



**vhs** 

**Volkshochschule  
Wilhelmshaven**

**forte**

Wirkstoff: Erwachsenenbildung

**Wirksamkeit seit  
80 Jahren erprobt**

# Marketing klappt nicht? **Miese Brise.**

Print

Branding

Webdesign

Full-Service

Starter-Kits

LED-Screen

Onlinemarketing

DIY-Kits

**Medienhaus**

AGENTUR FÜR KOMMUNIKATION



In der Cöckerstraße 77  
[www.medienhaus-whv.de](http://www.medienhaus-whv.de)  
04421 - 778 22 00



**uni  
per**

## Gute Bildung gibt Energie.

### H<sub>2</sub>allo Zukunft!

Wasserstoff ist unsere Energie von morgen. Ihre Meinung zählt heute! Erfahren Sie mehr auf unserer Bürgerdialogplattform.

[www.hallo-zukunft.uniper.energy/de-DE](http://www.hallo-zukunft.uniper.energy/de-DE)



Jetzt mitreden und  
Fragen stellen

### Zukunft gestalten? Mit Energie dabei.

Im Uniper Aus- und Fortbildungszentrum Wilhelmshaven.

**Vielfältige technische Berufe  
Umfassende Berufsausbildung  
Schwerpunkt Zukunftsenergie**





## 80 Jahre Volkshochschule Wilhelmshaven

*Bildung, die Gesellschaft stärkt*

Acht Jahrzehnte Volkshochschule Wilhelmshaven. Das bedeutet 80 Jahre Lernen, Begegnung und gesellschaftliche Teilhabe. Ein Jubiläum, das weit mehr ist als ein runder Geburtstag: Es erinnert uns daran, welche tragende Rolle Erwachsenenbildung damals hatte und dass sie heute notwendiger ist denn je.

Unsere Zeit ist geprägt von rasanten Veränderungen. Digitalisierung, gesellschaftliche Polarisierung, wirtschaftliche Umbrüche und globale Herausforderungen verlangen von uns allen eine bemerkenswerte Anpassungsfähigkeit. Lebenslanges Lernen ist längst keine Option mehr, sondern eine Voraussetzung dafür, aktiv, eigenständig und selbstbestimmt an der Gesellschaft teilzuhaben. Passend dazu zeigt unser Titelbild in diesem Semester, dass der „Wirkstoff“ Erwachsenenbildung vielfältig ist und nicht hoch genug dosiert sein kann.

Doch Bildung endet nicht bei Sprachkursen, Qualifizierungen oder politischen Debatten. Ein wesentlicher Teil unserer persönlichen Entwicklung findet in Kunst und Kultur statt und genau hier setzt die Musikschule an. Sie eröffnet Menschen jedes Alters Zugänge zu Kreativität, Ausdruck und gemeinschaftlichem Erleben. Musik fördert Konzentration, Empathie, Selbstbewusstsein und kulturelles Verständnis. Fähigkeiten, die in einer komplexen Welt unverzichtbar sind. Die Volkshochschule Wilhelmshaven hat in den vergangenen 80 Jahren bewiesen, dass Bildung offen, niedrigschwellig

und vielfältig sein kann. Mit der Musikschule an ihrer Seite entsteht ein breites Bildungsangebot, das Geist und Sinne gleichermaßen anspricht. Gemeinsam schaffen beide Einrichtungen Lernräume, die Menschen stärken und unsere Stadtgemeinschaft bereichern – unabhängig von Herkunft, Alter, Bildungshintergrund oder finanziellen Möglichkeiten.

Gerade in einer Zeit, in der Fakten ständig hinterfragt werden, Meinungen sich verhärten und viele den Überblick verlieren, leistet die Volkshochschule einen unverzichtbaren Beitrag. Sie vermittelt Orientierung, fördert kritisches Denken und schafft Orte des Dialogs. Die Musikschule ergänzt dies, indem sie Brücken baut, Gemeinschaft schafft und Emotionen oft dort einen Ausdruck verleiht, wo Worte allein nicht reichen.

80 Jahre VHS Wilhelmshaven bedeuten auch 80 Jahre Engagement für Demokratie, Teilhabe und soziale Gerechtigkeit. Mit jeder neu erlernten Fähigkeit, jeder bestandenen Sprachprüfung und jedem gelungenen beruflichen Wiedereinstieg macht sie unser Zusammenleben ein Stück besser. Zum Jubiläum darf man der Volkshochschule Wilhelmshaven nicht nur gratulieren – man sollte ihr danken. Für ihren Auftrag, ihren Mut und ihr unermüdliches Wirken für eine offene, lernbereite und solidarische Gesellschaft. Und man darf sich darauf freuen, welche Impulse sie auch in Zukunft setzen wird. Denn die Welt verändert sich und mit ihr auch die Volkshochschule und Musikschule Wilhelmshaven.

**Ihre Ines Mierau**

1



## POLITIK, GESELLSCHAFT, UMWELT

Vortragsreihe „Aktuelle Politik und Zeitgeschehen“	12
Bildreportagen	12
Philosophie	15
Alltagswissen- Wirtschaft und Recht	15
Pädagogik Familie Erziehung	17
Kommunikation und Rhetorik	18
Wissen rund um den Hund	20
Rund um Wilhelmshaven	22

2



## KULTUR GESTALTEN

Exkursionen	24
Vorträge und Einzelveranstaltungen	26
VHS-Filmclub	29
Literatur und kreatives Schreiben	31
Theater	32
Fotografie	33
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	55
Kochen und Backen	56
Ernährung und Fasten	59
Inselkurse	62
Bewegung und Fitness	65
Aquakurse	73
Entspannung und Wohlbefinden	75
Kosmetik	88

4



## SPRACHEN

Deutsch als Fremdsprache	90
Englisch	97
Niederländisch	99
Schwedisch	100
Dänisch	100
Norwegisch	101
Neugriechisch	101
Französisch	102
Spanisch	103
Portugiesisch	105
Italienisch	106
Russisch	106
Polnisch	107
Tschechisch	107
Türkisch	108
Arabisch	108

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



## 5 ARBEIT / BERUF

Bewerbungstraining	112
Berufliche Qualifikationen	112
Pädagogische Fortbildungen	114
EDV-Anwendungen und Web	116
Grafikgestaltung, Web & KI	118
Onlineseminare	122
Smartphone	126
Online-Learning Snacks	126
Zertifikatslehrgänge	130
Firmenkundenschulungen	132

## 8 JUNGE VHS

Medienkompetenz	152
Fortbildung für Eltern	152
Kids Kreativ - Nähen	154
Kids Kreativ - Basteln und Malen	155
Kochen und Backen	156
Schwimmen	157
Selbstbehauptung	158
Entspannung	159
Theater	161
Spiele	162
Sprachen	163

## 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

## i WEITERE INFORMATIONEN

Impressum	08
Zertifikatslehrgänge	165
Beirat	165
Staffelgebühren	166
Projekte	167
Vorträge / Einzelveranstaltungen	168
Online-Kurse	170
Studienreisen / Tagesfahrten	171
Bildungsurlaube	171
Stichwortverzeichnis	172
Anfahrtsskizzen	174
AGB und Datenschutz	175



## GESCHÄFTSFÜHRUNG



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



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



**NADINE KOLZAU**  
Leitung Personal-, Entwicklungs- und Organisationsmanagement  
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 PREÜß**  
Programmassistenz  
nicole.preuss@vhs-whv.de  
Zimmer 220, 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

VHS  
HOTLINE  
04421 164000

## 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](mailto:info@vhs-whv.de)  
Internet: [www.vhs-whv.de](http://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**  
Teamassistentin  
[xenia.ludwig@vhs-whv.de](mailto:xenia.ludwig@vhs-whv.de)  
Zimmer 218, Telefon 16 40 13

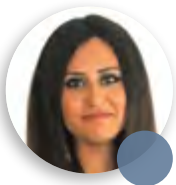
## SERVICE-TEAM INTEGRATION/ DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

**ANMELDUNG  
INTEGRATION**  
04421 164008

## AUSZUBILDENDE



**SALY TAKI**  
Auszubildende  
[saly.taki@vhswhs-whv.de](mailto:saly.taki@vhswhs-whv.de)  
Zimmer 219, Telefon 16 40 09



**ROSCHAN IBRAHIM**  
Programmassistentin  
[roschan.ibrahim@vhs-whv.de](mailto:roschan.ibrahim@vhs-whv.de)  
Zimmer 110, Telefon 16 40 08



**KATERYNA ABRAMOVYCH**  
Auszubildende  
[kateryna.abramovych@vhs-whv.de](mailto:kateryna.abramovych@vhs-whv.de)  
Zimmer 219, Telefon 16 40 09



**PETRA TJARDES**  
Programmassistentin  
[petra.tjardes@vhs-whv.de](mailto:petra.tjardes@vhs-whv.de)  
Zimmer 110, Telefon 16 40 08

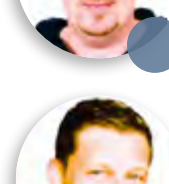


## GEBÄUDE UND TECHNIK

**FRANK JANSSEN**  
Leiter Gebäude und Technik  
[hausmeister@vhs-wilhelmshaven.de](mailto:hausmeister@vhs-wilhelmshaven.de)  
Zimmer 004, Telefon 0176 11 16 40 22



**TORBEN JÜRGENS-ĐOKIĆ**  
Abrechnung, Beratung  
[torben.juergens@vhs-whv.de](mailto:torben.juergens@vhs-whv.de)  
Zimmer 220, Telefon 16 40 19



**STEFFEN OTTO**  
Stellv. Leiter Gebäude und Technik  
[hausmeister@vhs-wilhelmshaven.de](mailto:hausmeister@vhs-wilhelmshaven.de)  
Zimmer 004, Telefon 0176 11 16 40 92

## PROJEKTENTWICKLUNG



**SYBILLE INDORF**  
Projektentwicklung und -koordination  
[sybille.indorf@vhs-wilhelmshaven.de](mailto:sybille.indorf@vhs-wilhelmshaven.de)  
Telefon 16 40 57



**RUDOLF FALL**  
Hausmeisterteam  
[hausmeister@vhs-wilhelmshaven.de](mailto:hausmeister@vhs-wilhelmshaven.de)  
Zimmer 004, Telefon 0176 11 16 40 34



**SVEN PIEPER**  
Projektentwicklung, Presse  
[sven.pieper@vhs-wilhelmshaven.de](mailto:sven.pieper@vhs-wilhelmshaven.de)  
Telefon 16 40 81



**FRIEDRICH KÖHN**  
Hausmeisterteam  
[hausmeister@vhs-wilhelmshaven.de](mailto: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: Diana Pruin

Konzeption und Betreuung: Inga Bernsau



Qualitätsmanagement  
zertifiziert nach  
DIN EN ISO 9001

Wir sind Kooperationspartner der  
VHS Wilhelmshaven:



## BILDNACHWEISE

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

3	Mierau_Bilderwerk_oldenburg	44	Alexa, Pixabay	99	annabiasoli, pixabay
5	20170106 Suedstrand (40).JPG	45	valeoS, 123rf	100	Jürg Lohri, Pixabay
6	Bild_Olaf.jpg	46	microgen, 123rf	100	Marcel Haantjes, Pixabay
6	Fauerbach, Henry.jpg	47	treewat0071, 123rf	101	Albrecht Fietz, Pixabay
6	Foto Djahida.jpg	47	cameris, 123rf	102	Privet France, Pixabay
6	Foto_Preuß.jpg	48	thelivephotos, 123rf	103	Lydia-24, Pixabay
6	Harms, Heike.jpg	48	dauncard, 123rf	104	andreaegger, Pixabay
6	Nadine PH.jpg	49	dzmitryskazau, 123rf	104	Andrew, Pixabay
6	Portrait_Diana Bogdanski_78_freigestellt.psd	50	vihatran, 123rf	105	Isodora Barroso
6	Rehmann, Elke.jpg	50	yupiramos, 123rf	106	Jacques Savoye, Pixabay
6	Sonja Schäfer.jpg	51	liudmilachernetska, 123rf	107	Dariusz Staniszewski, Pixabay
6	Springob, Teodora1_korr1.jpg	51	ailkecreative, 123rf	107	Duernsteiner, Pixabay
6	Vanessa Clauß.psd	52	lerioStereo, 123rf	108	4801_ayse Kaya auf Pixabay.jpg
6,141	Anja_Kroll.psd	53	microgen, 123rf	109	Engin Akyurt, Pixabay
6,141	Boumann_Veronika_PBL.jpg	53	gillitkha, 123rf	111	agiepoanx, 123rf
7	Abramovych, Kateryna.psd	54	joaquincorbalan, 123rf	112	husna917192, 123rf
7	Bild Sven.jpg	54	dedivan1923, 123rf	113	alphaspirit, 123rf
7	Bild Sybille.jpg	55	liligraphie, 123rf	113	mukphotos, 123rf
7	derplan_123rf.jpg	56	pixora, 123	114	aiuremar, 123rf
7	Fall.psd	56	aidenrhub, 123rf	114	jackf, 123rf
7	Foto_Frau Saly Taki@3x.png	57	Jesús Freiria	115	wavebreakmediamicro, 123rf
7	Fritz.jpg	58	123rf, KI	116	vectorlab, 123rf
7	Janssen, Frank.jpg	59	gheorstan, 123rf	117	jovanmandic, 123rf
7	Jürgens, Torben.jpg	60	Inge Echterhagen	118	dipsky, 123rf
7	Otto, Steffen.jpg	60	srapsalar38, 123rf	118	rastudio, 123rf
7	Roschan Ibrahim.jpg	61	aiselin, 123rf	119	arsenipalivoda, 123rf
7	Tjardes, Petra 1.jpg	62	deklofenak, 123rf	120	nateemee, 123rf
8	2010_Martin Wein.jpg	63	sorn340, 123rf	121	thesohailmart, 123rf
9	80_Jahre_VHS_oben_Seite.JPG	63	microgen, 123rf	122	dényshtutter, 123rf
10	80_Jahre_VHS_01.jpg	64	Naren Benjgen	123	scamral, 123rf
10	80_Jahre_VHS_02.jpg	65	Pexels, Pixabay	123	mshazahan, 123rf
11	stylephotographs_123rf.	66	milkos, 123rf	124	eopleimages12, 123rf
12	Sebastian, Pixabay	66	lightfieldstudios, 123rf, Canva	124	gstockstudio, 123rf
13	Zoltan Tot, Pixabay	67	lustreart, 123rf	125	andreyopov, 123rf
14	Jefe King auf Pixabay.	68	microgen, 123rf	126	deagreez, 123rf
14	Wolf Leichsenring	68	peopleimages12, 123rf	126	maverickinfanta, 123rf
15	Reijo Telaranta, Pixabay	69	piksel, 123rf	127	Canva
16	splitov27, 123rf	69	vadymdrobot, 123rf	127	videst, 123rf
17	mila103_123rf	70	romastudio, 123rf	132	peopleimages12, 123rf
18	anatolik1986_123rf	70	andreyopov, 123rf	134	diliard909, 123rf
19	peopleimages12_123rf	71	milkos, 123rf	135	emevil, 123rf
20	andreaobzerova, 123rf.	71	microgen, 123rf	136	pkake2000, 123rf
21	anatolik1986_123rf.	72	deagreez, 123rf	139	kadettmann, 123rf
22	1804_salander09	73,74	zinkevych, 123rf	140	grispb, 123rf
23	Pixabay	76	igolaizola, 123rf	141	arman88, 123rf
24	Michael Drummond, Pixabay	76	peopleimages12, 123rf	143	Frau Fauerbach
25	1901_anatolik1986_123rf	78	Karin Henrich	143	Frau Sapozhnikow
26	Lotte_Laserstein_by_Wanda_von_Debschitz-Kunowski	79	Ursula Fürup Ludewig	143	Kris Finn
27	Henri matisse	80	vectorfusionart, 123rf	146	Johannes Ocker
28	Jörg Salkowski	81	alfazetchronicles, 123rf	151	peopleimages12, 123rf
29	Onosua, 123rf.	81	tandrets, 123rf	152	deagreez, 123rf
31	Stefan Warias	82	Karin Henrich	153	mila103, 123rf
31	Pixabay	83	Sonja Schäfer	154	jackf, 123rf.jpg
31	Lovelythegwon, Pixabay	84	yourapechkin, 123rf	155	natchuda911, 123rf
33	Stolperstein_dedicated_to_Levie_ter_Berg_in_Wilhelmshaven	85	Andrew Dabioch	155	arinahabich, 123rf
34	NoName 13, Pixabay	85	artranq, 123rf	156	serezniy, 123rf
35	Ralf Schmidt	86	microgen, 123rf	156	chelmicky, 123rf
36	Bodo Betuleit, Pixabay	87	thoermer, 123rf	157	smanify, 123rf
37	Shammesh tp, Pixabay	87	stylephotographs, 123rf	158	barriolo82, 123rf_Canva
38	phuong hoang thuy, Pixabay	88	mizina, 123rf	159	annapasschnik, 123rf
39	stux, Pixabay	88	phanasitti, 123rf	159	santiaga22, 123rf
40	Behrends	89	Trid India, Pixabay	161	mizkit, 123rf
41	congerdesign, Pixabay	93	antoniodiaz, 123rf	162	microgen, 123rf
41	Monika, Pixabay	94	Freepic, 123rf	163	zurijeta, 123rf
42	Bruno, Pixabay	94	serezniy, 123rf	163	studioaccendo, 123rf
43	Petra, Pixabay	95	Angelika Franzen		
44	hartono subagio, Pixabay	99	Diana Bogdanksi		



# 80 Jahre Volkshochschule Wilhelmshaven

Seit nunmehr 80 Jahren ist die Volkshochschule Wilhelmshaven ein zentraler Ort des Lernens, der Begegnung und der persönlichen Weiterentwicklung. Als offene Bildungseinrichtung bietet die VHS Menschen jeden Alters, jeder Herkunft und jeder Lebenssituation die Möglichkeit, Wissen zu erweitern, neue Fähigkeiten zu erlernen und Horizonte zu öffnen.

Für die Wilhelmshavenerinnen und Wilhelmshavener war und ist die Volkshochschule weit mehr als ein Kursanbieter: Sie ist ein Stück gelebte Gemeinschaft, ein Raum für kulturellen Austausch und Integration, eine Stütze für berufliche Orientierung und eine Quelle persönlicher Inspiration. Zahlreiche Geschichten, Erfolge und Begegnungen haben die vergangenen acht Jahrzehnte geprägt und die VHS zu einem festen Bestandteil des gesellschaftlichen Lebens gemacht.

Die Zulassung des Vereins „Volkshochschule Wilhelmshaven e.V.“ wurde durch die Militärbehörde am 31.01.1946 erteilt und der Kulturausschuss der Stadt Wilhelmshaven stellte 3.000 Reichsmark für den ersten Geschäftsbedarf zur Verfügung.

Eine exakte Umrechnung, welchen Wert diese Summe heutzutage hätte, ist aufgrund einer Vielzahl von Faktoren nicht möglich. Allerdings kann die Kaufkraft Indizien geben, welche Ausgaben für verschiedene Waren und Dienstleistungen erhoben wurden, um zu ermitteln, wie viel Geld der Kulturausschuss damals für den Erstbetrieb zur Verfügung stellte. So kostete 1946 ein Brot z.B. 0,40 Reichsmark (RM), ein Pfund Butter lag bei 4,20 RM. Die Kosten für Miete lagen bei ca. 20,00 – 40,00 RM pro Monat.

Am 23. Februar 1946 startete die Arbeit der Volkshochschule in der ehemaligen Schauburg mit dem Festvortrag von

Dr. Frank Thieß. Er referierte über „Goethe als Symbol“. Im ersten Programmheft wurde der Schwerpunkt der VHS-Arbeit wie folgt beschrieben: „Neben Einzelveranstaltungen sind Arbeitsgemeinschaften vorgesehen, deren Leitung erfahrenen Persönlichkeiten anvertraut wurde. [...] Es gilt, besonders auch die jüngeren Menschen vertraut zu machen mit den wichtigen Lebensfragen, die ihnen infolge allzu einseitiger Orientierung bisher kaum bewusst geworden sind“.

1949 wurde die zunächst fast ausschließlich philosophisch-literarische Ausrichtung um die sog. „Zielgruppenarbeit“ erweitert. Es begannen Kurse für das Pflegepersonal des städtischen Krankenhauses oder auch Angebote für die Insassen der damaligen Frauenhaftanstalt am Ölhafendamm (1951). Bereits zehn Jahre später (1961) wurde in Zusammenarbeit mit dem Stadtjugendring die „junge VHS“ und damit auch Angebote für Kinder und Jugendliche in das Programm aufgenommen. 1963 startete der erste Seniorentreff in Wilhelmshaven unter dem Dach der VHS – als „Treffpunkt Älterer Bürger“. Die Gründung der Hochschule für Arbeit, Politik und Wirtschaft im September 1949 brachte einen weiteren Zugewinn an Kursformaten, die von Dozenten\*innen und Studierenden dieser Einrichtung übernommen wurden. Dies führte zu einer weiteren Öffnung des Kursangebotes in Richtung eines „kritischen Humanismus“. In diesen Jahren waren Heinrich Böll, Hans-Erich Nossack, Karlheinz Deschner, um nur einige zu nennen, mehrfach Gast in der VHS Wilhelmshaven.

In den 70er Jahren brachten das „Politische Forum“ oder auch die „Sonntagvormittags-Streitgespräche“ Gastredner wie Günther Wallraff, Jochen Raffert oder Hans-Jochen Gamm nach Wilhelmshaven und somit eine Gelegenheit des politischen Austauschs und der Auseinandersetzung mit den



80  
Jahre  
VHS

politischen Geschehnissen und Umbrüchen in der BRD zu dieser Zeit. Zeitungsartikel aus dieser Zeit belegen, dass die VHS eine sehr streitbare Haltung einnahm, welche von konservativen Kreisen mehr als skeptisch betrachtet wurde.

Bis 1962 waren die Volkshochschule und auch die Stadtbibliothek in jeweils wechselnden Provisorien untergebracht. Mit dem Neubau in der Virchowstraße 29 erhielten beide Institutionen erstmals einen festen Standort, an dem sie noch immer tätig sind. Der Neubau kostete damals 2,2 Mio DM und wurde im November 1962 feierlich eingeweiht.

Der Rat der Stadt Wilhelmshaven hatte hierzu in einem Ratsbeschluss dargestellt, „[...] daß er sich die Erkenntnis zu eigen gemacht hat, daß die Volkshochschule als öffentliche Einrichtung der Erwachsenenbildung gleichwertig und gleichrangig neben den anderen Schulen und Bildungseinrichtungen steht“. Diese Weitsicht – und auch der finanzielle Einsatz in Form eines Gebäudes waren in der jungen Republik eher ungewöhnlich und zeigten den Stellenwert, den der Rat der Stadt Wilhelmshaven der Erwachsenenbildung zumaß und bis heute zuzmisst! Erst Anfang der 70er Jahre wurde dies auch in der Gesetzgebung der BRD aufgegriffen und zeigt sich heute in der Bezuschussung des Landes für die Einrichtungen der Erwachsenenbildung.



Heutiger Standort der VHS in der Virchowstraße 29, Rohbau 1961 (eigene Aufnahme)



Heutiger Standort der VHS in der Virchowstraße 29, ehemals die Königin-Luise-Schule für Mädchen

Der Verein der Volkshochschule e.V. wurde am 01. Januar 1971 aufgelöst. Die Stadt Wilhelmshaven war Vorreiter und überführte die – als eine der ersten nach dem Krieg gegründete – Volkshochschule als Zeichen der Wertigkeit in die Stadtverwaltung. Im Jahr 2006 wurde die VHS dann in eine gemeinnützige GmbH umgewandelt, um den "Projektbereich" aufbauen zu können.

Zum 80-jährigen Bestehen möchten wir unsere Freude und unseren Stolz mit allen teilen, die uns auf diesem Weg begleitet haben. Gleichzeitig haben wir bewusst entschieden, auf einen großen Festakt zu verzichten. Stattdessen möchten wir unseren Besucherinnen und Besuchern im Sommer etwas schenken, das zum Charakter der Volkshochschule passt: einen kostenlosen Kinoabend, der einen besonderen Bezug zu „80 Jahren VHS“ haben wird. Ein gemeinsames Erlebnis, das verbindet, inspiriert und zeigt, was uns ausmacht: Bildung, Kultur und Begegnung für alle.

Wir freuen uns darauf, dieses Jubiläum gemeinsam mit Ihnen zu feiern und sagen Danke für 80 Jahre Vertrauen, Unterstützung und Neugier. Auf viele weitere Jahre voller Lernen und Miteinander!

Ihr Team der Volkshochschule und Musikschule Wilhelmshaven gGmbH





**Beratung:**  
Anja Kroll  
Telefon 16 40 12

**Anmeldung:**  
Telefon 16 40 00



## INHALT

Vortragsreihe „Aktuelle Politik und Zeitgeschehen“	12
Bildreportagen	12
Philosophie	15
Alltagswissen- Wirtschaft und Recht	15
Pädagogik Familie Erziehung	17
Kommunikation und Rhetorik	18
Wissen rund um den Hund	20
Rund um Wilhelmshaven	22

## SEITE

### Programmbereich: Politik, Gesellschaft und Umwelt

Der Begriff der „Zeitenwende“ wurde im Zusammenhang mit dem Überfall auf die Ukraine geprägt; völlig unabhängig davon geschieht der Wandel jedoch auf allen gesellschaftlichen Ebenen und wir sind gehalten, neue Sicht- und Umgangsweisen zu entwickeln. Familiäre Strukturen ändern sich und stellen Eltern und Schulen vor besondere Herausforderungen. Die „Boomer“ starten in ihre Rentenzeit und möchten sich gut darauf vorbereiten und der Generationenwandel verlangt eine positive Kommunikation über institutionelle und Altersgrenzen hinweg. Beachten Sie auch unsere „Klassiker“: Reiseberichte aus aller Welt, Hundeführerscheine und Radio-Workshops. Sie sind herzlich eingeladen, an unseren spannenden Angeboten teilzuhaben und Ihre Perspektive zu erweitern.



### 1001 Tödliche Hallig, Ein Nordsee Krimi

#### Lesung

Als vor der Hallig Süderoog im nordfriesischen Wattenmeer eine Leiche gefunden wird, nehmen Kommissar Theo Krumme und seine Kollegin Pat die Ermittlungen auf. Der Tote gibt ihnen Rätsel auf: Wer ist der Mann? Wurde sein Leichnam von Bord eines Schiffs im nahen Heverstrom geworfen und hier angespült? Was wissen die Bewohner der Hallig – ein junges Paar und eine Gruppe Archäologiestudenten, die nach alten Schiffsspuren sucht? Und welche Rolle spielt eine Legende, nach der in dunklen Nächten ein Mörder das Watt heimsuchen soll? Krumme und Pat suchen in der kleinen Gemeinschaft nach Antworten, während über der Nordsee eine neue Gefahr heraufzieht.

#### Hendrik Berg

Donnerstag, 16.04.2026, 18.30 - 20.45 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
10 EUR bei vorheriger Anmeldung  
12 EUR ohne Anmeldung  
Barzahlung an der Abendkasse

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

### BILDREPORTAGEN

#### 1101 Flandern

*Kunstschätze in belgischen Kunststädten zwischen Schelde und Nordsee - Brügge, Gent, Antwerpen und Brüssel  
Eine kulturgeschichtliche Bilder-Reise*

Flandern ist historisch und kunstgeschichtlich eine der interessantesten Gegenden Mitteleuropas. Begünstigt durch die Nähe zum Meer und die Öffnung zu England, Skandinavien und ins Ostseegebiet entwickelten sich im Mittelalter die flandrischen Städte durch intensive Textilproduktion und internationalen Handelsverkehr der Hanse zu den bedeutendsten Orten nördlich der Alpen. In dem von pappelgesäumten Kanälen und Flüssen durchzogenen Flachland entstand im „Herbst des Mittelalters“ während der Herrschaft der vier burgundischen Herzöge eine ganz Europa befruchtende neue bürgerliche Kultur: Mächtige Rathäuser, majestätische Belfriede, üppig ausgestattete Kathedralen, reich verzierte Patrizierhäuser, idyllische Beginenhöfe und berühmte Bilder altniederländischer Meister zeugen heute noch von der einstigen Blütezeit. Besonders Brügge, das „Venedig des Nordens“, ist eine der schönsten Städte Europas. In den kleinen Grachten, engen Straßen, zahlreichen Kirchen, giebelgeschmückten Patrizierhäusern und bedeutenden Museen der einstigen Handelsmetropole mit ihrem noch stark mittelalterlich geprägten Stadtbild ist die Vergangenheit lebendig geblieben. In Gent können wir uns auf eine fesselnde Wanderung durch die Geschichte Europas begeben: Der Gravensteen, das Rathaus, die Tuchhalle und vor allem die St. Bavo-Kathedrale mit dem weltberühmten Altar-Meisterwerk der Gebrüder van Eyck, die „Anbetung des Lamm Gottes“, begeistert jeden Besucher. Antwerpen, die alte Handelsstadt an der Schelde, ist eng mit den bedeutenden Barockmalern Peter Paul Rubens und Anthonis van Dyck verbunden und Brüssel, die Hauptstadt des belgischen Königreiches ist nicht zuletzt als Stadt des Jugendstils und des Surrealismus von nachhaltiger Faszinationskraft.

#### Klaus Kirmis

Donnerstag, 05.03.2026, 18.30 - 20.45 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
8 EUR bei vorheriger Anmeldung  
10 EUR ohne Anmeldung  
Barzahlung an der Abendkasse





### 1102 Baltikum

*Faszinierende Landschaften und geschichtsträchtige Kunststädte, Burgen und Schlösser entlang der Bernsteinküste in Litauen, Lettland und Estland*

*Eine länderkundliche und kulturgeschichtliche Bilderreise*

Diese Bilderreise führt zu den drei jungen baltischen Ostseerepubliken Litauen, Lettland und Estland. Litauen, das Land der Flüsse und Seen, begeistert vor allem durch seine vielfältige Folklore. Vilnius/Wilna, die Hauptstadt Litauens, wird aufgrund ihrer vielen Parks und Alleen als „grüne Stadt“ bezeichnet und gilt als Schatzkammer der sakralen Architektur und Stadt des Barock. Lettland bietet neben eleganten Strandbädern auch schöne Nationalparks, wie z. B. den Nationalpark Gauja. Riga, die Hauptstadt im Herzland des Baltikums, war bereits zur goldenen Zeit der Hanseblüte ein bedeutender Sitz der Kaufleute und Handwerkszünfte und beeindruckt besonders durch ihre mittelalterliche Altstadt und die prachtvollen Jugendstilbauten. Estlands Küste ist stark zergliedert und zeichnet sich durch malerische Sandstrände, Buchten, Halbinseln und Kaps aus. In der estnischen Hauptstadt Tallinn/Reval können Sie mächtige Befestigungsanlagen sowie prunkvolle Gilde- und Bürgerhäuser bewundern. Erleben Sie während dieses Vortrags auf den Spuren der Deutschordensritter und Hanseaten die bedeutendsten Kunststätten im Baltikum!

#### Klaus Kirmis

Donnerstag, 09.04.2026, 18.30 - 20.45 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
8 EUR bei vorheriger Anmeldung  
10 EUR ohne Anmeldung  
Barzahlung an der Abendkasse

### 1103 Astrofotografie

*Bildervortrag*

Unsere Himmelskörper fotografisch abzulichten, ist nicht immer ganz einfach. In diesem Bildervortrag geht es von der Sonne zu unserem Mond, weiter zu den Planeten in unserem System bis hin zur Milchstraße und entfernten Galaxien.

#### Ralf Schmidt

Mittwoch, 28.04.2026, 18.30 - 20.45 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
8 EUR bei vorheriger Anmeldung  
10 EUR ohne Anmeldung  
Barzahlung an der Abendkasse

### 1104 Haie - vom Jäger zum Gejagten

*Bildervortrag*

Haie sind für unsere Ozeane unverzichtbar. Ganze Ökosysteme würden zusammenbrechen, wenn es diese Jäger nicht mehr gäbe. In diesem Bildervortrag erfahren Sie Wissenswertes über Haie und den Haischutz.

#### Ralf Schmidt

Donnerstag, 12.02.2026, 18.30 - 20.45 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
8 EUR bei vorheriger Anmeldung  
10 EUR ohne Anmeldung  
Barzahlung an der Abendkasse

### 1105 Polarlichtern auf der Spur

*Bildervortrag*

Wir gehen den Fragen nach, wie, wann und wo man Polarlichter beobachten kann. Weiterhin erfahren Sie, woher Polarlichter kommen und warum es dieses Phänomen gibt.

#### Ralf Schmidt

Dienstag, 24.03.2026, 18.30 - 20.45 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
8 EUR bei vorheriger Anmeldung  
10 EUR ohne Anmeldung  
Barzahlung an der Abendkasse

### 1106 Unter Wasser im Banter See

*Bildervortrag*

Ein Einblick in die Unterwasserwelt vom Banter See. Der Banter See ist nicht nur bei Surfern und Kanuten beliebt und bekannt, sondern auch bei Tauchern. Seine Unterwasserwelt unterscheidet sich je nach Einstieg und Jahreszeit und hebt sich von anderen Seen ab, da der Banter See immer noch vom Hafenbecken mitgespeist wird.

#### Ralf Schmidt

Dienstag, 31.03.2026, 18.30 - 20.45 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
8 EUR bei vorheriger Anmeldung  
10 EUR ohne Anmeldung  
Barzahlung an der Abendkasse





### 1107 Griechenland bis in den Oman

Unsere Fahrt beginnt auf Kreta in der geschichtsträchtigen Hauptstadt Heraklion, wo Mythen und minoische Paläste auf mediterrane Lebensfreude treffen. Von dort führt der Weg nach Zypern in die Hafenstadt Limassol, die mit ihrem Mix aus historischen Altstadtgassen und moderner Skyline den Zauber einer Insel zwischen Europa und Asien versprüht. Ein Höhepunkt der Reise ist die spektakuläre Durchquerung des Suezkanals – von Port Said am Mittelmeer bis Suez am Roten Meer – eine der bedeutendsten Wasserstraßen der Welt, gesäumt von Wüste, Geschichte und Schifffahrtsromantik. Im Anschluss erwarten uns die Städte Hurghada und Safaga an Ägyptens roter Küste. Von hier aus geht es ins Landesinnere durch das fruchtbare Niltal, bis zum legendären Tal der Könige in Luxor – ein Ort, an dem Pharaonen für die Ewigkeit ruhen und Geschichte greifbar wird. Die Reise führt schließlich weiter in den Oman und zu den glitzernden Metropolen der Vereinigten Arabischen Emirate, wo jahrhundertealte Traditionen und futuristische Architektur in faszinierendem Kontrast stehen. Mit stimmungsvollen Bildern, persönlichen Eindrücken und spannenden Hintergrundgeschichten nimmt Sie dieser Vortrag mit auf eine Seereise, die nicht nur geografische, sondern auch kulturelle Brücken schlägt – vom Mittelmeer bis ins Herz des Morgenlands.

#### Wolf Leichsenring

Donnerstag, 05.02.2026, 19.00 - 21.15 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
8 EUR bei vorheriger Anmeldung  
10 EUR ohne Anmeldung  
Barzahlung an der Abendkasse

### 1108 Südamerika



Die Reise ist einfach unvergleichlich: Von Santiago de Chile aus nimmt das Schiff Kurs gen Süden, wo die Welt zerklüftet, wild und ungezähmt erscheint. In den Weiten Patagoniens erwarten uns das sagenumwobene Feuerland, die stille Fjord- und Gletscherwelt Chiles und Argentinien sowie die entlegenen Falkland-Inseln, wo Natur und Einsamkeit ein besonderes Versprechen in sich tragen. Von dort aus führt der Weg weiter nach Norden: Lebendige Küstenstädte wie Montevideo, Uruguays Hauptstadt, und das glanzvolle Rio de Janeiro in Brasilien bilden den schillernden Kontrast zur Stille der südlichsten Regionen. Die Heimkehr nach Europa trägt die Sehnsucht des Atlantiks in sich – mit Zwischenhalten auf den Kapverden und auf Teneriffa, wo Wärme und Farben die Reise sanft ausklingen lassen. Ein Abenteuer zwischen Wildnis und Weltstadt, zwischen Eis und Tropen – eine Einladung, Südamerika in seiner ganzen Vielfalt zu entdecken.

#### Wolf Leichsenring

Donnerstag, 05.03.2026, 19.00 - 21.15 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
8 EUR bei vorheriger Anmeldung  
10 EUR ohne Anmeldung  
Barzahlung an der Abendkasse

### 1109 Das Baltikum – Estland, Lettland, Litauen

#### *Europas Nordostflanke im politischen Brennpunkt*

Riga, alte Hansestadt und Partnerstadt Bremens, gehört mit den beiden anderen Hauptstädten Vilnius und Tallinn zu den aufstrebenden Metropolen in den baltischen Staaten. Im Sozialismus führten die Länder viele Jahre ein eher kümmerliches Dasein als benachteiligte Sowjetrepubliken, doch seit dem Beitritt zur Europäischen Union hoffen die Bürger auf bessere Zeiten.

Das Verhältnis zum großen Nachbarn Russland bleibt gespannt, denn die großen russischsprachigen Minderheiten wollen sich nur bedingt assimilieren. Nach Putins Einmarsch in die Ukraine geht auch im Baltikum die Angst vor den Machtgelüsten des großen Nachbarn um. Dieser Vortrag will die Geschichte, Kultur und die besondere politische Lage der baltischen Länder erklären.

#### Dr. Hans-Joachim Schepker

Mittwoch, 04.03.2026, 18.30 - 20.45 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
8 EUR bei vorheriger Anmeldung  
10 EUR ohne Anmeldung  
Barzahlung an der Abendkasse





### 1110 Finnland - mehr als Nordlichter, Sauna und (hundert)tausend Seen

Lernen Sie in diesem Vortrag kennen, was Finnland ausmacht: seine Geographie, seine Natur, seine Menschen und deren Eigenarten. Finnland ist seit nunmehr acht Jahren lt. World Happiness Report das glücklichste Land der Erde. Woran mag das wohl liegen? Ein kleiner Exkurs gilt der finnischen Sprache, die sich als Mitglied der finnisch-ugrischen Sprachfamilie substantiell von den uns vertrauten Sprachen unterscheidet. Dr. Volker Pirsich, Jahrgang 1952, ist Psychologe, Germanist und Finno-Ugrist. In seinem Ruhestandsleben ist er (u.a.) für die Deutsch-Finnische Gesellschaft Niedersachsen aktiv.

#### Dr. Volker Pirsich

Mittwoch, 22.04.2026, 19.00 - 20.00 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
10 EUR bei vorheriger Anmeldung  
12 EUR ohne Anmeldung  
Barzahlung an der Abendkasse

### 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 09.02.2026, 11.00 - 12.30 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 60 EUR; 7-9 TN 66 EUR; 5-6 TN 90 EUR  
10 Termine, 20 UStd.  
Der Kurs findet 14-tägig statt.

### ALLTAGSWISSEN - WIRTSCHAFT UND RECHT

#### 1501 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 Teilnehmenden stehen im Mittelpunkt. Entsprechende Formulare werden ausgehändigt.

#### Olaf Schröder

Mittwoch, 20.05.2026, 18.00 - 21.00 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 20 EUR; 7-9 TN 22 EUR; 5-6 TN 26 EUR

#### 1502 Gefahren für Kinder im Netz

##### *Vortrag mit anschließender Diskussion*

Über den Umgang mit Smartphones an Schulen wird zwar hier und dort noch gestritten, an den meisten ist ihr Gebrauch inzwischen zumindest eingeschränkt. Ihr Haupteinsatz findet aber in der Freizeit statt, mehr oder weniger unkontrolliert. Dabei spricht viel dafür, dass Eltern und Großeltern sich um die Nutzung kümmern. Denn hier lauern Gefahren, über die der zertifizierte Eltern-Medien-Trainer Lucas Ferro aufklären wird. Er wird dabei aber nicht stehenbleiben, sondern auch mit Ideen aufwarten, wie man die Kinder vor den Gefahren schützen kann.

#### Lucas Ferro

Donnerstag, 26.02.2026, 18.30 - 20.45 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
In Kooperation mit der Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft (GEW)  
Der Eintritt ist frei. Um eine Spende wird gebeten.

### 1503 Betriebsrat Starter Kit – Einführung in deine neue Rolle

Sie sind neu im Betriebsrat oder möchten besser verstehen, wie Mitbestimmung in der Praxis funktioniert? In diesem Kurs bekommen Sie das Handwerkszeug für einen erfolgreichen Start. Themen wie Rechte und Pflichten werden anhand von Praxisbeispielen aus dem Betriebsalltag verständlich verdeutlicht und besprochen. Gemeinsam wird erarbeitet, wie man sicher in der neuen Rolle auftritt, mit der Geschäftsführung kommuniziert und die Interessen der Belegschaft souverän vertritt. Dieses Angebot richtet sich an neue oder angehende Betriebsratsmitglieder und Interessierte an betrieblicher Mitbestimmung.

#### Jan Macholl

montags, ab 23.02.2026, 17.30 - 19.00 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 18 EUR; 7-9 TN 20 EUR; 5-6 TN 24 EUR  
2 Termine, 4 UStd.

### 1504 Technikentwicklung von den 90ern bis heute

*Vom PC zum Smartphone – Vortrag mit Diskussion*

Von klobigen Röhrenmonitoren und Disketten bis hin zu smarten Assistenten und Cloud-Diensten – in diesem Kurs begeben wir uns auf eine Zeitreise durch drei Jahrzehnte Technikgeschichte. Wir entdecken und begreifen, wie Computer, Handy und das Internet unser Leben verändert haben und wagen einen Blick in die Zukunft.

#### Jan Macholl

Donnerstag, 19.02.2026, 18.30 - 20.45 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
8 EUR bei vorheriger Anmeldung  
10 EUR ohne Anmeldung  
Barzahlung an der Abendkasse

### Mit einem guten Plan in die Rentenzeit - die Altersfreizeit

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich Gedanken über die Phase nach der aktiven Berufszeit machen, wenn Strukturen, Routinen, Kollegen und Kolleginnen, Aufgaben und Herausforderungen des Arbeitsalltags fehlen. Haben Sie sich schon mal gefragt, wie sich die neue Freiheit auf Ihr Leben auswirken wird? Und wenn es Pläne gibt, lassen die sich mit dem neuen finanziellen Rahmen verwirklichen?

Wenn es eine Partnerschaft gibt, welche Auswirkungen könnte der neue Alltag darauf haben? Wo und wie kann man sich engagieren, neue Menschen kennenlernen, sich mal auf ganz neue Dinge einlassen, Neues lernen oder wagen? Endlich in Rente gehen und die Freizeit genießen, klingt erst einmal sehr positiv, aber trotzdem ist es gut, diese Zeit zu planen, sich Gedanken zu machen über das, was kommen könnte. Dabei spielen körperliche, geistige und mentale Aspekte eine wichtige Rolle, ebenso Lebensqualität, soziale Kontakte und Wertschätzung von anderen. Ein positiver Blick in die Zukunft sollte Lust auf eine aktive Alltagsgestaltung in der Rentenzeit machen.

#### 1505 Anne Krummrei

mittwochs, ab 25.02.2026, 18.00 - 21.15 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 48 EUR; 7-9 TN 53 EUR; 5-6 TN 72 EUR  
4 Termine, 16 UStd.

#### 1506 Anne Krummrei

donnerstags, ab 09.04.2026, 18.00 - 21.15 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 48 EUR; 7-9 TN 53 EUR; 5-6 TN 72 EUR  
4 Termine, 16 UStd.

### 1507 „Wir machen Sie startklar!“ Online-Informationsveranstaltung zur ePA für alle



Seit Ende April 2025 kann die elektronische Patientenakte (ePA) bundesweit von Gesundheitsdienstleistern im Praxisalltag genutzt werden. Ab Oktober ist die Nutzung für Arztpraxen verpflichtend. Die ePA ist der sichere und digitale Speicher für medizinische Unterlagen. Doch was genau steckt hinter der ePA und wie kann sie von Versicherten genutzt werden? Die AOK Niedersachsen bietet kostenfreie Informationen an, um diese und weitere Fragen zu beantworten und einen guten Start der ePA zu unterstützen. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, an der ca. 60-minütigen Informationsveranstaltung teilzunehmen.

#### AOK Niedersachsen

Dienstag, 24.02.2026, 17.30 - 18.30 Uhr  
Anmeldeschluss: 17.02.2026  
Online  
Der Besuch ist kostenlos







## PÄDAGOGIK FAMILIE ERZIEHUNG

### 1601 Väter unter sich

*Alltag. Austausch. Ankommen.*

„Starke Väter, starke Kinder – Miteinander wachsen“ ist ein gemeinsames Projekt der Evangelischen Familien-Bildungsstätte Friesland-Wilhelmshaven und der Volkshochschule und Musikschule Wilhelmshaven gGmbH und wird gefördert durch Finanzmittel des Bundeslandes Niedersachsen.

"Starke Väter, starke Kinder – Miteinander wachsen" ist eine Veranstaltungsreihe für Väter und alle, die sich wie ein Vater fühlen und ihre Kinder.

Bei dieser Veranstaltung bieten wir Ihnen einen Raum, mit anderen Vätern in einem geschützten Rahmen ins Gespräch zu kommen, sich auszutauschen und voneinander zu profitieren. Moderiert von einem Vater, dem damals solch eine Möglichkeit sehr geholfen hätte. Geplant ist ein monatlicher Rhythmus. Weitere Termine orientieren sich jedoch am Bedarf der Teilnehmenden und werden gemeinsam besprochen.

**Olaf Gabriel-Jürgens**

Donnerstag, 19.02.2026, 17.00 - 18.30 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
3 EUR pro Termin  
weitere Termine nach Absprache

### 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 gemeinsamem 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**

Donnerstag, 28.05.2026, 19.00 - 23.00 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
Die Teilnahme ist kostenlos, um Spenden wird gebeten.

### 1603 Gefühlsausbrüchen von Kindern gelassener begegnen

*Interaktiver Vortrag*

Geht nicht, glauben Sie? Das schauen wir uns gemeinsam in Theorie und Praxis an. Neben der Wissensvermittlung über kindliche und speziell emotionale Entwicklung, erarbeiten wir individuelle Handlungs- und Lösungsstrategien, die Sie konkret in Ihrem Alltag mit Kind anwenden können. Haben Sie Lust auf eine neue Perspektive und mehr Kapazitäten im Familienleben?

**Ann-Kathrin Ahlers**

Donnerstag, 12.03.2026, 19.00 - 20.30 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
10 EUR



#### 1604 Bindung, Grenzen, Bedürfnisse – Beziehungshaltung prägt

##### *Interaktiver Vortrag*

Nicht, was wir sagen, sondern, was wir tun und wie wir uns ihnen gegenüber verhalten, hat den größten Einfluss auf die Entwicklung und Potenzialentfaltung unserer Kinder. Zwischen eigenen Ansprüchen, den Erwartungen der Gesellschaft, neuen Hirnforschungen und alten Erfahrungen eine tragfähige Beziehungshaltung aufrechtzuerhalten, ist manchmal gar nicht so einfach. Welche Rolle Bindung, Bedürfnisse und Grenzen dabei spielen und wie wir uns in diesem Spannungsfeld freier und leichter bewegen können, wollen wir an diesem Abend beleuchten.

##### **Ann-Kathrin Ahlers**

Donnerstag, 23.04.2026, 19.00 - 20.30 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
10 EUR

#### 1605 Wie kann Selbstfürsorge für mich als Elternteil gelingen?

##### *Interaktiver Vortrag*

Die meisten Eltern bekommen zu wenig Schlaf, zu wenig Erholung, zu wenig Zeit für die Dinge, die ihnen selbst Freude bereiten. Stattdessen warten zu viele Aufgaben, zu viele Entscheidungen und zu viel Verantwortung. Kennen Sie, wollen Sie nicht mehr? Nehmen Sie sich diesen Abend für sich (oder als Paarzeit!) und lassen Sie uns darüber sprechen, wie Sie Ihre Bedürfnisse auch mit einem vollen Terminkalender befriedigen können.

##### **Ann-Kathrin Ahlers**

Donnerstag, 21.05.2026, 19.00 - 20.30 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
10 EUR

#### 1606 Stressmanagement im Familiensystem

##### *Interaktiver Vortrag*

Der Große steht nicht auf, die Kleine will nicht angezogen werden, der Kaffee ist schon wieder kalt geworden, ein Elternteil flucht laut, der andere sitzt erschöpft im Flur. In diesen und ähnlichen Momenten entsteht negativer Stress und unsere körpereigenen Alarmsysteme springen an. Wie diese Dynamiken entstehen und an welcher Stelle wir eingreifen können, was wir kurz-, mittel- und langfristig tun können, um auch in stressigen Situationen gute Entscheidungen für uns und die Familie zu treffen, schauen wir uns in Theorie und Praxis an.

##### **Ann-Kathrin Ahlers**

Donnerstag, 18.06.2026, 19.00 - 20.30 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
10 EUR

### KOMMUNIKATION UND RHETORIK

#### 1620 Positive Kommunikation führen und erleben – Die Kraft der Positivität

BU

##### *Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte*

Professionelle Gespräche erfolgreich zu führen, sowohl im beruflichen als auch im privaten Umfeld, erfordert bewusste Kommunikation. Körpersprache spielt dabei eine ebenso zentrale Rolle 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**

23.02. - 27.02.2026  
Montag - Freitag, 8.30 - 12.30 Uhr  
Anmeldeschluss: 06.02.2026  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
170 EUR, 5 Termine, 25 UStd.

### 1621 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, 27.02.2026, 16.00 - 18.15 Uhr

Anmeldeschluss: 20.02.2026

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

14 EUR



# 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](http://www.sparkasse-wilhelmshaven.de)

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



Sparkasse  
Wilhelmshaven



## WISSEN RUND UM DEN HUND

### 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

#### Rolf Scherer

Freitag, 06.03.2026, 18.00 - 20.30 Uhr

Anmeldeschluss: 27.02.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 14 EUR; 7-9 TN 15 EUR; 5-6 TN 20 EUR

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

In einer Sammelprüfung im Computerraum (Onlineprüfung) der VHS nimmt der behördlich zugelassene Prüfer Rolf Scherer diese Prüfung ab. 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, 08.03.2026, 9.30 - 10.45 Uhr

Anmeldeschluss: 27.02.2026

Projekthaus II, Mühlenweg 67

46 EUR

Für Teilnehmende mit Schreib-, Lernschwächen, Unsicherheiten im Umgang mit Computern oder Defizite durch Sprachbarrieren besteht die Möglichkeit, Hilfspersonen mitzubringen.







### 1803 Praktische Sachkundeprüfung (Hundeführerschein) für Ersthundebesitzende nach dem Hundegesetz Niedersachsen in der Praxis

Das NHundG 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 NHundG als gefährlich erklärte Hunde und aktuell laufende 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, 08.03.2026, 11.00 - 12.00 Uhr  
Anmeldeschluss: 27.02.2026  
Projekthaus Mühlenweg 67; Parkplatz  
46 EUR

### 1804 Hundesprache: Die Signale der Hunde erkennen, verstehen und sie sicher als Hundehaltende einsetzen

Man kann niemals nichts sagen und auch 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. Anhand 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 Kräfternennen, oder in ängstlichen Situationen mit anderen Tieren filmen und die Aufnahmen auf einem USB Stick mitbringen.

#### Rolf Scherer

Freitag, 17.04.2026, 18.00 - 20.30 Uhr  
Anmeldeschluss: 10.04.2026  
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.
- 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, 18.04.2026, 15.00 - 17.30 Uhr

Anmeldeschluss: 10.04.2026

Projekthaus Schellingstraße 19; Parkplatz  
20 EUR

## RUND UM WILHELMSHAVEN

### **Radio-Workshop für Erwachsene ab 16 Jahre**

#### *Radio selber machen – der Sendeführerschein*

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

#### **1901 Moderatorenteam von Radio Jade**

Samstag, 28.02.2026, 10.00 - 14.00 Uhr und

Samstag, 07.03.2026, 10.00 - 14.00 Uhr

Radio Jade, Peterstraße 50

Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos

In Kooperation mit Radio Jade

#### **1902 Moderatorenteam von Radio Jade**

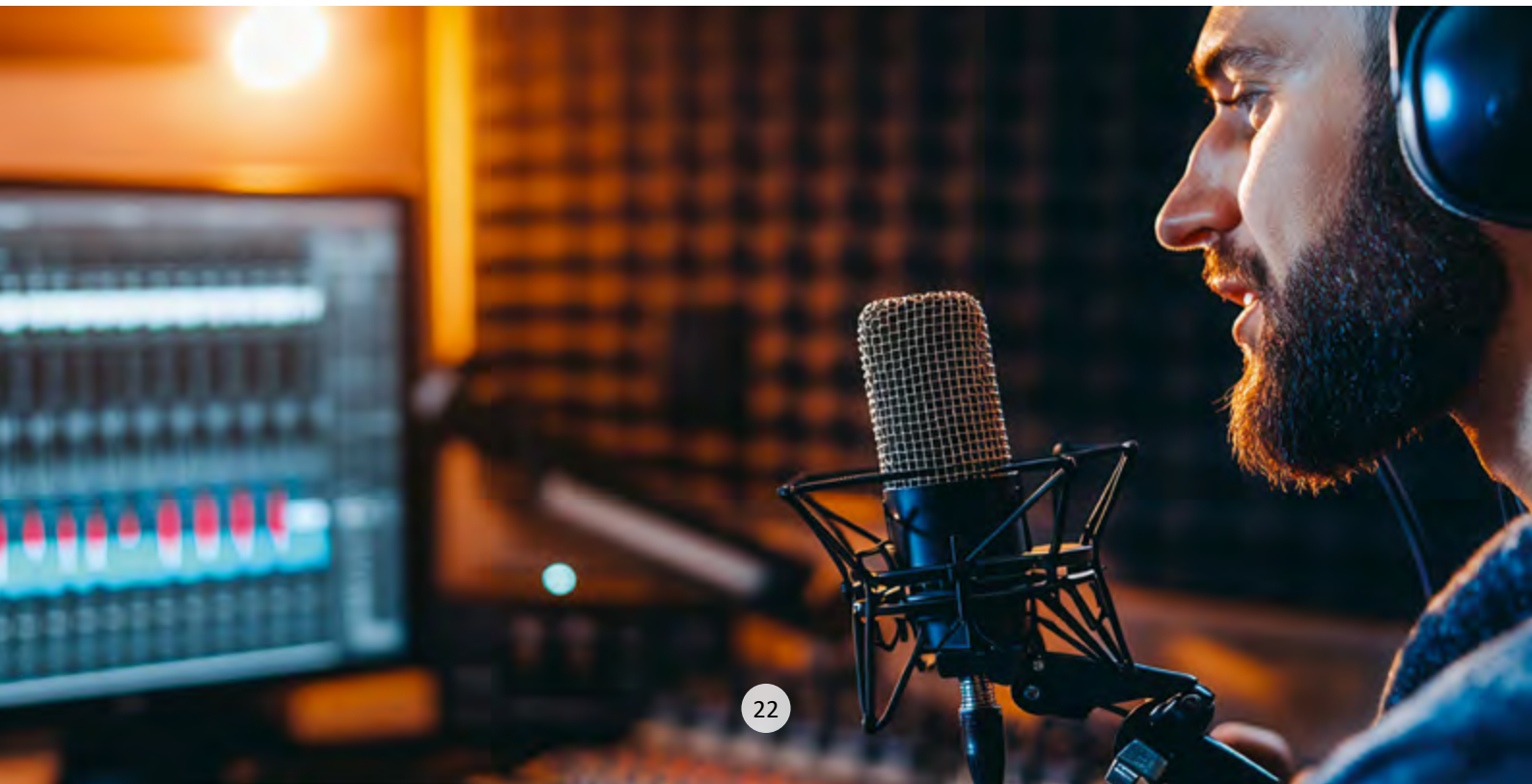
Samstag, 30.05.2026, 10.00 - 14.00 Uhr und

Samstag, 06.06.2026, 10.00 - 14.00 Uhr

Radio Jade, Peterstraße 50

Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos

In Kooperation mit Radio Jade





**Beratung:**

Diana Bogdanski  
Telefon 16 40 07

**Anmeldung:**

Telefon 16 40 00

**INHALT****SEITE**

Exkursionen	24
Vorträge und Einzelveranstaltungen	26
VHS-Filmclub	29
Literatur und kreatives Schreiben	31
Theater	32
Fotografie	33
Malen, Zeichnen und Schriften	36
Plastisches Gestalten und Werken	38
Handarbeiten & textiles Gestalten	40
Tanz & Musik	42
Spiele	44

**Programmbereich: Kultur gestalten**

Der Programmbereich KULTUR GESTALTEN lädt auch in diesem Semester dazu ein, kreative Ausdrucksformen zu entdecken, künstlerische Fähigkeiten zu entfalten und kulturelle Vielfalt aus vielleicht neuen Perspektiven zu erleben. Unsere Angebote verbinden Praxis und Hintergrundwissen – von bildender Kunst über Musik und Literatur bis hin zu Theater und Fotografie. Ob Sie Neues ausprobieren, eigene Talente vertiefen oder sich inspirieren lassen möchten: Unsere Kurse eröffnen Räume für Begegnung und persönliche Entfaltung. Auf den folgenden Seiten finden Sie wieder viele neue Kursangebote, wie zum Beispiel die Schreibwerkstatt und ein Workshop für „Neu-Literaten“. Mit den Kursen „Seife kochen“ und „Tanz des Lebens – Freies kreatives Tanzen nach der DanseVita-Methode“ konnten wir ebenfalls unser Programm für Sie weiter ausbauen.



## EXKURSIONEN

**2001 Religion und Macht – Das Gotteshaus als Statussymbol***Regionalgeschichte auf dem Rad*

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

Kilometer: ca. 35 km

Dauer: ca. 5 Stunden

**Stephan Horschitz**

Samstag, 09.05.2026, 10.00 - 15.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 30.04.2026

Treffpunkt Gotthilf-Hagen Platz

21 EUR

Leistung inkl. Kaffee und Kuchen

Mindestteilnehmerzahl: 15

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

**2002 Zeitreisen – Die Maadebucht***Regionalgeschichte auf dem Rad*

Historisch gesehen, steht ein großer Teil von Wilhelmshaven auf einem Schwemmland, dass durch Eindeichungen der Maadebucht gewonnen wurde. Ursprünglich eine durch die abfließenden Schmelzwasser der letzten Eiszeit gebildete Rinne, verlandete die Bucht und bildete Schilfsümpfe und Hochlandmoore. Ihre Ausläufer können bis in die ehemalige Herrlichkeit Gödens nachverfolgt werden und bildeten im Mittelalter die natürliche Grenze zwischen den friesischen Gauen Östringen und Rüstringen. Um 1150 begann dann die Bedeichung der Maadebucht, wobei noch heute Relikte in der Landschaft zu finden sind, die auf ihren Verlauf hinweisen.

Kilometer: ca. 35 km

Dauer: ca. 5 Stunden

**Stephan Horschitz**

Samstag, 06.06.2026, 10.00 - 15.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 29.05.2026

Treffpunkt St.-Jakobi-Kirche (Neuende)

21 EUR

Leistung inkl. Kaffee und Kuchen

Mindestteilnehmerzahl: 15

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



### 2003 Man sieht nur, was man weiß

#### *Regionalgeschichte auf dem Rad*

Wilhelmshavens Stadtbild wird durch zahlreiche Kunstobjekte im öffentlichen Raum bereichert. Auf dieser ca. sechs Kilometer langen Radtour ausgehend von der Stadtbibliothek durch die Südstadt bis zum Innenhafen nehmen wir Werke in den Blick, an denen Sie möglicherweise vorbei gegangen sind, ohne sie wahrgenommen zu haben. Es begegnen uns u. a. ein Marabu, Jadenixen und galaktische Organismen, die jüngste Geschichte, die Welt der Arbeit sowie Klänge des Windes. Bewusst haben wir den Fokus auf von Künstlerinnen geschaffene Werke gelegt; sowohl ihre Biografien als auch den Bezug zur Stadt wollen wir Ihnen näherbringen.

**Kristine Deharde, Nicole Biela, Ruth Link**

Freitag, 12.06.2026, 17.00 - 18.30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 05.06.2026

Treffpunkt vor der Stadtbibliothek

10 EUR

Mindestteilnehmerzahl: 7

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 2010 VHS-Studienexkursion: Sommer in Südschweden

#### *Busreise in Kooperation mit der Volkshochschule und Musikschule Friesland-Wittmund*

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 Kleinstadtperven wie Astrid Lindgrens Heimatstadt Vimmerby, Linköping, Vadsena 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**

09.06. - 16.06.2026

An-/Abmeldeschluss: 31.03.2026

2.595 EUR (EZZ 440 EUR)

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

Die Anmeldung erfolgt über ein schriftliches Formular.

Reiseveranstalter: CONTI-REISEN GmbH

Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Der Abschluss einer Reiserücktritts- und Reisekrankenversicherung wird empfohlen.



### 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 Damentertzett, 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 –Stormans 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

95 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

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





## VORTRÄGE UND EINZELVERANSTALTUNGEN

### 2101 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.

### 2343 Mitsing-Konzert:

#### **Singen in Gemeinschaft macht glücklich!**



Gemeinsam singen und genießen! Freuen Sie sich auf einen Abend voller Musik und Gemeinschaft: Bei unserem Mitsing-Konzert erwarten Sie live begleitete Popsongs, Schlager, Volkslieder oder Evergreens. Die Texte werden an die Wand projiziert, damit alle, die gerne singen – ob unter der Dusche, im Auto oder in fröhlicher Gemeinschaft – nach Herzenslust mitsingen können. Rhythmisches Fußwippen, Fingerschnippen, Lachen, in den Armen liegen, Schunkeln, in Erinnerungen schwelgen ist erlaubt. Maïke Hauschild stimmt an mit ihrer Stimme und Live-Musik am Flügel. Freuen Sie sich auf einen vergnüglichen und stimmungsvollen Abend! Mit einer Pause zum Erfrischen.

#### **Maïke Hauschild**

Samstag, 25.04.2026, 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

### 2103 "Malen können bis zum Schluss!" – Lotte Laserstein, die Menschenmalerin

#### *Vortrag*

Die deutsch-schwedische Malerin Lotte Laserstein (1898 – 1993) ist eine herausragende Vertreterin der sogenannten „verschollenen Generation“. Zwischen 1925 und 1933 erregten ihre faszinierenden Menschenbildnisse, die mit ihrer frappierenden Realitätstreue sogar die Werke der Neuen Sachlichkeit übertrafen, in Deutschland großes Aufsehen. Doch 1933 wurde die in Ostpreußen geborene, evangelisch getaufte Künstlerin zur Jüdin erklärt und ins Exil nach Schweden gezwungen. Dort musste sie, auf sich allein gestellt, wieder mühsam ihre verlorene Stellung in der Kunstwelt erkämpfen. Doch Lotte Laserstein hat nie aufgegeben, denn ihre eigentliche Heimat hatte sie nicht verloren: "Ich hätte die Jahre nicht durchstehen können, in denen mir alles genommen wurde: Familie, Freunde und Heimat, hätte ich nicht meine eigene Wirklichkeit im Malkasten gehabt."

#### **Dr. Hans Thomas Carstensen**

Freitag, 27.02.2026, 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.



## 2104 Mit Rainer Maria Rilke unterwegs in Italien

*Ein literarisch-kulturgeschichtlicher Bilder-Streifzug vom Gardasee bis nach Capri*

Rainer Maria Rilke war nicht nur ein außergewöhnlicher Dichter, sondern auch ein bedeutender Reisender. Als unbehauster Troubadour reiste er jahrzehntelang kreuz und quer durch Europa, von seiner Geburtsstadt Prag nach Deutschland und nach Frankreich, vom hohen Norden bis nach Ägypten. Eine besonders starke Reise-Beziehung hatte er schon seit seiner Kindheit zu Italien. Er verbrachte immer wieder längere Aufenthalte meist in den klassischen Reisezielen der damals wohlhabenden aristokratischen Elite, z. B. in Venedig, Florenz, Rom, Neapel und auf Capri. Ein wichtiger Ort wurde auch das Schloss Duino an der Adria, wo die ersten Gedichte der berühmten „Duineser Elegien“ entstanden. Diese Bilder-Präsentation verfolgt mit Gedichten und Prosatexten Rilkes vielfältige Reiseerlebnisse auf der Apenninhalbinsel.

### Klaus Kirmis

Donnerstag, 19.03.2026, 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.

## 2105 „Wunderbare Malerinnen“ –

### Paula Modersohn-Becker

*Eine kunstgeschichtliche Bilder-Reise*

Die Malerin und Grafikerin Paula Modersohn-Becker (1876 - 1907) gehört inzwischen zu einer der bedeutendsten Künstlerpersönlichkeiten des 20. Jahrhunderts. Sie erschuf in gerade einmal nur rund zehn Jahren ein beeindruckendes Werk aus 750 Gemälden, etwa 1.000 Zeichnungen und 13 Radierungen. Verheiratet mit dem Landschaftsmaler Otto Modersohn und befreundet u. a mit Rainer Maria Rilke und der Bildhauerin Clara Westhoff, ging sie, jung und als Frau allein auf sich gestellt, aus dem Moordorf Worpswede ihren künstlerischen Weg in die Seine-Metropole Paris. Dort ließ sie sich kreativ nicht nur von den „Vätern der Klassischen Moderne“ Cézanne, Gauguin und van Gogh anregen, sondern auch von eindringlichen spätantiken Mumienporträts im Louvre.

Dieser Bildervortrag verfolgt anlässlich ihres 150. Geburtstages die Zeit, das Leben und Werk von einer der bedeutendsten deutschen Malerinnen und Wegbereiterinnen der Moderne.

### Klaus Kirmis

Dienstag, 21.04.2026, 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.



Beachten Sie auch  
unsere Rubrik Theater  
auf Seite 32

### **2106 VHS-Filmclub exklusiv: Filmmuseum im Bunker**

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

#### **Michael Onnen**

Samstag, 30.05.2026, 16.00 - 19.30 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 22.05.2026  
Treffpunkt Heppenser Straße 28a  
25 EUR  
Leistung inkl. Kaffee und Kuchen.  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### **Aufführungen der Theaterwerkstatt**

Mit Hochdruck arbeiten die Beteiligten der Theaterwerkstatt an ihrem neuen Stück, das im Frühjahr 2026 im großen Saal im Hans Beutz Haus Premiere haben soll. Unter der Leitung der Schauspielerin und Theaterpädagogin Angelika Heinich wurden Theater Techniken erlernt, Ideen gesponnen, Szenen improvisiert und Stimmführung betrieben. Man darf gespannt sein, wenn es wieder heißt „Bühne frei für die Theaterwerkstatt!“

#### **2107 Premiere der Theaterwerkstatt**

##### **Angelika Heinich**

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

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

8 EUR bei vorheriger Anmeldung

10 EUR ohne Anmeldung

Barzahlung an der Abendkasse.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

#### **2108 2. Vorstellung der Theaterwerkstatt**

##### **Angelika Heinich**

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

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: Gegangene Legenden

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

02.02., 02.03., 04.05. und 01.06.2026

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: Sneakers - Die Lautlosen

USA, 1992, 126 Min., FSK 12

Regie: Phil Alden Robinson

u. a. mit: Robert Redford, Dan Aykroyd, Ben Kingsley, River Phoenix, Sidney Poitier

Wer heutzutage als Einbrecher erfolgreich sein will, muss etwas mehr bieten als Strumpfmaske und vorgehaltene Pistole. Das beweisen die "Sneakers" sehr eindrucksvoll mit Hilfe modernster Computertechnologien. Die Truppe um Boss Martin Bishop lässt sich von großen Firmen für Einbrüche anheuern, um Sicherheitssysteme auf undichte Stellen zu überprüfen. Ganz legal versteht sich. Das ändert sich allerdings, als zwei Beamte der Spionageabwehr die Sneakers zwingen ihnen das geheime Dechiffrierungsprogramm SETEC zu beschaffen. Ein Abenteuer mit ungeahnten Dimensionen, denn SETEC entpuppt sich als brisante Waffe zur Gefährdung des Weltfriedens, an der eine Menge Leute brennend interessiert sind...

#### Michael Onnen

Sonntag, 01.02.2026, 17.00 - 19.15 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

6 EUR

### 2202 VHS-Filmclub: The Birdcage

USA, 1996, 114 Min., FSK 12

Regie: Mike Nichols

u. a. mit: Robin Williams, Gene Hackman, Dianne Wiest, Calista Flockhart, Nathan Lane

Armand Goldman (Robin Williams) besitzt einen bekannten Drag-Nachtclub in South Miami Beach, wo sein langjähriger Liebhaber Albert (Nathan Lane) als Sabrina auftritt. Armands "Fehltritt" Sohn Val kommt nach Hause, um seine Verlobung mit Barbara Keely, der Tochter vom erzkonservativen U.S. Senator Kevin Keely (Gene Hackman), bekannt zu geben. Der Senator und seine Familie reisen nach South Beach um Val, seinen Vater und seine Mutter zu treffen. Die leibliche Mutter Vals willigt ein, die Ehefrau von Armand zu spielen, doch sie trifft nicht rechtzeitig ein. Glücklicherweise springt Albert in Frauenverkleidung als Ehefrau ein.

#### Michael Onnen

Sonntag, 01.03.2026, 17.00 - 19.00 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

5 EUR

### 2203 VHS-Filmclub:

#### Was ist Liebe wert – Materialists

Anlässlich des Weltfrauentags

USA, 2025, 109 Min., FSK 0

Regie: Celine Song

u. a. mit: Dakota Johnson, Pedro Pascal, Chris Evans

Eine junge, ehrgeizige Partnervermittlerin in New York ist hin- und hergerissen zwischen ihrem perfekten Traummann und ihrem alles andere als perfekten Ex. An der Seite von Dakota Johnson spielen Chris Evans und Pedro Pascal die Hauptrollen; Regie führte Celine Song, die für ihr Drehbuch von "Past Lives - In einem anderen Leben" für einen Oscar nominiert war und auch hier das Drehbuch schrieb.

#### Michael Onnen

Sonntag, 08.03.2026, 17.00 - 19.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

10 EUR inkl. Sekt, Saft oder Selters







### 2204 VHS-Filmclub:

#### Die Saat des heiligen Feigenbaums

*In Kooperation mit Amnesty International*

*USA, 2024, 168 Min., FSK 16*

*Regie: Mohammad Rasoulof*

*u. a. mit: Setareh Maleki, Missagh Zareh, Niousha Akhshi*

Iman wird zum Ermittlungsrichter am Revolutionsgericht in Teheran befördert, als nach dem Tod einer jungen Frau eine riesige Protestbewegung das Land ergreift. Obwohl die Demonstrationen zunehmen und der Staat immer härter dagegen vorgeht, bleibt Iman dem Regime treu und gefährdet das Gleichgewicht seiner Familie. Während der strenggläubige Iman durch seinen neuen Job mit psychischen Belastungen zu kämpfen hat, sind seine Töchter Rezvan und Sana von den Ereignissen schockiert und elektrisiert. Seine Frau Najmeh versucht verzweifelt, alle zusammenzuhalten. Dann stellt Iman fest, dass seine Dienstwaffe verschwunden ist, und verdächtigt seine Familie ... Mit "Die Saat des heiligen Feigenbaums" liefert Mohammad Rasoulof sein Meisterwerk ab: Eine zornige und unverblünte Abrechnung mit dem Unrechtsregime im Iran, erzählt als brillanter, atemloser Politthriller und erfüllt mit authentischen Bildern der Proteste im Herbst 2022, die das Land in seinen Grundfesten erschütterten. Es ist ein unter schwierigen Umständen entstandener, geheim im Iran gedrehter Film, dessen Wirkkraft so groß ist, dass sich Rasoulof kurz vor der Weltpremiere im Wettbewerb von Cannes gezwungen sah, sein Heimatland zu verlassen.

#### Michael Onnen

Sonntag, 22.03.2026, 17.00 - 19.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

6 EUR

### 2205 VHS-Filmclub: Der Flug des Phoenix

*USA, 1965, 142 Min., FSK 12*

*Regie: Robert Aldrich*

*u. a. mit: James Stewart, Hardy Krüger, Ernest Borgnine,*

*Richard Attenborough, Robert Aldrich*

Der dramatische Überlebenskampf einer Flugzeugbesatzung und einer Handvoll Passagiere, denen nach einer Notlandung in der Sahara der sichere Tod zu drohen scheint. Ein Kampf, der zum Scheitern verurteilt ist, da die unterschiedlichen Charaktere der Beteiligten zusätzlichen Zündstoff bieten: Militärische Engstirnigkeit, intellektuelle Überlegenheit, tumbe Gleichgültigkeit sind nur schwer auf einen Nenner zu bringen. Als die Lage aussichtslos zu werden droht, beschließt ein junger Flugzeugkonstrukteur, aus den Wrackteilen eine einmotorige Maschine zu bauen, um das Unmögliche möglich zu machen. Bringt der 'Phoenix' die erhoffte Rettung oder wird er den Untergang nur beschleunigen?

#### Michael Onnen

Sonntag, 12.04.2026, 17.00 - 19.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

6 EUR

### 2206 VHS-Filmclub: Was das Herz begehrt

*USA, 2003, 133 Min., FSK 0*

*Regie: Nancy Meyers*

*u. a. mit: Jack Nicholson, Diane Keaton, Keanu Reeves,*

*Frances McDormand, Amanda Peet, Jon Favreau, Paul*

*Michael Glaser*

Harry Sanborn ist der ewige Junggeselle, der grundsätzlich nur mit Frauen unter 30 ausgeht. Mit seiner neuesten Flamme Marin will er ein romantisches Wochenende im Strandhaus ihrer Mutter auf Long Island verbringen - doch plötzliche Schmerzen in der Brust torpedieren Harrys Plan. Marins Mutter Erica Barry, eine erfolgreiche, geschiedene Theaterautorin, ist alles andere als begeistert, als sie Harry gesund pflegen soll. Aber als die beiden allein sind, staunt Harry nicht schlecht: erstmals fühlt er sich zu einer Frau hingezogen, die altersmäßig zu ihm passt. Und obwohl Erica Harry zunächst vehement abgelehnt hat, entdeckt auch sie die Liebe neu.

#### Michael Onnen

Sonntag, 03.05.2026, 17.00 - 19.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

6 EUR

### 2207 VHS-Filmclub: The Lady in the Van

*E, 2015, 105 Min., FSK 6*

*Regie: Nicholas Hytner*

*u. a. mit: Maggie Smith, Dominic Cooper, James Corden, Jim*

*Broadbent, Frances de la Tour*

Basierend auf einer wahren Geschichte erzählt „The Lady in the Van“ von der unwahrscheinlichen Freundschaft zwischen der exzentrischen alten Dame Miss Shepherd (Maggie Smith) und Alan Bennett (Alex Jennings), der ihr freundlicherweise einen Stellplatz für ihren Van zur Verfügung stellt. Eigentlich wollte Miss Shepherd lediglich für drei Wochen in Bennetts Auffahrt residieren. Doch ihrer Obdachlosigkeit und Bennetts großem Herz geschuldet, bleibt sie länger. Und länger meint in diesem Fall 15 Jahre.

#### Michael Onnen

Sonntag, 07.06.2026, 17.00 - 19.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

5 EUR

#### GEGANGENE LEGENDEN

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

## LITERATUR UND KREATIVES SCHREIBEN

### 2300 GERADE MITTWOCHS – Offener Literaturkreis

Als VHS-Kurs im Jahre 1995 gestartet, hat sich der Literaturkreis über die Jahre zu einem Offenen Treffen entwickelt: unter dem Motto „GERADE MITTWOCHS!“, d. h. ganzjährig an allen Mittwochs mit geradem Tagesdatum. Form und Besetzung bleiben offen, aber ein Kern an Teilnehmenden und ein ehrenamtliches Moderationsteam garantieren die Kooperation mit VHS und Stadtbibliothek sowie anderen interessanten Treffpunkten. So gibt es jedes Mal Lese- und Ausleih-Tipps, einschließlich Besprechung gemeinsam gelesener Texte. Aber die Runde geht über den Schwerpunkt eines Lesekreises hinaus, mit Interesse für aktuelle Entwicklungen, mit Ideen für besondere Themen-Abende und mit Austausch über Literarisches und Kulturelles im weiteren Sinne.



#### Moderationsteam

mittwochs, ab 04.02.2026, 18.30 - 20.45 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
Der Kostenbeitrag von 2 EUR/Abend wird mit dem Moderationsteam abgerechnet.



KULTUR GESTALTEN



### Schreibwerkstatt: Kreatives Schreiben entdecken

Unsere Werkstatt bietet Raum für Sprache, Ideen und erste Texte. Wir probieren verschiedene Methoden des Kreativen Schreibens aus und finden heraus, was passiert, wenn Gedanken zu Worten werden. In einer offenen und unterstützenden Atmosphäre entstehen Gedichte, kurze Geschichten und spontane Texte. Wir greifen auf bewährte Schreibspiele zurück – so, wie sie früher schon in Schreibzirkeln gespielt wurden – und lassen uns von Kunst, Musik oder Erinnerungen inspirieren. Mit Methoden wie dem Clustering oder dem freien Schreiben (Freewriting) aktivieren wir unsere Kreativität und entdecken, wie aus kleinen Impulsen etwas Eigenes wächst. Wer möchte, liest vor und erfährt, wie stärkend ein wertschätzender Umgang mit dem eigenen Text sein kann. Bitte mitbringen: Papier und Stifte. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

#### 2301 Christina Stegen-Lange

donnerstags, ab 05.02.2026, 19.00 - 21.15 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 72 EUR; 7-9 TN 80 EUR  
8 Termine, 24 UStd.



#### 2302 Christina Stegen-Lange

donnerstags, ab 30.04.2026, 19.00 - 21.15 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 72 EUR; 7-9 TN 80 EUR  
8 Termine, 24 UStd.

## 2303 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 Februar bis Juni zu frei bestimmbaren Zeiten statt!

ONLINE

110 EUR, 12 Termine

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

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

## 2304 Sprich's aus – Schreib's auf – Workshop für "Neu-Literaten"

*Für alle Menschen (ab 16 Jahren) mit und ohne Beeinträchtigung*

Unsere Zielgruppe sind Menschen ohne Vorerfahrung, die ihre Gedanken in literarischer Form wiedergeben möchten. Die eigene Fantasie soll angeregt und in Sprache/ Texte umgesetzt werden, um die eigenen Beobachtungen und Erfahrungen darin zum Ausdruck zu bringen. Die Ergebnisse werden mit einem Dozenten besprochen und bearbeitet. Über kreative Methoden wollen wir die sprachliche Ausdrucksfähigkeit verbessern. Am Ende steht eine Stärkung des Selbstbewusstseins und der -wahrnehmung hinsichtlich sozialer und emotionaler Kompetenzen. Das Angebot ist offen für Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene mit und ohne Einschränkung und dem Interesse für eine Gruppenbildung. Wir möchten es erreichen, dass alle Teilnehmenden auf gleicher Augenhöhe miteinander kommunizieren und voneinander lernen können.

### Klaus Hundgebur

donnerstags, ab 19.02.2026, 18.00 - 20.15 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

10 Termine, 30 Ustd.

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

## THEATER

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

### Oriana Sophie Rath

dienstags, ab 10.02.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

Projekthaus Bremer Straße 84, Eingang Mitscherlichstraße 23  
20 EUR, 18 Termine, 36 Ustd.

### 2343 Mitsing-Konzert:

**Singen in Gemeinschaft macht glücklich!**



Gemeinsam singen und genießen! Freuen Sie sich auf einen Abend voller Musik und Gemeinschaft: Bei unserem Mitsing-Konzert erwarten Sie live begleitete Popsongs, Schlager, Volkslieder oder Evergreens. Die Texte werden an die Wand projiziert, damit alle, die gerne singen – ob unter der Dusche, im Auto oder in fröhlicher Gemeinschaft – nach Herzenslust mitsingen können. Rhythmisches Fußwippen, Fingerschnippen, Lachen, in den Armen liegen, Schunkeln, in Erinnerungen schwelgen ist erlaubt. Maike Hauschild stimmt an mit ihrer Stimme und Live-Musik am Flügel. Freuen Sie sich auf einen vergnüglichen und stimmungsvollen Abend! Mit einer Pause zum Erfrischen.

### Maike Hauschild

Samstag, 25.04.2026, 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





### 2401 Onlinekurs Photoshop

#### Bildbearbeitung mit Hilfe von Photoshop

In diesem Onlinekurs treffen wir uns einmal im Monat, um gemeinsam unsere Bilder in Photoshop sowie im Camera RAW zu entwickeln und zu optimieren. Teilnehmende bringen zu jedem Kurs 2-3 eigene digitale Fotos mit. Diese wollen wir gemeinsam in Photoshop und Camera RAW aufhübschen. Dabei werden viele Tipps und Tricks verraten, die die Anwendung des Programms erleichtern. Voraussetzung für den Kurs ist der eigene PC/Laptop mit der aktuellen Version Photoshop und ein Internetzugang. Geringe Vorkenntnisse in Photoshop wären wünschenswert.

#### Birgit Müller

04.02., 04.03., 08.04., 06.05. und 03.06.2026

mittwochs, jeweils von 18.30 - 20.45 Uhr

ONLINE

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

5 Termine, 15 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

11.02., 11.03., 15.04., 20.05. und 10.06.2026

mittwochs, jeweils von 19.00 - 21.45 Uhr

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 55 EUR; 7-9 TN 60 EUR; 5-6 TN 78 EUR

5 Termine, 15 Ustd.

### 2403 Fotogruppe "Fotowalk"

Die Fotogruppe "Fotowalk" trifft sich einmal im Monat zum gemeinsamen Spaziergang mit Fotoapparat. In Ruhe wollen wir unter Gleichgesinnten gemeinsam fotografieren und uns dabei über Fotografie 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 17.02.2026 Nassauhafen Wilhelmshaven

am 17.03.2026 Hundestrand Hooksiel

am 21.04.2026 Mariensiel (Brücke am Kanal)

am 19.05.2026 Schloss Jever

am 16.06.2026 Rüstersieler Hof

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

5 Termine, 15 Ustd.



### 2344 Erinnerungsspaziergang zu den „Stolpersteinen“

In Kooperation mit der Landesbühne Nord

Am 6. Februar 2025 verlegte „Stolpersteine-Initiator“ Gunter Demning zwanzig seiner Messingquader im Stadtgebiet Wilhelmshaven. Diese Quader sind im Straßenpflaster vor Häusern platziert, in denen Menschen wohnten, die Opfer des nationalsozialistischen Terrors wurden. Befördert wurde die Aktion durch eine Arbeitsgruppe des 11. Jahrgangs der Cäcilien Schule und ihre beiden betreuenden Lehrerinnen. Zum ersten Jahrestag der Verlegung lädt die Landesbühne in Kooperation mit der Volkshochschule und Musikschule Wilhelmshaven zu einem Spaziergang entlang der Stolpersteine ein. Die Schauspieler\*innen Anne Weise, Simon Ahlborn und Gregor Scheil berichten vom Schicksal Wilhelmshavener Bürger\*innen, die aus der Gesellschaft ausgestoßen, in ihren Rechten immer mehr beschnitten und schließlich deportiert wurden. Auch wenn aufgrund der Entfernungen nicht alle „Stolpersteine“ aufgesucht werden können, möchten wir Sie bitten, für den Spaziergang bequemes Schuhwerk mitzubringen.



**Dr. Marcel Krohn, Simon Ahlborn, Gregor Scheil, Anne Weise**

Freitag, 06.02.2026, 11.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 30.01.2026

Der Besuch ist kostenlos

Treffpunkt: Synagogenplatz



BU

### 2404 ISO, Blende, Verschlusszeit – (K)ein Buch mit sieben Siegeln

#### 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 155 EUR; 7-9 TN 167 EUR

5 Termine, 40 Ustd.

inkl. Getränke

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 2405 Das (fast) perfekte Foto

Du stehst im Urlaub vor der perfekten Landschaft und möchtest dies gerne im Foto festhalten. Zu Hause stellst du fest, dass das Bild nicht annähernd das wiedergibt, was du gesehen hast. In diesem Kurs wollen wir lernen, wie wir das (fast) perfekte Bild aufnehmen anhand des richtigen Bildausschnitts, der richtigen Blenden- und Zeitwahl und des perfekten Standortes. Auch der passende Vordergrund darf im Foto nicht fehlen.

An diesem Wochenendkurs werden wir am Samstag nach einer kurzen theoretischen Einführung gemeinsam fotografieren und am Sonntag werden wir uns die erstellten Bilder gemeinsam anschauen und besprechen. Der Kurs richtet sich auch an Anfänger. Mitzubringen sind die eigene digitale Kamera, eine leere Speicherkarte und eine volle Akku.

#### Birgit Müller

Samstag, 25.04.2026, 11.00 - 14.45 Uhr

Treffpunkt Pumpwerk WHV

Sonntag, 26.04.2026, 11.00 - 14.00 Uhr

Treffpunkt Projekthaus Bremer Straße 84, Eingang Mitscherlichstraße 23

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

2 Termine, 9 Ustd.

### 2406 Ich mache mir die Welt... Outdoor

#### Verrückte Fotografie die begeistert

Wir alle haben uns sicher schon einmal gefragt, wie dieses eine Bild entstanden ist. In diesem Fotokurs erstellen die Teilnehmer\*innen Fotos, die nicht alltäglich sind. Mit einfachen Hilfsmitteln bringen sie das gewisse Etwas ins Bild. Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon immer mal gerne das außergewöhnliche Foto erstellen wollten. Wir wollen gemeinsam außergewöhnliche Fotoideen im Freien umsetzen. Im Anschluss ist eine kleine Fotoausstellung vorgesehen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mitzubringen sind die eigene Kamera mit vollem Akku, ein Stativ, ein Fernauslöser sowie eine leere Speicherkarte.

#### Birgit Müller

montags, ab 01.06.2026, 18.00 - 20.15 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

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

4 Termine, 12 Ustd.

### Einführung in die Bildbearbeitung mit Luminar Neo

Interessieren Sie sich für Fotografie und möchten mehr aus Ihren Bildern herausholen? In diesem Kurs erhalten Sie eine praktische Einführung in die Bildbearbeitungssoftware Luminar Neo. Luminar Neo bietet eine kostengünstige Alternative zu Programmen wie Photoshop oder DXO PhotoLab und verfügt dennoch über eine umfangreiche Auswahl an Werkzeugen, mit denen sich sowohl JPEG - als auch RAW-Dateien schnell und effektiv optimieren lassen. Zu Beginn stellt der Kursleiter Ihnen die Benutzeroberfläche und die wichtigsten Funktionen des Programms vor und zeigt auf, in welchen Bereichen Luminar Neo besonders überzeugt und wo mögliche Grenzen liegen. Im Anschluss werden gemeinsam Beispielbilder aus den Bereichen Landschaft und Architektur bearbeitet. Gerne können Sie dafür eigene Fotos auf SD-Karte oder USB-Stick mitbringen. Dabei wird auf Ihre individuellen Vorstellungen eingegangen, und Sie haben die Möglichkeit, Fragen zu stellen und konkrete Bearbeitungsschritte nachzuvollziehen. Der Kurs richtet sich an Interessierte mit grundlegenden Fotokenntnissen, die ihre Bildbearbeitung verbessern oder einen Einstieg in Luminar Neo finden möchten.

#### 2407 Udo Schilbert

Samstag, 11.04.2026, 14.00 - 18.00 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

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

#### 2408 Udo Schilbert

Donnerstag, 18.06.2026, 17.00 - 21.00 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

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



### 2409 Faszination Polarlichter

Polarlichter gehören zu den eindrucksvollsten Erscheinungen am Nachthimmel. Doch wie entstehen sie eigentlich? Woher kommen sie, unter welchen Bedingungen sind sie sichtbar und wie lässt sich herausfinden, wann ein Polarlicht zu erwarten ist? Zudem stellt sich die Frage, wie man diese faszinierenden Himmelsphänomene fotografisch am besten festhält. In diesem Kurs erhalten Sie einen verständlichen Überblick über die Entstehung und Beobachtung von Polarlichtern. Darüber hinaus werden praktische Tipps zur Fotografie vermittelt – sowohl für Einsteigerinnen und Einsteiger als auch für Fortgeschrittene. Bringen Sie gerne Ihr Smartphone, Tablet oder ihre Kamera mit.

#### Ralf Schmidt

Montag, 02.03.2026, 18.30 - 21.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 23.02.2026

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

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

### 2410 Urlaubsfotografie

In diesem Kurs dreht sich alles um die Fotografie mit unterschiedlichen Kamerasystemen. Ob Smartphone, Actioncam oder digitale Kamera – alle Geräte bieten eigene Möglichkeiten und Herausforderungen. Zudem werden verschiedene Zubehörteile wie Blitze und Stativ vorgestellt.

Sie erfahren, welches Equipment in welchen Situationen besonders sinnvoll ist, wie Sie es optimal einsetzen und was tatsächlich benötigt wird, um ansprechende und kreative Fotos zu machen. Dabei werden die Unterschiede der einzelnen Systeme verständlich erklärt. Bringen Sie gerne Ihr Gerät mit, um Fragen direkt im Kurs zu klären.

#### Ralf Schmidt

Mittwoch, 15.04.2026, 18.30 - 21.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 08.04.2026

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

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



## 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 10.02.2026, 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.

**2502 Marzena Schulz**

dienstags, ab 05.05.2026, 16.00 - 19.00 Uhr  
 Projekthaus I, Schellingstraße 19  
 ab 10 TN 96 EUR; 7-9 TN 106 EUR; 5-6 TN 144 EUR  
 8 Termine, 32 UStd.

**Kreatives Malen und Zeichnen***Öl - Acryl - Aquarell - Bleistift oder andere Techniken*

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

Bitte mitbringen: vorhandenes Material wie Farbe, Pinsel, einen Malblock oder andere geeignete Malflächen wie Leinwand/Malkarton in Wunschgröße.

Weiteres nach Rücksprache mit der Kursleiterin.

**2503 Marzena Schulz**

mittwochs, ab 11.02.2026, 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.

**2504 Marzena Schulz**

mittwochs, ab 06.05.2026, 17.00 - 20.00 Uhr  
 Projekthaus I, Schellingstraße 19  
 ab 10 TN 96 EUR; 7-9 TN 106 EUR; 5-6 TN 144 EUR  
 8 Termine, 32 UStd.





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.

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

### Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

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

#### 2505 Wieslawa Vogt

donnerstags, ab 05.02.2026, 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 23.04.2026, 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 Wieslawa Vogt

freitags, ab 06.02.2026, 10.00 - 13.00 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 108 EUR; 7-9 TN 119 EUR; 5-6 TN 162 EUR  
9 Termine, 36 UStd.

#### 2508 Wieslawa Vogt

freitags, ab 24.04.2026, 10.00 - 13.00 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 96 EUR; 7-9 TN 106 EUR; 5-6 TN 144 EUR  
8 Termine, 32 UStd.

## Hilfe, ich kann doch gar nicht malen!

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.

#### 2509 Birgit Luiken

samstags, ab 11.04.2026, 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.



#### 2510 Birgit Luiken

samstags, ab 16.05.2026, 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.

## 2511 Sütterlinschrift schreiben und lesen lernen

### Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

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

#### Andrea Mohrhuse

montags, ab 02.03.2026, 18.00 - 20.30 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

**2601 Seifen sieden**

Naturseife wird aus pflanzliche Ölen oder Fetten hergestellt. Im Gegensatz zu industriellen Seifen behält die Naturseife ihren natürlichen Inhaltsstoff Glycerin, welcher Feuchtigkeit spendet und die Haut geschmeidig hält.

Bitte mitbringen: Großer, möglichst hoher Topf 3-4 Liter, kleiner Topf zum Mischen der Laugenlösung, Kochlöffel aus Holz, Stabmixer, Küchenthermometer, Gefäß aus Plastik oder Glas, Küchenwaage Messetoleranz 1 g, Seifenformen aus Holz o. Silikon o. Backform, Backpapier, Küchenpapier, Schutzbrille, Gummihandschuhe, Schürze. An Ölen: 1 L Olivenöl, 1 L Kokosfett, 1 L Rapsöl. Je nach Wunsch Duft aus ätherischen Ölen für Seife.

**Konstantia Bolles**

Samstag, 21.02.2026, 10.00 - 16.00 Uhr

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 47 EUR; 7-9 TN 50 EUR; 5-6 TN 58 EUR

**2602 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, 21.02. und Sonntag, 22.02.2026

jeweils von 10.00 - 16.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 13.02.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 60 EUR; 7-9 TN 65 EUR; 5-6 TN 84 EUR

2 Termine, 16 UStd.

inkl. Werkzeugnutzung, zzgl. Materialkosten.



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.

**2603 Korbflechten mit Weiden, Flechten und 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 Behälter geflochten werden können.

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

**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.





### 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.

#### 2604 Klaus Ritzenhoff

Samstag, 25.04. und Sonntag, 26.04.2026  
jeweils von 09.00 - 17.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 10.04.2026  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
7-9 TN 60 EUR; 5-6 TN 81 EUR  
2 Termine, 18 UStd.

#### 2605 Klaus Ritzenhoff

Samstag, 13.06. und Sonntag, 14.06.2026  
jeweils von 09.00 - 17.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 29.05.2026  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
7-9 TN 60 EUR; 5-6 TN 81 EUR  
2 Termine, 18 UStd.

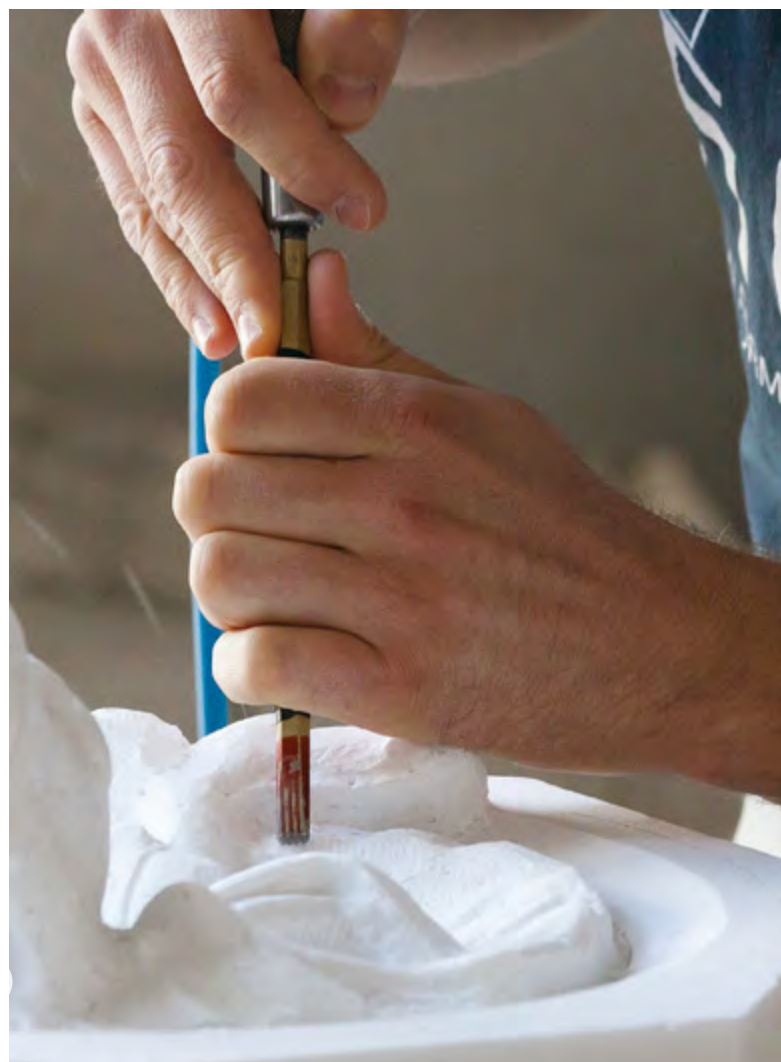
### 2606 Langbogenbau

#### Workshop

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

#### Horst Ukena

Samstag, 14.03. und Sonntag, 15.03.2026  
jeweils von 9.00 - 16.30 Uhr  
Projekthaus Bremer Straße 84, Eingang Mitscherlichstraße 23  
7-8 TN 129 EUR; 5-6 TN 139 EUR  
2 Termine, 20 UStd.  
inkl. Material und Werkzeugnutzung.  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



## HANDARBEITEN UND TEXTILES GESTALTEN

**2701 Klöppeln***für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene*

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

**Brita Runge**

donnerstags, ab 05.02.2026, 18.15 - 20.30 Uhr  
 Projekthaus Schellingstraße 19  
 ab 10 TN 126 EUR; 7-9 TN 139 EUR; 5-6 TN 189 EUR  
 14 Termine, 42 UStd.

**2702 Klöppeln am Wochenende**

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

**Brita Runge**

Freitag, 27.03.2026, 17.00 - 21.15 Uhr  
 Samstag, 28.03.2026, 10.00 - 21.00 Uhr  
 Sonntag, 29.03.2026, 10.00 - 19.00 Uhr  
 Projekthaus Schellingstraße 19  
 ab 10 TN 90 EUR; 7-9 TN 99 EUR; 5-6 TN 135 EUR  
 3 Termine, 30 UStd.

**2703 Häkeln am Wochenende***Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene*

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

**Petra Behrends**

Samstag, 07.02.2026, 15.00 - 19.00 Uhr  
 Sonntag, 08.02.2026, 11.00 - 16.00 Uhr  
 Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
 ab 10 TN 33 EUR; 7-9 TN 37 EUR; 5-6 TN 50 EUR  
 2 Termine, 11 UStd.

**2704 Stricken am Wochenende***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, 14.03.2026, 15.00 - 19.00 Uhr  
 Sonntag, 15.03.2026, 11.00 - 16.00 Uhr  
 Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
 ab 10 TN 33 EUR; 7-9 TN 37 EUR; 5-6 TN 50 EUR  
 2 Termine, 11 UStd.



## DOZENTENPORTRAIT: PETRA BEHREND

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

Ich biete seit 2015 Handarbeitskurse an.

**Welches Studium haben Sie abgeschlossen?**

Ich bin gelernte Bekleidungsschneiderin und Kauffrau für Bürokommunikation.

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

Weiterbildung, egal in welchem Bereich und welchem Alter, halte ich für gut. Man lernt Gleichgesinnte kennen und 'darf' lernen. Das 'Muss' aus der Schule steht nicht mehr im Vordergrund. So macht das Lernen mehr Spaß.

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

Ich habe bereits einige Kurse besucht. In den 1980er angefangen mit 'Basteln mit Papier', übers 'Klöppeln', was ich nur mal ausprobieren wollte und zur Leidenschaft wurde, bis hin zum 'Langbogenbau' und 'Weidenkorbflechten'. Ich finde es immer wieder spannend für mich neue Handwerkstechniken auszuprobieren.



### Handarbeiten am Wochenende

An diesem Wochenende können angefangene Sachen fertiggestellt werden. Anfänger\*innen können die ersten Schritte im Stricken, Häkeln oder tunesisch Häkeln erlernen. Handarbeitsanleitungen werden erklärt, es gibt Unterstützung in verschiedenen Handarbeitstechniken, die im Voraus mit der Dozentin abgesprochen werden.

#### 2705 Petra Behrends

Samstag, 18.04.2026, 15.00 - 19.00 Uhr  
Sonntag, 19.04.2026, 11.00 - 16.00 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 33 EUR; 7-9 TN 37 EUR; 5-6 TN 50 EUR  
2 Termine, 11 UStd.

#### 2706 Petra Behrends

Samstag, 06.06.2026, 15.00 - 19.00 Uhr  
Sonntag, 07.06.2026, 11.00 - 16.00 Uhr  
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- /Nähadeln, Schneiderkreide.

#### 2707 Ute Marciniak

mittwochs, ab 11.02.2026, 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.

#### 2708 Ute Marciniak

mittwochs, ab 15.04.2026, 9.30 - 12.30 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 136 EUR; 7-9 TN 150 EUR; 5-6 TN 202 EUR  
11 Termine, 44 UStd.

### Zuschneiden und Nähen

#### für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

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

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

Nähzeitschriften und Fachbücher sind im Kurs einsehbar.

#### 2709 Ute Marciniak

donnerstags, ab 12.02.2026, 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.

#### 2710 Ute Marciniak

donnerstags, ab 16.04.2026, 16.00 - 18.15 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 94 EUR; 7-9 TN 103 EUR; 5-6 TN 139 EUR  
10 Termine, 30 UStd.

#### 2711 Ute Marciniak

donnerstags, ab 12.02.2026, 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.

#### 2712 Ute Marciniak

donnerstags, ab 16.04.2026, 18.15 - 20.30 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 94 EUR; 7-9 TN 103 EUR; 5-6 TN 139 EUR  
10 Termine, 30 UStd.





**Nähen was gefällt - Wochenendkurs***Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene*

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

**2713 Ute Marciniak**

Freitag, 20.03.2026, 18.00 - 20.15 Uhr  
 Samstag, 21.03.2026, 10.00 - 17.00 Uhr  
 Projekthaus I, Schellingstraße 19  
 ab 10 TN 40 EUR; 7-9 TN 44 EUR; 5-6 TN 58 EUR  
 2 Termine, 12 UStd.

**2714 Ute Marciniak**

Freitag, 24.04.2026, 18.00 - 20.15 Uhr  
 Samstag, 25.04.2026, 10.00 - 17.00 Uhr  
 Projekthaus I, Schellingstraße 19  
 ab 10 TN 40 EUR; 7-9 TN 44 EUR; 5-6 TN 58 EUR  
 2 Termine, 12 UStd.

**2715 Ute Marciniak**

Vorbesprechung und Kursstart:  
 Freitag, 29.05.2026, 18.00 - 20.15 Uhr  
 Kurs:  
 Freitag, 05.06.2026, 18.00 - 20.15 Uhr  
 Samstag, 06.06.2026, 10.00 - 17.00 Uhr  
 Sonntag, 07.06.2026, 10.00 - 17.00 Uhr  
 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 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 Lemerrier**

Samstag, 21.03.2026, 10.00 - 16.00 Uhr  
 Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
 ab 10 TN 24 EUR; 7-9 TN 27 EUR; 5-6 TN 36 EUR

**2802 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. Für den Kurs benötigen wir den Titel Ihres Lieblingsstückes, daher ist die Anmeldung nur per E-Mail an [info@vhs-whv.de](mailto:info@vhs-whv.de) oder telefonisch unter 04461 16-4000 möglich.

**Anja Lemerrier**

Samstag, 06.06.2026, 10.00 - 16.00 Uhr  
 Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
 ab 10 TN 24 EUR; 7-9 TN 27 EUR; 5-6 TN 36 EUR

## Tanz des Lebens - Freies kreatives Tanzen nach der DanseVita-Methode

Haben Sie Lust, den Kopf auszuschalten und den Körper sprechen zu lassen? Beim Workshop „Tanz des Lebens“ tanzen Sie frei und ohne festgelegte Schritte nach der DanseVita-Methode – mal kraftvoll und rhythmisch, mal sanft und nach innen gerichtet. Es erwartet Sie Musik aus aller Welt, die bewegt – und Bewegungen, die genau zu Ihrer Stimmung und Tagesform passen. So lösen Sie Spannungen, bauen Stress ab und spüren neue Energie. Gemeinsam in der Gruppe entsteht ein Gefühl von Leichtigkeit, Lebensfreude und Zugehörigkeit. Alles ist erlaubt – ob schwungvoll, sanft, kraftvoll oder ganz zart. Kommen Sie wie Sie sind - und gehen Sie lebendiger, freier und mit einem Lächeln im Herzen. Für Menschen jeden Alters – keine Vorkenntnisse nötig. Egal ob jung oder alt, mit viel oder wenig Tanzerfahrung: Hier sind Sie willkommen, genau wie Sie sind.

### 2803 Maike Hauschild

Samstag, 14.02.2026, 10.00 - 16.00 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 24 EUR; 7-9 TN 32 EUR; 5-6 TN 36 EUR

### 2804 Maike Hauschild

Samstag, 07.03.2026, 10.00 - 16.00 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 24 EUR; 7-9 TN 32 EUR; 5-6 TN 36 EUR

### 2805 Flamenco

*für Teilnehmer\*innen mit guten Vorkenntnissen*

Flamenco ist ein kultureller Ausdruck Spaniens, der eine Sprache ohne Worte vermittelt. Es 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 05.02.2026, 18.30 - 20.00 Uhr  
Spanischer Kulturverein  
ab 10 TN 105 EUR; 7-9 TN 135 EUR; 5-6 TN 150 EUR  
15 Termine, 30 UStd.

### 2806 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 10.02.2026, 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.

### 2807 Tango Argentino

*Workshop für Tanzfreudige*

Tango ist ein kultureller Ausdruck Argentinien, der eine Sprache ohne Worte vermittelt. 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 06.03.2026, 18.00 - 19.30 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 36 EUR; 7-9 TN 48 EUR; 5-6 TN 54 EUR  
6 Termine, 12 UStd.

### Salsa - Rhythmus und Leidenschaft pur

*Tanzen lernen mit Spaß*

Salsa ist moderner Gesellschaftstanz aus Lateinamerika mit afrokaribischer Lebensfreude. Salsa ist Rhythmus und Leidenschaft pur: Der Tanz verbindet afrokaribische und europäische Tanzstile. "Tanze Salsa und vergiss Deine Sorgen und den Alltag", so heißt es in der Karibik. Bei diesem Workshop werden 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.

### 2808 Abel Pareja Cuéllar

sonntags, ab 08.02.2026, 18.00 - 19.30 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 60 EUR; 7-9 TN 80 EUR; 5-6 TN 90 EUR  
10 Termine, 20 UStd.

### 2809 Abel Pareja Cuéllar

sonntags, ab 03.05.2026, 18.00 - 19.30 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 54 EUR; 7-9 TN 72 EUR; 5-6 TN 81 EUR  
9 Termine, 18 UStd.







### 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!

#### **2810 Abel Pareja Cuéllar**

freitags, ab 06.02.2026, 18.30 - 20.00 Uhr  
Projekthaus Bremer Straße 84, Eingang Mitscherlichstraße 23  
ab 10 TN 42 EUR; 7-9 TN 47 EUR; 5-6 TN 63 EUR  
7 Termine, 14 UStd.

#### **2811 Abel Pareja Cuéllar**

freitags, ab 10.04.2026, 18.30 - 20.00 Uhr  
Projekthaus Bremer Straße 84, Eingang Mitscherlichstraße 23  
ab 10 TN 60 EUR; 7-9 TN 66 EUR; 5-6 TN 90 EUR  
10 Termine, 20 UStd.

## SPIELE

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

#### *In Kooperation mit Frieslandspielt e. V.*

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

#### **Thorsten Liesegang**

Jeden dritten Freitag im Monat ab 20.02.2026  
von 18.00 - 22.00 Uhr  
Projekthaus Bremer Straße 84, Eingang Mitscherlichstraße 23  
Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos.

### **2901 13. VHS-Spieletag**

#### *In Kooperation mit Frieslandspielt e. V.*

Zum 13. Mal dreht sich einen ganzen Tag in den Räumen der VHS alles um Spiele: Familienspiele, Strategiespiele, Logikspiele, Brettspiele, Kartenspiele, Spiele für zwei, für vier, für acht Personen. Die Spieleexperten von Frieslandspielt präsentieren aktuelle Neuheiten und lassen auch Altbewährtes nicht zu kurz kommen. Alle Spiele werden erklärt, so dass jede\*r sofort mitmachen kann. So können Sie selbst viele verschiedene Spiele einmal ausprobieren und auch schon mal an den Gabentisch denken. Wieder mit dabei ist der Spieleflohmarkt. Und natürlich gibt es auch Tee und Kuchen. Weitere Informationen unter: [www.frieslandspielt.de](http://www.frieslandspielt.de).

#### **Frieslandspielt e. V.**

Sonntag, 15.11.2026, 10.30 - 18.00 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
Der Besuch dieser Veranstaltung ist kostenlos.





**INHALT**

Bildungsurlaub	46
Outdoor- und Wassersportangebote	47
Vorträge und Seminare	48
Kräuterkunde	55
Kochen und Backen	56
Ernährung und Fasten	59
Inselkurse	62
Bewegung und Fitness	65
Aquakurse	73
Entspannung und Wohlbefinden	75
Kosmetik	88

**SEITE****Beratung:**

Veronika Boumann  
Telefon 16 40 22

**Anmeldung:**

Telefon 16 40 00

**Programmbereich: Gesundheit**

Wählen Sie aus unserem vielfältigen Angebot Kurse aus und stellen Sie sich Ihre persönliche Dosis Gesundheit zusammen. Manchmal ist es heilsam, alte Pfade zu verlassen, indem man die Ernährung umstellt, neue Formen der Bewegung ausprobiert oder Entspannungsphasen in den Alltag integriert. Brechen Sie auf zu einem yogischen Wattspaziergang, tanzen und lachen Sie sich glücklich, denn bei allen guten Vorsätzen darf der Spaß nicht zu kurz kommen.

## BILDUNGSURLAUBE

**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!

BU

**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.

**3111 Larissa Struck**

12.10. - 16.10.2026

Montag - Freitag, 8.30 - 12.30 Uhr

Abmeldeschluss: 11.09.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

190 EUR, 5 Termine, 25 UStd.

inkl. Getränke

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

**3112 Shiatsu – halten Sie das eigene Leben in Balance**

BU

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

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, spielen 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.

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

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. Der Kurs ist auch offen für Menschen, die keinen Bildungsurlaub in Anspruch nehmen können.

**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, 06.06.2026, 10.00 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 29.05.2026

STV Wilhelmshaven, Standort Flutstraße 130, Wilhelmshaven (Voslapp)

50 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

In Kooperation mit der Bogensportabteilung des STV Wilhelmshaven

Beachten Sie auch unser neues Kursangebot „Zwischen Himmel und Watt - yogischer Abendspaziergang“ auf Seite 78

### 3150 Wassersport-Informationsabend

Wir schaffen die nötige Transparenz zu dem angebotenen Kurs für den Erwerb der Sportbootführerscheine „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.

#### Dozententeam

Montag, 02.02.2026, 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 09.02.2026, 19.00 - 21.30 Uhr

Abmeldeschluss: 10.02.2026

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.





### 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, 16.02.2026, 19.00 - 20.30 Uhr

Abmeldeschluss: 12.02.2026

Online

9 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

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

### 3162 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, 23.02.2026, 19.00 - 20.30 Uhr

Abmeldeschluss: 19.02.2026

Online

9 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

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



### 3163 Interaktiver Onlinevortrag: Gesundheit beginnt im Kopf

*Wie Gedanken den Körper beeinflussen*

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**

Montag, 02.03.2026, 19.00 - 20.30 Uhr

Abmeldeschluss: 26.02.2026

Online

9 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

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

### 3164 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, 09.03.2026, 19.00 - 20.30 Uhr

Abmeldeschluss: 05.03.2026

Online

9 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

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



### 3165 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

Montag, 16.03.2026, 19.00 - 20.30 Uhr

Abmeldeschluss: 12.03.2026

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, 23.03.2026, 19.00 - 20.30 Uhr

Abmeldeschluss: 19.03.2026

Online

9 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

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

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.



GESUNDHEIT

### 3167 Stress-Löser Natur 8 Wochen Onlinekurs zur Stressprävention durch 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 resilienz-stärkende 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 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.



### 3168 Geh glückwärts – natürlich achtsam stressfrei

8 Wochen Onlinekurs zur Stressbewältigung  
mit Achtsamkeit (ZPP-zertifiziert)

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

8 Wochen Onlinekurs zur Stärkung der psychischen  
Widerstandskraft (ZPP-zertifiziert)

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=IM204w5yTaY>

#### 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 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.





### 3170 Entspannung auf Knopfdruck

8 Wochen Onlinekurs - PMR-Kurs für nachhaltige Tiefenentspannung (ZPP-zertifiziert)



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 Sie, 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

Dieser Kurs ist 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 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.



### 3175 SCHLUSS!

#### Tipps und Tricks für ein Leben ohne Nikotin

Ziehen Sie eine Bilanz Ihres bisherigen Raucherlebens: Die Zigarette war Begleiterin im Alltag, Motivationshilfe, Konzentrationsunterstützung, Entspannungsförderin und vieles mehr. Der Preis jedoch ist hoch. Nun ist die Zeit gekommen, Veränderungen einzuleiten um zukünftig Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu verbessern. Die Ziele sind sehr individuell, z.B. eine Treppe ohne Atemnot hinauflaufen können, sich zum Rauchen nicht mehr auf die Straße stellen müssen, den Kindern ein gutes Vorbild sein. Dann ist es jetzt genau der richtige Zeitpunkt zu sagen: "Schluss damit, es ist genug!" Unterstützung bekommen Sie in diesem Vortrag. Neben Informationen zur Nikotinsucht erhalten Sie einen Aufhör-Werkzeugkoffer und Erste-Hilfe-Strategien, wie sie in den ersten Tagen jeder Versuchung standhaft begegnen können. Geben Sie sich diese Chance. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, sich über weitere Kursangebote nach dem „Rauchfrei- Programm“ zu informieren.

#### Anke Wellnitz

Donnerstag, 19.02.2026, 17.00 - 18.30 Uhr

Abmeldeschluss: 17.02.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

10 EUR

Barzahlung an der Abendkasse.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

In Kooperation mit "Sozialpädagogische Dienstleistungen (SPDL) Anke Wellnitz"



**3176 Rauchfrei***Tagesschulung*

Kurz, knackig und komprimiert. In vier Arbeitsschritten werden Sie auf den Rauchstopp vorbereitet. Sie erhalten grundlegendes Wissen über Sucht, Suchtroutinen und individuelle Funktionen des Rauchens. Gemeinsam wird die Gruppe (max. 10 Personen) noch während der Veranstaltung mit dem Rauchen aufhören. Alle Rauchutensilien werden eingesammelt und vernichtet. Sie brauchen sie nicht mehr! Für das nun real gewordene Nichtraucherleben werden maßgeschneiderte, phantasievolle, persönliche Verhaltensregeln, Alternativstrategien und Neuausrichtungen erarbeitet – mit viel Spaß und Freude. Sie werden die Tagesschulung als Nichtraucherin bzw. Nichtraucher beenden. Mit einem gut gefüllten Erste-Hilfe-Koffer und passgenauem Werkzeug. Damit bleiben Sie standfest und überstehen auch schwierige Situationen. Eine telefonische Beratung im Nachgang ist – auf Wunsch – für Donnerstag, 05.03.26, vorgesehen. Eine Selbstverpflegung wird erbeten. Kaffee, Tee, Wasser wird gestellt.

**Anke Wellnitz**

Samstag, 28.02.2026, 10.00 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 20.02.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

95 EUR inkl. Material

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen. Eine Kostenerstattung durch alle gesetzlichen Krankenkassen ist ganz oder anteilig möglich. Bitte erkundigen Sie sich im Vorfeld bei ihrer Kasse. In Kooperation mit "Sozialpädagogische Dienstleistungen (SPDL) Anke Wellnitz"

**3177 Gesunde Gefäße - gesundes Herz***Vortrag*

Damit das Herz seine lebenswichtige Arbeit dauerhaft rund um die Uhr leisten kann, muss es ausreichend mit nähr- und sauerstoffreichem Blut versorgt werden, was über die Koronararterien (Herzkranzgefäße) geschieht. Kommt es dort zu Ablagerungen – sogenannten Plaques – können diese Gefäße zunehmend verengen („verkalken“). Dieser Prozess wird als koronare Herzkrankheit (KHK) bezeichnet. Die KHK ist die häufigste Herzerkrankung und die führende Todesursache in Deutschland. Der Vortrag soll dazu beitragen, Menschen für die Ursachen und Risikofaktoren der KHK und des Herzinfarkts zu sensibilisieren, ihnen Maßnahmen näherzubringen, wie sie selbst aktiv vorbeugen können und sie über die aktuellen Therapiemöglichkeiten zu informieren.

**Dr. Andreas Reents**

Dienstag, 10.03.2026, 18.00 - 20.30 Uhr

Abmeldeschluss: 03.03.2026

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

In Zusammenarbeit mit der Deutschen Herzstiftung e.V. Der Besuch dieser Veranstaltung ist kostenlos, um Anmeldung wird gebeten.

**3178 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 Lemerrier**

Samstag, 18.04.2026, 10.00 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 10.04.2026

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 24 EUR; 7-9 TN 32 EUR; 5-6 TN 42 EUR

**3179 Resilienz – die Notfallapotheke der Seele***Tagesseminar*

Mit Hilfe von Imaginationsübungen und der Gestalttherapie soll dieser Kurs Anregungen und Erfahrungen vermitteln, die die eigenen inneren Ressourcen stärken und Kraft spenden für belastende Situationen oder Lebenslagen. Resilienz bedeutet, die Widerstandsfähigkeit des eigenen Selbst zu stabilisieren, Stress abzubauen und sich selbst wohlwollend und freundlich dabei zu begleiten.

Symptome wie hoher Blutdruck, Migräne, innere Unruhe oder depressive Phasen können in der Sprache der Seele als Ausdruck für innere Konflikte angeschaut werden. Der Kurs versteht sich als Selbsterfahrungsangebot und geschieht in eigener Verantwortung.

**Anja Lemerrier**

Samstag, 09.05.2026, 10.00 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 30.04.2026

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 24 EUR; 7-9 TN 32 EUR; 5-6 TN 42 EUR







### 3180 Zeit zum Auftanken

#### Workshop

Jede(r) kennt das Gefühl, schon morgens schlapp in den Seilen zu hängen oder vor lauter Anspannung nachts wieder die Zahnknirschspange zerbissen zu haben. Alles ist zu viel und der Akku müsste dringend aufgeladen werden. Der gut gemeinte Rat: „Entspann Dich doch mal“ hilft auch nicht so recht weiter. Gönnen Sie sich eine Auszeit, nehmen Sie sich jetzt Ihre „Zeit zum Auftanken“.

Das erwartet Sie:

Kurzvortrag zum Thema Belastungsreduzierung. U.a. werden die Prinzipien „Pareto“ und „gut-statt-perfekt“ vorgestellt. Schwerpunkte dieses Workshops sind praktische, alltags-taugliche und einfach anwendbare Methodenbausteine zur mentalen und körperlichen Regeneration. Dazu gehören: Atemübungen, Einschlafhilfen, Übungen zur Körperwahrnehmung, Kurzentspannungstechniken, Einführung in die Meditation und andere „fantastische“ Übungen. Eine Selbstverpflegung wird erbeten.

#### Anke Wellnitz

Freitag, 05.06.2026, 15.00 - 18.00 Uhr

Abmeldeschluss: 02.06.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

70 EUR

inkl. Material

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

In Kooperation mit "Sozialpädagogische Dienstleistungen (SPDL) Anke Wellnitz"

### 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](http://www.salud-coaching.de)

#### 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.

#### 3186 Tim Rautensperger

Mittwoch, 13.05.2026, 18.00 - 20.15 Uhr

Abmeldeschluss: 08.05.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

15 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 3187 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](http://www.salud-coaching.de)

#### 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.





### 3188 "Salud" – Die Prinzipien eines gesunden Lebensstils

*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](http://www.salud-coaching.de)

#### Tim Rautensperger

Dienstag, 12.05.2026, 18.00 - 20.15 Uhr

Abmeldeschluss: 08.05.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

15 EUR

Nutzen Sie unser 1&1 Angebot - nur einer zahlt, zwei besuchen den Kurs!

### 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](http://www.salud-coaching.de)

#### Tim Rautensperger

Dienstag, 19.05.2026, 18.00 - 20.15 Uhr

Abmeldeschluss: 15.05.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

15 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen



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

*Das kleine 1x1 der Sterbebegleitung*

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

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

#### 3195 Ambulanter Hospizdienst

Freitag, 27.02.2026, 15.00 - 19.00 Uhr

Ambulanter Hospizdienst, Parkstraße 17, Wilhelmshaven (nicht barrierefrei)

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

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

#### 3196 Ambulanter Hospizdienst

Freitag, 29.05.2026, 15.00 - 19.00 Uhr

Ambulanter Hospizdienst, Parkstraße 17, Wilhelmshaven (nicht barrierefrei)

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

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



## KRÄUTERKUNDE

### 3200 Mit Heilpflanzen durch die Wechseljahre

#### *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**

Dienstag, 17.02.2026, 16.30 - 19.30 Uhr

Abmeldeschluss: 10.02.2026

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 Leckerer von der Wiese – Wildkräuterküche

Den täglichen Speiseplan mit saisonalen, regionalen und frischen Zutaten einfach zu bereichern möchten wir heute ganz praktisch ausprobieren. Welche Wildkräuter sich dazu eignen, wie wir sie klar erkennen und was wir dann daraus zaubern können, wollen wir an diesem Frühlingsnachmittag gemeinsam erleben. Wir werden Kräuter im Kräutergarten sammeln, um eine Kräuterbutter und ein Kräutersalz für zu Hause herzustellen. Bitte zwei kleine Gläser für Butter und Salz mitbringen.

#### **Imke Presting**

Freitag, 29.05.2026, 16.30 - 19.30 Uhr

Abmeldeschluss: 22.05.2026

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

### 3204 Kräuterkosmetik selbst gemacht

An diesem Nachmittag werden wir einfache Naturkosmetikprodukte selbst herstellen. Beginnen werden wir mit einem Gesichtswasser und dabei die Zutaten und die Möglichkeiten des Kräutereinsatzes etwas genauer kennenlernen. Weiter geht es mit einer Pflegelotion und abschließend werden wir uns einen Lippenpflegestift herstellen. Die Rezepturen sind bewusst einfach gehalten und erfordern keine große Zutatenliste. Bringen Sie bitte zwei kleine, saubere Glasflaschen für Gesichtswasser und Lotion mit.

#### **Imke Presting**

Freitag, 17.04.2026, 16.00 - 19.00 Uhr

Abmeldeschluss: 11.04.2026

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

Für die genutzten Materialien ist direkt vor Ort ein Kostenbeitrag von 7 EUR zu entrichten.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

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

### 3205 24 Stunden in der Natur

#### *ein Ausflug in das wilde Leben*

In unserer technisierten Gesellschaft sehnen sich viele von uns danach, zur Ruhe zu kommen und sich mit der Natur voll und ganz zu verbinden und hier die eigenen Kraftreserven wieder zu füllen. Diese 24 Stunden stehen ganz im Zeichen der Verbindung mit einem einfachen, naturbezogenen Leben. Wir werden uns mit Wildkräutern beschäftigen; unsere Kreativität sich entfalten lassen; am Feuer kochen; Naturmeditationen und Naturrituale abhalten und draußen, auf dem komplett eingefriedeten Gelände, die Nacht unter freiem Himmel verbringen. Für die Übernachtung bitte die gewünschten Dinge mitbringen (Liege; Schlafsack; Decken; etc.). Bitte unbedingt wettergerechte Kleidung tragen.

#### **Imke Presting**

Beginn: Samstag, 27.06.2026, 12.30 Uhr

Ende: Sonntag, 28.06.2026, 12.30 Uhr

Abmeldeschluss: 19.06.2026

Imkes Glücksgarten, Jeversche Landstr. 46, 26419 Schortens  
115 EUR

Vor Ort sind 25 EUR p. P. für Essen und Getränke zu entrichten.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

In Kooperation mit "Imkes Glücksgarten"





## 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 Skrei

Samstag, 07.02.2026, 13.30 - 19.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 30.01.2026

#### 3221 Kalb

Samstag, 14.03.2026, 13.30 - 19.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 06.03.2026

#### 3222 Lamm

Samstag, 11.04.2026, 13.30 - 19.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 02.04.2026

#### 3223 Spargel

Samstag, 16.05.2026, 13.30 - 19.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 08.05.2026

#### 3224 Geflügel

Samstag, 20.06.2026, 13.30 - 19.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 12.06.2026



### Geschmack des Orients

*Mezze, Tajine, Falafel und süße Verführungen*



Tauchen Sie ein in die aromatische Welt der arabischen Küche. Lernen Sie, wie man köstliche Mezze, würzige Hauptgerichte und himmlische Desserts aus dem Libanon, Syrien und Marokko zubereitet. Eine kulinarische Reise voller Geschmack und Lebensfreude erwartet Sie. Bitte Getränk, Kochschürze, Küchenhandtuch und Behälter für Reste oder Kostproben mitbringen.

#### 3230 Fidaa Sousani

Mittwoch, 11.03.2026, 17.00 - 21.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 04.03.2026  
Projekthaus I, Schellingstraße 19

55 EUR

Im Preis ist eine Pauschale von 20 EUR für Lebensmittel enthalten.

Nutzen Sie unser 1&1 Angebot - nur einer zahlt, zwei besuchen den Kurs!

#### 3231 Fidaa Sousani

Mittwoch, 10.06.2026, 17.00 - 21.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 03.06.2026  
Projekthaus I, Schellingstraße 19

55 EUR

Im Preis ist eine Pauschale von 20 EUR für Lebensmittel enthalten.

Nutzen Sie unser 1&1 Angebot - nur einer zahlt, zwei besuchen den Kurs!



Koch- und Backkurse für Kinder  
finden Sie bei der jungen VHS  
auf Seite 156

### 3232 Griechische Küche: Hausmannskost

*Tradition trifft Moderne*

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 (Makkaroniaufguss) 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 Getränk, Kochschürze, Küchenhandtuch und Behälter für Reste oder Kostproben mitbringen.

**Eirini Davids**

Samstag, 18.04.2026, 15.30 - 19.30 Uhr

Abmeldeschluss: 10.04.2026

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.

### 3233 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 (Auberginendip), 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 Getränk, Kochschürze, Küchenhandtuch und Behälter für Reste oder Kostproben mitbringen.

**Eirini Davids**

Samstag, 09.05.2026, 15.30 - 19.30 Uhr

Abmeldeschluss: 30.04.2026

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.

### 3234 Spanische Küche mit Suso - Tapas

Lassen Sie sich von unserem Kursleiter in die faszinierende spanische Kultur und Küche entführen! Gemeinsam werden Sie eine Vielfalt an spanischen Appetithäppchen (Tapas) nach Originalrezepten zubereiten.

Die Veranstaltung findet auf Deutsch statt und wird mit spanischen Vokabeln und Redewendungen bereichert, sodass Sie nicht nur kulinarisch, sondern auch sprachlich in die spanische Welt eintauchen können. Zu den köstlichen Tapas wird ein Gläschen Rotwein gereicht, um das Erlebnis perfekt abzurunden. Genießen Sie einen Abend voller spanischer Lebensfreude, kulinarischer Highlights und geselliger Atmosphäre! Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch und Vorratsbehälter für Reste oder Kostproben mit.

**Jesús Freiria**

Samstag, 25.04.2026, 16.00 - 21.00 Uhr

Abmeldeschluss: 17.04.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 64 EUR; 7-9 TN 68 EUR; 5-6 TN 78 EUR

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

### 3235 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, 30.05.2026, 16.00 - 21.00 Uhr

Abmeldeschluss: 22.05.2026

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 Ungewöhnlich Backen

*Backen in Topf und Pfanne mit ungewöhnlichen Zutaten*

Entdecken Sie eine völlig neuartige Welt des Backens! In diesem Kurs lernen Sie, kreative Leckereien im Topf oder in der Pfanne zuzubereiten. Möhren, Zucchini, Avocado, Tomaten, schwarze Bohnen in süßen Kuchen sind ungewöhnliche Zutaten für innovative, aber dennoch köstliche Kuchen, von denen am Ende kein Krümel übrigbleibt. Ideal für alle, die Freude am Experimentieren in der Küche haben. Bitte Schürze, Geschirrtuch und Vorratsbehälter mitbringen.

**Anne Krummrei**

Samstag, 28.02.2026, 13.00 - 17.00 Uhr

Abmeldeschluss: 20.02.2026

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.

### 3241 Bunt 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, 17.03.2026, 17.30 - 21.30 Uhr

Abmeldeschluss: 10.03.2026

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.

### 3242 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, 14.04.2026, 17.30 - 21.30 Uhr

Abmeldeschluss: 07.04.2026

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.

### 3243 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, 28.04.2026, 17.30 - 21.30 Uhr

Abmeldeschluss: 21.04.2026

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 Bella Italia – so schmeckt Italien

*Antipasti, Pizza, Pasta und Dolce*

Gemeinsam kochen, teilen und genießen mit Freu(n)den. 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**

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

### 3245 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, 02.06.2026, 17.30 - 21.30 Uhr

Abmeldeschluss: 26.05.2026

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 Sommerküchenparty

*Gemeinsam kochen, teilen und genießen mit Freu(n)den*

Bei dieser Sommerküchenparty kochen Sie in vertrauter Runde mit Ihren Freunden, Familie oder Kolleg\*innen, und dabei entstehen viele Köstlichkeiten: Bereiten Sie Nudelnester, Lasagne mit verschiedenen Füllungen, Baguette und andere Leckereien zu und genießen diese anschließend gemeinsam mit Getränken und Musik in entspannter Atmosphäre.

#### Dagmar Braun-Kirchen

Termine für geschlossene Gruppen für sechs bis zehn Personen werden nach Absprache individuell vereinbart. Der Preis beträgt 200 Euro je Gruppe und Abend + 15 EUR Lebensmittelkosten p.P.

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

### 3250 Gewichtsmanagement im Alltag

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, 2 Termine, 4 UStd.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 3251 Salud – Ernährung in Balance

*Vortrag mit praktischen Tipps*

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](http://www.salud-coaching.de)

#### Tim Rautensperger

Mittwoch, 20.05.2026, 18.00 - 20.15 Uhr

Abmeldeschluss: 15.05.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

15 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 17.15 Uhr, Rückfahrt ab Borkum am 22.02. um 15.15 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.

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

#### 3261 Inge Echterhagen

Vorbereitungsabend:

Samstag, 21.03.2026, 19.00 - 20.30 Uhr

Kurs:

Dienstag, 24.03. - Montag, 30.03.2026

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: 23.03.2026

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 Osterferien statt.

#### 3262 Inge Echterhagen

Vorbereitungsabend:

Montag, 12.10.2026, 19.00 - 20.30 Uhr

Kurs:

Donnerstag, 15.10. - Mittwoch, 21.10.2026

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: 13.10.2026

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.





### 3263 Basisch und gesund – ein basenreicher Kochabend

#### *So bleiben Sie im Gleichgewicht*

Übersäuerung macht schlapp und krank. Eine Vielzahl unterschiedlicher Krankheitsbilder wird damit in Verbindung gebracht. Säuren entstehen nicht nur beim Stoffwechsel im Körper, sondern werden auch direkt über die Nahrung zugeführt. Diese Säuren entziehen dem Körper wichtige Mineralien. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie durch basenreiche Kost Ihr Gleichgewicht wiederfinden können. Genießen Sie einen Abend voller gesunder, schmackhafter Gerichte und schlemmen Sie sich ins Basen-Plus. Entdecken Sie, wie einfach es ist, Ihren Körper durch die richtige Ernährung zu unterstützen und sich vital und energiegeladener zu fühlen.

Als Ergänzung zu diesem Kochabend bieten wir in den Herbstferien einen speziellen Basenfastenkurs an. Nutzen Sie diese Gelegenheit, sich noch genauer mit dem Thema zu befassen und Ihre Gesundheit nachhaltig zu fördern.

#### **Inge Echterhagen**

Freitag, 08.05.2026, 17.30 - 21.30 Uhr

Abmeldeschluss: 30.04.2026

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.

### 3264 Ein Wochenende mit Früchten und Zeit für Zilgrei

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

#### **Inge Echterhagen**

Vorbereitungsabend:

Dienstag, 16.06.2026, 19.00 - 20.30 Uhr

Kurs: 19.06. - 21.06.2026

Freitag, 18.00 - 19.30 Uhr

Samstag, 10.00 - 16.00 Uhr

Sonntag, 10.00 - 14.30 Uhr

Abmeldeschluss: 12.06.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

4 Termine, 18 UStd.





## INSELKURSE

### 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 Gesundheit, Fitness und 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 jeden Alters geeignet und erfordert keine Vorkenntnisse.

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, neuer Energie und frischer Meeresluft!

#### 3311 Ursula Fürup-Ludewig

Freitag, 06.03. - Sonntag, 08.03.2026

Voraussichtliche Fahrzeiten: Abfahrt Harlesiel am 06.03. um 12.00 Uhr. Rückfahrt ab Wangerooe am 08.03. um 15.00 Uhr oder individuell.

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, Fahrtkosten 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, Fahrtkosten 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 durch, am Strand und in der erfrischenden Meeresluft.

Dieser Kurs ist für Menschen jeden 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!

#### 3316 Ursula Fürup-Ludewig

Freitag, 17.04. - Sonntag, 19.04.2026

Voraussichtliche Fahrzeiten: Abfahrt Harlesiel am 17.04. um 11.00 Uhr. Rückfahrt ab Wangerooe am 19.04. um 13.30 Uhr, alternativ 15.30 Uhr oder individuell.

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

### 3319 Stille – Aufatmen – Kraft tanken Vier Tage Yoga

*Inselurlaub auf Wangerooge*

INSEL  
KURS

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 Kuschedecke mit.

#### 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>

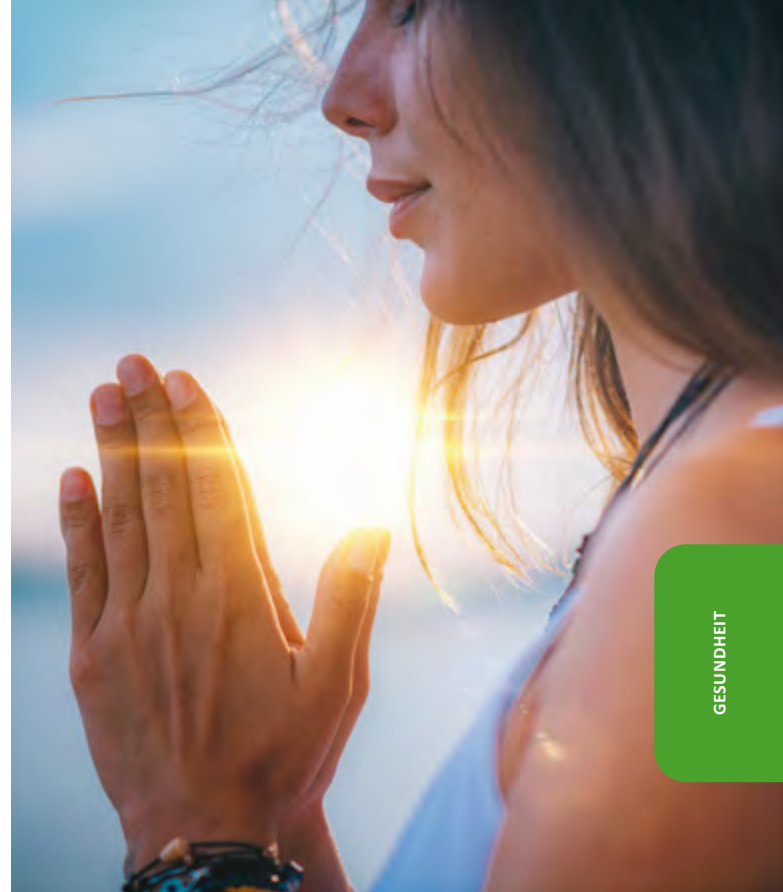
Abmeldeschluss: 25.09.2026

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.



GESUNDHEIT

### 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 jeden 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

Voraussichtliche Fahrzeiten: Abfahrt Harlesiel am 13.03. um 08.00 Uhr. Rückfahrt ab Wangerooge am 15.03. um 19.30 Uhr, alternativ 10.00 Uhr oder individuell.

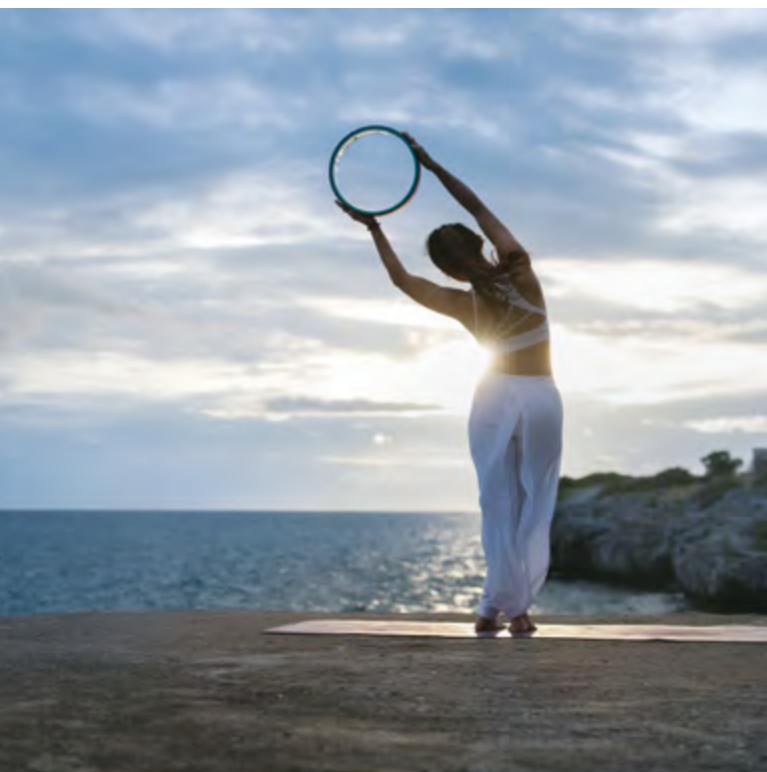
Abmeldeschluss: 16.01.2026

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.





**Alltag raus – Bewegung rein!**

*Ein bewegtes Wochenende auf Wangerooge  
von A wie Ausdauer bis Z wie Zumba*

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.

**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>

Abmeldeschluss: 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.



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

**3328 Pilates auf Wangerooge**

*Pilates – Körperbewusstsein – Entspannung*

INSEL  
KURS

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

**Maren Bentjen**

Freitag, 30.10. - Sonntag, 01.11.2026

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

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

Abmeldeschluss: 18.09.2026

Hotel Hanken, Zedeliusstraße 38, 26486 Wangerooge

336 EUR, 3 Tage, 24 UStd.

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 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, Phantasie Reisen 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.

#### **3329 Maren Bentjen**

Freitag, 20.02. - Sonntag, 22.02.2026

Voraussichtliche Fahrzeiten: Abfahrt Benseniel am 20.02. um 9.30 Uhr. Rückfahrt ab Langeoog am 22.02. um 14.00 Uhr, alternativ 17.15 Uhr oder individuell.

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.

#### **3330 Maren Bentjen**

Freitag, 19.02. - Sonntag, 21.02.2027

Die Fahrzeiten waren bei Drucklegung noch nicht bekannt.  
Abmeldeschluss: 08.01.2027

Retro Design Hotel, Abke-Jansen-Weg 6, Langeoog  
395 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.

INSEL  
KURS

### BEWEGUNG UND FITNESS

#### **Pilates mit Stuhl und Wand 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.

Sie möchten Ihre Rumpfstabilität verbessern, Haltungsschäden ausgleichen und sanft gegen Verspannungen arbeiten? In diesem Kurs nutzen wir Stuhl und Wand als stabile Hilfsmittel, um Pilates Übungen sicher und effizient auszuführen. Der Kurs richtet sich an alle, die auf bewusste und effektive Weise die Muskulatur stärken und das Wohlbefinden steigern möchten. Ein ausgewogener Ansatz für mehr Stabilität und Gesundheit. Bitte bequeme Kleidung, Woll-/Stoppersocken und ein Getränk mitbringen! Stuhl und Wand stehen für Übungen bereit.

#### **3331 Beatrix Finkenstaedt**

montags, ab 09.02.2026, 17.00 - 18.00 Uhr

Abmeldeschluss: 10.02.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

9 Termine, 12 UStd.

#### **3332 Beatrix Finkenstaedt**

montags, ab 04.05.2026, 17.00 - 18.00 Uhr

Abmeldeschluss: 05.05.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

8 Termine, 10,7 UStd.



### 3333 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 09.02.2026, 19.30 - 20.30 Uhr

Abmeldeschluss: 10.02.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

17 Termine, 22,7 UStd.

Der Kurs findet auch in den Osterferien, aber nur am 30.03.2026 statt. Kein Kurs am 18.05.2026.

### 3334 Step-Aerobic für Einsteiger\*innen



Herzlich willkommen zu unserem Step Aerobic Kurs für Einsteiger\*innen! Sie haben bisher noch keine Erfahrung im Step Aerobic und möchten es gerne kennenlernen? Dann sind Sie hier genau richtig! Völlig unabhängig von Ihrem derzeitigen Fitnesslevel erlernen Sie die wichtigsten Grundschrte und Techniken. Nach und nach werden wir schwungvolle Choreografien aufbauen, die viel Spaß machen und denen Sie leicht folgen können. Lassen Sie sich vom Rhythmus der Musik und der Dynamik der Gruppe mitreißen und erleben Sie, wie Sie schon nach wenigen Stunden spürbare Fortschritte erzielen. Gleichzeitig erleben Sie ein hervorragendes Ganzkörpertraining. Step Aerobic bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung, verbrennt Kalorien und kräftigt besonders Bein-, Gesäß- und Rumpfmuskulatur. Eine wohlthuende Entspannungsphase rundet das Step-Workout am Ende der Stunde ab. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, ein Handtuch und ein Getränk.

#### Hilke Eilers

montags, ab 09.02.2026, 19.15 - 20.15 Uhr

Abmeldeschluss: 10.02.2026

Projekthaus II, Mühlenweg 67

100 EUR, 17 Termine, 22,7 UStd.

Nutzen Sie unser 1&1 Angebot - nur einer zahlt, zwei besuchen den Kurs!



### 3335 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 03.02.2026, 17.00 - 18.00 Uhr

Abmeldeschluss: 04.02.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

12 Termine, 16 UStd.



### Step-Aerobic für Teilnehmer\*innen mit Vorerfahrung

Willkommen zu unserem Step Aerobic Kurs für Teilnehmer\*innen mit Vorerfahrung. Sie kennen bereits die gängigen Grundschriffe und möchten Ihre Fähigkeiten weiterentwickeln? Dann sind Sie hier genau richtig! Wir erarbeiten komplexere Schrittfolgen und Kombinationen, mit denen Sie Ihre Koordination, Ausdauer und Kraft weiter verbessern können. Freuen Sie sich auf dynamische Choreografien und ganz viel Spaß in der Gruppe. Gleichzeitig erleben Sie ein hervorragendes Ganzkörpertraining: Step Aerobic bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung, verbrennt Kalorien und kräftigt besonders Bein-, Gesäß- und Rumpfmuskulatur. Eine wohltuende Entspannungsphase rundet das Step-Workout am Ende der Stunde ab. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, ein Handtuch und ein Getränk

#### 3336 Hilke Eilers

dienstags, ab 10.02.2026, 19.00 - 20.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 11.02.2026  
Projekthaus II, Mühlenweg 67  
ab 7 TN 96 EUR; 5-6 TN 108 EUR  
18 Termine, 24 UStd.

#### 3337 Hilke Eilers

mittwochs, ab 04.02.2026, 18.30 - 19.30 Uhr  
Abmeldeschluss: 05.02.2026  
Projekthaus II, Mühlenweg 67  
ab 7 TN 102 EUR; 5-6 TN 115 EUR  
19 Termine, 25,3 UStd.

### 3339A 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 04.02.2026, 8.30 - 9.30 Uhr  
Anmeldeschluss: 05.02.2026  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 107 EUR; 5-6 TN 121 EUR  
20 Termine, 26,7 UStd.

### 3339B Fitness am Nachmittag

#### *Geölte Gelenke und geschmeidige Muskeln*

#### Constanze Paul

mittwochs, ab 04.02.2026, 17.00 - 18.00 Uhr  
Anmeldeschluss: 05.02.2026  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 107 EUR; 5-6 TN 121 EUR  
20 Termine, 26,7 UStd.  
Dieser Kurs besteht bereits seit mehreren Semestern. Ein Einstieg ist daher nur nach Rücksprache möglich.







### 3338 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 10.02.2026, 19.00 - 19.45 Uhr

Abmeldeschluss: 11.02.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

12 Termine, 12 UStd.

### 3339 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

dienstags, ab 03.02.2026, 18.15 - 19.15 Uhr

Abmeldeschluss: 04.02.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 96 EUR; 5-6 TN 108 EUR

18 Termine, 24 UStd.

### 3340 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 04.02.2026, 9.00 - 9.45 Uhr

Abmeldeschluss: 05.02.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

16 Termine, 16 UStd.

### 3341 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 Hilfsgerräten wie Therabändern und Pezzibällen.

#### Ann-Kathrin Stappenbeck-Taubenrauch

mittwochs, ab 04.02.2026, 10.00 - 10.45 Uhr

Abmeldeschluss: 05.02.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

16 Termine, 16 UStd.





### 3342 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. 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 04.02.2026, 16.15 - 17.15 Uhr  
Abmeldeschluss: 05.02.2026  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 64 EUR; 5-6 TN 72 EUR  
12 Termine, 16 UStd.

### 3343 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.

#### **Konstantia Bolles**

mittwochs, ab 04.02.2026, 17.30 - 18.15 Uhr  
Abmeldeschluss: 05.02.2026  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 48 EUR; 5-6 TN 54 EUR  
12 Termine, 12 UStd.

### 3344 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 Rücken-training 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 04.02.2026, 18.30 - 19.15 Uhr  
Abmeldeschluss: 05.02.2026  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 40 EUR; 5-6 TN 45 EUR  
10 Termine, 10 UStd.

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





### 3345 Kickbox-Fitnesstraining

Sie möchten sich auspowern und an Ihre Grenzen gehen? Dann starten Sie jetzt mit Ihrem Fitnesskurs "Kickboxen"! Der gesamte Körper wird beansprucht. Das Kickbox-Fitnesstraining 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 29.04.2026, 18.30 - 19.30 Uhr  
Abmeldeschluss: 30.04.2026  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 48 EUR; 5-6 TN 54 EUR  
9 Termine, 12 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 04.02.2026, 19.30 - 20.30 Uhr  
Abmeldeschluss: 05.02.2026  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 91 EUR; 5-6 TN 103 EUR  
17 Termine, 22,67 UStd.  
Kein Kurs am 20. und 27.05.2026

### 3347 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.

#### 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.



### 3348 Theraband-Gymnastik

In diesem Kurs lernen Sie 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.

N.N

donnerstags, ab 19.02.2026, 16.45 - 17.30 Uhr

Abmeldeschluss: 20.02.2026

Projekthaus Schellingstraße 19

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

8 Termine, 8 UStd.

### 3351 Schmerzen vorbeugen, Körperwahrnehmung verbessern für viel sitzende Erwachsene

*Salud – 6-Wochen-Kurs*

Dieser Kurs richtet sich an viel sitzende 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.

**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.



GESUNDHEIT

### 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 Schirrmacher**

donnerstags, ab 05.03.2026, 17.00 - 18.15 Uhr

Abmeldeschluss: 06.03.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 80 EUR; 5-6 TN 90 EUR

12 Termine, 20 UStd.







### 3353 Body-Fitness

#### *Ein Ganzkörper-Workout*

Ein Ganzkörper-Workout ist wohl eine der effektivsten Trainingsmethoden im Fitnessbereich. 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 05.02.2026, 18.00 - 18.45 Uhr  
Abmeldeschluss: 06.02.2026  
Projekthaus II, Mühlenweg 67  
ab 7 TN 48 EUR; 5-6 TN 54 EUR  
12 Termine, 12 UStd.

### 3354 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 23.05.2026, 15.00 - 16.30 Uhr  
Abmeldeschluss: 13.05.2026  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
35 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

### 3355 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 Lauftreffeiter. 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 12.05.2026, 18.00 - 19.30 Uhr  
Abmeldeschluss: 13.05.2026  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
65 EUR, 8 Termine, 16 UStd.  
1. Informationstreffen: Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
Folgetermine: Treffpunkt Bootshaus am Stadtpark oder nach Absprache  
Nutzen Sie unser 1&1 Angebot - nur einer zahlt, zwei besuchen den Kurs!



## AQUAKURSE

### 3360 Aqua jogging 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!

#### Dozententeam

montags, ab 09.02.2026, 19:15 - 20:00 Uhr

Abmeldeschluss: 10.02.2026

Nautimo

ab 7 TN 170 EUR; 5-6 TN 179 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 10.02.2026, 20.30 - 21.15 Uhr

Abmeldeschluss: 11.02.2026

Grundschule Altengroden, Schwimmbad, Ubbostr. 5-7

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

17 Termine, 17 UStd.

inkl. Schwimmbadeintritt

#### 3362 Sven Stolle

mittwochs, ab 04.02.2026, 20.15 - 21.00 Uhr

Abmeldeschluss: 05.02.2026

Grundschule Altengroden, Schwimmbad, Ubbostr. 5-7

ab 7 TN 133 EUR; 5-6 TN 143 EUR

19 Termine, 19 UStd.

inkl. Schwimmbadeintritt

### 3363 aquaGYM in Altengroden

Erleben Sie Kraftausdauer- und Problemzonentraining begleitet von rhythmischer Musik im stehetiefen Wasser in einer neuen Dimension. Die Hauptziele der aquaKurse sind einerseits ein gleichförmiges Herzkreislauftraining und andererseits das gezielte Kräftigen von Muskelgruppen sowie die Verbesserung der Koordination und der Beweglichkeit. Die Übungen straffen außerdem Haut und Bindegewebe, unterstützen Sie beim Bodystyling und stärken so insgesamt Ihr Wohlbefinden.

#### Sven Stolle

donnerstags, ab 05.02.2026, 19.30 - 20.15 Uhr

Abmeldeschluss: 06.02.2026

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 06.02.2026, 9.15 - 10.00 Uhr

Abmeldeschluss: 07.02.2026

Nautimo

ab 7 TN 170 EUR; 5-6 TN 178 EUR

17 Termine, 17 UStd.

inkl. Schwimmbadeintritt

### 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 07.02.2026, 19.30 - 20.15 Uhr

Abmeldeschluss: 09.02.2026

Grundschule Altengroden, Schwimmbad, Ubbostr. 5-7

ab 7 TN 133 EUR; 5-6 TN 143 EUR

19 Termine, 19 UStd.

inkl. Schwimmbadeintritt



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

### Onlinekurs: Entspannung am Schreibtisch

*Einfache Entspannungsübungen am Schreibtisch und im Stehen*



In diesem Kurs erwarten Sie einfache Entspannungsübungen am Schreibtisch, im Stehen und ggf. in anderen Positionen. Gezieltes Atmen, einstimmen und ganz intensiv spüren und fühlen. Die Übungen werden der Gruppe angepasst und richten sich an alle, die sich flexibel und gemütlich von Zuhause oder einem ruhigen Ort einloggen wollen. Die Gruppenenergie unterstützt bei der mentalen und körperlichen Stärkung. Bitte geben Sie bei Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an, Ihnen wird dann vor Kursbeginn ein Link zugeschickt, mit dem Sie dann über Zoom am Kurs teilnehmen können.

#### 3413 Jens Paasche

Sonntag, 08.02.2026, 16.30 - 18.00 Uhr

Abmeldeschluss: 02.02.2026

Online

10 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

#### 3414 Jens Paasche

Sonntag, 08.03.2026, 16.30 - 18.00 Uhr

Abmeldeschluss: 02.03.2026

Online

10 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

#### 3415 Jens Paasche

Sonntag, 12.04.2026, 16.30 - 18.00 Uhr

Abmeldeschluss: 02.04.2026

Online

10 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

#### 3416 Jens Paasche

Sonntag, 10.05.2026, 16.30 - 18.00 Uhr

Abmeldeschluss: 04.05.2026

Online

10 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

#### 3417 Jens Paasche

Sonntag, 07.06.2026, 16.30 - 18.00 Uhr

Abmeldeschluss: 01.06.2026

Online

10 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

## ENTSPANNUNG UND WOHLBEFINDEN

### 3412 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.

#### 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.



### 3418 Kuschelzeit für (Groß-)Eltern und Kind: Phantasiereisen und Geschichten

*Ein Kurs für Eltern mit Kindern im Alter von 4 - 7 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**

mittwochs, ab 18.02.2026, 16.45 - 17.30 Uhr

Abmeldeschluss: 13.02.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

25 EUR, 4 Termine, 4 UStd.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

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

### 3420 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!

#### **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.



### 3421 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](http://www.mixcloud.com/Troetenfreak)

Es wird barfuß und in bequemer Kleidung getanzt, bitte Getränk und eine Matte mitbringen - Drogen und Alkohol sind nicht erlaubt.

#### **Lasse Timm, Karin Henrich**

Freitag, 20.03.2026, 18.00 - 21.00 Uhr

Abmeldeschluss: 13.03.2026

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

20 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



### 3422 Lache und tanze dich glücklich

#### Lachyoga und Laughter Dance

Lachen hat eine positive Wirkung auf die Gesundheit. In der Gemeinschaft wirkt es noch besser. Lachyoga beinhaltet Atem- und Dehnübungen aus dem Yoga, spielerische Übungen und verschiedene Formen, sich selbst und andere zu loben. Lachyoga macht es möglich, lächelnd, schmunzelnd, kichernd und lachend unsere Perspektive zu wechseln. Wer Lachyoga regelmäßig praktiziert, kann Gelassenheit und Lebensfreude entwickeln und stabilisieren. Eine Teilnehmerin sagte mal: „Es hat gut getan, eine Stunde mal nicht zu denken!“. Ein weiterer Inhalt der Treffen ist der Laughter Dance. Er gehört zu den Methoden des Lachyogas und ist pure Lebensfreude. Dieser ganzheitliche Tanz ist leicht erlernbar, macht Spaß und bringt Sie sofort ins Hier und Jetzt. Laughter Dance schenkt Ihnen neue Energie, Lebensfreude und Leichtigkeit. Der Tanz ist eine wunderbare Ergänzung und wurde durch den Begründer des Lachyoga, Dr. Madan Kataria entwickelt. Bringen Sie etwas zu trinken mit, denn Lachen macht nicht nur lustig, sondern auch durstig.

#### Sylke Hartmann

montags, ab 16.02.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

Abmeldeschluss: 17.02.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

5 Termine, 10 UStd.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 3423 Lache und tanze dich glücklich

#### Lachyoga und Laughter Dance

##### Workshop

Lachen hat eine positive Wirkung auf die Gesundheit. In der Gemeinschaft wirkt es noch besser. Lachyoga beinhaltet Atem- und Dehnübungen aus dem Yoga, spielerische Übungen und verschiedene Formen, sich selbst und andere zu loben. Lachyoga macht es möglich, lächelnd, schmunzelnd, kichernd und lachend unsere Perspektive zu wechseln. Wer Lachyoga regelmäßig praktiziert, kann Gelassenheit und Lebensfreude entwickeln und stabilisieren. Eine Teilnehmerin sagte mal: „Es hat gut getan, eine Stunde mal nicht zu denken!“. Ein weiterer Inhalt der Treffen ist der Laughter Dance. Er gehört zu den Methoden des Lachyogas und ist pure Lebensfreude. Dieser ganzheitliche Tanz ist leicht erlernbar, macht Spaß und bringt Sie sofort ins Hier und Jetzt. Laughter Dance schenkt Ihnen neue Energie, Lebensfreude und Leichtigkeit. Der Tanz ist eine wunderbare Ergänzung und wurde durch den Begründer des Lachyoga, Dr. Madan Kataria entwickelt. Bringen Sie etwas zu trinken mit, denn Lachen macht nicht nur lustig, sondern auch durstig.

#### Sylke Hartmann

Samstag, 28.02.2026, 15.00 - 17.15 Uhr

Abmeldeschluss: 20.02.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

15 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

Nutzen Sie unser 1&1 Angebot - nur einer zahlt, zwei besuchen den Kurs!



### 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

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 am Fluss lagernden Sinti und Roma, allen voran dem charismatischen Roux, abgibt, ist das der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt. Reynaud 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.





### Zwischen Himmel und Watt - *yogischer Abendspaziergang*

Erleben Sie das Wattenmeer in seiner ganzen Fülle – begleitet von der Meeresbiologin Alexandra Möller und der Yoga-Lehrerin Karin Henrich. Der Spaziergang findet in Stille statt, damit wir die besondere Atmosphäre des Watts bewusst wahrnehmen können. Kleine Momente des Austauschs schaffen Raum, Erlebnisse miteinander zu teilen. Unsere Wattführerin eröffnet uns spannende Einblicke in die Welt des Watt, und Fragen sind selbstverständlich jederzeit willkommen. Zur Einstimmung beginnen wir am Strand mit einer Meditation, die unsere Sinne öffnet. Leichte Yoga-Einheiten begleiten uns während des Spaziergangs und lassen uns die Einzigartigkeit des Meeresgrundes intensiv spüren – barfuß oder auf Wunsch mit Socken/Schuhen. Wir hören die Rufe der Wattvögel, riechen die salzige Meeresluft, sehen den Sonnenuntergang mit all seinen Spiegelungen und spüren die Erde unter unseren Füßen. Ein sinnliches Erlebnis, das unvergesslich bleibt. Die Führung endet in der Stille des Sonnenuntergangs. Tiefe Wasserstellen werden nicht durchquert, lediglich leichtes Einsinken im Watt ist möglich. Bitte bringen Sie wettergerechte, bequeme Kleidung mit.

#### 3425 Karin Henrich, Alexandra Möller

Dienstag, 11.08.2026, 18.00 - 20.00 Uhr

Abmeldeschluss: 31.07.2026

Treffpunkt für Fahrgemeinschaften:

Parkplatz, Schellingstraße 19 um 17.30 Uhr

Beginn: 18.00 Uhr in Schillig am Strand / Treffpunkt seeseitig am Deich zwischen dem Hotel Upstalsboom und dem Zirkuszelt bei den drei kleinen Hütten

25 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

In Kooperation mit Yang Fit

#### 3426 Karin Henrich, Alexandra Möller

Dienstag, 25.08.2026, 18.00 - 20.00 Uhr

Abmeldeschluss: 14.08.2026

Treffpunkt für Fahrgemeinschaften:

Parkplatz, Schellingstraße 19 um 17.30 Uhr

Beginn: 18.00 Uhr in Schillig am Strand / Treffpunkt seeseitig am Deich zwischen dem Hotel Upstalsboom und dem Zirkuszelt bei den drei kleinen Hütten

25 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

In Kooperation mit Yang Fit

#### 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 02.02.2026, 17.45 - 19.15 Uhr

Abmeldeschluss: 03.02.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

18 Termine, 36 UStd.

#### 3431 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 Eingangssentspannung 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 02.02.2026, 19.15 - 20.45 Uhr

Abmeldeschluss: 23.01.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

192 EUR, 15 Termine, 30 UStd.

Der Kurs findet nicht in den Osterferien sowie vom 08. - 22.06.2026 statt.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

Bei Abmeldung nach Abmeldeschluss ist die gesamte Kursgebühr fällig.

In Kooperation mit Yang Fit

### 3432 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 17.02.2026, 15.30 - 17.00 Uhr

Abmeldeschluss: 18.02.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

13 Termine, 26 UStd.

Am 14. und 21.04.2026 findet kein Kurs statt, aber am 24.03.2026 (Osterferien).

### 3433 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 03.02.2026, 16.45 - 18.15 Uhr

Abmeldeschluss: 04.02.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

12 Termine, 24 UStd.

In der Zeit vom 17.03. - 31.03.2026 findet kein Kurs statt.

### 3434 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

dienstags, ab 10.02.2026, 18.30 - 20.00 Uhr

Abmeldeschluss: 11.02.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

16 Termine, 32 UStd.

Kein Kurs am 12.05.2026

### 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 Potenzial 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.

#### 3435 Ursula Fürup-Ludewig

dienstags, ab 03.02.2026, 18.30 - 19.30 Uhr

Abmeldeschluss: 04.02.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 16 EUR; 7-9 TN 20 EUR; 5-6 TN 28 EUR

4 Termine, 5,3 UStd.

#### 3436 Ursula Fürup-Ludewig

dienstags, ab 07.04.2026, 18.30 - 19.30 Uhr

Abmeldeschluss: 08.04.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 16 EUR; 7-9 TN 20 EUR; 5-6 TN 28 EUR

4 Termine, 5,3 UStd.





### 3437 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 03.02.2026, 18.45 - 20.00 Uhr

Abmeldeschluss: 04.02.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

7 Termine, 11,7 UStd.

### 3438 Hatha Yoga für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Mit Yogahaltungen, einfachen Meditationen, Entspannungs- und Atemübungen lassen wir den Alltag hinter uns und kultivieren sanft unsere körperliche Kraft und Beweglichkeit, unsere innere Ruhe und Gelassenheit.

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

**Brita Schirrmacher**

mittwochs, ab 04.03.2026, 17.00 - 18.30 Uhr

Abmeldeschluss: 05.03.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

12 Termine, 24 UStd.

Am 13.05.2026 findet kein Kurs statt.

### 3439 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 04.02.2026, 17.30 - 19.00 Uhr

Abmeldeschluss: 05.02.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

14 Termine, 28 UStd.

Der Kurs findet auch in den Osterferien statt, nicht jedoch am 01.04.2026

Kein Kurs am 04.03., 11.03., 08.04., 29.04., 27.05. und

03.06.2026

### 3440 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 06.02.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

Abmeldeschluss: 09.02.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

90 EUR, 15 Termine, 30 UStd.

### 3450 DANA® AERIAL YOGA

#### *Luft Yoga für Geübte und sportlich Ambitionierte*

Beim Flug-Yoga (auch Aerial Yoga genannt) geht es um den spielerischen Umgang mit der Schwerkraft; dabei werden Kraft, Ausdauer, Geschmeidigkeit und Beweglichkeit gefördert. Alles, was Sie brauchen, sind etwas Mut und Neugierde, sich auf etwas Neues einzulassen. Nicht artistisch aber doch fordernd und entspannend.

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

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

Bitte Yogamatte und ein Getränk mitbringen. Tuchschatz: Bitte keine Reißverschlüsse, Haken, Ösen, Haarklemmen und keinen Schmuck. Bitte tragen Sie ein langärmeliges Shirt.

#### **Karin Henrich**

donnerstags, ab 12.02.2026, 17.30 - 19.30 Uhr

Abmeldeschluss: 06.02.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

131 EUR, 14 Termine, 37,3 UStd.

In den Osterferien sowie am 07.05., 11.06. und 18.06.2026 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. Zum Schutz des Tuches: keinen Schmuck, Make up, Reißverschlüsse, Haarklemmen, Haken, Ösen oder Knöpfe tragen.

#### **Karin Henrich**

donnerstags, 26.03. und 02.04.2026,

jeweils von 17.30 - 19.30 Uhr

Abmeldeschluss: 20.03.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

2 Termine, 5,3 UStd.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

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 Tuchschatz und tragen keinen Schmuck, Makeup, Reißverschlüsse, Haarklemmen, Haken, Ösen oder Knöpfe.**

**Bitte tragen Sie ein langärmeliges Shirt.**



### 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 lebhafteste Stunde mit kleinen Pausen für Getränke, Tee, Kekse und kurzem Austausch.

Bitte Yogamatte und ein Getränk mitbringen. Bitte tragen Sie ein langärmeliges Shirt. Zum Schutz des Tuches: keinen Schmuck, Make up, Reißverschlüsse, Haarklemmen, Haken, Ösen oder Knöpfe tragen.

#### **Karin Henrich**

Samstag, 21.02.2026, 12.45 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 06.02.2026

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





### 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. Zum Schutz des Tuches: keinen Schmuck, Make up, Reißverschlüsse, Haarklemmen, Haken, Ösen oder Knöpfe tragen.

**Karin Henrich**

Samstag, 21.03.2026, 12.45 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 06.03.2026

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

### 3454 DANA® AERIAL YOGA FLOW

#### Sonnengruß – Variationen

DANA® AERIAL YOGA FLOW ist eine fließende Form des Aerial Yogas. Es gibt vier verschiedene Arten der Sonnengrüße mit vielen Erweiterungen, die in Begleitung von sanften Klängen zunächst geübt und dann ein paarmal wiederholt werden, bis ein sanfter Flow entsteht. Mal ist das Tuch am Rücken, mal über den Handgelenken oder an einem Fußgelenk; alle drei fließenden Bewegungen in Bodenkontakt und einen Sonnengruß, bei dem alles auf dem Kopf steht. In diesem Special lernen Sie viele Varianten kennen. Sehr abwechslungsreich, entspannend und fordernd zugleich. Die Energie fließt, der Geist kommt zur Ruhe. Für sportliche Anfänger\*innen und Tuchkenner\*innen gleichermaßen geeignet. Bitte Yogamatte und ein Getränk mitbringen. Bitte tragen Sie ein langärmeliges Shirt. Zum Schutz des Tuches: keinen Schmuck, Make up, Reißverschlüsse, Haarklemmen, Haken, Ösen oder Knöpfe tragen.

**Karin Henrich**

Samstag, 18.04.2026, 12.45 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 02.04.2026

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

### 3455 DANA® AERIAL YOGA Workshop

#### Spielen und Schaukeln

Nach der Eingangsentspannung 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. Zum Schutz des Tuches: keinen Schmuck, Make up, Reißverschlüsse, Haarklemmen, Haken, Ösen oder Knöpfe tragen.

**Karin Henrich**

Samstag, 16.05.2026, 12.45 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 30.04.2026

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





### 3456 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 Sonnengröße, keine Kopfüberhaltungen. Es kann auch fordernd sein, weil weite Dehnungen ein vergessenes Erlebnis sind. Für die meisten ist das Tuch ein neues Medium, ein ‚Sportgerät‘, das weich und fließend ist - das ist ungewöhnlich. Es erwarten Sie Übungen, die Ihre Kraft und Flexibilität fordern und fördern, aber es entsteht auch Leichtigkeit durch die 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. Zum Schutz des Tuches: keinen Schmuck, Make up, Reißverschlüsse, Haarklemmen, Haken, Ösen oder Knöpfe tragen.

#### Karin Henrich

Samstag, 27.06.2026, 12.45 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 12.06.2026

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 Getränkeflatrate 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](http://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](http://hof-oberlethe.de) selbst zu buchen und beinhalten Vollpension.

In Kooperation mit Yang Fit

#### 3463 Karin Henrich

Freitag, 05.02., ab 16.30 Uhr - Sonntag,

07.02.2027, bis 13.00 Uhr

Abmeldeschluss: 04.01.2027

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](http://hof-oberlethe.de) selbst zu buchen und beinhalten Vollpension.

In Kooperation mit Yang Fit

#### 3464 Karin Henrich

Freitag, 01.10., ab 16.30 Uhr - Sonntag,

03.10.2027, bis 13.00 Uhr

Abmeldeschluss: 30.08.2027

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](http://hof-oberlethe.de) selbst zu buchen und beinhalten Vollpension.

In Kooperation mit Yang Fit



### 3623 Liu Zi Jue – Die sechs heilenden Laute aus dem Qigong

#### 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.

### 3624 Bewusste Auszeit für den Rücken: Yin/Yang-Rücken-Qigong im Liegen

#### Eine Einführung

Der Kurs ist eine praktische und theoretische Einführung in diese wohltuende Übungsmethode zum Kennenlernen. Die Übungen werden in einer entspannenden Rückenlage ausgeführt - ein Balsam für den Rücken!

Bitte in bequemer Kleidung kommen und eine Decke als Unterlage für vorhandene Matten mitbringen, falls vorhanden auch rutschfeste "Stoppsocken".

#### Andrew Dabioch

Samstag, 21.02.2026, 10.00 - 14.00 Uhr

Abmeldeschluss: 13.02.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 16 EUR; 7-9 TN 19 EUR; 5-6 TN 24 EUR



### 3625 Welttag für Tai Chi & Qigong 2026

#### zum 28. Mal

Tai Chi und Qi Gong - das sind die altchinesische Gymnastik und das sogenannte "Schattenboxen": Fitnessübungen für den "ganzen Menschen" mit zum Teil ruhigen, aber auch dynamischen Übungsformen. Millionen Menschen jeden Alters praktizieren auf der ganzen Welt diese bewährten Übungen. Wie in jedem Jahr wird am letzten Samstag im Monat April wieder weltweit der "Welttag für Tai Chi & Qi Gong" ausgerufen, um sich an der Schönheit und Vielfalt dieser Übungen und deren gesundheitlichem Nutzen zu erfreuen. Um 10 Uhr Ortszeit, beginnend in Australien, am "Anfang der Zeit", wird mit Mitmach-Aktionen und Vorführungen gestartet.

Andrew Dabioch und Ingo Schmitt, seit vielen Jahren Lehrer für Tai Chi und Qi Gong und Dozenten an der Volkshochschule Wilhelmshaven, werden hier die Aktionen leiten.

Übungen für alle zum Frühlingsanfang: Bewegen, entspannen und regenerieren mit Spaß & guter Laune u.v.m.!!! 43 Jahre Tai Chi & Qi Gong an der Volkshochschule Wilhelmshaven!

#### Andrew Dabioch, Ingo Schmitt

Samstag, 25.04.2026, 10.00 - 12.00 Uhr

Projekthaus Schellingstraße 19; Parkplatz

Der Besuch dieser Veranstaltung ist kostenlos.

### 3626 Taiji Qigong

#### Gesundheitsfördernde Übungen der traditionellen chinesischen Medizin

#### Workshop

In diesem Workshop lernen Sie ausgewählte Übungen aus der Reihe „Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“ kennen. Die sanften, fließenden Übungen in Ruhe und Bewegung wirken stärkend auf den gesamten Organismus, aktivieren die Selbstheilungskräfte und führen zu innerer Ruhe und Gelassenheit.

#### Edeltraut Leiner

Samstag, 09.05.2026, 14.00 - 17.00 Uhr

Abmeldeschluss: 30.04.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

22 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



### 3627 Qi Gong im Sitzen und Stehen: "Himmliche Kraft empfangen"

Sanft und meditativ-spürend lassen wir über die Hände und mit einfachen, schönen Gesten "gedacht-gespürte" Bilder lebendig werden. Schritt für Schritt entfalten wir uns vom Sitzen ins Stehen – von der Ruhe zur Blüte. Die Übungen schenken Harmonie, Kraft und Freude.

Eine Einladung, die lebendige Tradition einer alten Übungskultur kennenzulernen.

#### Andrew Dabioch

Samstag, 23.05.2026, 10.00 - 14.00 Uhr

Abmeldeschluss: 13.05.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 16 EUR; 7-9 TN 19 EUR; 5-6 TN 24 EUR;

Einzeltermin, 5,3 UStd.

### 3628 Ein paar Stunden Tai Chi erleben



Nach einstimmenden Übungen lernen wir, fest verwurzelt wie ein Baum zu stehen, geschmeidig wie eine Katze zu laufen, uns frei und leicht wie Wolken am Himmel zu fühlen und uns fließend wie Wasser zu bewegen - tänzerisch, leichtfüßig mit dennoch festem Stand.

Wir erlernen eine kurze Bewegungsabfolge, die zu Hause mit einem kostenlosen Online-Programm des Dozenten weiter geübt werden kann.

Auch lernen wir einige Übungsgeräte kennen, wie "Griffel", Stab und Fächer und erfahren, wie sie die Bewegungen bereichern.

Dieser Kurs lädt ein, Tai Chi kennenzulernen – ganz ohne Vorkenntnisse.

#### Andrew Dabioch

Samstag, 06.06.2026, 10.00 - 14.00 Uhr

Abmeldeschluss: 29.05.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

24 EUR, Einzeltermin, 5,3 UStd.

Nutzen Sie unser 1&1 Angebot - nur einer zahlt, zwei besuchen den Kurs!



GESUNDHEIT

### 3629 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 09.02.2026, 17.30 - 19.00 Uhr

Abmeldeschluss: 10.02.2026

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 02.02.2026, 9.00 - 10.30 Uhr  
 Abmeldeschluss: 03.02.2026  
 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 03.02.2026, 16.30 - 18.00 Uhr  
 Abmeldeschluss: 04.02.2026  
 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 05.02.2026, 18.00 - 19.30 Uhr  
 Abmeldeschluss: 06.02.2026  
 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 04.02.2026, 9.00 - 10.30 Uhr  
 Abmeldeschluss: 05.02.2026  
 Projekthaus I, Schellingstraße 19  
 ab 10 TN 120 EUR; 7-9 TN 132 EUR; 5-6 TN 180 EUR  
 20 Termine, 40 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 04.02.2026, 10.30 - 12.00 Uhr  
 Abmeldeschluss: 05.02.2026  
 Projekthaus I, Schellingstraße 19  
 ab 10 TN 120 EUR; 7-9 TN 132 EUR; 5-6 TN 180 EUR  
 20 Termine, 40 UStd.  
 Online Teilnahme möglich



### Tai Chi Chuan und Qigong

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

#### 3635 Andrew Dabioch

montags, ab 02.02.2026, 10.30 - 12.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 03.02.2026  
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 03.02.2026, 19.45 - 21.15 Uhr  
Abmeldeschluss: 04.02.2026  
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 05.02.2026, 16.30 - 18.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 06.02.2026  
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 Zeitlupentempo 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 02.02.2026, 18.30 - 20.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 03.02.2026  
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 03.02.2026, 18.15 - 19.45 Uhr  
Abmeldeschluss: 04.02.2026  
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 02.02.2026, 16.30 - 18.30 Uhr

Abmeldeschluss: 03.02.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 144 EUR; 7-9 TN 159 EUR; 5-6 TN 216 EUR  
18 Termine, 48 UStd.

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

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

#### 3641 Andrew Dabioch

donnerstags, ab 05.02.2026, 10.00 - 12.00 Uhr

Abmeldeschluss: 06.02.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 144 EUR; 7-9 TN 159 EUR; 5-6 TN 216 EUR  
18 Termine, 48 UStd.

#### 3642 Andrew Dabioch

donnerstags, ab 05.02.2026, 19.30 - 21.30 Uhr

Abmeldeschluss: 06.02.2026

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, 05.03.2026, 17.00 - 20.00 Uhr

Abmeldeschluss: 26.02.2026

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.

### 3204 Kräuterkosmetik selbst gemacht

An diesem Nachmittag werden wir einfache Naturkosmetikprodukte selbst herstellen. Beginnen werden wir mit einem Gesichtswasser und dabei die Zutaten und die Möglichkeiten des Kräutereinsatzes etwas genauer kennenlernen. Weiter geht es mit einer Pflegelotion und abschließend werden wir uns einen Lippenpflegestift herstellen. Die Rezepturen sind bewusst einfach gehalten und erfordern keine große Zutatenliste. Bringen Sie bitte zwei kleine, saubere Glasflaschen für Gesichtswasser und Lotion mit.

#### Imke Presting

Freitag, 17.04.2026, 16.00 - 19.00 Uhr

Abmeldeschluss: 11.04.2026

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

Für die genutzten Materialien ist direkt vor Ort ein Kostenbeitrag von 7 EUR zu entrichten.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

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





**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

Deutsch als Fremdsprache	90
Englisch	97
Niederländisch	99
Schwedisch	100
Dänisch	100
Norwegisch	101
Neugriechisch	101
Französisch	102
Spanisch	103
Portugiesisch	105
Italienisch	106
Russisch	106
Polnisch	107
Tschechisch	107
Türkisch	108
Arabisch	108

## SEITE

### Programmbereich: Sprachen

Viele Menschen verbinden Prüfungen mit Anspannung, Unsicherheit und dem Blick auf mögliche Fehler. Eine klare Struktur und ein professioneller Ablauf tragen dazu bei, dass die Teilnehmenden ihre Fähigkeiten bestmöglich zeigen können. Gleichzeitig legen wir Wert auf eine ruhige und verlässliche Prüfungsumgebung, in der jeder sich auf seine Aufgaben konzentrieren kann. Als anerkanntes Prüfungszentrum für Sprachprüfungen in Englisch, Französisch, Niederländisch, Deutsch als Fremdsprache sowie für Einbürgerungstests und weitere Prüfungsformate begleiten wir jedes Jahr über eintausend Teilnehmende. Dabei stellen wir sicher, dass alle Prüfungen ordnungsgemäß und regelkonform durchgeführt werden. Unsere Prüfungen sehen wir als eine Chance - ein Schritt auf dem Weg zu neuen Zielen.



**Beratung und Anmeldung**

Raum 110, Petra Tjardes  
oder Torben Jürgens-Dokic

**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 weit mehr als reine Sprachkurse – sie sind lebendige Räume des interkulturellen Austauschs. Grammatik und Vokabeln zu beherrschen, ist die eine Seite des Lernprozesses; Menschen aus aller Welt zu begegnen, ihre Geschichten zu hören und ihre Kulturen wirklich zu erleben, prägt die interkulturelle Entfaltung und fördert Toleranz, Akzeptanz und respektvollen Umgang miteinander. In unseren Kursen entsteht ein besonderes „WIR-Gefühl“. Menschen aus verschiedensten Ländern sprechen über ihre Gefühle, teilen Erfahrungen und lernen, ihre Gedanken auf einer Sprache auszudrücken, die für sie fremd ist – Deutsch. Deutsch lernen in Deutschland ist eine aufregende Reise durch Kulturen, Emotionen und menschliche Verbindungen – eine Reise, die zeigt, wie bereichernd es ist, miteinander zu sprechen, zu lachen, zu reflektieren und einander zuzuhören.



**Ankommen in Deutschland**

Die Ankommen-App  
Ein Wegbegleiter für Ihre ersten Wochen in Deutschland

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

Logo: Bundesagentur für Arbeit, alpha



**Bundesamt  
für Migration  
und Flüchtlinge**

**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 Integra-  
tionskurs 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](http://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:



Für einen persönlichen  
Beratungstermin wenden  
Sie sich bitte an  
Teodora Springob,  
Telefon 04421 164011.



#### 4. SPEZIALKURSE

##### *Deutschkurse von A2 bis C1:*

Unsere Spezialkurse heißen Teilnehmende aus allen Erfahrungsstufen willkommen – von Anfänger\*innen bis zu Fortgeschrittenen. Hier geht es nicht nur um Grammatik, Wortschatz und Sprechen, sondern darum, Sprache aktiv zu erleben, Sicherheit im Ausdruck zu gewinnen und selbstbewusst neue Wege im Deutschlernen zu gehen. Prüfungen gibt es nicht – der Fokus liegt ganz auf dem persönlichen Lernerlebnis.

**Wenn Sie unsicher sind, welcher Kurs zu Ihnen passt, laden wir Sie herzlich zu unserem Einstufungscafé am 19.01.2026 von 16 bis 18 Uhr im Hans Beutz Haus in der Virchow Straße 29 ein. Kommen Sie vorbei, lernen Sie uns kennen und entdecken Sie, welcher Kurs Ihre Deutschreise bereichern wird!**

##### **4096 Deutsch als Fremdsprache, Spezialkurs A2**

*Deutsch Abendkurs für Teilnehmende mit Deutschkenntnissen auf Niveau A2*

NEU

**Klaus-Dieter Laske**

montags, mittwochs  
ab Mo., 09.02.2026, 17.30 – 19:00 Uhr,  
Projekthaus Bremer Straße 84,  
ab 10 TN 202 EUR; 7-9 TN 220 EUR; 5-6 TN 292 EUR;  
30 Termine, 60 UStd.  
incl. Lehrbuch

##### **4097 Deutsch als Fremdsprache, Spezialkurs B1.1**

*Deutsch Abendkurs für Teilnehmende mit Deutschkenntnissen auf Niveau B1.1*

NEU

**Klaus-Dieter Laske**

dienstags, donnerstags  
ab Di., 10.02.2026, 19.00 - 20.30 Uhr,  
Projekthaus Bremer Straße 84,  
ab 10 TN 202 EUR; 7-9 TN 220 EUR; 5-6 TN 292 EUR;  
30 Termine, 60 UStd.  
incl. Lehrbuch

##### **4099 Deutsch als Fremdsprache, Spezialkurs B1.2**

*Deutsch Abendkurs für Teilnehmende mit Deutschkenntnissen auf Niveau B1.2.*

**Klaus-Dieter Laske**

dienstags, donnerstags  
ab Di., 10.02.2026, 17.30 – 19.00 Uhr,  
Projekthaus Bremer Straße 84,  
ab 10 TN 202 EUR; 7-9 TN 220 EUR; 5-6 TN 292 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 Mo., 23.02.2026, 18.30 - 20.00 Uhr,  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 125 EUR; 7-9 TN 137 EUR; 5-6 TN 185 EUR  
20 Termine, 40 UStd  
incl. Lernmaterialien

##### **Deutsch für Ukrainer\*innen**

*Niveau A2/B1*

Die Spezialkurse Deutsch für Ukrainer\*innen 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.

NEU

Egal, ob Sie bereits einen Integrationskurs besucht haben, Prüfungserfahrung gesammelt haben 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 für Ukrainer\*innen**

**Olha Kovalchuk**

montags und donnerstags  
ab Mo. 27.04.2026, 11:00 – 12:30 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 für Ukrainer\*innen**

**Olha Kovalchuk**

montags und donnerstags  
ab Mo. 27.04.2026, 17:45 – 19:15 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 für Ukrainer\*innen**

**Olha Kovalchuk**

montags und donnerstags  
ab Mo. 27.04.2026, 19:30 – 21:00 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



## UNSERE PRÜFUNGEN

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:



**g.a.s.t.**

### 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**

**17.03.2026**

**23.06.2026**

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 21.04.2026**

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:



## 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



### Startklar für die telc Deutsch B1 Prüfung!

Sie möchten Ihre Deutschkenntnisse offiziell nachweisen? Dann sind Sie bei uns genau richtig! In unseren Prüfungstrainings lernen Sie alles, was Sie für die telc Deutsch B1 Prüfung brauchen. Sie üben die Aufgaben Schritt für Schritt, erhalten Tipps und Strategien und bekommen persönliches Feedback. Wir trainieren gemeinsam – so oft, bis Sie sich sicher fühlen. Am Ende machen Sie eine komplette Probeprüfung und gehen gut vorbereitet in die echte Prüfung. Mit uns sind Sie bestens vorbereitet – starten Sie jetzt!



### 4098 Prüfungstraining telc Deutsch B1

**Klaus-Dieter Laske**

montags und mittwochs

ab Mo. 02.02.2026, 19:00 – 20.30 Uhr,

Projekthaus Bremer Straße 84,

ab 10 TN 94 EUR; 7-9 TN 102 EUR; 5-6 TN 130 EUR

12 Termine, 24 UStd.

inkl. Lehrbuch

### 4094 Prüfungstraining telc Deutsch B1

**Klaus-Dieter Laske**

montags und mittwochs

ab Mo. 04.05.2026, 19:00 – 20.30 Uhr,

Projekthaus Bremer Straße 84,

ab 10 TN 94 EUR; 7-9 TN 102 EUR; 5-6 TN 130 EUR

12 Termine, 24 UStd.

inkl. Lehrbuch



### 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 Torben Jürgens-Dokic unter 04421 164008 für Sie da.

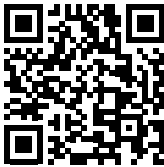


Für die Einbürgerung brauchen Sie den LiD- oder den Einbürgerungstest. Bei uns können Sie beide Prüfungen ablegen.

## 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:

24.02.2026  
31.03.2026  
28.04.2026  
26.05.2026  
30.06.2026  
28.07.2026  
25.08.2026

Bei Fragen sind Petra Tjardes oder Torben Jürgens-Dokic  
unter 04421 164008 für Sie da.



## DOZENTENPORTRAIT: ANGELIKA FRANZEN

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

Seit 2010 arbeite ich als DaF-Dozentin an der VHS Wilhelmshaven und unterrichte Deutsch als Fremdsprache. Ich unterrichte sowohl in Integrations- als auch in Alphabetisierungskursen, wofür ich die entsprechenden Qualifikationen erworben habe. Außerdem besitze ich aktuell die Prüferlizenz für die B1-Prüfungen, in denen ich regelmäßig prüfe.

### Welches Studium haben Sie abgeschlossen?

Nach dem Abitur habe ich Germanistik und Kunstgeschichte an der Universität Göttingen auf Magister studiert. Zunächst habe ich zwei Jahre als Museumspädagogin im Sielhafenmuseum in Carolinensiel gearbeitet, wo ich maritime Projekte betreute und Führungen leitete.

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

Speziell in meinen Deutschkursen ist es mir wichtig, die mir anvertrauten Teilnehmer\*innen aus unterschiedlichen Ländern sprachlich optimal zu fördern, sie zu motivieren und ihnen so den Weg in ein für sie gewähltes Berufsleben zu ebnen. Dabei steht für mich an oberster Stelle, den Kursteilnehmenden mit Empathie und Einfühlungsvermögen zu begegnen.

Darüber hinaus bieten die vielfältigen Angebote der VHS die Möglichkeit, sich in verschiedenen Bereichen fortzubilden, das eigene Wissen zu erweitern und sich mit anderen Menschen auszutauschen. Gerade für ältere Mitbürger\*innen ist das eine wunderbare Bereicherung im Alltag.

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

In der Vergangenheit habe ich einen Rhetorik- und einen Spanischkurs besucht. Für Anfang 2026 habe ich mich bereits für einen Kurs in Sütterlinschrift angemeldet, auf den ich sehr gespannt bin. Zu den musikalischen Abenden und Vorträgen gehe ich immer gern.



## 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

**4201 Englisch für Anfänger\*innen***Grundstufe 2 / Niveau A1*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. 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.

**Edeltraud Breiter**

donnerstags, ab 05.02.2026, 10.00 - 11.30 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 108 EUR; 7-9 TN 119 EUR; 5-6 TN 162 EUR  
18 Termine, 36 UStd.

**4202 Englisch für fortgeschrittene Anfänger\*innen***Niveau A2*

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 04.02.2026, 17.00 - 18.30 Uhr  
Familienzentrum Nord, Posener Straße 97  
ab 10 TN 108 EUR; 7-9 TN 119 EUR; 5-6 TN 162 EUR  
18 Termine, 36 UStd.

**Einstufungscafé der Sprachen**

Montag, 19.01.2026, 16.00 - 18.00 Uhr  
im Saal der VHS, Virchowstraße 29

**Neue Sprachkurse ab September!**  
Lassen Sie sich an diesem Tag **persönlich & kostenlos** von unseren Dozentinnen und Dozenten **beraten** und finden Sie in entspannter Atmosphäre gemeinsam den passenden Sprachkurs.

Hallo! Jetzt auch mit Beratung für „Deutsch als Fremdsprache“!

**Sprachen lernen macht Spaß und verbindet!**

**4203 Englisch lernen hält fit und jung***Niveau A2/ B1*

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 10.02.2026, 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***Englisch als Alltagsbereicherung und aktives Gehirnjogging  
Niveau A2*

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 05.02.2026, 9.00 - 10.30 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 84 EUR; 7-9 TN 93 EUR; 5-6 TN 126 EUR  
14 Termine, 28 UStd.

**4205 Englisch – 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 09.02.2026, 19.45 - 21.15 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 90 EUR; 7-9 TN 99 EUR; 5-6 TN 135 EUR  
15 Termine, 30 UStd.



## 4206 Englisch im Doppel – Konversation B1/B2

### Alltag, Freizeit und Reisen

Dieser abwechslungsreiche Konversationskurs bietet die Möglichkeit, Englisch in entspannter Atmosphäre aktiv anzuwenden und zu festigen. Zwei Dozent\*innen leiten den Kurs im Wechsel und sorgen für unterschiedliche Impulse sowie vielfältige Gesprächsanlässe. Gesprochen wird frei über Alltag, Freizeit, Reisen und aktuelle Themen – ganz ohne Lehrbuch. Kursteilnehmende können eigene Themenwünsche einbringen und den Austausch so aktiv mitgestalten. Im Mittelpunkt stehen flüssiges Sprechen, der Ausbau des Wortschatzes und mehr Sicherheit in Alltagssituationen.

### John Nevin, Kathrin Jäger

mittwochs, ab 18.02.2026, 14.30 - 16.00 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 72 EUR; 7-9 TN 80 EUR; 5-6 TN 108 EUR  
12 Termine, 24 UStd.

## 4207 English - Talk Talk Talk

### Niveau B1/ B2

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 10.02.2026, 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.

## 4208 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 05.02.2026, 16.00 - 17.30 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.

## 4209 Englisch

### Niveau B2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen.

### Hildegard Glindkamp-Lückens

donnerstags, ab 05.02.2026, 10.45 - 12.15 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 84 EUR; 7-9 TN 93 EUR; 5-6 TN 126 EUR  
14 Termine, 28 UStd.

## 4210 Englisch lernen, das begeistert – mit Geschichten, die bewegen

### 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 04.02.2026, 10.00 - 11.30 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 114 EUR; 7-9 TN 126 EUR; 5-6 TN 171 EUR  
19 Termine, 38 UStd.

## 4298 Vorbereitungskurs Cambridge English

### Niveau C1 Advanced

In diesem kompakten Wochenendkurs bereiten Sie sich gezielt und effektiv auf alle Prüfungsteile vor. Anhand von Originalmaterialien üben Sie Reading, Use of English, Writing, Listening und Speaking und erhalten wertvolle Tipps zu Prüfungsstrategien, Zeitmanagement und typischen Stolperfallen. Unsere erfahrene Kursleitung unterstützt Sie mit individuellem Feedback und zeigt, wie Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten gezielt weiterentwickeln können, um das gewünschte Prüfungsergebnis zu erreichen. Englischkenntnisse auf Niveau C1 werden vorausgesetzt. Dieser Kurs dient zur gezielten Prüfungsvorbereitung und ersetzt keinen regulären Sprachkurs.

### Dozententeam

Termine auf Anfrage:  
Lassen Sie sich gerne beraten



## 4299 Cambridge Certificate

### Niveau C1 Advanced

Prüfungen finden erst ab einer Mindestanzahl von Anmeldungen statt. Das Prüfungsergebnis kann nach ca. vier bis sechs Wochen in Form eines "Statement of Result" online eingesehen werden. Bei erfolgreich absolvierter Prüfung wird Ihnen zudem ein Zertifikat ausgestellt. Bei Gruppenanmeldungen ab 8 Personen sind Termine nach Absprache möglich - auch für andere Sprachniveaus.

### Dozententeam

Mittwoch, 10.06.2026 (schriftliche Prüfung)  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
260 EUR, Schüler\*innen 245 EUR

## 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, 21.02. und Sonntag, 22.02.2026  
jeweils von 10.30 - 14.45 Uhr  
An-/ Abmeldeschluss: 13.02.2026  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 30 EUR; 7-9 TN 33 EUR; 5-6 TN 45 EUR  
2 Termine, 10 UStd.



### 4302 Niederländisch für die Reise

#### Aufbaukurs

Sie haben viel Spaß an der niederländischen Sprache und möchten Ihr Wissen gern festigen und erweitern? Dieser Kompaktkurs eignet sich für Teilnehmende 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, 09.05. und Sonntag, 10.05.2026  
jeweils von 10.30 - 14.45 Uhr  
An-/ Abmeldeschluss: 30.04.2026  
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 - Grundstufe 4*

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 Vorkenntnissen.

**Doris Falk**

donnerstags, ab 05.02.2026, 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, 16.05. und Sonntag, 17.05.2026  
jeweils von 10.00 - 15.00 Uhr  
An-/ Abmeldeschluss: 08.05.2026  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 36 EUR; 7-9 TN 40 EUR; 5-6 TN 54 EUR  
2 Termine, 12 UStd.



## DÄNISCH

### 4331 Dänisch für das Ferienhaus

*Wochenendseminar*

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

**Götz Felkenneyer**

Samstag, 09.05. und Sonntag, 10.05.2026  
jeweils von 10.00 - 15.00 Uhr  
An-/ Abmeldeschluss: 30.04.2026  
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 Sprachpaukerei beinhaltet. Dänisch ist "ganz" einfach. Der Dozent ist lässig wie ein Däne und mit ein wenig Sprachkenntnissen bist Du kein Tourist mehr. Ein bisschen Zeit und etwas Spaß mitbringen und schon wird der nächste Besuch in Dänemark ganz anders sein.

**Götz Felkenneyer**

dienstags, ab 03.02.2026, 16.00 - 17.30 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 96 EUR; 7-9 TN 106 EUR; 5-6 TN 144 EUR  
16 Termine, 32 UStd.





Beachten Sie auch unsere  
Studienexkursion  
"Sommer in Südschweden"  
auf Seite 25

### 4333 Dänisch

#### *Niveau A2/für Fortgeschrittene*

Ein dänisch-freundlicher Kurs für Fortgeschrittene, der Kenntnisse voraussetzt, keine Langeweile entstehen lässt und keine Sprachpaukerie 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 03.02.2026, 17.30 - 19.00 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 96 EUR; 7-9 TN 106 EUR; 5-6 TN 144 EUR  
16 Termine, 32 UStd.

### 4334 Dänisch

#### *Niveau B1*

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen.

#### **Götz Felkenneyer**

freitags, ab 06.02.2026, 16.30 - 18.00 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 96 EUR; 7-9 TN 106 EUR; 5-6 TN 144 EUR  
16 Termine, 32 UStd.

## 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 Felkenneyer**

freitags, ab 06.02.2026, 15.00 - 16.30 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.

## NEUGRIECHISCH

### 4361 Neugriechisch

#### *Grundstufe 4/Niveau A1*

Kalimera! In diesem Kurs lernen wir einiges über Griechenland. Die Teilnehmenden bestimmen ihr eigenes Lerntempo beim Erwerb von Schrift und Aussprache. Kurze, einfache Dialoge stehen auf dem Programm, ebenso alltägliche Ausdrücke. Zudem vermittelt der Kurs Wissen über griechische Kultur und Tradition. Dieser Kurs richtet sich an Personen mit Schrift- und Lesekenntnissen.

#### **Eirini Davids**

dienstags, ab 03.02.2026, 18.00 - 19.30 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 96 EUR; 7-9 TN 106 EUR; 5-6 TN 144 EUR  
16 Termine, 32 UStd.

### 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 04.02.2026, 18.15 - 19.45 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 108 EUR; 7-9 TN 119 EUR; 5-6 TN 162 EUR  
18 Termine, 36 UStd.





### Französisch für Anfänger\*innen

#### Grundstufe 1/Niveau A1

Die französische Sprache gilt als eine der meistgesprochenen Sprachen der Welt. Sie steht auf Platz fünf der Weltrangliste und wird in mehr als 50 Ländern der Welt gesprochen. Die französische Sprache ist sehr melodisch, romantisch und angenehm zu sprechen. Wenn Sie sich für diese Sprache und Kultur interessieren, dann ist dieser Einsteigerkurs 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.

#### 4401 Jessica Oboame Angoue

mittwochs, ab 04.02.2026, 10.00 - 11.30 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 96 EUR; 7-9 TN 106 EUR; 5-6 TN 144 EUR  
16 Termine, 32 UStd.

#### 4402 Jessica Oboame Angoue

donnerstags, ab 05.02.2026, 18.00 - 19.30 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.

#### 4403 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 26.02.2026, 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.

#### 4404 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 Oboame Angoue

dienstags, ab 03.02.2026, 17.30 - 19.00 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 96 EUR; 7-9 TN 106 EUR; 5-6 TN 144 EUR  
16 Termine, 32 UStd.

#### 4405 Französisch – Gesprächsstufe

##### Niveau B1/B2

##### "A propos, le saviez-vous?"

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

#### Anne Struve-Rivalain

mittwochs, ab 25.02.2026, 10.00 - 11.30 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 66 EUR; 7-9 TN 73 EUR; 5-6 TN 99 EUR  
11 Termine, 22 UStd.

#### 4406 Französisch – Gesprächsrunde

##### Niveau B1/B2

##### "Hauptsache: Man versteht sich!"

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

#### Anne Struve-Rivalain

dienstags, ab 24.02.2026, 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.





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!

#### 4498 DELF A2

##### *Kompakte Prüfungsvorbereitung am Samstag*

Das DELF (Diplôme d'Études en Langue Française) ist ein international anerkanntes Sprachzertifikat, das die Französischkenntnisse auf verschiedenen Niveaustufen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) bestätigt. In diesem kompakten Vorbereitungskurs werden die Teilnehmenden gezielt auf die Prüfung DELF A2 vorbereitet. Der Kurs vermittelt Strategien und Übungsmaterial zu allen vier Prüfungsteilen – Hörverstehen, Leseverstehen, schriftlicher und mündlicher Ausdruck – und gibt praktische Tipps für den Ablauf der Prüfung.

##### **Dozententeam**

Termine auf Anfrage:

Lassen Sie sich gerne beraten

#### 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.



##### **Jesús Freiria**

dienstags, ab 10.02.2026, 17.00 - 18.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

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

15 Termine, 30 UStd.

#### 4502 Spanisch

##### *Grundstufe 2/Niveau A1*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

##### **Uwe Claus**

mittwochs, ab 04.02.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

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

18 Termine, 36 UStd.

#### 4503 Spanisch

##### *Niveau A1*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

##### **Abel Pareja Cuéllar**

montags, ab 09.02.2026, 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.



#### 4504 Spanisch

*Niveau A1*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

**Jesús Freiria**

montags, ab 09.02.2026, 18.30 - 20.00 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

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

15 Termine, 30 UStd.

#### 4505 Spanisch

*intensiv 1/Niveau A1*

*Bildungsurlaub*

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

**Abel Pareja Cuéllar**

20.04. - 24.04.2026

Montag bis Freitag

jeweils von 8.30 - 15.30 Uhr

An-/ Abmeldeschluss: 27.03.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

206 EUR, 5 Tage, 40 UStd.

inkl. Lehrbuch, Getränke und Gebäck

#### 4506 Spanisch

*Niveau A2*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die das Niveau A2 aufarbeiten bzw. in den A2-Kurs einsteigen möchten.

**Jesús Freiria**

dienstags, ab 10.02.2026, 18.45 - 20.15 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

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

15 Termine, 30 UStd.

BU



#### 4507 Spanisch Conversacion

*Niveau A2/B1*

In diesem Kurs werden alle wichtigen Sprachfertigkeiten wie Sprechen, Hören, Schreiben und Grammatik auf unterhaltsame und kommunikative Weise geübt. Gemeinsam wiederholen und festigen wir die wichtigsten Zeitformen: Das Perfekt, das Indefinido, das Imperfekt, das Plusquamperfekt, das Konditional und das Subjunktiv. Mit praktischen Dialogen über alltägliche Situationen und interaktiven Übungen festigen Sie Ihre Sprachkenntnisse.

**Abel Pareja Cuéllar**

montags, ab 09.02.2026, 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.

#### 4508 Spanisch Conversacion

*Niveau A2/B1*

In diesem Kurs werden alle wichtigen Sprachfertigkeiten wie Sprechen, Hören, Schreiben und Grammatik – auf unterhaltsame und kommunikative Weise geübt. Gemeinsam wiederholen und festigen wir die wichtigsten Zeitformen: Das Perfekt, das Indefinido, das Imperfekt, das Plusquamperfekt, das Konditional und das Subjunktiv. Mit praktischen Dialogen über alltägliche Situationen und interaktiven Übungen festigen Sie Ihre Sprachkenntnisse.

**Abel Pareja Cuéllar**

montags, ab 04.05.2026, 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.



## Spanisch

### Niveau B1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen.

#### 4509 Jesús Freiria

donnerstags, ab 05.02.2026, 11.00 - 12.30 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 90 EUR; 7-9 TN 99 EUR; 5-6 TN 135 EUR  
15 Termine, 30 UStd.

#### 4510 Jesús Freiria

donnerstags, ab 05.02.2026, 18.45 - 20.15 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 90 EUR; 7-9 TN 99 EUR; 5-6 TN 135 EUR  
15 Termine, 30 UStd.

## 4511 Spanisch

### Gesprächsstufe/Niveau B2

Animaros, por favor, a tomar parte en nuestro curso para intercambiar opiniones sobre los temas actuales en Espanya y Latino-América.

#### Barbara Zulauf

donnerstags, ab 05.02.2026, 17.00 - 18.30 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 90 EUR; 7-9 TN 99 EUR; 5-6 TN 135 EUR  
15 Termine, 30 UStd.

## PORTUGIESISCH

#### 4591 Portugiesisch

### Niveau A1/für Anfänger\*innen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit geringen oder keinen Vorkenntnissen der Sprache. Mit einer freundlichen, muttersprachlichen Dozentin lernen Sie entspannt und praxisnah Portugiesisch, mit besonderem Fokus auf Alltagssituationen, Reisen und Tourismus.

#### Isadora Barroso Ferreira Pinto

samstags, ab 07.02.2026, 10.00 - 11.30 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 90 EUR; 7-9 TN 99 EUR; 5-6 TN 135 EUR  
15 Termine, 30 UStd.

#### 4592 Portugiesisch

### Niveau A1/A2 für fortgeschrittene Anfänger\*innen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die sich auf dem Weg zum Niveau A2 befinden. Mit einer sympathischen, muttersprachlichen Dozentin lernen Sie Portugiesisch auf lockere und praxisorientierte Weise – mit besonderem Fokus auf Alltagssituationen, Reisen und Tourismus.

#### Isadora Barroso Ferreira Pinto

samstags, ab 07.02.2026, 12.00 - 13.30 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 90 EUR; 7-9 TN 99 EUR; 5-6 TN 135 EUR  
15 Termine, 30 UStd.



## DOZENTENPORTRAIT: ISADORA BARROSO FERREIRA PINTO

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

Seit dem zweiten Halbjahr 2022. Ich biete Portugiesisch- und Englischkurse an.

### Welches Studium haben Sie abgeschlossen?

Ich habe Architektur und Stadtplanung studiert.

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

Unterrichten ist meine große Leidenschaft. Für mich bedeutet es, Erwachsenen zu helfen, ihre Träume und Ziele zu erreichen. Manche Menschen bekommen so auch eine neue Chance, etwas zu lernen, was sie früher nicht schaffen konnten.

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

Ja, ich habe einen Deutschkurs besucht.





## ITALIENISCH

### 4601 Italienisch

*Grundstufe 1/Niveau A1*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die keine Vorkenntnisse besitzen.

#### Ilse Lüders

montags, ab 02.02.2026, 18.00 - 19.30 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 102 EUR; 7-9 TN 113 EUR; 5-6 TN 153 EUR  
17 Termine, 34 UStd.

### 4602 Italienisch

*Grundstufe 3/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 05.02.2026, 18.00 - 19.30 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 102 EUR; 7-9 TN 113 EUR; 5-6 TN 153 EUR  
17 Termine, 34 UStd.

### 4603 Italienisch

*Grundstufe 5/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 Vorkenntnisse erforderlich und das Lerntempo wird von den Teilnehmenden bestimmt. "Più facile di così" - einfacher geht's nicht!

#### Ilse Lüders

dienstags, ab 03.02.2026, 18.00 - 19.30 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 102 EUR; 7-9 TN 113 EUR; 5-6 TN 153 EUR  
17 Termine, 34 UStd.

### 4604 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 17.02.2026, 17.00 - 18.30 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 90 EUR; 7-9 TN 99 EUR; 5-6 TN 135 EUR  
15 Termine, 30 UStd.

### 4605 Italienisch

*Niveau A2 für fortgeschrittene Anfänger\*innen*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

#### Ilse Lüders

mittwochs, ab 04.02.2026, 18.00 - 19.30 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 102 EUR; 7-9 TN 113 EUR; 5-6 TN 153 EUR  
17 Termine, 34 UStd.

## 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! Hier stehen Verstehen und Sprechen im Vordergrund. Gutes, flüssiges Ausdrucksvermögen kombiniert mit Sprachgenauigkeit ist das Ziel.

#### Natalia Neumann

mittwochs, ab 04.02.2026, 18.30 - 20.00 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 42 EUR; 7-9 TN 47 EUR; 5-6 TN 63 EUR  
7 Termine, 14 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

#### Agnieszka Juraszek-Solisch

mittwochs, ab 11.02.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

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

17 Termine, 34 UStd.

### 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

21./22.02. und 28.02. /01.03.2026

jeweils von 09.30 - 14.30 Uhr

An-/ Abmeldeschluss: 13.02.2026

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

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

4 Termine, 24 UStd.



SPRACHEN

## 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

mittwochs, ab 04.02.2026, 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.





Beachten sie auch unsere  
weiteren Bildungsurlaube  
auf Seite 171

## TÜRKISCH

### 4801 Türkisch

*Niveau A1 / für Anfänger\*innen*

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

#### Gültekin Demirbas

mittwochs, ab 11.02.2026, 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 10.02.2026, 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 12.02.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

15 Termine, 30 UStd.

### 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.

#### Yasser El-Gouhary

20.04. - 24.04.2026

Montag bis Freitag, jeweils 8.30 - 16.00 Uhr

An-/ Abmeldeschluss: 27.03.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

205 EUR, 5 Termine, 40 UStd.

inklusive Lehrbuch/ Getränke und Gebäck

BU



Der Besuch in unser  
Einstufungscafé ist kostenlos.  
Bitte melden Sie sich möglichst  
vorher an.

### 4900 Einstufungscafé

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

### Dozententeam

Montag, 19.01.2026, 16.00 - 18.00 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
Der Besuch ist kostenlos.  
Bitte melden Sie sich möglichst vorher an.

### 4853 Arabisch

*Niveau A2 – ONLINEKURS*

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 09.02.2026, 18.00 - 19.30 Uhr  
ONLINE  
ab 10 TN 90 EUR; 7-9 TN 99 EUR; 5-6 TN 135 EUR  
15 Termine, 30 UStd.

### 4854 Arabisch

*Niveau B1.1*

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

### Rana Taleb

dienstags, ab 10.02.2026, 17.00 - 18.30 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 90 EUR; 7-9 TN 99 EUR; 5-6 TN 135 EUR  
15 Termine, 30 UStd.

### 4855 Arabisch

*Niveau B1.2*

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

### Rana Taleb

mittwochs, ab 11.02.2026, 18.00 - 19.30 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 96 EUR; 7-9 TN 106 EUR; 5-6 TN 144 EUR  
16 Termine, 32 UStd.





**HEUTE LERNEN  
UM MORGEN  
NICHT VON  
GESTERN ZU SEIN**





**Beratung:**  
Anja Kroll  
Telefon 16 40 12

**Anmeldung:**  
Telefon 16 40 00



## INHALT

Bewerbungstraining	112
Berufliche Qualifikationen	112
Pädagogische Fortbildungen	114
EDV-Anwendungen und Web	116
Grafikgestaltung, Web & KI	118
Onlineseminare	122
Smartphone	126
Online-Learning Snacks	126
Zertifikatslehrgänge	130
Firmenkundenschulungen	132

## SEITE

### Programmbereich: Arbeit und Beruf

Unsere Kurse bieten vielfältige Möglichkeiten, Ihre fachlichen Kompetenzen zu erweitern und damit auch Ihre berufliche Entwicklung aktiv zu gestalten. Unser Portfolio hält für jeden etwas bereit. Mit der kollegialen Fallberatung erlernen Sie eine alltagstaugliche Methode, herausfordernde Situationen im Kollegium zu meistern. Wir unterstützen Sie mit verschiedenen Weiterbildungen im pädagogischen und kaufmännischen Bereich. Beachten Sie unbedingt auch unsere Online-Veranstaltungen z.B. zu digitalen Medien oder Office-Software. Bleiben Sie neugierig und wagen Sie sich an die neuesten KI-Technologien und deren Einsatz im Alltag, im Beruf, sogar in der Kunst heran. Welche Gefahren aber auch kreative Möglichkeiten stecken hinter Deepfakes? Welche gesellschaftliche Bedeutung haben sie? Selbstverständlich kommen die „klassischen“ IT-Themen nicht zu kurz. Wir laden Sie herzlich ein, sich bei uns umzuschauen.



## BEWERBUNGSTRAINING

**5201 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 EUR pro angefangener 60 Minuten

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

**5202 Biografiearbeit zum Kennenlernen**

*Die heilende Kraft der Worte – Lebensgeschichte, Erinnerungen aufschreiben*

*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, 30.05.2026, 10.00 - 14.00 Uhr

An-/ Abmeldeschluss: 20.04.2026

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

110 EUR pro angefangener 60 Minuten



## BERUFLICHE QUALIFIKATIONEN

**5203 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**

05.06./06.06. und 12.06./13.06.2026

freitags, 17.00 - 21.00 Uhr

samstags, 9.00 - 16.30 Uhr

An-/ Abmeldeschluss: 29.05.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 78 EUR; 7-9 TN 87 EUR; 5-6 TN 117 EUR

4 Termine, 26 UStd.

## 5204 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 durch den Austausch und die Expertise von Kolleginnen und Kollegen zu meistern.

Dieser Kurs ist speziell darauf ausgerichtet, Sie mit Werkzeugen und Strukturen auszustatten, um Fallberatungen effektiv moderieren und durchführen zu können.

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.

**Ines Mierau**

Donnerstag, 12.03.2026, 10.00 – 12:15 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29, Saal

Mind. TN Zahl: 5, max. TN Zahl: 12

25 EUR, eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen

Anmeldeschluss: 07.03.2026



## 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.

### 5204I Matthias Hofer

Montag, 02.03.2026, 17.00 - 18.00 Uhr

Projekthaus I, Schellingstraße 19

Der Besuch der Informationsveranstaltung ist kostenlos, um Anmeldung wird gebeten.

### 5205I Matthias Hofer

Montag, 04.05.2026, 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 nicht nur die Ausbildereignungsprüfung bestehen, sondern sich auch optimal auf Ihre Rolle als Ausbilderin oder Ausbilder vorbereiten? Lernen Sie, wie Sie eine Ausbildung strukturiert planen, organisieren und erfolgreich durchführen - von der Auswahl geeigneter Auszubildender bis zur Gestaltung von Lernprozessen im Betrieb bis zur Abschlussprüfung. Prüfungsgebühren sind separat bei der zuständigen Kammer zu entrichten. Die Kosten für Lernmaterialien betragen zusätzlich circa zehn Euro und eine begleitende Selbstlernphase rundet das Angebot ab. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

#### 5206 Michael Menze

mittwochs, ab 18.02.2026, 18.00 - 19.30 Uhr  
ONLINE

220 EUR, 10 Termine, 20 UStd.

#### 5207 Michael Menze

mittwochs, ab 25.03.2026, 20.00 - 21.30 Uhr  
ONLINE

220 EUR, 10 Termine, 20 UStd.

#### 5208 Michael Menze

mittwochs, ab 29.04.2026, 18.00 - 19.30 Uhr  
ONLINE

220 EUR, 10 Termine, 20 UStd.



### PÄDAGOGISCHE FORTBILDUNGEN

#### Qualifizierung zur Schulbegleiterin/ zum Schulbegleiter (vhsConcept)

##### Informationsveranstaltung

Die Aufgabe einer Schulbegleitung ist es, Schülern und Schülerinnen 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 Lehrgangsbau-stein, Teilnahme am Kolloquium (Kurzreferat und Handout), Teilnahme am Sozialraumgremium, eintägige Hospitation einer Schulbegleitung, Anwesenheit von mindestens 90 %. Die Qualifizierung, die 133 Unterrichtsstunden umfasst, richtet sich an alle Personen, die sich auf eine Tätigkeit als Schulbegleitung vorbereiten oder bereits in diesem Feld tätig sind und ihre Kompetenzen im Rahmen dieses Lehrgangs weiterentwickeln möchten.

Unterrichtszeiten: mittwochs, 18.00 - 21.15 Uhr (außer Schulferien) und Einzeltermine samstags, ganztags  
Voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: Herbst 2026

Kosten: 630 EUR

Interessierte können sich unter  
04421 16 4000 vormerken lassen.

#### 5501I Anja Kroll

Donnerstag, 26.02.2026, 17.00 - 17.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

Der Besuch der Informationsveranstaltung ist kostenlos.

#### 5502I Anja Kroll

Dienstag, 02.06.2026, 17.00 - 17.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

Der Besuch der Informationsveranstaltung ist kostenlos.



## Qualifizierung zur Pädagogischen Mitarbeiterin/ zum Pädagogischen Mitarbeiter (im Ganztag) (vhsConcept)

### Informationsveranstaltung

Pädagogische Mitarbeitende haben sich in den niedersächsischen Grundschulen als feste Personalressource neben den regulären Lehrkräften bewährt. Sie planen außerunterrichtliche Angebote im Ganztagsbereich und führen diese durch, betreuen Klassen im Rahmen des Vertretungskonzepts und werden für sonstige begleitende und organisatorische Maßnahmen im Schulalltag eingesetzt. Bei der Erfüllung dieser Aufgaben sind vielfältige pädagogische Kenntnisse und deren Anwendung gefragt, gerade vor dem Hintergrund der inklusiven Schule und des in Zukunft landesweit verbindlichen Ganztagsangebotes an den Grundschulen. Das Land Niedersachsen empfiehlt den Schulen, Personen mit abgeschlossener Ausbildung im Sozial- und Erziehungsdienst im Rahmen der pädagogischen Mitarbeit zu beschäftigen. Außerdem können Personen mit gleichwertigen Fähigkeiten und Erfahrungen oder mit anderen Qualifikationen eingestellt werden. Diese recht offen gestalteten Anforderungen bezüglich der Qualifikation greifen die niedersächsischen Volkshochschulen im Rahmen von vhsConcept mit dem Lehrgang „Pädagogische Mitarbeitende an Grundschulen (im Ganztag) (vhs)“ auf. Teilnehmende erwerben grundlegendes Wissen zum Arbeitsfeld Schule, insbesondere pädagogische Themen betreffend, und entwickeln Kompetenzen, die sie im Rahmen ihrer Tätigkeit an Grundschulen und im Ganztag einbringen können.

Der Lehrgang umfasst 130 Unterrichtseinheiten (UE) Präsenzzeit (inkl. 5 UE für den Abschluss). Der UE-Umfang der Hospitation beträgt 25 UE. Unter Einbezug der Selbstlernzeit von 40 UE, umfasst der gesamte Lehrgang 195 UE.

Teilnehmende 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 Anwesenheit von mindestens 90 %.

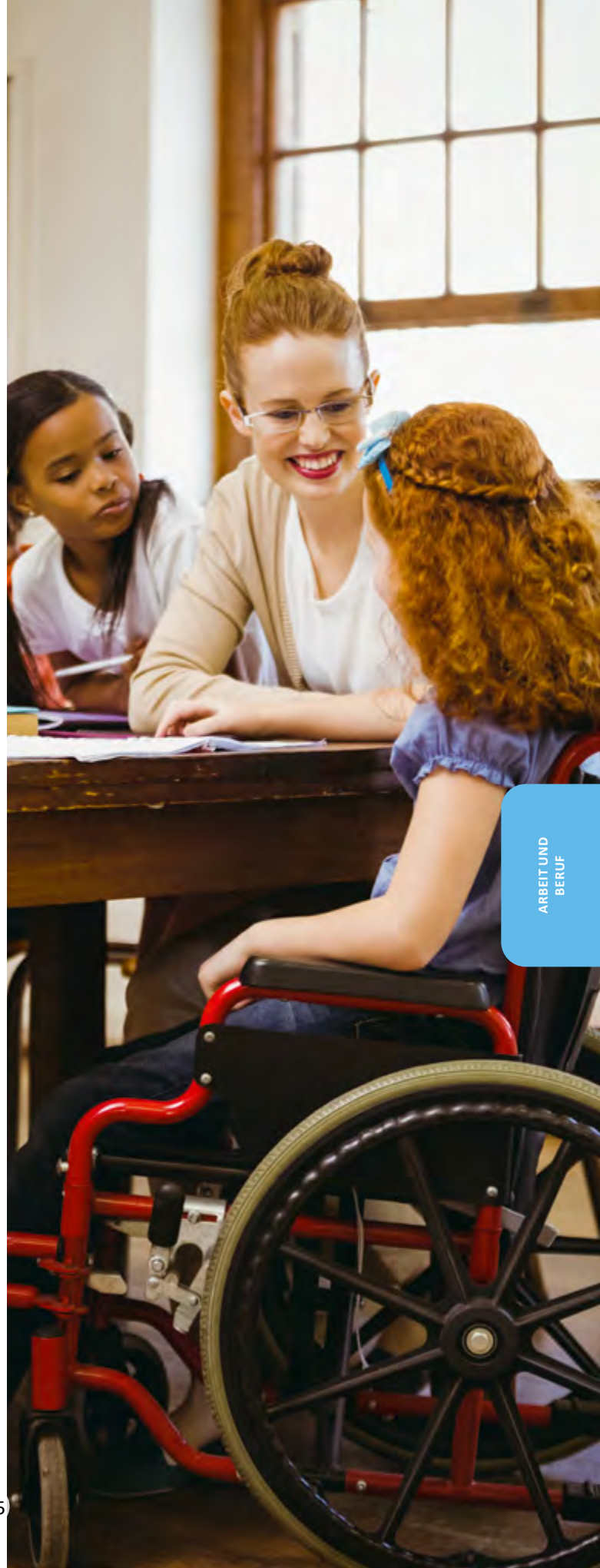
Unterrichtszeiten: donnerstags, 18.00 - 21.15 Uhr (außer Schulferien) + Einzeltermine samstags, ganztags  
Voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: Herbst 2026  
Kosten: 660 EUR, inklusive Prüfungsgebühr.

#### 5503I Anja Kroll

Donnerstag, 26.02.2026, 17.45 - 18.15 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
Der Besuch der Informationsveranstaltung ist kostenlos.

#### 5504I Anja Kroll

Dienstag, 02.06.2026, 17.45 - 18.15 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
Der Besuch der Informationsveranstaltung ist kostenlos.







## EDV-ANWENDUNGEN UND WEB

### 5601 Computerclub am Nachmittag

*(nicht nur) für Senioren\*innen*

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 Prostedter

donnerstags, ab 26.02.2026, 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.

### 5602 Datensicherheit extrem

*Wie schütze ich meine digitale Identität wirklich?*

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Online-Sicherheit deutlich verbessern möchten. Er ist geeignet für Internetnutzende jeden Alters, die bewusst digitale Spuren minimieren und persönliche Daten effektiv schützen wollen. Grundkenntnisse am Computer oder Smartphone sind hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich.

- Einführung: digitale Identität und Risiken im Alltag
- Passwortmanagement: sichere Passwörter erstellen, Passwortmanager nutzen
- Verschlüsselungstechniken für Daten und Kommunikation
- sicheres Surfen und Verhindern von Tracking
- praktische Übungen: E-Mail-, Messenger- und Cloud-Sicherheit
- Schutz von Geräten: Smartphones, Tablets, Laptops
- Tipps für den souveränen Umgang mit Online-Diensten und Social Media

#### Helmut Prostedter

Montag, 09.03.2026, 17.00 - 19.15 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 14 EUR; 7-9 TN 15 EUR; 5-6 TN 19 EUR

### 5603 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

27.03./28.03.2026  
Freitag 17.45 - 20.45 Uhr  
Samstag 12.15 - 16.00 Uhr  
An-/ Abmeldeschluss: 20.03.2026  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 27 EUR; 7-9 TN 30 EUR; 5-6 TN 42 EUR  
2 Termine, 9 UStd.



## 5604 MS Access für Einsteiger\*innen

### Grundlagen der Datenbankeinstellung mit moderner KI-Unterstützung

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bisher noch keine oder nur geringe Kenntnisse in Microsoft Access haben und lernen möchten, wie man Daten professionell strukturiert, verwaltet und auswertet. Grundkenntnisse in Windows und Office (z. B. Excel) sind hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich. In diesem praxisorientierten Einsteigerkurs lernen Sie Schritt für Schritt die wichtigsten Funktionen von MS Access kennen. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, eine kleine Datenbank mit Tabellen, Abfragen, Formularen und Berichten selbstständig zu erstellen und zu nutzen.

- Einführung in Datenbanken und die Arbeitsoberfläche von MS Access
- Tabellen erstellen und bearbeiten (Felder, Datentypen, Primärschlüssel)
- Relationen zwischen Tabellen anlegen und verstehen
- Abfragen nutzen, um Daten gezielt auszuwerten
- Formulare für die einfache Dateneingabe gestalten
- Berichte erstellen und Daten professionell präsentieren
- Abschlussprojekt: Entwicklung einer kleinen Datenbank (z. B. Kunden- und Bestellverwaltung)
- Gezielte Hilfestellung durch KI:
- Sofortklärungen in verständlicher Sprache.
- Unterstützung bei der Fehlersuche
- Erstellung von Programmcodes ohne Programmierkenntnisse

#### Helmut Prostedter

freitags, ab 08.05.2026, 17.00 - 19.15 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 45 EUR; 7-9 TN 50 EUR; 5-6 TN 68 EUR  
5 Termine, 15 UStd.

## 5605 Open Source Detective

### Alternative Software effektiv nutzen

In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie spannende Open-Source-Anwendungen kennen und erfahren, wie sie im Alltag, Büro oder Homeoffice effektiv eingesetzt werden können. Sie testen verschiedene Programme selbst und erhalten wertvolle Tipps zur Auswahl, Nutzung und Integration in Ihre Arbeitsabläufe. Der Kurs richtet sich an alle, die neugierig sind auf kostenfreie Open-Source-Software und nach praktikablen Alternativen zu bekannten Markenprogrammen suchen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, grundlegende Computerkenntnisse sind jedoch von Vorteil.

- Einführung: Was ist Open Source und welche Vorteile bietet es?
- Alternative Programme für Office, Bildbearbeitung, Projektmanagement und mehr
- Praxisübungen: Installation, Nutzung und Test von Open-Source-Software
- Vor- und Nachteile einzelner Tools erkennen
- Tipps für effiziente Nutzung und Integration in den eigenen Workflow
- Möglichkeiten zur Kostenersparnis durch den Einsatz von Open-Source-Software

#### Helmut Prostedter

Montag, 01.06.2026, 17.00 - 19.15 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 14 EUR; 7-9 TN 15 EUR; 5-6 TN 19 EUR

## 5606 Einführung in HTML5 und CSS3

Sie möchten wissen, wie eine eigene Webseite oder wie das Internet aufgebaut ist? Dann ist dieser Kurs Ihr Einstieg in die Welt des Webdesigns. Schritt für Schritt lernen Sie, mit HTML Inhalte zu strukturieren und mit CSS ansprechend zu gestalten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

#### Jan Macholl

montags, ab 13.04.2026, 17.00 - 20.00 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 36 EUR; 7-9 TN 40 EUR; 5-6 TN 54 EUR  
3 Termine, 12 UStd.

## 5607 Bootstrap

### Webseiten professionell gestalten

Bootstrap ist das Framework, das modernes Webdesign einfach macht. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit wenigen Handgriffen professionelle, responsive Webseiten erstellen, die auf jedem Gerät gut aussehen. Dieser Kurs ist ideal für alle, die bereits Grundkenntnisse in HTML und CSS haben und ihre Projekte auf das nächste Level bringen möchten.

#### Jan Macholl

montags, ab 04.05.2026, 17.00 - 20.00 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 24 EUR; 7-9 TN 27 EUR; 5-6 TN 36 EUR  
2 Termine, 8 UStd.





## 5700 Künstliche Intelligenz

### *Ihr neuer bester Freund (oder schlimmster Feind)*

Stellen Sie sich vor: Eine Maschine schreibt Ihren Text, macht Ihre Präsentationen schöner als Sie jemals könnten – und vielleicht übernimmt sie bald auch Ihren Job. Klingt beängstigend? Keine Sorge, in diesem Kurs lernen Sie, wie man sich mit der KI gutstellt, bevor sie die Weltherrschaft an sich reißt. Wir starten mit den Grundlagen: Was ist eigentlich generative KI? (Spoiler: keine Magie, nur sehr, sehr viele Rechenoperationen.) Sie erfahren, wie man ChatGPT dazu bringt, Bewerbungen zu schreiben, PowerPoint-Folien zu basteln oder Ihre Schwiegermutter zu beeindrucken und wo die Grenzen liegen, damit Sie nicht aus Versehen ein Gedicht in klingonischer Sprache generieren. Dann geht's ans Eingemachte: Wir zeigen Ihnen, wie Sie ChatGPT richtig füttern (Prompt Engineering – klingt komplizierter, als es ist: im Grunde wie Wünsche äußern, nur mit weniger Lampengeistern). Ob Texte, Übersetzungen, Projektmanagement oder Social-Media-Beiträge – die KI kann alles, außer Kaffee kochen. Noch. Nebenbei werfen wir einen Blick auf den bunten Zoo der KI-Tools: Microsoft Copilot, Gemini, Perplexity und Programme, die Ihre Selfies so bearbeiten, dass Sie endlich wie Ihr eigener Avatar aussehen. Und weil wir natürlich verantwortungsbewusst sind, reden wir auch über Datenschutz, Urheberrecht und Fake News – also kurz über all das, was man ignoriert, bis es zu spät ist. Am Ende des Kurses wissen Sie nicht nur, wie KI funktioniert, sondern auch, wie Sie sie für sich arbeiten lassen – statt andersrum. Und falls Sie sich Sorgen machen: Nein, wir lassen ChatGPT den Kurs nicht halten ... zumindest noch nicht.

### Dozententeam

Montag, 30.03.2026, 17.00 - 19.15 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 14 EUR; 7-9 TN 15 EUR; 5-6 TN 19 EUR



## 5701 KI im Berufsalltag

### *Wie Sie Roboter für sich schufteten lassen*

Haben Sie auch das Gefühl, Ihr Arbeitsalltag besteht aus endlosem E-Mail-Pingpong, Tabellen-Tetris und Präsentations-Marathons? Keine Sorge – Künstliche Intelligenz ist da, um Sie zu retten (oder zumindest Ihren Papierstapel etwas kleiner zu machen). In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, wie KI Ihre Büroarbeit erleichtert, ohne dass Sie dafür Programmierer werden müssen. Sie lernen Tools kennen, die Texte formulieren, Übersetzungen liefern, Projektpläne ordnen oder sogar PowerPoint-Folien basteln – und das schneller, als Sie „Deadline“ sagen können. Wir werfen außerdem einen Blick auf typische Einsatzmöglichkeiten: von der automatischen Protokollerstellung bis zum Social-Media-Beitrag, den die KI besser schreibt als der Praktikant. Gleichzeitig erfahren Sie, wie man Arbeitsprozesse so gestaltet, dass nicht Sie der Maschine dienen, sondern die Maschine Ihnen. Natürlich vergessen wir auch nicht die Risiken: KI kann viel, aber sie lügt auch gern mal überzeugend. Darum zeigen wir, wie man Ergebnisse prüft, Stolperfallen umgeht und trotzdem jede Menge Zeit spart. Kurz gesagt: Ein Kurs für alle, die Lust haben, die lästige Büroarbeit an die Maschine abzugeben – und sie dabei immer noch so aussehen lassen, als hätten sie alles selbst gemacht.

### Dozententeam

Dienstag, 31.03.2026, 17.00 - 19.15 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 14 EUR; 7-9 TN 15 EUR; 5-6 TN 19 EUR



## 5702 Digitale Kunst & KI

### *Kreativ werden mit KI-Tools*

Digitale Kunst & KI – Mit Programmen wie DALL-E oder Stable Diffusion kreativ werden. Der Kurs richtet sich an alle Kreativen, Design-Interessierten und Technikbegeisterten, die lernen möchten, wie Künstliche Intelligenz digitale Bilder und Grafiken erzeugt. Vorkenntnisse in Grafikprogrammen sind nicht erforderlich – Experimentierfreude und Neugier genügen.

Kursinhalte:

- Überblick über gängige KI-Bildgeneratoren (DALL-E, Stable Diffusion, andere Tools)
- Erstellung eigener digitaler Kunstwerke aus Textideen
- Praxisübungen: Prompts formulieren, Variationen erzeugen, Bildbearbeitung
- Diskussion: Urheberrecht, ethische Fragen und verantwortungsvoller Umgang
- Umsetzung eigener kreativer Projekte und Präsentation der Ergebnisse

**Helmut Prostedter**

Dienstag, 14.04.2026, 17.00 - 19.15 Uhr

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 14 EUR; 7-9 TN 15 EUR; 5-6 TN 19 EUR

## 5703 Kreativer Einsatz von Künstlicher Intelligenz im Alltag



Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, die neugierig sind, wie Künstliche Intelligenz (KI) im kreativen Alltag eingesetzt werden kann. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – Neugier und Experimentierfreude reichen völlig aus. In diesem praxisorientierten Kurs entdecken Sie spielerisch die kreativen Möglichkeiten von KI. Anhand leicht zugänglicher Anwendungen lernen Sie, Texte, Bilder und Musik mit KI zu gestalten und eigene Ideen umzusetzen. Gleichzeitig werfen wir einen Blick auf die Chancen und Grenzen der Technologie.

Inhalte:

- Was ist Künstliche Intelligenz und wie funktioniert sie im Alltag?
- kreative Textgestaltung mit KI (z. B. Ideenfindung, Geschichten, Blogposts)
- Bildgenerierung: Kunst, Illustrationen und Design mit KI-Tools
- Musik und Audio: erste Schritte mit KI-gesteuerter Komposition
- Überblick über gängige Tools und Plattformen für Einsteiger
- Praktische Übungen: eigene Texte, Bilder und Musikideen erstellen
- Reflexion: Chancen, Risiken und ethische Fragen im Umgang mit KI

Abschluss: Entwicklung eines individuellen Mini-KI-Projekts (z. B. Poster, Kurzgeschichte, Songidee oder Kombination)

**Helmut Prostedter**

Dienstag, 21.04.2026, 17.00 - 19.15 Uhr

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 14 EUR; 7-9 TN 15 EUR; 5-6 TN 19 EUR

## 5704 Kreativer Einsatz von KI im Büro-Alltag

KI kann mehr als nur Chatten! In diesem Kurs entdecken Sie, wie Sie Ihre Büroarbeit mit smarten Tools erleichtern und dabei Zeit, Nerven und Tippfehler sparen. Sie lernen, Texte wie ein Profi zu korrigieren, seitenlange Berichte auf das Wesentliche zu schrumpfen und E-Mails so zu formulieren, dass sie wirken (und nicht im Papierkorb landen). Excel? Kein Grund mehr für Schweißausbrüche – lassen Sie sich Formeln, Analysen und Diagramme einfach vorschlagen. Auch Präsentationen werden strukturierter und schöner – fast wie von selbst. Außerdem zeigt Ihnen die KI, wie Sie im richtigen Ton schreiben: vom chefkompatiblen Formalstil bis zur lockeren Werbebotschaft. Zum Schluss klären wir noch, wie man KI verantwortungsvoll einsetzt, damit aus dem digitalen Assistenten kein Daten-Chaos wird.

**Dozententeam**

Dienstag, 02.06.2026, 17.00 - 19.15 Uhr

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 14 EUR; 7-9 TN 15 EUR; 5-6 TN 19 EUR

## 5705 Podcasten für Einsteiger

### *Von Audioaufnahme bis Veröffentlichung*

Immer schon davon geträumt, die eigene Stimme ins Internet zu schicken und zwar ohne peinliche Karaoke-Auftritte? Dann ist dieser Kurs genau richtig! Wir begleiten Sie vom ersten Geistesblitz bis zur fertigen Podcast-Episode: von der Aufnahme über den Schnitt mit kostenloser Software bis hin zur Veröffentlichung. Dabei klären wir Fragen wie: „Brauche ich wirklich ein Studio?“ (Nein, Ihr Wohnzimmer reicht!) oder „Wie finde ich spannende Themen, die nicht nur meine Katze interessieren?“ Außerdem gibt's Tipps zu Vermarktung, Technik und wie Sie Ihre Stimme ins rechte Licht – pardon, Mikrofon – rücken. Am Ende halten Sie stolz Ihre erste Podcast-Folge in den Händen... oder besser: in den Ohren der Welt!

**Dozententeam**

Mittwoch, 03.06.2026, 17.00 - 19.15 Uhr

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 14 EUR; 7-9 TN 15 EUR; 5-6 TN 19 EUR





### 5706 Virtuelle Realität (VR)

#### *Eigene Welten erschaffen und erleben*

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Virtual Reality und entdecken Sie, wie Sie Schritt für Schritt eigene digitale Räume gestalten können. In diesem Kurs lernen Sie, interaktive 3D-Umgebungen zu entwerfen und diese anschließend mit einer VR-Brille hautnah zu erleben. Wir führen Sie in die Grundlagen gängiger VR-Programme wie Unity oder Mozilla Hubs ein und zeigen, wie Sie mit einfachen Werkzeugen spannende Szenen und Objekte erschaffen. Dabei erwerben Sie nicht nur technisches Basiswissen, sondern erhalten auch einen Einblick in die gestalterischen Prinzipien, die virtuelle Räume lebendig und überzeugend wirken lassen. Neben der praktischen Umsetzung haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Hardware-Komponenten auszuprobieren und deren Einsatzmöglichkeiten kennenzulernen – von der klassischen VR-Brille bis hin zu interaktiven Steuerungsmöglichkeiten. Darüber hinaus werfen wir einen Blick auf aktuelle Trends, Anwendungsfelder und Chancen von Virtual Reality im Alltag – etwa in Bildung, Kultur oder Freizeitgestaltung. Im Mittelpunkt des Kurses steht jedoch Ihre Kreativität: Sie experimentieren mit Ideen, gestalten eigene Welten und erleben, wie diese zum Leben erwachen. So entsteht ein praxisnaher Einstieg in ein Medium, das nicht nur Technik, sondern auch Fantasie und Gestaltungskraft verbindet.

#### **Dozententeam**

Montag, 08.06.2026, 17.00 - 19.15 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 14 EUR; 7-9 TN 15 EUR; 5-6 TN 19 EUR

### 5707 Deepfakes und Mediensimulation

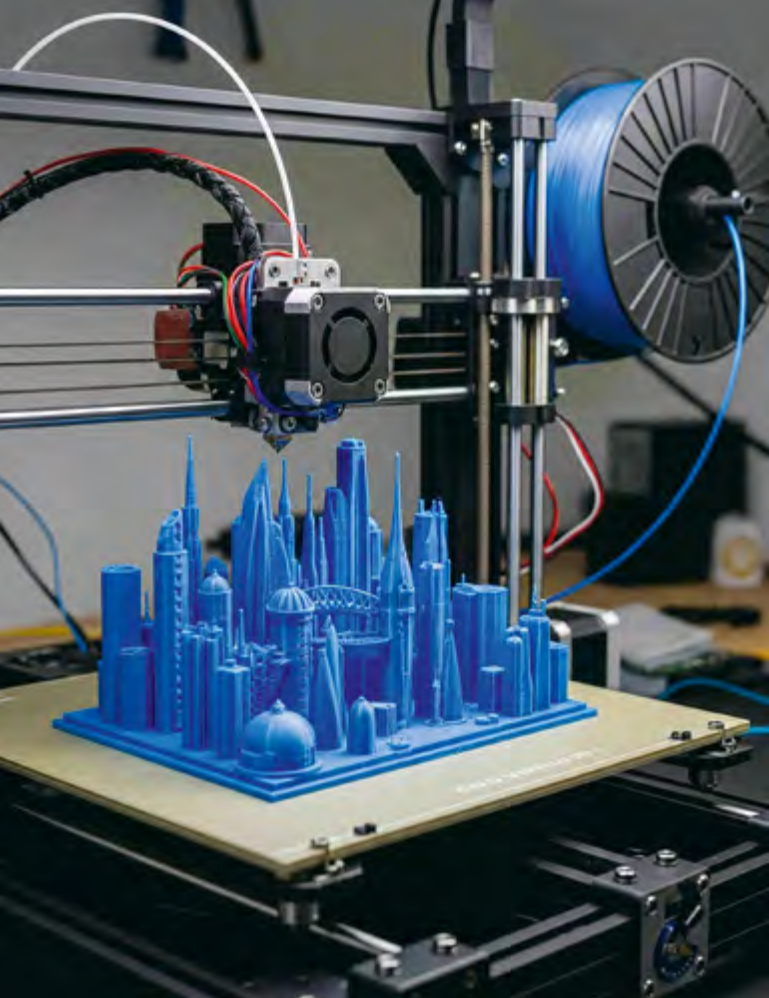
#### *Chancen und Risiken*

Digitale Technologien eröffnen heute ganz neue Möglichkeiten, Bilder, Videos und Stimmen täuschend echt zu verändern. Eine der bekanntesten Methoden dafür sind sogenannte Deepfakes. In diesem Kurs lernen Sie, wie solche Medien entstehen, welche technischen Verfahren dahinterstehen und woran man manipulierte Inhalte erkennen kann. Nach einer Einführung in die Grundlagen der Bild- und Videomanipulation arbeiten Sie selbst praktisch mit ausgewählter Deepfake-Software. Dabei erstellen Sie kleine Projekte, in denen Sie erproben, wie Gesichter, Stimmen oder Bewegungen künstlich verändert werden können. So erhalten Sie ein direktes Verständnis dafür, welche kreativen Möglichkeiten, aber auch welche Gefahren diese Technologie mit sich bringt. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der gesellschaftlichen Dimension: Wir beleuchten die Rolle von Deepfakes im Zusammenhang mit Fake News, Propaganda und Desinformation, diskutieren rechtliche Fragen und gehen der Bedeutung von Vertrauen und Authentizität in digitalen Medien nach. Gleichzeitig beschäftigen wir uns mit positiven Einsatzmöglichkeiten, etwa in Kunst, Bildung oder Unterhaltung. Durch praxisnahe Übungen, Diskussionen und gemeinsame Reflexionen lernen Sie, digitale Inhalte kritisch zu hinterfragen, Manipulationen zu erkennen und selbstbewusst mit modernen Medientechnologien umzugehen. Der Kurs fördert nicht nur analytisches Denken, sondern auch Kreativität im Umgang mit digitalen Werkzeugen.

#### **Dozententeam**

Mittwoch, 10.06.2026, 17.00 - 19.15 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 14 EUR; 7-9 TN 15 EUR; 5-6 TN 19 EUR





### 5708 3D-Druck für Einsteigende

#### *Vom digitalen Modell zum eigenen Objekt*

Der Kurs richtet sich an alle, die erste Schritte im 3D-Druck machen möchten. Vorkenntnisse in 3D-Modellierung oder Technik sind nicht erforderlich. Neugier, Kreativität und Lust auf praktische Umsetzung reichen völlig aus. In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie die Grundlagen des 3D-Drucks kennen: vom digitalen Modell über die Druckvorbereitung bis zum fertigen Objekt. Sie erstellen eigene kleine Projekte und setzen diese auf einem 3D-Drucker um.

- Einführung: Grundlagen des 3D-Drucks und verschiedene Drucktechnologien
  - Vorstellung gängiger 3D-Drucker und Materialien
  - digitale 3D-Modelle erstellen oder aus Vorlagen nutzen
  - Dateien für den Druck vorbereiten: STL-Dateien, Slicing-Software, Druckeinstellungen
  - praktische Übungen: kleine Objekte designen und drucken
  - Fehleranalyse und Optimierung von Druckprojekten
  - Tipps für Kreativität und weiterführende Projekte
- Nach dem Kurs können Sie eigenständig einfache 3D-Modelle erstellen und erfolgreich drucken. Sie verstehen die Technik, wissen, wie Druckprobleme gelöst werden und können eigene kreative Projekte umsetzen – ein idealer Einstieg in die Welt des 3D-Drucks.

#### **Helmut Prostedter**

montags, ab 06.07.2026, 17.00 - 19.15 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 27 EUR; 7-9 TN 30 EUR; 5-6 TN 41 EUR  
3 Termine, 9 UStd.

### 5709 Bau eines KI-Assistenten

#### *Verstehen, wie KI wirklich funktioniert*

Stellen Sie sich vor: Eine Maschine schreibt Ihren Text, macht Ihre Präsentationen schöner als Sie jemals könnten und vielleicht übernimmt sie bald auch Ihren Job. Klingt beängstigend? Keine Sorge, in diesem Kurs lernen Sie, wie man sich mit der KI gutstellt, bevor sie die Weltherrschaft an sich reißt. Wir starten mit den Grundlagen: Was ist eigentlich generative KI? (Spoiler: keine Magie, nur sehr, sehr viele Rechenoperationen.) Sie erfahren, wie man ChatGPT dazu bringt, Bewerbungen zu schreiben, PowerPoint-Folien zu basteln oder Ihre Schwiegermutter zu beeindrucken und wo die Grenzen liegen, damit Sie nicht aus Versehen ein Gedicht in klingonischer Sprache generieren. Dann geht's ans Eingemachte: Wir zeigen Ihnen, wie Sie ChatGPT richtig füttern (Prompt Engineering – klingt komplizierter, als es ist: im Grunde wie Wünsche äußern, nur mit weniger Lampengeistern). Ob Texte, Übersetzungen, Projektmanagement oder Social-Media-Beiträge – die KI kann alles, außer Kaffee kochen. Noch. Nebenbei werfen wir einen Blick auf den bunten Zoo der KI-Tools: Microsoft Copilot, Gemini, Perplexity und Programme, die Ihre Selfies so bearbeiten, dass Sie endlich wie Ihr eigener Avatar aussehen. Und weil wir natürlich verantwortungsbewusst sind, reden wir auch über Datenschutz, Urheberrecht und Fake News – also kurz über all das, was man ignoriert, bis es zu spät ist. Am Ende des Kurses wissen Sie nicht nur, wie KI funktioniert, sondern auch, wie Sie sie für sich arbeiten lassen – statt andersrum. Und falls Sie sich Sorgen machen: Nein, wir lassen ChatGPT den Kurs nicht halten ... zumindest noch nicht.

#### **Jan Macholl**

montags, ab 02.02.2026, 17.00 - 20.00 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 36 EUR; 7-9 TN 40 EUR; 5-6 TN 54 EUR  
3 Termine, 12 UStd.

### 5710 „KI, komponier mir Liebe!“

#### *Ihr Song zum Valentinstag*



Blumen verwelken. Schokolade ist schnell gegessen. Aber ein selbstgemachter Song? Der bleibt. In diesem Workshop haben Sie die Chance, pünktlich zum Valentinstag ein ganz persönliches Liebeslied zu produzieren – mit Unterstützung von Künstlicher Intelligenz. Ob für die große Liebe, den heimlichen Crush oder einfach für sich selbst: Gemeinsam erschaffen wir mit modernen KI-Tools Ihren eigenen Song – von der Idee über Text und Sound bis zum Cover am Green-screen. Technik und Software sind vor Ort, Sie brauchen nur sich, Ihre Kreativität und natürlich richtig viel Liebe. Tammo Oehl vom Digitalen Innovationszentrum JadeBay zeigt, wie KI nicht nur die Arbeitswelt, sondern auch die Liebe rocken kann.

#### **Tammo Oehl**

Digitales Innovationszentrum JadeBay  
Donnerstag, 12. Februar 2026, 17:30–21:00 Uhr  
Projekthaus, Mühlenweg 67  
ab 10 TN 20 EUR; 7-9 TN 23 EUR; 5-6 TN 34 EUR  
In Kooperation mit DIZ JadeBay





## ONLINESEMINARE

### 5800 ONLINESEMINAR Effiziente Büroprozesse

*Abläufe verstehen und organisieren*

In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, wie bürowirtschaftliche Prozesse professionell geplant, organisiert und reflektiert werden. Sie erwerben unter anderem Kompetenzen im Umgang mit Büromaterial, der Postbearbeitung sowie der Dokumentenverwaltung unter Berücksichtigung gesetzlicher Vorgaben. Ziel ist es, bürointerne Abläufe nicht nur effizient umzusetzen, sondern auch kritisch zu hinterfragen und gezielt zu verbessern. Dieser Kurs hat eine Durchführungs-garantie.

**Michael Menze**

montags, ab 16.03.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

ONLINE

30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

### 5801 ONLINESEMINAR Einstieg in die Finanzbuchhaltung

Dieser Kurs bietet einen praxisnahen Überblick über zentrale Aufgabenbereiche in der Finanzbuchhaltung und richtet sich an alle, die sich beruflich orientieren oder ihr Wissen systematisch erweitern möchten. Ziel ist es, ein realistisches Bild der beruflichen Einsatzmöglichkeiten im Bereich der Finanzbuchhaltung zu vermitteln und die Teilnehmenden für weiterführende Aufgaben vorzubereiten. Dieser Kurs hat eine Durchführungs-garantie.

**Michael Menze**

dienstags, ab 05.05.2026, 20.00 - 21.30 Uhr

ONLINE

30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

### 5802 ONLINESEMINAR Kosten- und Leistungsrechnung

Kosten systematisch erfassen, aufbereiten und überwachen sowie Leistungen kalkulieren und verrechnen. Sie erhalten einen praxisnahen Einblick in die Struktur und den Zweck der betrieblichen Kosten- und Leistungsrechnung und erfahren, wie deren Ergebnisse gezielt für unternehmerische Entscheidungen genutzt werden können. Ziel ist es, ein sicheres Verständnis für wirtschaftliche Zusammenhänge zu entwickeln und die Fähigkeit zu stärken, mit den "richtigen Zahlen" gewinnbringend zu arbeiten. Dieser Kurs hat eine Durchführungs-garantie.

**Michael Menze**

dienstags, ab 05.05.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

ONLINE

30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

### 5804 ONLINESEMINAR Vorbereitende Buchführung kompakt

Lernen Sie, Belege richtig zu sammeln, zu sortieren und Geschäftsvorfälle korrekt zu kontieren. Dieser praxisnahe Kurs vermittelt Ihnen die Grundlagen der vorbereitenden Buchhaltung und zeigt, wie Sie Bankbewegungen nachvollziehbar dokumentieren. Sie entlasten Ihr Steuerbüro und gewinnen Sicherheit im Umgang mit Zahlen - ganz ohne Vorkenntnisse. Dieser Kurs hat eine Durchführungs-garantie.

**Michael Menze**

dienstags, ab 24.02.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

ONLINE

30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

### 5805 ONLINESEMINAR

#### Einführung in die Buchführung



Ihnen werden die zentralen Grundlagen der Buchführung - von der Bearbeitung von Buchungsvorgängen über das Erstellen von Buchungssätzen bis hin zur Führung von Bestands- und Erfolgskonten vermittelt. Lernen Sie, wie Inventar und Inventur erstellt werden und erhalten Sie einen verständlichen Einstieg in die Bilanzerstellung. Ideal für Einsteigende, die sich systematisch und praxisorientiert mit buchhalterischen Abläufen vertraut machen möchten. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

**Michael Menze**

dienstags, ab 17.03.2026, 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 erweitert. Im Fokus stehen komplexere Buchungssätze und Geschäftsvorfälle, die praxisnah behandelt und nachvollziehbar erklärt werden. Der Kurs eignet sich ideal für alle, die ihre buchhalterischen Kenntnisse gezielt ausbauen und im beruflichen Alltag sicher anwenden möchten. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

**Michael Menze**

dienstags, ab 14.04.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

ONLINE

30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.



### 5807 ONLINESEMINAR

#### Informationsmanagement im Büroalltag



Digitale Kompetenz ist eine Schlüsselqualifikation im Büroalltag. Lernen Sie, wie Sie Kommunikations- und Informationssysteme effizient und sicher einsetzen. Ob E-Mail, Kollaborationstools oder Dokumentenmanagement - Sie erhalten praxisnahe Einblicke und konkrete Anwendungstipps für den Umgang mit digitalen Informationen. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

**Michael Menze**

montags, ab 16.03.2026, 20.00 - 21.30 Uhr

ONLINE

30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

### ONLINESEMINAR: Smarte Power im Büro – mit KI den Arbeitsalltag effizienter gestalten



Künstliche Intelligenz ist längst Teil des Büroalltags: Sie sortiert Informationen, erleichtert die Kommunikation und übernimmt lästige Routinetätigkeiten. In diesem Kurs entdecken Sie, wie KI Ihre Arbeit smarter und effizienter macht - ganz ohne technisches Vorwissen. Am Ende erhalten Sie einen Nachweis, der Ihre KI-Kompetenz nach den Standards der EU-KI-Verordnung offiziell bestätigt. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

**5808 Michael Menze**

montags, ab 23.02.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

ONLINE

30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

**5809 Michael Menze**

dienstags, ab 14.04.2026, 20.00 - 21.30 Uhr

ONLINE

30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.





**5810 ONLINESEMINAR****Bewerbungen mit KI***Chancen nutzen, Stolperfallen vermeiden*

Lernen Sie, wie Sie KI-Tools sinnvoll als kreative Hilfe einsetzen können und nicht als Ersatz für die eigene Stimme. Gemeinsam erarbeiten wir, wie eine gesunde Mischung aus technischer Unterstützung und persönlicher Note gelingt. Ziel ist es, Bewerbungen zu verfassen, die sowohl professionell als auch glaubwürdig sind und die eigene Persönlichkeit wirkungsvoll transportieren. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

**Michael Menze**

montags, ab 13.04.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

ONLINE

30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

**5811 ONLINESEMINAR****Personalbezogene Aufgaben im Büro***Kompakt & praxisnah*

Dieser Kurs vermittelt grundlegende Aufgaben der Personalverwaltung: von der Einsatzplanung und Reisekostenabrechnung über rechtliche Vorgaben bis hin zu Datenschutz und Statistik. Ideal für alle, die Personalprozesse sicher und effizient im Büroalltag umsetzen möchten. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

**Michael Menze**

dienstags, ab 17.03.2026, 20.00 - 21.30 Uhr

ONLINE

30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

**5812 ONLINESEMINAR****Projektmanagement kompakt***Kleinprojekte erfolgreich umsetzen*

Der Kurs richtet sich an alle, die bei der Planung, Durchführung und Kontrolle von Projekten mitwirken oder künftig Verantwortung für kleinere Vorhaben übernehmen möchten. Schritt für Schritt erarbeiten wir die wichtigsten Methoden und Werkzeuge des Projektmanagements und wenden sie auf konkrete Beispiele an. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

**Michael Menze**

montags, ab 04.05.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

ONLINE

30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

**5813 ONLINESEMINAR: Word***digitale Textverarbeitung im Büroalltag*

Texte für den internen und externen Schriftverkehr situationsgerecht, normgerecht und adressatengerecht formulieren und strukturieren. Dabei steht die praxisnahe Anwendung von Textverarbeitungssystemen wie Microsoft Word im Mittelpunkt - mit hilfreichen Tipps und Tricks für einen effizienten Umgang. Ein kurzer Exkurs zur Rolle künstlicher Intelligenz im Schreibprozess rundet das Angebot ab und zeigt, wie digitale Werkzeuge sinnvoll und verantwortungsbewusst eingesetzt werden können. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

**Michael Menze**

montags, ab 13.04.2026, 20.00 - 21.30 Uhr

ONLINE

30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.



### 5814 ONLINESEMINAR: Excel im Büroalltag

*Professionell kalkulieren und visualisieren*



Dieser Kurs vermittelt praxisnah den sicheren Umgang mit Microsoft Excel im beruflichen Kontext. Kalkulationstabellen bedarfsgerecht zu erstellen, Berechnungen durchzuführen und Daten anschaulich in Diagrammen darstellen. Dabei wird auch gezeigt, wie Tabellen und Grafiken dokumentenübergreifend genutzt und eingebunden werden können. Mit hilfreichen Tipps und Tricks für die effiziente Anwendung wird der Kurs zu einem wertvollen Werkzeug für alle, die Excel gezielt und zeitsparend im Büro einsetzen möchten. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

**Michael Menze**

montags, ab 04.05.2026, 20.00 - 21.30 Uhr

ONLINE

30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

### 5815 ONLINESEMINAR: Excel im Büroalltag

*professionell kalkulieren und visualisieren*



Gemeinsam werden verschiedene Präsentationsmedien und -techniken vorgestellt und hinsichtlich ihrer Vor- und Nachteile abgewogen. Die Teilnehmenden entwickeln eigene Präsentationen nach vorgegeben Zielen und reflektieren deren Wirkung im Anschluss. Mit vielen Tipps und Tricks zur Visualisierung, Körpersprache und Medieneinsatz wird der Kurs zur praxisnahen Toolbox für gelungene Auftritte im Beruf, Ehrenamt oder Bildungsbereich. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

**Michael Menze**

montags, ab 15.06.2026, 20.00 - 21.30 Uhr

ONLINE

30 EUR, 3 Termine, 6 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!







## ONLINE-LEARNING SNACKS

### Onlineseminar: Canva-Workshop

#### Grundkurs



Canva ist ein vielseitiges Design-Tool, das für Präsentationen, Social-Media-Grafiken, Flyer und viele weitere Designs genutzt werden kann. Doch der Einstieg kann herausfordernd sein. Welche Funktionen sind wichtig? Wie lassen sich Designs professionell gestalten? Und welche Möglichkeiten bieten KI-gestützte Features? Dieser Workshop bietet eine strukturierte Einführung in Canva und vermittelt praxisnah die wichtigsten Grundlagen. Schritt für Schritt werden zentrale Funktionen erklärt. Die Zugangsdaten erhalten Sie im Anschluss Ihrer Anmeldung per Mail.

#### 5901 Robin Weniger

Donnerstag, 26.02.2026, 17.30 - 20.30 Uhr

Online

40 EUR

#### 5902 Robin Weniger

Montag, 13.04.2026, 17.30 - 20.30 Uhr

Online

40 EUR

#### 5903 Robin Weniger

Freitag, 19.06.2026, 15.00 - 18.00 Uhr

Online

40 EUR

## SMARTPHONE

### 5900 Smartphone-Workshop für Senioren\*innen

Sie haben sich endlich ein modernes Smartphone gekauft oder überlegen sich gerade, ein solches anzuschaffen, merken aber, dass all die möglichen technischen Einstellungen und die Handhabung doch nicht so einfach und "intuitiv" zu erlernen sind?

In diesem Workshop bringen Sie einfach Ihr aufgeladenes Mobiltelefon und Ihre PIN (für Ihre SIM-Karte) mit. Ich zeige Ihnen am Beispiel meiner Geräte (Sony/Samsung) die häufigsten Bedienungen, gehe aber auch ganz konkret auf Ihr Gerät und Ihre Fragen ein. Was ist eine App, was bedeutet "Whatsapp", kann man eigentlich noch SMS versenden oder gibt es das gar nicht mehr? Was ist der "Messenger" und wie bediene ich mein Telefon, wenn es gar keine Knöpfe/Tasten mehr hat, oder was mache ich mit den Tasten, die noch vorhanden sind? Wie funktioniert eigentlich die "Gestenbedienung" und wo finde ich die "Bluetooth" Einstellung? 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

dienstags, ab 07.04.2026, 17.30 - 19.45 Uhr

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

3 Termine, 9 UStd.





### OnlineSeminar: Canva-Workshop

*Visuell starke Präsentationen erstellen*



Eine gute Präsentation ist mehr als nur Folien mit Text. Sie sollte klar strukturiert, visuell ansprechend und wirkungsvoll sein. In diesem praxisnahen Workshop wird vermittelt, wie moderne und professionelle Präsentationen mit Canva erstellt werden. Dabei steht nicht nur das Design im Fokus, sondern auch der gezielte Einsatz von Übergängen, Animationen und die Wahl der passenden Präsentationsart. Die Zugangsdaten erhalten Sie im Anschluss Ihrer Anmeldung per Mail.

#### 5904 Robin Weniger

Mittwoch, 11.02.2026, 10.00 - 12.15 Uhr  
Online  
33 EUR

#### 5905 Robin Weniger

Mittwoch, 15.04.2026, 17.30 - 19.45 Uhr  
Online  
33 EUR

#### 5906 Robin Weniger

Dienstag, 23.06.2026, 17.30 - 19.45 Uhr  
Online  
33 EUR

### OnlineSeminar: KI-Grundkurs

*Künstliche Intelligenz für Anfänger*



Künstliche Intelligenz (KI) verändert die Art, wie wir arbeiten und kommunizieren. Doch was steckt eigentlich dahinter? In diesem praxisnahen Grundkurs werden die Grundlagen der KI verständlich erklärt. Es wird gezeigt, wo und wie KI eingesetzt werden kann. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf ChatGPT: Von der Einrichtung eines Accounts über wichtige Aspekte zu Urheberrecht und Datenschutz bis hin zu effektiven Prompting-Techniken. Die Zugangsdaten erhalten Sie im Anschluss Ihrer Anmeldung per Mail.

#### 5907 Robin Weniger

Montag, 02.03.2026, 19.00 - 20.30 Uhr  
Online  
25 EUR

#### 5908 Robin Weniger

Montag, 04.05.2026, 19.00 - 20.30 Uhr  
Online  
25 EUR

### OnlineSeminar: KI trifft PowerPoint

*Künstliche Intelligenz für Präsentationen*



Präsentationen müssen nicht mehr mühsam Folie für Folie erstellt werden. Künstliche Intelligenz revolutioniert die Art, wie Präsentationen gestaltet werden. In diesem Workshop wird gezeigt, wie Gamma KI und PowerPoint kombiniert werden, um ansprechende, professionelle und gut strukturierte Präsentationen effizient zu erstellen. Die Zugangsdaten erhalten Sie im Anschluss Ihrer Anmeldung per Mail.

#### 5909 Robin Weniger

Dienstag, 17.03.2026, 16.30 - 17.15 Uhr  
Online  
25 EUR

#### 5910 Robin Weniger

Dienstag, 26.05.2026, 16.30 - 17.15 Uhr  
Online  
25 EUR







Unser besonderes Angebot für Sie: Zwei besuchen unsere ausgewählten 1&1 Veranstaltungen und nur einer zahlt den Eintrittspreis. Bitte beachten Sie, dass bei diesen Angeboten keine zusätzliche Ermäßigung möglich ist.

### 1105 Polarlichtern auf der Spur

*Bildervortrag*

Den ausführlichen Veranstaltungshinweis finden Sie auf Seite 13.

**Ralf Schmidt**

Dienstag, 24.03.2026, 18.30 - 20.45 Uhr  
10 EUR, Barzahlung an der Abendkasse

### 1108 Südamerika

*Bildervortrag*

Den ausführlichen Veranstaltungshinweis finden Sie auf Seite 14.

**Wolf Leichsenring**

Donnerstag, 05.03.2026, 19.00 - 21.15 Uhr  
10 EUR, Barzahlung an der Abendkasse

### 1621 Die Perle im Konflikt, den Zündstoff im Miteinander entschärfen

*Workshop*

Den ausführlichen Veranstaltungshinweis finden Sie auf Seite 19.

**Eva-Maria Ritter**

Freitag, 27.02.2026, 16.00 - 18.15 Uhr  
Anmeldeschluss: 20.02.2026, 14 EUR

### 2301 Schreibwerkstatt :

*Kreatives Schreiben entdecken*

Den ausführlichen Veranstaltungshinweis finden Sie auf Seite 31.

**Christina Stegen-Lange**

donnerstags, ab 05.02.2026, 19.00 - 21.15 Uhr  
ab 10 TN 72 EUR; 7-9 TN 80 EUR  
8 Termine, 24 UStd.



### 2343 Mitsingkonzert

*Workshop*

Den ausführlichen Veranstaltungshinweis finden Sie auf Seite 32.

**Maike Hauschild**

Samstag, 25.04.2026, 18.00 - 21.00 Uhr  
ab 10 TN 12 EUR; 7-9 TN 14 EUR; 5-6 TN

### 2509 Hilfe, ich kann doch gar nicht malen!

Den ausführlichen Veranstaltungshinweis finden Sie auf Seite 37.

**Birgit Luiken**

samstags, ab 11.04.2026, 14.15 - 16.45 Uhr  
ab 10 TN 51 EUR; 7-9 TN 55 EUR; 5-6 TN 69 EUR  
4 Termine, 12 UStd.

### 3188 "Salud" – Die Prinzipien eines gesunden Lebensstils

*Vortrag mit praktischen Tipps*

Den ausführlichen Veranstaltungshinweis finden Sie auf Seite 54.

**Tim Rautensperger**

Dienstag, 12.05.2026, 18.00 - 20.15 Uhr  
Abmeldeschluss: 08.05.2026, 15 EUR

### Geschmack des Orients

*Mezze, Tajine, Falafel und süße Verführungen*

Die ausführlichen Veranstaltungshinweise für beide Kurse finden Sie auf Seite 56.

**3230 Fidaa Sousani**

Mittwoch, 11.03.2026, 17.00 - 21.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 04.03.2026, 55 EUR

**3231 Fidaa Sousani**

Mittwoch, 10.06.2026, 17.00 - 21.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 03.06.2026, 55 EUR



### 3334 Step-Aerobic für Einsteiger\*innen

Den ausführlichen Veranstaltungshinweis finden Sie auf Seite 66.

#### Hilke Eilers

montags, ab 09.02.2026, 19.15 - 20.15 Uhr  
Abmeldeschluss: 10.02.2026  
100 EUR, 17 Termine, 22,7 UStd.

### 3355 Trau dich! Auch du kannst locker laufen!

*Es kommt nur auf die Technik an*

Den ausführlichen Veranstaltungshinweis finden Sie auf Seite 72.

#### Ralf Zabel

dienstags, ab 12.05.2026, 18.00 - 19.30 Uhr  
Abmeldeschluss: 13.05.2026  
65 EUR, 8 Termine, 16 UStd.

### 3422 Lache und tanze dich glücklich

*Lachyoga und Laughter Dance*

Den ausführlichen Veranstaltungshinweis finden Sie auf Seite 77.

#### Sylke Hartmann

montags, ab 16.02.2026, 18.00 - 19.30 Uhr  
Abmeldeschluss: 17.02.2026  
ab 10 TN 30 EUR; 7-9 TN 33 EUR; 5-6 TN 45 EUR  
5 Termine, 10 UStd.

### 3423 Lache und tanze dich glücklich

*Lachyoga und Laughter Dance*

*Workshop*

Den ausführlichen Veranstaltungshinweis finden Sie auf Seite 77.

#### Sylke Hartmann

Samstag, 28.02.2026, 15.00 - 17.15 Uhr  
Abmeldeschluss: 20.02.2026, 15 EUR

### 4301 Niederländisch für die Reise

*Grundkurs*

Den ausführlichen Veranstaltungshinweis finden Sie auf Seite 99.

#### Harriet Spenke

Samstag 21.02. und Sonntag 22.02.2026  
jeweils von 10.30 - 14.45 Uhr  
An-/ Abmeldeschluss: 13.02.2026  
ab 10 TN 30 EUR; 7-9 TN 33 EUR; 5-6 TN 45 EUR  
2 Termine, 10 UStd.

### 4501 Spanisch

*Grundstufe 1 / Niveau A1*

Den ausführlichen Veranstaltungshinweis finden Sie auf Seite 103.

#### Jesús Freiria

dienstags, ab 10.02.2026, 17.00 - 18.30 Uhr  
ab 10 TN 90 EUR; 7-9 TN 99 EUR; 5-6 TN 135 EUR  
15 Termine, 30 UStd.

### 4751 Tschechisch

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

Den ausführlichen Veranstaltungshinweis finden Sie auf Seite 107.

#### Dr. Zuzana Finger

mittwochs, ab 04.02.2026, 18.00 - 19.30 Uhr  
ab 10 TN 72 EUR; 7-9 TN 80 EUR; 5-6 TN 108 EUR  
12 Termine, 24 UStd.

### 5703 Kreativer Einsatz von

*Künstlicher Intelligenz im Alltag*

Den ausführlichen Veranstaltungshinweis finden Sie auf Seite 119.

#### Helmut Prostedter

Dienstag, 21.04.2026, 17.00 - 19.15 Uhr  
ab 10 TN 14 EUR; 7-9 TN 15 EUR; 5-6 TN 19 EUR

### 8610 Selbstbehauptung für Groß und Klein

Bewegungs- und Rollenspiele für mehr Selbstvertrauen.

Den ausführlichen Veranstaltungshinweis finden Sie auf Seite 158.

#### Yasser El-Gouhary

samstags, ab 07.03.2026, 10.45 - 11.45 Uhr  
Abmeldeschluss: 27.02.2026  
3 Termine, 4 UStd., 25 EUR

### 8612 Selbstbehauptung für Mädchen

von 12 - 17 Jahren

Den ausführlichen Veranstaltungshinweis finden Sie auf Seite 158.

#### Yasser El-Gouhary

sonntags, ab 17.05.2026, 10.00 - 14.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 08.05.2026  
2 Termine, 10 UStd., 46 EUR





## 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 eine 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, 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](mailto:s.meyerjuergens@kvhs-ammerland.de).

### Lehrgang

**0722 | kvhs Ammerland, Rastede**

Voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: Februar 2026  
Interessiertenliste

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 Niedersachsen e.V.

## Angebote aus dem Bereich Bildung

### Integrative Erziehung und Bildung in Tageseinrichtungen für Kinder im Kontext inklusiver Bildungsprozesse (IEB)

#### KVHS Wesermarsch, Brake

Lehrgangsbeginn: 22. Januar 2026

### Pädagogische Mitarbeitende an Grundschulen (im Ganztag) (vhs)

#### kvhs Ammerland, Westerstede

Informationstermin: 14. Januar 2026

Voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: April 2026

#### KVHS Wesermarsch, Brake

Lehrgangsbeginn: März 2026

Interessiertenliste

#### VHS Wilhelmshaven, Projekthaus I

Informationstermine Präsenz:

26. Februar 2026 und 2. Juni 2026

Voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: Oktober 2026

## Inklusive Kindertagespflege

#### KVHS Wesermarsch, Brake

Lehrgangsbeginn: ab September 2026

Interessiertenliste

## Angebote aus dem Bereich Soziales Systemische Beratung (vhs)

#### kvhs Ammerland, Westerstede

Informationstermin 16. Juni 2026

Voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: August 2026

## Qualifizierung zur Schulbegleitung (vhs)

#### VHS Wilhelmshaven, Projekthaus I

Informationstermine Präsenz:

26. Februar 2026 und 2. Juni 2026

Voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: Oktober 2026

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

### Ihre Ansprechpersonen:

#### kvhs Ammerland

Lena Höfs

04488 73886-23

[l.hoefs@kvhs-ammerland.de](mailto:l.hoefs@kvhs-ammerland.de)

#### VHS Wilhelmshaven

Anja Kroll

04421 16-4000

[info@vhs-whv.de](mailto:info@vhs-whv.de)

#### KVHS Wesermarsch

Monika van Büren

04401 7076-121

[m.van-bueren@kvhs-wesermarsch.de](mailto:m.van-bueren@kvhs-wesermarsch.de)

#### VHS Friesland-Wittmund

Lasse Kelterborn

04462 86-3370

[l.kelterborn@vhs-frieslandwittmund.de](mailto: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 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.

### 9501 Scrum für Einsteiger\*innen- 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.

## Einfach mal über die “Kante” schauen?

Wir suchen regelmäßig neue  
Dozentinnen und Dozenten für alle Programmbereiche.  
Sprechen Sie uns gerne an!



## 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.

# Bringen Sie frischen Wind in Ihr Leben

mit Kursen der Volkshochschule und Musikschule Wilhelmshaven



## 9400 Business Englisch für Unternehmen: Fit für die internationale Kommunikation

Die Geschäftswelt wird immer globaler – und Englisch ist die Sprache, die verbindet. Ob bei Meetings, in 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

ARBEIT UND  
BERUF







## Aus „Bildungsurlaub“ wird „Bildungszeit“

Bildungsurlaub kann als wichtiger Bestandteil innerhalb der Weiterbildung angesehen werden. Niedersächsische Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer haben pro Jahr grundsätzlich Anspruch auf fünf Tage bezahlte Freistellung für die Teilnahme an Bildungsveranstaltungen nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz. Voraussetzung für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub ist, dass die Bildungsveranstaltung anerkannt worden ist von der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung (AEWB). In Niedersachsen gibt es den Anspruch auf Bildungsurlaub seit dem 01. Januar 1975. Demzufolge ist es mittlerweile 50 Jahre alt und benötigt dringend eine Anpassung.

Der letzte Bericht des Landes Niedersachsen über die Durchführung des Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetzes erfolgte am 20.12.2024. In diesem Berichtszeitraum, der die Jahre 2019 bis 2023 umfasst, wurden 26.664 Bildungsveranstaltungen in Niedersachsen anerkannt, mehr als 193.000 Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer hatten in diesem Zeitraum das Angebot eines Bildungsurlaubes angenommen.

Die tatsächliche Inanspruchnahme bezogen auf alle Berechtigten betrug demnach 1,26 %, wobei beachtet werden muss, dass in diesem Zeitraum auch die Corona-Jahre fallen, in denen Angebote in Präsenz nicht angeboten und wahrgenommen werden konnten. Allerdings zeigen diese Zahlen auch, wie wichtig es ist, mögliche Barrieren zu identifizieren und abzubauen und dieses Angebot bekannt zu machen, denn lebenslanges Lernen ist für unsere Gesellschaft ein wichtiger Erfolgsfaktor zu dem Bildungsurlaube einen guten Beitrag leisten können.

In den letzten 50 Jahren haben sich zahlreiche Veränderungen in der Arbeitswelt genauso wie in der Kursgestaltung ergeben, was eine Anpassung des Gesetzes erforderlich macht:

Angebote für Teilzeitmitarbeitende, flexiblere Modelle, Digitalisierung, praktische Anteile – all diese Faktoren sollen im neuen Gesetz Berücksichtigung finden, aus „Bildungsurlaub“ soll „Bildungszeit“ werden, um die Bedeutung des Lernens auch im Erwachsenenalter zu stärken und zu fördern.

Bei Redaktionsschluss unseres Programmheftes war das Gesetz zwar auf der Zielgerade, jedoch noch nicht verabschiedet. Allerdings ist davon auszugehen, dass die Änderungen in 2026 wirksam werden. Wir werden Sie über unsere Angebote zur neuen „Bildungszeit“ auf dem Laufenden halten.



10  
*Jahre*



# TOURISMUS-AKADEMIE NORDWEST

## DIE FRISCHE BRISE FÜR IHR KNOW-HOW

**Weiterbildungen für alle Personalebenen der Hotellerie, Gastronomie, Touristik und alle Interessenten die Neues lernen und sich weiterentwickeln möchten.**

- ▶ Management
- ▶ Marketing
- ▶ Recht
- ▶ Social Media
- ▶ Fachkräfte Training
- ▶ Vermietende/Inhabende von Ferienimmobilien

Feiern Sie mit uns unser 10-jähriges Jubiläum und erhalten Sie einen 10%-Frühbucher-rabatt!

Alle Infos dazu auf unserer Website!

**[www.tourismus-akademie-nordwest.de](http://www.tourismus-akademie-nordwest.de)**  
**[#kvhsammerland](https://twitter.com/kvhsammerland)**

Scan mich!





# Endlich Werbung, die läuft!

*Deine Website ist alt, Social Media nervt und deine Werbeideen bleiben liegen?*

Mit der richtigen Strategie bringen wir deine Marke auf das Feld  „Werbeprofi“.



## Logo & Design

Wir gestalten deinen kompletten Unternehmensauftritt



## Websites & Webdesign

Schick, sicher, mobil und effektiv



## Social Media & Events

Planung, Inhalte und Organisation



## LED-Screen

Die auffälligste Werbefläche Wilhelmshavens

Medienhaus

KÜSS - MICH - WACH - KOMMUNIKATION



*Erfahre mehr und lass uns starten!*

[www.medienhaus-whv.de](http://www.medienhaus-whv.de) | [info@medienhaus-jadeweser.de](mailto:info@medienhaus-jadeweser.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. Zu Schulabschlüssen auf dem 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 02.02.2026, 16.00 Uhr - 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 02. Februar 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 und des Europäischen Sozialfonds 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 und es ist uns gelungen, den Zuschlag für das Jahr 2025 zu erhalten. Am ersten Oktober konnten wir mit einem Kurs zur Vorbereitung auf den Hauptschulabschluss starten.

Aktuell wissen wir noch nicht, ob im kommenden Jahr Fördermittel für einen weiteren Durchgang ab Herbst 2026 bereitgestellt 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.





MUSIKSCHULE  
WILHELMSHAVEN

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**

 Zedeliusstraße 1 (BBS1 - Heppens)  
 26384 Wilhelmshaven

**Sprechzeiten Verwaltung**

Montag - Mittwoch: 8.30 - 13.30 Uhr

Donnerstag: 8.30 - 12.30 und 13.30 - 16.30 Uhr

Freitag: 8.30 - 12.30 Uhr

**Telefon 04421 16 40 28**
**Fax 04421 16 40 98**

Während der Schulferien geschlossen.

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

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

**SEITE**

 Katharina Sapozhnikov  
 Musikschulleiterin

 Maike Fauerbach  
 Verwaltungsmitarbeiterin

**NEU**

 Es sind auch Online-Anmeldungen über  
[musikschule.wilhelmshaven.de](http://musikschule.wilhelmshaven.de) möglich!



## 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 Kurs erforschen die Kinder die Musikwelt. Dabei wird die Musikalität und Kreativität des Kindes geweckt und gefördert. Bewegungslieder entwickeln 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 beginnen mit einfachen 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\*in werden wollen, aber noch zu klein sind und es nicht mehr abwarten können. (45 Min./Woche; 20 EUR/Monat)

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

**TAG DER  
OFFENEN TÜR  
Samstag, 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 Bezieher\*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, Oleksandr Shulgin

**Querflöte:** Moon-Hee Kim, Rüdiger Pachschwöll

**Oboe:** Oleksandr Shulgin

**Englischhorn:** Oleksandr Shulgin

**Klarinette:** Jakob Berger

**Saxophon:** Oleg Stele

**Fagott:** Rüdiger Pachschwöll

**Trompete:** William Illingworth

**Posaune:** William Illingworth

**Euphorium, Tuba:** William Illingworth

### 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

**Musikergagogik:** Friederike Menke







## ZUSÄTZLICHE ANGEBOTE

Ensemble- und Ergänzungsfächer stellen ein zusätzliches Angebot dar. So sollen z.B. Kammermusik und Orchester der Schülerin/dem Schüler die Möglichkeit geben, das stille (Übungs-) Kämmerlein zu verlassen und Erfahrungen im Zusammenspiel mit anderen zu sammeln. Dazu gehört auch das Erfolgserlebnis eines Auftritts beim jährlichen Ensemblekonzert und bei Musikschulveranstaltungen.

### 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.: 16 40 28).

### 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.: 16 40 28).

### Susanne Knoche-Pirsich

dienstags 16.30 - 18.00 Uhr  
Musikschule, Zedeliusstraße 1  
monatlich 12 EUR  
für Schüler\*innen der Musikschule 7 EUR

### 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.: 16 40 28).

### Yevgeny Sapozhnikov

dienstags 16.30 - 17.30 Uhr  
Musikschule, Zedeliusstraße 1  
monatlich 10 EUR  
für Schüler\*innen der Musikschule 5 EUR

### Das Jugendorchester

Das Jugendorchester 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. Herzlich willkommen sind alle Jugendlichen, auch wenn sie nicht Schüler\*innen der Musikschule sind. Interessent\*innen können gerne an einer unverbindlichen Probe teilnehmen (bitte Voranmeldung bei der Schulleitung, Tel.: 164028).

#### Marcus Prieser

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

### Das neue Wilhelmshavener Sinfonieorchester (NWS)

Das NWS erarbeitet seit 1991 regelmäßig anspruchsvolle Programme und gab bisher Konzerte sowohl in Wilhelmshaven und Umgebung als auch in Oldenburg und den Niederlanden. Gern konzertiert das Orchester mit jungen Hochschulabsolvent\*innen, die am Anfang ihrer Solistenkarriere stehen, doch waren auch bereits international anerkannte Ensembles bzw. Solist\*innen wie das Clemente-Trio, der 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](http://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**



**Mozart:** Ouvertüre zu „Die Entführung aus dem Serail“ + Musik aus „Thamos in Ägypten“  
**Dittersdorf:** Kontrabasskonzert  
**Beethoven:** Ouvertüre und türkischer Marsch aus „Die Ruinen von Athen“

Neues Wilhelmshavener Sinfonieorchester  
Kontrabass: Hiroyuki Yamazaki  
Dirigent: Marcus Prieser

Eintritt 9 Euro, ermäßigt 3 Euro Abendkasse  
und im Vorverkauf bei der Musikschule Wilhelmshaven (04421 16 40 28)

**Sa 14.2.2026** **So 15.2.2026**  
**17.00 Uhr** **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.: 16 40 28)

#### Fernando Olivas

montags, 18.00 - 19.30 Uhr  
Musikschule, Zedeliusstraße 1  
monatlich 10 EUR (Erwachsene 12 EUR)  
für Schüler\*innen der Musikschule 5 EUR  
(Erwachsene 7 EUR)





**Informationen zu den  
AGBs und der An- und  
Abmeldung finden Sie auf  
Seite 177**

### **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.: 16 40 28)

#### **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.: 16 40 28)

#### **Oleg Stele**

freitags, 18.15 - 19.15 Uhr  
Musikschule, Zedeliusstraße 1  
monatlich 12 EUR  
für Schüler\*innen der Musikschule 7 EUR

### **Kammermusik – „Rent-a-teacher“**

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

Termin nach Absprache. 39 EUR je Kammermusikstunde à 45 Minuten (d.h. 2 Spieler\*innen bezahlen je 19,50 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.

Für Kindertagesstätten  
und Schulen bieten wir  
vielfältige musikalische  
Angebote als Kooperations-  
partner an. Bei Interesse mel-  
den Sie sich gerne bei uns.

## 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.

### 7001 Cajon für Kinder (5-7 Jahre)

Trommeln in der Gruppe macht Spaß und sorgt bei Kindern für ein unvergessliches Gemeinschaftserlebnis, das verbindet. Es setzt voraus, dass sie aufeinander hören, sich abstimmen und Rücksicht nehmen. Gleichzeitig stärkt Trommeln in der Gruppe das Wir-Gefühl und fördert wünschenswertes Sozialverhalten. Neben den motorischen Fähigkeiten entwickeln sich auch die Sprache und das Bewusstsein für die Rechts-/ Links- Differenzierung. Die Kinder schulen durch die kleinschrittige Arbeit an Puls-, Takt- und Rhythmusgefühl ihre Konzentrationsfähigkeit. Zwischendurch werden immer wieder Bewegungsspiele mit den Cajon gemacht.

**Simone Hörter**

Samstag, 14.02.2026

11.00 bis 11.45 Uhr

Anmeldeschluss: 06.02.2026

Musikschule, Zedeliusstraße 1

8 EUR, 1 Ustd.

### 7002 Blockflöte für Kinder

Wir laden zu einem spannenden musikalischen Treffen mit einem wunderschönen Instrument – der Blockflöte – ein! Beim Kennenlernen können die Kinder eine echte Blockflöte in den Händen halten, die ersten Töne ausprobieren und sogar schon eine einfache Melodie spielen lernen. Die Blockflöte klingt schön und hilft, richtig zu atmen. Sie ist ein fröhliches und leichtes Instrument – perfekt für den Beginn des musikalischen Weges und für die Liebe zur Musik ein Leben lang. Für die Blockflöte haben berühmte Komponisten wie Vivaldi, Telemann und Händel Musik geschrieben. Deshalb ist sie ein echtes Konzertinstrument.

**Oleksandr Shulgin**

Sonntag, 15.03.2026

14.00-16.00 Uhr

Anmeldeschluss: 06.03.2026

Musikschule, Zedeliusstraße 1

12 EUR, 2,67 Ustd.

### 7003 Blockflöte für Erwachsene

Möchten Sie etwas Neues, Angenehmes und Inspirierendes ausprobieren? Wir laden zu einem leichten musikalischen Kennenlernen mit der Blockflöte ein! Bei diesem Workshop können Sie das Instrument in die Hand nehmen, die ersten Töne ausprobieren und eine einfache Melodie spielen. Die Blockflöte klingt weich und beruhigend und ist zudem gut für die Gesundheit. Das Spielen hilft, richtig zu atmen, baut Stress ab und verbessert die Konzentration. Die Blockflöte hat eine lange Geschichte und ein vielfältiges Repertoire.

**Oleksandr Shulgin**

Sonntag, 15.03.2026

16.30-18.30 Uhr

Anmeldeschluss: 06.03.2026

Musikschule, Zedeliusstraße 1

23 EUR, 2,67 Ustd.

### 7004 Kennenlernen von Oboe und Englischhorn für Interessierte ab 12 Jahren

Ein seltenes und besonderes musikalisches Erlebnis! Wir laden zu einem Kennenlernen mit zwei außergewöhnlichen Instrumenten ein – der Oboe und dem Englischhorn. Während des Workshops können Sie beide Instrumente aus der Nähe betrachten und in die Hand nehmen, erfahren, wie sie klingen und auch selbst die ersten Töne spielen. Die Oboe hat einen warmen, ausdrucksvollen Klang und wird oft als „Stimme der Seele“ bezeichnet. Das Englischhorn klingt weicher und tiefer.

**Oleksandr Shulgin**

Sonntag, 19.04.2026

14.00-16.00 Uhr

Anmeldeschluss: 10.04.2026

Musikschule, Zedeliusstraße 1

23 EUR, 2,67 Ustd.





### 7005 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, 25.04.2026  
10.30-12.30 und 13.30 – 15.30 Uhr  
Anmeldeschluss: 17.04.2026  
Musikschule, Zedeliusstraße 1  
32 EUR, 5,33 Ustd.

### 7006 Gitarre für Kinder (6-8 Jahre)

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

**Michael Otto**

Samstag, 13.6.2026  
10.30 – 12.00 und 13.00 - 14.30 Uhr  
Anmeldeschluss: 05.06.2026  
Musikschule, Zedeliusstraße 1  
28 EUR, 4,67 Ustd.

### 7007 Einführung in die Musiktherapie

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

**Lutz Bröcker**

Termin n.V.

**Online-Anmeldungen über:  
[musikschule.wilhelmshaven.de](https://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](https://facebook.com/MusikschuleWilhelmshaven)



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

**Anmeldung:**  
Telefon 16 40 00



## INHALT

	SEITE
Medienkompetenz	152
Fortbildung für Eltern	152
Kids Kreativ - Nähen	154
Kids Kreativ - Basteln und Malen	155
Kochen und Backen	156
Schwimmen	157
Selbstbehauptung	158
Entspannung	159
Theater	161
Spiele	162
Sprachen	163

## Programmbereich "Junge VHS"

Erstmals gibt es bei der jungen VHS ein Online-Angebot für einen Medienführerschein. Du lernst, Gefahren bei deinen Streifzügen in der digitalen Welt zu erkennen, mögliche Konsequenzen einzuschätzen und dich in der digitalen Welt zu schützen. Mit Selbstbehauptungskursen unterstützen wir dich dabei, dich auf Straße und Schulhof gut durchsetzen und auch dort ggf. schützen zu können. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Möglichkeiten, sich in unseren Kreativkursen handwerklich und künstlerisch auszuprobieren. Verabrede dich mit deinen Freundinnen und Freunden und genießt gemeinsam schöne und erlebnisreiche Stunden in der VHS.



**MEDIENKOMPETENZ**

**8101 Medienführerschein für Kinder**

*von 9 - 14 Jahren*

Kinder bewegen sich heute ganz selbstverständlich in der digitalen Welt. Dabei gibt es viel Spannendes zu entdecken aber auch einiges, worauf man achten sollte. Der Medienführerschein unterstützt Kinder zwischen neun und vierzehn Jahren dabei, das Internet sicher und bewusst zu nutzen. Gemeinsam mit anderen erfahren sie, wie man mit Smartphone, Tablet und Computer clever umgeht. Sie erhalten verständliche Erklärungen, einfache Regeln und jede Menge Gelegenheiten zum Mitmachen. Zum Abschluss erhalten alle eine Urkunde. Eltern dürfen gerne dabei sein und zuhören. Die Kinder stehen im Mittelpunkt, stellen Fragen, tauschen sich aus und lernen spielerisch, was im Netz wichtig ist. Dozenten- und Kursvorstellung:

<https://youtu.be/j83UDZCITzo>

Inhalte:

- Was sind persönliche Informationen?
- Worauf sollte ich beim Spielen achten?
- Welche Konsequenzen haben Kommentare?
- Cybermobbing
- Fake News

**Robin Weniger**

Montag, 04.05.2026, 17.00 - 18.30 Uhr

Abmeldeschluss: 30.04.2026

Online

20 EUR

**8102 Kinder & Medien:  
Was Eltern wissen sollten**

Digitale Medien sind fester Bestandteil des Alltags unserer Kinder. Soziale Netzwerke, Online-Spiele und mobile Endgeräte bieten zahlreiche Möglichkeiten, stellen jedoch auch Herausforderungen dar. Dieser interaktive Online-Kurs vermittelt praxisnahe Informationen zu relevanten Themen der digitalen Mediennutzung und zeigt Wege auf, Risiken zu minimieren und Chancen gezielt zu nutzen.

Dozenten- und Kursvorstellung:

<https://youtu.be/EgzXTBJOve8>

Inhalte:

- Cybermobbing
- Cybergrooming
- Sicherheit im Netz
- Soziale Medien
- Videospiele
- Sexting

**Robin Weniger**

Dienstag, 28.04.2026, 18.00 - 20.15 Uhr

Abmeldeschluss: 24.04.2026

Online

25 EUR

**1601 Väter unter sich**

*Alltag. Austausch. Ankommen.*

„Starke Väter, starke Kinder – Miteinander wachsen“ ist ein gemeinsames Projekt der Evangelischen Familien-Bildungsstätte Friesland-Wilhelmshaven und der Volkshochschule und Musikschule Wilhelmshaven gGmbH und wird gefördert durch Finanzmittel des Bundeslandes Niedersachsen.

"Starke Väter, starke Kinder - Miteinander wachsen" ist eine Veranstaltungsreihe für Väter und alle, die sich wie ein Vater fühlen und ihre Kinder.

Bei dieser Veranstaltung bieten wir Ihnen einen Raum, mit anderen Vätern in einem geschützten Rahmen ins Gespräch zu kommen, sich auszutauschen und voneinander zu profitieren. Moderiert von einem Vater, dem damals solch eine Möglichkeit sehr geholfen hätte. Geplant ist ein monatlicher Rhythmus. Weitere Termine orientieren sich jedoch am Bedarf der Teilnehmenden und werden gemeinsam besprochen.

**Olaf Gabriel-Jürgens**

Donnerstag, 19.02.2026, 17.00 - 18.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

3 EUR pro Termin





### 1603 Gefühlsausbrüchen von Kindern gelassener begegnen

#### Interaktiver Vortrag

Geht nicht, glauben Sie? Schauen wir uns gemeinsam in Theorie und Praxis an. Neben der Wissensvermittlung über kindliche und speziell emotionale Entwicklung, erarbeiten wir individuelle Handlungs- und Lösungsstrategien, die Sie konkret in Ihrem Alltag mit Kind anwenden können. Haben Sie Lust auf eine neue Perspektive und mehr Kapazitäten im Familienleben?

#### Ann-Kathrin Ahlers

Donnerstag, 12.03.2026, 19.00 - 20.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

10 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 1604 Bindung, Grenzen, Bedürfnisse – Beziehungshaltung prägt

#### Interaktiver Vortrag

Nicht, was wir sagen, sondern, was wir tun und wie wir uns ihnen gegenüber verhalten, hat den größten Einfluss auf die Entwicklung und Potenzialentfaltung unserer Kinder. Zwischen eigenen Ansprüchen, den Erwartungen der Gesellschaft, neuen Hirnforschungen und alten Erfahrungen eine tragfähige Beziehungshaltung aufrechtzuerhalten, ist manchmal gar nicht so einfach. Welche Rolle Bindung, Bedürfnisse und Grenzen dabei spielen und wie wir uns in diesem Spannungsfeld freier und leichter bewegen können, wollen wir an diesem Abend beleuchten.

#### Ann-Kathrin Ahlers

Donnerstag, 23.04.2026, 19.00 - 20.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

10 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 1605 Wie kann Selbstfürsorge für mich als Elternteil gelingen?

#### Interaktiver Vortrag

Die meisten Eltern bekommen zu wenig Schlaf, zu wenig Erholung, zu wenig Zeit für die Dinge, die ihnen selbst Freude bereiten. Stattdessen warten zu viele Aufgaben, zu viele Entscheidungen und zu viel Verantwortung. Kennen Sie, wollen Sie nicht mehr? Nehmen Sie sich diesen Abend für sich (oder als Paarzeit!) und lassen Sie uns darüber sprechen, wie Sie Ihre Bedürfnisse auch mit einem vollen Terminkalender befriedigen können.

#### Ann-Kathrin Ahlers

Donnerstag, 21.05.2026, 19.00 - 20.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

10 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 1606 Stressmanagement im Familiensystem

#### Interaktiver Vortrag

Der Große steht nicht auf, die Kleine will nicht angezogen werden, der Kaffee ist schon wieder kalt geworden, ein Elternteil flucht laut, der andere sitzt erschöpft im Flur. In diesen und ähnlichen Momenten entsteht negativer Stress und unsere körpereigenen Alarmsysteme springen an. Wie diese Dynamiken entstehen und an welcher Stelle wir eingreifen können, was wir kurz-, mittel- und langfristig tun können, um auch in stressigen Situationen gute Entscheidungen für uns und die Familie zu treffen, schauen wir uns in Theorie und Praxis an.

#### Ann-Kathrin Ahlers

Donnerstag, 18.06.2026, 19.00 - 20.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

10 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.







## KIDS KREATIV – NÄHEN

### Kreativer Näh-Workshop

*für Kinder ab 8 Jahren*

Unser Kurs ist für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene geeignet. Kinder 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. Für die Vorbesprechung ist eine erwachsene Begleitung erforderlich. Bitte mitbringen: ggf. Schnittmuster, Transparentpapier, Stoff, Nähgarn, Stoff-/ Papierschere, Maßband, Steck-/ Nähnadeln, Schneiderkreide

#### 8110 Ute Marciniak

Vorbesprechung mit erwachsener Begleitung:

Freitag, 13.03.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

Workshop: Samstag, 14.03.2026, 10.00 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 06.03.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

44 EUR, 2 Termine, 10 UStd.

#### 8111 Ute Marciniak

Vorbesprechung mit erwachsener Begleitung:

Freitag, 12.06.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

Workshop: Samstag, 13.06.2026, 10.00 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 05.06.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

44 EUR, 2 Termine, 10 UStd.

### 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 Täschen 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- / Nähnadeln, Schneiderkreide

#### 8112 Ute Marciniak

23.03. - 26.03.2026

Montag - Donnerstag, jeweils 9.00 - 12.00 Uhr

Abmeldeschluss: 13.03.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

68 EUR, 4 Termine, 16 UStd.

#### 8113 Ute Marciniak

06.07. - 09.07.2026

Montag - Donnerstag, jeweils 9.00 - 12.00 Uhr

Abmeldeschluss: 26.06.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

68 EUR, 4 Termine, 16 UStd.

## Nähzauber für kreative Kids: Fantasiewelt aus Stoff (Körner-)Kissen, Kuscheltiere, Puppenkleidung & Co. einfach selbstgemacht

Für Kinder ab 8 Jahren

Möchtest du deine eigene bunte Welt voller Kuscheltiere und gemütlicher Kissen gestalten? Hast du Lust, einen zauberhaften Beutel für deine Schätze zu nähen oder eine coole Stifte-  
mappe für die Schule? In unserer "Kreativen Nähwerkstatt" wirst du zum echten Nähkünstler. Schritt für Schritt lernst du, mit der Nähmaschine umzugehen und deine eigenen Ideen umzusetzen. Du wirst überrascht sein, wie einfach es ist, eigene Kreationen zum Leben zu erwecken.

Unser Kurs ist perfekt für Anfänger\*innen und für alle, die schon ein bisschen Erfahrung mit dem Nähen haben. In einer freundlichen Atmosphäre lernst du nicht nur das Nähen, sondern triffst auch andere Kinder, die deine Leidenschaft teilen. Bitte mitbringen: Schnittmuster, Transparentpapier, Stoff, Nähgarn, Stoff-/ Papierschere, Maßband, Steck-/ Nähadeln, Schneiderkreide

### 8114 Ute Marciniak

freitags, ab 06.03.2026, 15.00 - 18.00 Uhr

Abmeldeschluss: 27.02.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

52 EUR, 3 Termine, 12 UStd.

### 8115 Ute Marciniak

freitags, ab 29.05.2026, 15.00 - 18.00 Uhr

Abmeldeschluss: 22.05.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

52 EUR, 3 Termine, 12 UStd.



## KIDS KREATIV – BASTELN UND MALEN

### 8120 Kreative Jahreszeiten:

*Osterbastelspaß für Kinder ab 6 Jahren*

In unserem "Osterbastelspaß"-Kurs laden wir dich ein, deine Kreativität in voller Blüte zu entfalten. Gemeinsam tauchen wir in die Welt des Osterbastelns ein und erschaffen wunderschöne Dekorationen, die jedes Zimmer zum Strahlen bringen. Ob du leidenschaftlicher Bastelfan bist oder gerade erst mit dem Basteln beginnst; dieser Kurs ist der perfekte Ort, um deine Kreativität zu entdecken und zu fördern. Wir bemalen Eier in leuchtenden Farben und gestalten eine Vielzahl von Osterdekorationen - von niedlichen Osterhasen und Küken bis hin zu schillernden Ostereiern und kuscheligen Osternestern.

In einer fröhlichen und inspirierenden Atmosphäre hast du die Freiheit, deinen eigenen Stil zu entdecken und auszudrücken.

Neben viel Spaß und einer Portion Phantasie sind mitzubringen: Schere, Buntstifte, Bleistift Anspitzer und drei ausgeputete Hühnereier. Materialkosten sind in den Kursgebühren enthalten.

### Larissa Struck

Donnerstag, 19.03.2026, 15.15 - 18.15 Uhr

Abmeldeschluss: 13.03.2026

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

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

inkl. Materialkosten

### 8121 Kreative Meeresabenteuer

*Meerestiere basteln für Kinder ab 6 Jahren*

Liebe Kinder und kreative Köpfe, habt ihr Lust, in die bunte Welt der Meerestiere einzutauchen? Dann seid ihr in unserem Bastelkurs genau richtig! Gemeinsam werden wir mit verschiedenen Materialien und viel Spaß tolle Meerestiere gestalten. Neben einer Portion Phantasie sind mitzubringen: Schere, Buntstifte, Bleistift und Anspitzer, Klebestift.

### Larissa Struck

Montag, 27.04.2026, 15.15 - 18.15 Uhr

Abmeldeschluss: 24.04.2026

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

20 EUR

inkl. Materialkosten





### 8130 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.

**Dagmar Braun-Kirchen**

montags, ab 16.02.2026, 15.30 - 18.00 Uhr

Abmeldeschluss: 17.02.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 27 EUR, 7-9 TN 40 EUR, 5-6 TN 55 EUR

4 Termine, 13,3 UStd.



### 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 Kindergeburtstag dauert ca. drei Stunden. Termin und Uhrzeit werden nach Absprache individuell vereinbart.

Teilnehmerzahl: 5 - 8 Kinder

Preis pro Kind (inkl. 9 EUR für Lebensmittel):

bei 5 - 6 Kindern: 29 EUR

bei 7 - 8 Kindern: 24 EUR

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



Entdecke unsere 1&1  
Angebote! Bringe einen  
Freund mit zum Kurs und nur  
einer muss bezahlen!  
Infos dazu auf S. 128/129.

### 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.

**Dagmar Braun-Kirchen**

Freitag, 10.04.2026, 16.00 - 18.30 Uhr

Abmeldeschluss: 02.04.2026

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.

## 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. Aufgrund des Alters der Kinder ist eine Begleitperson am Beckenrand erwünscht.

**8501 Susanne Kramer**

montags und mittwochs, 09.03. - 18.03.2026,

jeweils von 14.35 - 15.30 Uhr

Abmeldeschluss: 27.02.2026

Schulschwimmbad, Altengroden, Ubbostraße 5

60 EUR, 4 Termine, 4 UStd.

inkl. Eintritt, die Wasserzeit beträgt 45. Min.

**8502 Susanne Kramer**

montags und mittwochs, 09.03. - 18.03.2026,

jeweils von 15.35 - 16.30 Uhr

Abmeldeschluss: 27.02.2026

Schulschwimmbad, Altengroden, Ubbostraße 5

60 EUR, 4 Termine, 4 UStd.

inkl. Eintritt, die Wasserzeit beträgt 45. Min.

### 8503 Schwimmkurs für Anfänger - Seepferdchen

*Für Kinder von 6 - 8 Jahren*

Der Kurs führt zur Befähigung, 25 Meter ohne Hilfsmittel technikgerecht zu schwimmen, einen Ring aus schulertiefem Wasser zu holen sowie einen Sprung vom Beckenrand zu leisten. Kenntnisse der Baderegeln sind erforderlich. Bei Erreichen der vorgenannten Ziele erhalten die Teilnehmenden die Seepferdchen-Urkunde.

**Susanne Kramer**

montags und mittwochs, 13.04. - 20.05.2026,

jeweils von 15.35 - 16.30 Uhr

Abmeldeschluss: 03.04.2026

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

samstags, ab 07.03.2026, 10.45 - 11.45 Uhr  
Abmeldeschluss: 27.02.2026  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
25 EUR  
3 Termine, 4 UStd.

### 8611 Begegnung von Giraffe und Tiger

*Selbstbehauptung für Kinder von 4 - 6 Jahren*

Jedes Kind weiß doch, dass der Tiger stärker als die Giraffe ist. Doch wenn die kleine Giraffe imstande ist, sich bei der Begegnung mit einem großen, starken Tiger richtig zu verhalten, dann kann auch sie mal die Stärkere sein. Möchtest auch du wie die kleine Giraffe sein? In diesem Selbstbehauptungskurs lernst du durch kindgerechte körperliche Bewegungen so mutig zu sein, jedem Tiger zu entkommen und auch nicht mehr in seine Fänge zu geraten. Durch die erlernte Koordination, Selbstvertrauen und erhöhte Aufmerksamkeit kann sich kein fremder Tiger mehr zu nah an dich heranschleichen. Größere Giraffen lernen zudem auch die Grundlagen der Selbstverteidigung, um den angreifenden Tiger erfolgreich in die Flucht zu schlagen. Ihr dürft gerne einen Elternteil zum Kurs mitbringen.

#### Yasser El-Gouhary

samstags, ab 11.04.2026, 10.45 - 11.45 Uhr  
Abmeldeschluss: 02.04.2026  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 30 EUR; 5-6 TN 42 EUR  
5 Termine, 6,7 UStd.

### 8612 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, Mutmach-Tipps und -Tricks aus Kampfsportarten zur Selbstverteidigung.

#### Yasser El-Gouhary

sonntags, ab 17.05.2026, 10.00 - 14.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 08.05.2026  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
46 EUR  
2 Termine, 10 UStd.





## ENTSPANNUNG

### 8620 Fledermaus-Kids – Aerial Yoga

*Schnupperstunde für Kinder von 7 – 11 Jahren*

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 euch und eurem 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. Eine erwachsene Begleitperson kann beim Kurs dabei bleiben, um dem Kind am Tuch behilflich zu sein.

Tuchschutz: Bitte keine Reißverschlüsse, Haken, Ösen, Nietnägeln, Haarklemmen und keinen Schmuck. Bitte tragt ein langärmeliges Shirt und bringt ein Getränk mit.

**Karin Henrich**

Freitag, 13.02.2026, 17.30 - 19.00 Uhr

Abmeldeschluss: 06.02.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

15 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 8621 Fledermaus-Kids – Aerial Yoga

*für Kinder und Teens von 8 - 13 Jahren*

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 euch und eurem 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 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. Dieser Kurs richtet sich an Kinder und Teens, die bereits den Schnupperkurs besucht haben.

Tuchschutz: Bitte keine Reißverschlüsse, Haken, Ösen, Nietnägeln, Haarklemmen und keinen Schmuck. Bitte tragt ein langärmeliges Shirt und bringt ein Getränk mit.

**Karin Henrich**

freitags, 27.02., 06.03., 10.04. und 24.04.2026,

jeweils von 17.30 - 19.00 Uhr

Abmeldeschluss: 20.02.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

60 EUR, 4 Termine, 8 UStd.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 3475 Kuschelzeit für (Groß-)Eltern und Kind: Phantasiereisen und Geschichten

*Ein Kurs für Eltern mit Kindern im Alter von 4 - 7 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**

mittwochs, ab 18.02.2026, 16.45 - 17.30 Uhr

Abmeldeschluss: 13.02.2026

Projekthaus I, Schellingstraße 19

25 EUR, 4 Termine, 4 UStd.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

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





# Sind Sie zufrieden mit uns?



Das Feedback unserer Teilnehmenden ist ein wichtiger Bestandteil unserer Arbeit und unseres Qualitätsmanagements. Im letzten Jahr haben wir unsere Kundenzufriedenheitsbefragung auf das Onlineformat umgestellt, um die Befragung für Sie noch einfacher und unkomplizierter gestalten zu können:

Unser Publikum ist weiterhin überwiegend weiblich, wird aber auch jünger, was uns sehr freut.

Mit 45% bilden die ab 50Jährigen den größten Anteil unserer Teilnehmenden gefolgt von den 40-49Jährigen mit 28% und den 30-39Jährigen mit 13%. Bei der Benotung unserer Kursleitungen gibt es Bestnoten. Unsere Teilnehmenden schätzen neben dem Engagement und des angemessenen Lerntempos auch die gute Vorbereitung und das Eingehen auf die Bedarfe der Teilnehmenden. Wir sagen DANKE!

## Wer steckt dahinter?

### Programmbereich/Musikschule

In unserem Programmbereich der VHS und Musikschule sorgen 42 Kolleginnen und Kollegen für unser reichhaltiges Kursangebot. Unterstützt werden wir bei unserer Durchführung von ca. 240 Kursleitenden.



### Projektbereich

In unserem Projektbereich sind 52 Kolleginnen und Kollegen im Einsatz um unseren Kundinnen und Kunden in Aktivierungs- und Qualifizierungsprojekten zu fördern.

## THEATER

### 8701 theaterfabrik 14: "Zwischenräume"

*Für Kinder und Jugendliche von 9 bis 13 Jahren*

Unter dem Titel "Zwischenräume" lädt das Projekt Kinder im Alter von 9 bis 13 Jahren dazu ein, sich kreativ mit dem Thema „Zwischenräume“ als Synonym für Freiräume, Zwischenwelten, Zwischenzeiten mit fantastischen Universen und ihren Zwischenwesen, Zwischengefühlen und Zwischenbegegnungen auseinanderzusetzen. Was passiert in diesen undefinierten Räumen zwischen Momenten, Ereignissen, Eindrücken, die irgendwie schwebend und nur bei genauem Hinsehen greifbar sind? Aspekte wie Identität, Vertrauen, Ängste, Verluste, aber auch Muße und Beziehungen zur Welt sind nur einige, die auftauchen können. Dafür stehen den Teilnehmenden fünf von erfahrenen Künstler\*innen angeleitete Workshops zur Verfügung. In den Workshops versuchen die Teilnehmenden künstlerische Antworten auf diese Fragen zu finden. Sie werden ermutigt, sich aktiv im Prozess zu entfalten. Ihr Selbstwirksamkeitsempfinden wird dabei auf vielfältige Art und Weise bestärkt. Eine Besonderheit des Projektes liegt in der Verknüpfung von je zwei Workshops miteinander in einem rotierenden Tagesablauf. Jedes Kind lernt so verschiedene künstlerische Disziplinen und deren Zusammenspiel kennen: Die Verbindung von Tanz, Musik und Gesang schafft ein wenig Musical-Gefühl. Die Teilnehmenden erfahren, dass man in den Darstellenden Künsten Geschichten auf unterschiedliche Arten erzählen kann. Die selbst geschriebenen Geschichten entfesseln die schriftstellerischen Qualitäten und werden mit etwas Übung in der Kunst des Geschichtenerzählens für die Zuhörenden zum Leben erweckt. Auch die fantasievolle Verwandlung beim Theaterspielen fällt mit dem passenden, selbst entworfenen Kostüm noch leichter.

#### Dozententeam

Montag, 23.03. - Freitag, 27.03.2026, 09.30 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 13.03.2026

Grundschule Rheinstraße, Rheinstraße 73

Der Besuch dieser Veranstaltung ist kostenlos,  
inkl. Mittagessen.

In Kooperation mit der Grundschule Rheinstraße, der Jungen Landesbühne und Radio Jade.

Schriftliche Anmeldung über theaterfabrik-Flyer notwendig.

Bei Fragen wenden Sie sich an Frau Preuß,

Tel. 04421 16 - 4021 oder [nicole.preuss@vhs-whv.de](mailto:nicole.preuss@vhs-whv.de)

Die Durchführung der Theaterfabrik erfolgt vorbehaltlich der Förderzusage durch das BMBF (Kultur macht stark.

Bündnisse für Bildung)

Entdecke unsere 1&1  
Angebote! Bringe einen  
Freund mit zum Kurs und nur  
einer muss bezahlen!  
Infos dazu auf S. 128/129.





## 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 20.02.2026  
von 18.00 - 22.00 Uhr  
Projekthaus Bremer Straße 84  
Eingang Mitscherlichstraße 23  
Der Besuch dieser Veranstaltungen ist kostenlos.

## 2901 12. VHS-Spieletag

*In Kooperation mit Frieslandspielt e. V.*

Zum 13. Mal dreht sich einen ganzen Tag in den Räumen der VHS alles um Spiele: Familienspiele, Strategiespiele, Logikspiele, Brettspiele, Kartenspiele, Spiele für zwei, für vier, für acht Personen. Die Spieleexperten von Frieslandspielt präsentieren aktuelle Neuheiten und lassen auch Altbewährtes nicht zu kurz kommen. Alle Spiele werden erklärt, so dass jede\*r sofort mitmachen kann. So können Sie selbst viele verschiedene Spiele einmal ausprobieren und auch schon mal an den Gabentisch denken. Wieder mit dabei ist der Spieleflohmarkt. Und natürlich gibt es auch Tee und Kuchen. Weitere Informationen unter: [www.frieslandspielt.de](http://www.frieslandspielt.de).

### Frieslandspielt e. V.

Sonntag, 15.11.2026, 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 passant"? 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, 13.03.2026, von 17.00 - 19.00 Uhr  
Samstag, 14.03.2026, von 15.00 - 19.00 Uhr  
Sonntag, 15.03.2026, von 10.00 - 12.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 06.03.2026  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 25 EUR; 7-9 TN 31 EUR; 5-6 TN 43 EUR  
3 Termine, 10,7 UStd.



## SPRACHEN

### 8901 Arabisch für Kinder

#### Klasse 1

Dieser Kurs richtet sich an Kinder und Jugendliche aus arabischen Ländern, die ihre Kompetenz in Schriftsprache, Grammatik und formalem Ausdruck festigen und verbessern wollen. Nicht nur die neue Sprache Deutsch ist wichtig, sondern auch eine gute Grundlage in der Muttersprache. Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Weitere Informationen unter: Tel: 16 4000

#### Rana Taleb

freitags, ab 06.02.2026, 13.30 - 14.15 Uhr  
Grundschule Rheinstraße, Rheinstraße 73  
50 EUR, 17 Termine, 17 UStd.  
In Kooperation mit der Grundschule Rheinstraße

### 8902 Arabisch für Kinder

#### Klasse 2

Dieser Kurs richtet sich an Kinder und Jugendliche aus arabischen Ländern, die ihre Kompetenz in Schriftsprache, Grammatik und formalem Ausdruck festigen und verbessern wollen. Nicht nur die neue Sprache Deutsch ist wichtig, sondern auch eine gute Grundlage in der Muttersprache. Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Weitere Informationen unter: Tel: 16 4000

#### Rana Taleb

freitags, ab 06.02.2026, 12.45 - 13.30 Uhr  
Grundschule Rheinstraße, Rheinstraße 73  
50 EUR, 17 Termine, 17 UStd.  
In Kooperation mit der Grundschule Rheinstraße

### 8903 Arabisch für Kinder

#### Kurs für Fortgeschrittene

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: Tel: 16 4000

#### Rana Taleb

freitags, ab 06.02.2026, 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: Tel: 16 4000

#### Rana Taleb

donnerstags, ab 05.02.2026, 13.15 - 14.00 Uhr  
Neues Gymnasium  
50 EUR, 18 Termine, 18 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**

- Gastkraft (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
- Datenbank Anwendungen

**Gesundheit**

- Ausbildung zur Gedächtnistrainerin/zum Gedächtnistrainer
- Fortbildung für ausgebildete Demenzbetreuer\*innen nach § 53 c, SGB XI
- Pflegeassistenz
- Schwestern-/Pflegediensthelfer\*in

**Hauswirtschaft**

- Hauswirtschafter\*in (LWK)
- Hauswirtschaftsmeister\*in (LWK)

**Sprachenprüfungen**

- TestDAF
- Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)
- Delf Prüfungen (Französisch)
- Telc Sprachenprüfungen
- Cambridge Certificate
- Certificaat Nederlands als Vreemde Taal (CNaVT)

**Zweiter Bildungsweg**

- Hauptschule
- Tagesrealschule
- Hochschulzugang ohne Abitur
- Abendoberschule



Der Beirat der Volkshochschule und Musikschule gGmbH Wilhelmshaven wird vom Rat der Stadt für die Dauer seiner jeweiligen Sitzungsperiode gewählt. Er nimmt u.a. folgende Aufgaben wahr:

- Aufstellung von allgemeinen Richtlinien für die VHS-Arbeit
- Beratung und Genehmigung des Arbeitsplanes
- Pflege der Öffentlichkeitsarbeit
- Anregungen für die Arbeit von Volkshochschulen

**Vertreter der Gewerkschaften:** Heinz Reinecke

**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"> <li>a. Sozialberatung – TP1</li> <li>b. Teilqualifizierung für Fortgeschrittene - TP 2</li> <li>c. Niedrigschwellige Qualifizierung für Frauen - TP 3</li> </ul>	a. miqua-tp1@vhs-wilhelmshaven.de b. miqua-tp2@vhs-wilhelmshaven.de c. miqua-tp3@vhs-wilhelmshaven.de	04421 5086325 04421 16 4045 04421 16 4037
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
18.01.2026	Filmvorführung mit kleiner Kakao-Zeremonie: "Chocolat" und die Magie des Rohkakaos	77
19.01.2026	Einstufungscafé	109
21.01.2026	Henri Matisse - Wegbereiter und Hauptvertreter der Klassischen Moderne - Bilder-Vortrag	26
23.01.2026	LSD Yoga Workshop	75
24.01.2026	Liu Zi Jue - Die sechs heilenden Laute aus dem Qigong - Workshop	84
27.01.2026	Salud - Körper in Balance - Vortrag mit praktischen Tipps	53
31.01.2026	tanZen - Körper-Energie Arbeit - Workshop	76
01.02.2026	VHS-Filmclub: Sneakers - Die Lautlosen	29
02.02.2026	Wassersport-Informationsabend	47
03.02.2026	Salud - Achtsamkeitstraining für Anfänger*innen - Vortrag mit praktischen Tipps	53
05.02.2026	Griechenland bis in den Oman	14
06.02.2026	Erinnerungsspaziergang zu den „Stolpersteinen“ - in Kooperation mit der Landesbühne Nord	33
07.02.2026	Genusskochen in drei Gängen - Skrei	56
08.02.2026	Onlinekurs: Einfache Entspannungsübungen am Schreibtisch u. im Stehen	75
12.02.2026	Haie - vom Jäger zum Gejagten - Bildervortrag	13
13.02.2026	Fledermaus-Kids – Aerial Yoga Schnupperstunde für Kinder von 7 – 11 Jahren	159
16.02.2026	Interaktiver Onlinevortrag: Gelassen und souverän im stressigen Alltag - Stresskompetenz aufbauen	48
16.02.2026	Lache und tanze dich glücklich - Lachyoga und Laughter Dance	77
17.02.2026	Mit Heilpflanzen durch die Wechseljahre - Ein Angebot für Frauen	55
19.02.2026	SCHLUSS! Tipps und Tricks für ein Leben ohne Nikotin	51
21.02.2026	DANA® AERIAL YOGA - Kraftvoll fliegen - Für Tuchkenner und sportlich ambitionierte Anfänger*innen	81
21.02.2026	Bewusste Auszeit für den Rücken: Yin/Yang-Rücken-Qigong im Liegen - eine Einführung	84
23.02.2026	Interaktiver Onlinevortrag: Glück beginnt im Kopf	48
27.02.2026	"Malen können bis zum Schluss!" - Lotte Laserstein, die Menschenmalerin	26
27.02.2026	Letzte Hilfe Kurs - Am Ende des Lebens wissen, wie es geht. Das kleine 1x1 der Sterbebegleitung	54
28.02.2026	Rauchfrei - Tagesschulung	52
28.02.2026	Ungewöhnlich Backen - Backen in Topf und Pfanne mit ungewöhnlichen Zutaten	58
28.02.2026	Lache und tanze dich glücklich - Lachyoga und Laughter Dance - Workshop	77
01.03.2026	VHS-Filmclub: The Birdcage	29
02.03.2026	Interaktiver Onlinevortrag: Gesundheit beginnt im Kopf - Wie Gedanken den Körper beeinflussen	48
02.03.2026	Wirtschaftsfachwirt (IHK) - Informationsveranstaltung	113
04.03.2026	Das Baltikum - Estland, Lettland, Litauen - Europas Nordostflanke im politischen Brennpunkt	14
05.03.2026	Flandern - Kunstschatze in belgischen Kunststädten zwischen Schelde und Nordsee - Bilder-Reise	12
05.03.2026	Südamerika	14
05.03.2026	Das perfekte Make up - nicht zu viel und nicht zu wenig	88
06.03.2026	Wissen rund um den Hund - Vorbereitungskurs auf die Prüfung	20
08.03.2026	Sachkundeprüfung (Hundeführerschein) für Ersthundebesitzende nach dem Hundegesetz Nds. - Theorie	20
08.03.2026	Praktische Sachkundeprüfung (Hundeführerschein) für Ersthundebesitzende nach dem Hundegesetz Nds.	21
08.03.2026	VHS-Filmclub: Was ist Liebe wert - Materialists - Anlässlich des Weltfrauentags	29
08.03.2026	Onlinekurs: Einfache Entspannungsübungen am Schreibtisch u. im Stehen	75
09.03.2026	Interaktiver Onlinevortrag: Innere Balance trotz vollem Alltag - Die 3 Säulen der Selbstfürsorge	48
10.03.2026	Gesunde Gefäße - gesundes Herz - Vortrag	52
11.03.2026	Geschmack des Orients - Mezze, Tajine, Falafel und süße Verführungen	56
12.03.2026	Gefühlsausbrüchen von Kindern gelassener begegnen - Interaktiver Vortrag	17
13.03.2026	Kreativer Näh-Workshop für Kinder ab 8 Jahren	154
14.03.2026	Genusskochen in drei Gängen - Kalb	56
16.03.2026	Interaktiver Onlinevortrag: Mental stark dank Resilienz - auch in schwierigen Situationen	49
17.03.2026	Buntes Ofengemüse mit verschiedenen Dips - Schnell, einfach und lecker!	58
19.03.2026	Mit Rainer Maria Rilke unterwegs in Italien - Bilder-Streifzug vom Gardasee bis nach Capri	27
19.03.2026	Kreative Jahreszeiten: Osterbastelspaß für Kinder ab 6 Jahren	155
20.03.2026	Ecstatic Dance mit DJ Trötenfreak - Die reifere Jugendparty	76
21.03.2026	DANA® AERIAL YOGA DEEP	82
22.03.2026	VHS-Filmclub: Die Saat des heiligen Feigenbaums - In Kooperation mit Amnesty International	30
23.03.2026	Interaktiver Onlinevortrag: Erfolg beginnt im Kopf - Mental stark, selbstmotiviert und leistungsfähig	49
24.03.2026	Polarlichtern auf der Spur - Bildervortrag	13
31.03.2026	Unter Wasser im Banter See - Bildervortrag	13
09.04.2026	Baltikum - Faszinierende Landschaften und geschichtsträchtige Kunststädte - Bilderreise	13
10.04.2026	Pizza-Party für kleine Küchenhelden - Pizzabacken für Kinder ab 7 Jahren	157

Termin	Titel der Veranstaltung	Seite
11.04.2026	Genusskochen in drei Gängen - Lamm	56
12.04.2026	VHS-Filmclub: Der Flug des Phoenix	30
12.04.2026	Onlinekurs: Einfache Entspannungsübungen am Schreibtisch u. im Stehen	75
14.04.2026	Raffiniert kochen mit Bier - deftige und feine Rezeptideen	58
16.04.2026	Tödliche Hallig, Ein Nordsee Krimi - Lesung	12
17.04.2026	Hundesprache: Die Signale der Hunde erkennen u. verstehen u. sie sicher als Hundehaltende einsetzen	21
17.04.2026	Kräuterkosmetik selbst gemacht	55
18.04.2026	Erste Hilfe am Hund - Krankheiten vorbeugen und die Symptome erkennen	22
18.04.2026	Emotionales Essen - Tagesseminar	52
18.04.2026	Griechische Küche: Hausmannskost - Tradition trifft Moderne	57
18.04.2026	DANA® AERIAL YOGA FLOW - Sonnengruß Variationen	82
21.04.2026	„Wunderbare Malerinnen“ - Paula Modersohn-Becker - Eine kunstgeschichtliche Bilder-Reise	27
22.04.2026	Finnland - mehr als Nordlichter, Sauna und (hundert)tausend Seen	15
23.04.2026	Bindung, Grenzen, Bedürfnisse – Beziehungshaltung prägt - Interaktiver Vortrag	18
25.04.2026	Spanische Küche mit Suso - Tapas	57
25.04.2026	Welttag für Tai Chi & Qigong 2025 - zum 28. Mal	84
27.04.2026	Kreative Meeresabenteuer: Meerestiere basteln für Kinder ab 6 Jahren	155
28.04.2026	Astrofotografie - Bildervortrag	13
28.04.2026	Bella Italia - so schmeckt Italien - Antipasti, Pizza, Pasta und Dolce	58
28.04.2026	Kinder & Medien: Was Eltern wissen sollten	152
03.05.2026	VHS-Filmclub: Was das Herz begehrt	30
04.05.2026	Wirtschaftsfachwirt (IHK) - Informationsveranstaltung	113
04.05.2026	Medienführerschein für Kinder von 9 - 14 Jahren	152
08.05.2026	Basisch und gesund - ein basenreicher Kochabend - So bleiben Sie im Gleichgewicht	61
09.05.2026	Resilienz - die Notfallapotheke der Seele - Tagesseminar	52
09.05.2026	Traditionelle griechische Küche: Vegetarisch - Vielfältig und lecker - auch ohne Fleisch!	57
09.05.2026	Taiji Qigong - Gesundheitsfördernde Übungen der traditionellen chinesischen Medizin - Workshop	84
10.05.2026	Onlinekurs: Einfache Entspannungsübungen am Schreibtisch u. im Stehen	75
12.05.2026	"Salud" - Die Prinzipien eines gesunden Lebensstils - Vortrag mit praktischen Tipps	54
13.05.2026	Salud - Körper in Balance - Vortrag mit praktischen Tipps	53
16.05.2026	Genusskochen in drei Gängen - Spargel	56
16.05.2026	DANA® AERIAL YOGA Workshop - Spielen und Schaukeln	82
19.05.2026	Salud - Geist in Balance - Vortrag mit praktischen Tipps	54
20.05.2026	Salud - Ernährung in Balance - Vortrag mit praktischen Tipps	59
21.05.2026	Wie kann Selbstfürsorge für mich als Elternteil gelingen? Interaktiver Vortrag	18
23.05.2026	Qi Gong im Sitzen und Stehen: "Himmlische Kraft empfangen"	85
29.05.2026	Letzte Hilfe Kurs - Am Ende des Lebens wissen, wie es geht. Das kleine 1x1 der Sterbebegleitung	54
29.05.2026	Leckeres von der Wiese - Wildkräuterküche	55
30.05.2026	Spanische Küche mit Suso: Die Original Paella - Lernen Sie das spanische Nationalgericht kennen	57
02.06.2026	Vegetarische Küche für jeden Tag und die ganze Familie	59
05.06.2026	Zeit zum Auftanken - Workshop	53
06.06.2026	Die Zauberflöte - Stadttheater Bremen - Opernfahrt	25
06.06.2026	Bogenschießen für Anfänger*innen - Schnupperkurs zum Kennenlernen	47
06.06.2026	Ein paar Stunden Tai Chi erleben	85
07.06.2026	VHS-Filmclub: The Lady in the Van	30
07.06.2026	Onlinekurs: Einfache Entspannungsübungen am Schreibtisch u. im Stehen	75
10.06.2026	Geschmack des Orients - Mezze, Tajine, Falafel und süße Verführungen	56
12.06.2026	Man sieht nur, was man weiß - Regionalgeschichte auf dem Rad	25
12.06.2026	Kreativer Näh-Workshop für Kinder ab 8 Jahren	154
18.06.2026	Stressmanagement im Familiensystem - Interaktiver Vortrag	18
20.06.2026	Genusskochen in drei Gängen - Geflügel	56
27.06.2026	DANA® Aerial Yoga - Sanft schweben mit Klang u. Gong - Für Anfänger*innen und Geübte	83
11.08.2026	Zwischen Himmel und Watt - yogischer Abendspaziergang	78
25.08.2026	Zwischen Himmel und Watt - yogischer Abendspaziergang	78



von	bis	Kursnummer	Titel	Seite
		3167	Stress-Löser Natur - 8 Wochen Onlinekurs zur Stressprävention durch Naturverbinding	49
		3168	Geh glückwärts - natürlich achtsam stressfrei - 8 Wochen Onlinekurs zur Stressbewältigung mit Achtsamkeit (ZPP-zertifiziert)	50
		3169	Innere Stärke dank Resilienz - 8 Wochen Onlinekurs zur Stärkung der psychischen Widerstandskraft (ZPP-zertifiziert)	50
		3170	Entspannung auf Knopfdruck - 8 Wochen Onlinekurs - PMR-Kurs für nachhaltige Tiefenentspannung (ZPP-zertifiziert)	51
04.02.2026	03.06.2026	2401	Onlinekurs Photoshop - wir bearbeiten gemeinsam dein Bild mit Hilfe von Ph Onlinekurs: Entspannung am Schreibtisch	33
08.02.2026	08.02.2026	3413	Einfache Entspannungsübungen am Schreibtisch und im Stehen	75
09.02.2026	15.06.2026	4853	ONLINEKURS: Arabisch - Niveau A2	109
11.02.2026	11.02.2026	5904	Onlineseminar: Canva-Workshop: Visuell starke Präsentationen erstellen	127
16.02.2026	01.06.2026	2303	ONLINESEMINAR: Lebendig erzählen - Von der Buchstabensuppe zum Prosav Interaktiver Onlinevortrag: Gelassen und souverän im stressigen Alltag - Wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen	32 48
16.02.2026	16.02.2026	3161	Wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen	48
18.02.2026	22.04.2026	5206	ONLINESEMINAR: Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO) Interaktiver Onlinevortrag: Glück beginnt im Kopf - Die Formel für innere Zufriedenheit und Wohlbefinden	114 48
23.02.2026	23.02.2026	3162	Die Formel für innere Zufriedenheit und Wohlbefinden	48
23.02.2026	09.03.2026	5808	ONLINESEMINAR: Smarte Power im Büro – Mit KI den Arbeitsalltag effizienter gestalten	123
24.02.2026	10.03.2026	5804	ONLINESEMINAR: Vorbereitende Buchführung kompakt	122
26.02.2026	26.02.2026	5901	Onlineseminar: Canva-Workshop: Grundkurs Interaktiver Onlinevortrag: Gesundheit beginnt im Kopf Wie Gedanken den Körper beeinflussen	126 48
02.03.2026	02.03.2026	3163	Wie Gedanken den Körper beeinflussen	48
02.03.2026	02.03.2026	5907	Onlineseminar: KI Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger Onlinekurs: Entspannung am Schreibtisch Einfache Entspannungsübungen am Schreibtisch und im Stehen	127 75
08.03.2026	08.03.2026	3414	Einfache Entspannungsübungen am Schreibtisch und im Stehen	75
09.03.2026	09.03.2026	3164	Interaktiver Onlinevortrag: Innere Balance trotz vollem Alltag Die 3 Säulen der Selbstfürsorge Interaktiver Onlinevortrag: Mental stark dank Resilienz - auch in schwierigen Situationen - Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft	48 49
16.03.2026	16.03.2026	3165	Interaktiver Onlinevortrag: Mental stark dank Resilienz - auch in schwierigen Situationen - Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft	49
16.03.2026	30.03.2026	5800	ONLINESEMINAR: Effiziente Büroprozesse: Abläufe verstehen und organisieren	122
16.03.2026	30.03.2026	5807	ONLINESEMINAR: Informationsmanagement im Büroalltag	123
17.03.2026	31.03.2026	5805	ONLINESEMINAR: Einführung in die Buchführung	123
17.03.2026	31.03.2026	5811	ONLINESEMINAR: Personalbezogene Aufgaben im Büro - kompakt & praxisnahe	124
17.03.2026	17.03.2026	5909	Onlineseminar: KI trifft PowerPoint: Künstliche Intelligenz für Präsentationen Interaktiver Onlinevortrag: Erfolg beginnt im Kopf - Mental stark, selbstmotiviert und leistungsfähig	127 49
23.03.2026	23.03.2026	3166	Mental stark, selbstmotiviert und leistungsfähig	49
25.03.2026	27.05.2026	5207	ONLINESEMINAR: Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO) Onlinekurs: Entspannung am Schreibtisch Einfache Entspannungsübungen am Schreibtisch und im Stehen	114 75
12.04.2026	12.04.2026	3415	Einfache Entspannungsübungen am Schreibtisch und im Stehen	75
13.04.2026	27.04.2026	5810	ONLINESEMINAR: Bewerbungen mit KI – Chancen nutzen, Stolperfallen vermeiden	124
13.04.2026	27.04.2026	5813	ONLINESEMINAR: Word – digitale Textverarbeitung im Büroalltag	124
13.04.2026	13.04.2026	5902	Onlineseminar: Canva-Workshop: Grundkurs	126
14.04.2026	28.04.2026	5806	ONLINESEMINAR: Vertiefende Buchführung ONLINESEMINAR: Smarte Power im Büro – Mit KI den Arbeitsalltag effizienter gestalten	123 123
14.04.2026	28.04.2026	5809	ONLINESEMINAR: Smarte Power im Büro – Mit KI den Arbeitsalltag effizienter gestalten	123
15.04.2026	15.04.2026	5905	Onlineseminar: Canva-Workshop: Visuell starke Präsentationen erstellen	127
29.04.2026	01.07.2026	5208	ONLINESEMINAR: Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO)	114
04.05.2026	18.05.2026	5812	ONLINESEMINAR: Projektmanagement kompakt – Kleinprojekte erfolgreich im Büroalltag	124
04.05.2026	18.05.2026	5814	ONLINESEMINAR: Excel im Büroalltag – professionell kalkulieren und visualisieren	125

von	bis	Kursnummer	Titel	Seite
04.05.2026	04.05.2026	5908	Onlineseminar: KI Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger	127
05.05.2026	19.05.2026	5801	ONLINESEMINAR: Einstieg in die Finanzbuchhaltung	122
05.05.2026	19.05.2026	5802	ONLINESEMINAR: Kosten- und Leistungsrechnung	122
10.05.2026	10.05.2026	3416	Onlinekurs: Entspannung am Schreibtisch Einfache Entspannungsübungen am Schreibtisch und im Stehen "Salud" - Die Prinzipien eines gesunden Lebensstils	75
12.05.2026	12.05.2026	3188	Vortrag mit praktischen Tipps	54
26.05.2026	26.05.2026	5910	Onlineseminar: KI trifft PowerPoint: Künstliche Intelligenz für Präsentationen Onlinekurs: Entspannung am Schreibtisch	127
07.06.2026	07.06.2026	3417	Einfache Entspannungsübungen am Schreibtisch und im Stehen	75
15.06.2026	29.06.2026	5815	ONLINESEMINAR: Präsentieren mit Wirkung - Medien, Methoden und Reflexi	125
19.06.2026	19.06.2026	5903	Onlineseminar: Canva-Workshop: Grundkurs	126
23.06.2026	23.06.2026	5906	Onlineseminar: Canva-Workshop: Visuell starke Präsentationen erstellen	127

von	bis	Kursnummer	Titel	Seite
09.05.2026	09.05.2026	2001	Religion und Macht - Das Gotteshaus als Statussymbol - Regionalgeschichte auf dem Rad	24
06.06.2026	06.06.2026	2002	Zeitreisen - Die Maadebucht - Regionalgeschichte auf dem Rad	24
06.06.2026	06.06.2026	2013	Die Zauberflöte - Stadttheater Bremen - Opernfahrt	25
09.06.2026	16.06.2026	2010	VHS-Studienexkursion: Sommer in Südschweden - Busreise	25
12.06.2026	12.06.2026	2003	Man sieht nur, was man weiß - Regionalgeschichte auf dem Rad	25

von	bis	Kursnummer	Titel	Seite
09.02.2026	13.02.2026	3110	Burnout-Prophylaxe: Verbessern Sie Ihr Stressmanagement Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte	46
23.02.2026	27.02.2026	1620	Positive Kommunikation führen und erleben - Die Kraft der Positivität Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte	18
23.02.2026	27.02.2026	2404	Bildungsurlaub: ISO, Blende, Verschlusszeit - (K)ein Buch mit sieben Siegeln Shiatsu - halten Sie das eigene Leben in Balance Kompaktwoche für Teilnehmende aus den Arbeitsfeldern Heil- und Pflegeberufe, Körpertherapie und Gesundheitswesen	34
13.04.2026	17.04.2026	3112	Bildungsurlaub	46
20.04.2026	24.04.2026	4505	Spanisch intensiv 1 / Niveau A1 Bildungsurlaub	104
20.04.2026	24.04.2026	4852	Arabisch für Anfänger*innen - Niveau A1 Bildungsurlaub	108
12.10.2026	16.10.2026	3111	Burnout-Prophylaxe: Verbessern Sie Ihr Stressmanagement Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte	46



1&1 Angebote	128f	Office, Microsoft	116
Allgemeine Geschäftsbedingungen	175ff	Onlinekurs	32f, 144, 122ff, 152
Angebote für Kinder und Jugendliche	76, 154ff	Opernfahrten	25
Aquafitness	73f	Orchester	147
Arabisch	108f, 163		
		Pädagogischer Mitarbeiter	115
Basteln	155	Patientenverfügung	15
Beckenbodentraining	69	Philosophie	15, 46
Bewegung / Fitness	64ff	Pilates	64ff, 70, 79
Bewerbungstraining	112	Podcast	119
Bildbearbeitung	126f	Politik	12
Bildungsurlaubsübersicht	171	Polnisch	107
Bogenschießen	47	Portugiesisch	105
Buchführung	122f	Psychologie	48ff
Burn-Out-Prophylaxe	46		
		Qi Gong	84ff
Chor	146		
Computerkurse für Senioren	116	Radioworkshop	22
		Rauchen	51f
Dana Aerial Yoga®	81ff	Rente	16
Dänisch	100f	Resilienz	48ff
Datenschutz	116, 121	Rückentraining	68f
Deutsch als Fremdsprache	92, 95	Russisch	106
Einzelveranstaltungen/Vorträge	168ff	Salsa	43
El Cajón	44	Säure-Basen-Gleichgewicht	60
Eltern- und Familienbildung	15, 17f, 76, 154, 162	Schulbegleiter	114
Englisch	97ff	Schwedisch	100
Entspannung	46, 51, 60ff, 75ff, 159	Schwimmkurs	157
Ernährung	52, 59f	Selbstverteidigung/-behauptung	72, 158
Excel	116, 125	Shiatsu	46
		Singen	42
Fasten	60f	Smartphone	15, 126
Faszientraining	68, 80	Smovey®	62
Ferienprojekt	161	Spanisch	103ff
Film-Club	28ff	Spiele	44, 162
Firmenkundenschulung	113, 132ff	Sportbootführerschein	47
Fotografie	13, 33ff	Steinbildhauerei	39
Französisch	102f	Step-Aerobic	66f
		Studienfahrten	25
Gymnastik	68, 71	Sütterlin	37
Handarbeiten	38, 40f	Tagesfahrten/Exkursionen	24f
Hundeführerschein	20ff	Tai chi chüan	84ff
		Tanzen	43, 76ff
Inselkurse	60ff	Teambuilding	132f
Instrumental- und Vokalunterricht	145	Theater	28ff, 161
Italienisch	106	Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)	46
		Trainingsmethoden	72
kaufmännisches Praxiswissen	122ff	Tschechisch	107
Kickboxen	70	Türkisch	108
Kochen	55ff, 132, 156f		
Kommunikation	18f, 134	Väter	17
Korbflechten	39	Vorsorgevollmacht	15
Kosmetik	55, 88		
Kräuterkunde	55	Wassersport/Wassererlebnis	47, 73f
Kultur-/Kunstgeschichte	26ff	Webdesign	117
Künstliche Intelligenz	117ff	Werken	38f
		Wirbelsäulengymnastik	68
Länderkunde	14f	Wirtschaftsfachwirt	113
Literatur	31f	Word	124
Malerei	36f, 156	Yin-Yang-Rückenschule	84ff
Meditation	63, 77, 79	Yoga	62ff, 159
Musikinstrumente, international	144		
		Zeichnen	37, 156
Nähen/Zuschneiden	41f, 154f	Zilgri	60ff
Neugriechisch	101	Zumba®	64, 68
Niederländisch	99	Zweiter Bildungsweg	140
Norwegisch	101		

„Das  
wirkliche  
Problem  
unserer Welt  
ist, dass zu  
viele  
Menschen  
erwachsen  
werden.“

## 80 Jahre VHS Wilhelmshaven

---

Wir haben Kurse für junge  
und junggebliebene  
Menschen – garantiert  
monsterfrei! Versprochen!

173

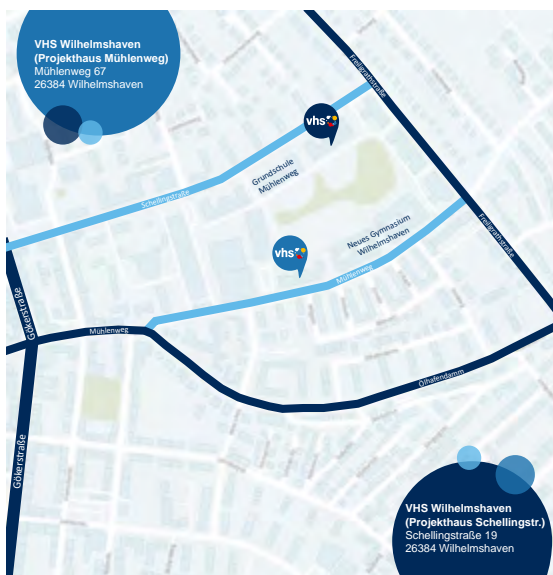




In der Virchowstraße 29 (V29) finden Sie unsere Verwaltung und Anmeldung sowie Kursräume und unseren großen Saal. Benannt wurde das Gebäude nach Hans Beutz, der nach dem Krieg als erster Kulturdezernent nachhaltig die Kultur- und Bildungslandschaft in Wilhelmshaven und in Niedersachsen prägte. Er gründete viele kulturelle Initiativen unter anderem 1945 den Verein „Volkshochschule Wilhelmshaven“. Das Haus ist barrierearm.



Der Standort Schellingstraße 19 (S19) ist unser größtes Projekthaus. Neben unseren vielen Kursangeboten, führen wir hier unsere Projekte für diverse Auftraggeber durch. Der Standort ist bis zum 2. OG barrierearm. Das Haus gehört zum Gebäudekomplex der ehemaligen „kaiserlichen Kasernen“, die 1911 erbaut wurden und ist Bestandteil des „Campusgeländes“.



Der Standort Mühlenweg 67 (M67) beherbergt neben Seminarräumen eine Lehrküche und unsere Holz- und Malerwerkstatt. Das Haus ist nicht barrierearm. Auch dieser Standort gehört zum ehemaligen Gebäudekomplex der „kaiserlichen Kasernen“ und ist Bestandteil des „Campusgeländes“.

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

### 1. Allgemeines

- (1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule Wilhelmshaven gGmbH, auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
- (2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der Volkshochschule Wilhelmshaven. Insoweit tritt die Volkshochschule Wilhelmshaven nur als Vermittelnde auf.
- (3) Soweit in den Regelungen dieser AGB die männliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für weibliche und diverse Beteiligte und für juristische Personen.
- (4) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB **oder aus dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften** nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Login-Homepage der Volkshochschule Wilhelmshaven). Erklärungen der Volkshochschule Wilhelmshaven genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

### 2. Vertragsschluss

- (1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- (2) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein An-/Abmeldeschlusstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach An-/Abmeldeschluss bei der Volkshochschule Wilhelmshaven eingeht einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von einer Woche, gilt die Anmeldung als abgelehnt.
- (3) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1 (4) verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen durch eine Bestätigung mündlich oder schriftlich angenommen werden.
- (4) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelung nicht berührt.

### 3. Vertragspartnerin und Teilnehmende

- (1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der Volkshochschule Wilhelmshaven als Veranstalterin und dem Anmeldenden (Vertragspartner) begründet. Der Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmer) begründen. Diese Person ist der Volkshochschule Wilhelmshaven namentlich zu benennen. Eine Änderung der teilnehmenden Person bedarf der Zustimmung der Volkshochschule Wilhelmshaven. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.
- (2) Anmeldeöglichkeiten:
  - Persönlich nach Verteilung des Programmhefts
  - Telefonisch: 04421 16 40 00
  - Per Mail: info@vhs-whv.de
  - Per Anmeldeformular
  - Über die Homepage [www.vhs-whv.de](http://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 Staffelfebühren ausgewiesen sind. Die Festlegung der Entgelte erfolgt nach der Anzahl der an der ersten Unterrichtseinheit anwesenden und angemeldeten Teilnehmenden. Bei Kursen ohne Staffelfebühren ist das Entgelt voll zu zahlen.
- (2) Bei einigen Veranstaltungen ist eine An-/Abmeldefrist gesetzt.
  - Melden Sie sich **nach Ablauf der An-/Abmeldefrist, aber vor** Veranstaltungsbeginn ab, ist eine Bearbeitungsgebühr von 50% der Veranstaltungsgebühr zu entrichten.
  - Bei Fahrten entstehen weitere Kosten (z.B. Eintrittskarten, Buchungen für Übernachtungen etc.), die wir Ihnen in Rechnung stellen müssen, wenn eine Stornierung nicht mehr möglich ist.
  - Melden Sie sich erst nach Beginn einer Veranstaltung oder gar nicht ab, wird die volle Veranstaltungsgebühr fällig.
  - Bei fortlaufenden Kursen wird die Gebühr nach zweimaliger Teilnahme fällig. Die Abbuchung erfolgt ab dem dritten Termin.
  - Bei Langzeitkursen besteht die Möglichkeit einer Ratenzahlung.
- (3) Das Fernbleiben vom Unterricht gilt **nicht** als Abmeldung. Es erfolgt daher eine Abbuchung/Rechnungsstellung.
- (4) Bei verspätetem Einstieg in den Kurs ist das voll Entgelt zu entrichten.
- (5) Quittungen werden nicht ausgestellt. Zur Vorlage beim Finanzamt genügt die Abbuchungsbestätigung auf dem Kontoauszug. Auf Wunsch werden Teilnahmebescheinigungen mit Angaben über vermittelte Inhalte erstellt. Dafür wird eine Gebühr von 4,00 EUR erhoben. Bescheinigungen zur Vorlage bei der Krankenversicherung werden auf Wunsch nach Kursende erstellt.

### 5. Ermäßigungen

- Die Ermäßigung wird auf Grundlage der Kerngebühr bei 10 Teilnehmenden berechnet.
- Es ist grundsätzlich nur eine Ermäßigungsart möglich.
- Auszubildende, Absolventen eines freiwilligen sozialen oder kulturellen Jahres erhalten 25 % Ermäßigung
- Ehrenamtskarte-Inhaber 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 Staffelngebühren 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 so lange, 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](mailto:info@nietiedt.com) · [www.nietiedt.com](http://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-jade-weser.de](mailto:immobilien@volksbank-jade-weser.de)

 [immobilien.volksbank-jade-weser.de](http://immobilien.volksbank-jade-weser.de)



**Volksbank Jade-Weser**  
**Immobilien**