop: Entdecken Sie die Welt der Kreativität	124
15.09.2025	15.12.2025	2301	ONLINESEMINAR: Lebendig erzählen - Von der Buchstabensuppe zum Prosawerk - ein Fernstudienseminar	32
15.09.2025	15.09.2025	3161	Interaktiver Onlinevortrag: Gelassen und souverän im stressigen Alltag - Wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen	48
17.09.2025	19.11.2025	5210	ONLINESEMINAR: Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO)	116
23.09.2025	23.09.2025	3162	Interaktiver Onlinevortrag: Mental stark dank Resilienz - auch in schwierigen Situationen Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft	48
29.09.2025	29.09.2025	3163	Interaktiver Onlinevortrag: Innere Balance trotz vollem Alltag Die 3 Säulen der Selbstfürsorge	49
30.09.2025	30.09.2025	5907	KI-Prompting: Künstliche Intelligenz effektiv steuern	126
07.10.2025	21.10.2025	5805	ONLINESEMINAR: Einführung in die Buchführung	122
09.10.2025	23.10.2025	5809	ONLINESEMINAR: E-Commerce Basics	123
27.10.2025	27.10.2025	3164	Interaktiver Onlinevortrag: Glück beginnt im Kopf - Die Formel für innere Zufriedenheit und Wohlbefinden	49
29.10.2025	14.01.2026	5211	ONLINESEMINAR: Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO)	116
30.10.2025	13.11.2025	5810	ONLINESEMINAR: Kundenbetreuung im Onlinehandel	123
30.10.2025	30.10.2025	3165	Interaktiver Onlinevortrag: Gesundheit beginnt im Kopf Wie Gedanken den Körper beeinflussen	49
03.11.2025	17.11.2025	5800	ONLINESEMINAR: Büroprozesse	121
03.11.2025	03.11.2025	3166	Interaktiver Onlinevortrag: Erfolg beginnt im Kopf - Mental stark, selbstmotiviert und leistungsfähig	49
03.11.2025	17.11.2025	5801	ONLINESEMINAR: Finanzbuchhaltung	121
04.11.2025	18.11.2025	5806	ONLINESEMINAR: Vertiefende Buchführung	122
04.11.2025	18.11.2025	5803	ONLINESEMINAR: Unternehmerische Abläufe gewinnbringend optimieren	122
12.11.2025	12.11.2025	5905	Eltern im digitalen Zeitalter	126
18.11.2025	18.11.2025	5902	Canva-Workshop: Entdecken Sie die Welt der Kreativität	124
27.11.2025	27.11.2025	5908	KI-Prompting: Künstliche Intelligenz effektiv steuern	126
04.12.2025	04.12.2025	5904	Canva-Workshop: Social Media & Videoerstellung	125
05.01.2026	05.01.2026	3181	"Salud" - Die Prinzipien eines gesunden Lebensstils Online-Vortrag mit praktischen Tipps	53
12.01.2026	12.01.2026	5906	Eltern im digitalen Zeitalter	126

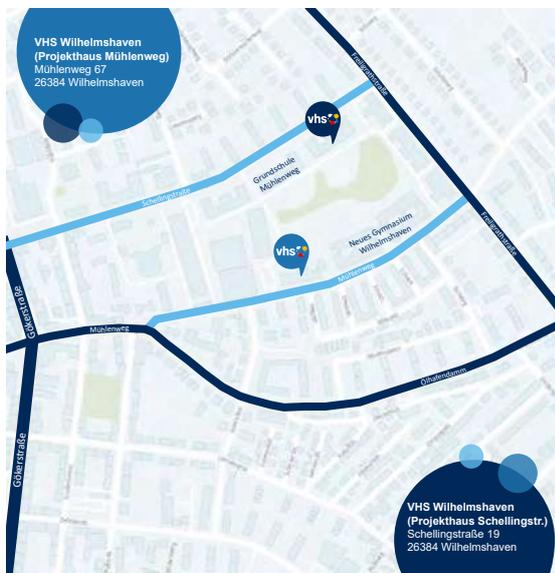
1&1 Angebote	128 ff.	Malerei	36, 155 ff.
Allgemeine Geschäftsbedingungen	175 ff.	Meditation	64, 75 ff., 82
Angebote für Kinder und Jugendliche	152 ff.	Musik-Elementarunterricht	144
Aquafitness	73 ff.		
Arabisch	108 ff.	Nähen/Zuschneiden	38,41,152 ff.
Astronomie	17	Neugriechisch	102
Ausbildereignungsprüfung	116	Niederländisch	100
Autogenes Training	80	Norwegisch	102
Backen	58, 156	Office, Microsoft	119 ff.
Basteln	153	Öl-/Acrylmalerei	36 ff.
Beckenbodentraining	68	Onlinekurse	172
Bewegung / Fitness	65 ff., 75, 78, 80	Opernfahrten	25 ff.
Bewerbungstraining	114	Outdoor	47, 72
Bildbearbeitung	124 ff.	Orchester	147
Bildungsurlaubsübersicht	171		
Bogenschießen	47	Pädagogik, Pädagogischer Mitarbeiter	118
Buchführung	121 ff.	Patientenverfügung	15
Burn-Out-Prophylaxe	46 ff.	Pflege	117
		Philosophie	13 ff., 47
Chor	146	Pilates	66 ff., 70, 78
Computerkurse für Senioren	120	Politik	10
		Polnisch	107
Dana Aerial Yoga®	81 ff.	Portugiesisch	106
Dänisch	101	Psychologie	46 ff., 53, 55
Deutsch als Fremdsprache	90 ff.		
Digitales Lernen	112, 116, 121 ff.	Qi Gong	85 ff.
Dozentenfortbildung	112		
		Radioworkshop	21
Ehrenamt	56	Resilienz	46, 48 ff., 53
Einzelveranstaltungen/Vorträge	168 ff.	Rhetorik	14 ff., 112 ff., 117
El Cajón	44	Rückentraining	68 ff.
Eltern- und Familienbildung	126	Russisch	107
Eltern-Kind-Kurse	84 ff., 152, 156, 160 ff.		
Englisch	97 ff.	Säure-Basen-Gleichgewicht	84
Entspannung	62 ff., 74 ff., 159 ff.	Schulbegleiter	118
Ernährung	53, 57, 61 ff., 84	Schwedisch	100
Excel	119 ff.	Schwimmkurse	157
		Selbstverteidigung/-behauptung	71, 158 ff.
Fasten	62	Shiatsu	47
Faszientraining	67, 79	Singen	42, 146
Film, -club	76, 30 ff.	Smartphone	123 ff.
Firmenkundenschulungen	132 ff.	Smovey®	63
Fotografie	35 ff.	Spanisch	104 ff.
Französisch	102 ff.	Spiele	44, 162
		Sportbootführerschein	48
Gymnastik	68, 70	Steinbildhauerei	38
		Step-Aerobic	67, 69
Handarbeiten	40 ff.	Studienfahrt	25
Hundeführerschein	18 ff.	Sütterlin	38
Inselkurse	62 ff.	Tagesfahrten/Exkursionen	24 ff., 171
Instrumental- und Vokalunterricht	145	Tai chi chúan	86 ff.
Italienisch	106	Tanzen	42 ff., 75
		Telefontraining	112 ff.
Jin Shin Jyutsu	85	Theater	34 ff.
		Traditionelle Chinesische Medizin	47
Kaufmännisches Praxiswissen	115, 121 ff.	Trainingsmethoden	52, 72
Kickboxen	69	Tschechisch	108
Kochen	57 ff., 155 ff.	Türkisch	108
Kommunikation, -straining	14 ff., 112 ff., 117		
Korbflechten	39	Vorsorgevollmacht	15
Kosmetik	88		
Kräuterkunde	56	Wassersport/Wassererlebnis	48, 72 ff.
Kultur-/Kunstgeschichte	27 ff.	Weihnachten	61, 74, 154, 156
Kunst	29 ff.	Werken	38 ff.
Künstliche Intelligenz	121, 126	Word	120
Kurse für Auszubildende	112		
		Yin Yang Rückenschule	86, 88
Länderkunde	11 ff., 27	Yoga	46, 63 ff., 74 ff., 159 ff.
Lesen und Schreiben	140		
Lexware	115	Zeichnen	37, 155
Libre	120	Zilgrei	62, 84
Literatur	32 ff.	Zweiter Bildungsweg	140 ff.



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 versendet. 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





Nietiedt
Die Meistermaler



In Wilhelmshaven und Friesland ein starkes Team mit starker Leistung!

- ▶ Maler- und Tapezierarbeiten
- ▶ Innenausbau
- ▶ Raumausstattung
- ▶ Lackierarbeiten
- ▶ Trockenbau
- ▶ Fassadengestaltung

Nietiedt - Die Meistermaler

Zum Ölhafen 6 · 26384 Wilhelmshaven · info@nietiedt.com · www.nietiedt.com



vhs
Volkshochschule
Wilhelmshaven

Se snackt platt un wüllt
düsse Spraak
ünnerrichten?

Denn meld di bi uns –
wi söken Dozentinnen un
Dozenten!



Vertrauen Sie
den **Experten** –
Ihre Immobilie
ist es wert!

Wir sind
für Sie da!

Immobilien-Service

Mühlenstraße 31-35

26441 Jever

 044 61/915 - 1053

 immobilien@volksbank-jever.de

 immobilien.volksbank-jever.de



Volksbank Jever
Immobilien