



## Liebe Kundinnen und Kunden,

wir leben in einer Demokratie, das bedeutet, dass wir die Wahl haben. Sei es, wen wir in der Politik unterstützen, wie wir unseren Lebensweg gestalten oder wie wir unsere freie Zeit nutzen – unser Alltag ist von Entscheidungen geprägt. Doch oft nehmen wir dieses Privileg als selbstverständlich hin. Die Wahlfreiheit scheint so unverrückbar, dass wir vergessen, wie mühsam sie erkämpft wurde und wie fragil sie sein kann, wenn wir sie nicht aktiv verteidigen.

Die Demokratie gibt uns das kostbare Gut der Selbstbestimmung und der Meinungsfreiheit. Bereits in unserem Alltag ist jedoch diese Freiheit oft mit Mühe verbunden: Sie erfordert, dass wir uns informieren, hinterfragen und aktiv einbringen. Demokratische Werte leben von der Beteiligung aller. Demokratie wächst, wenn wir uns engagieren – sei es im politischen Diskurs, in sozialen Projekten oder in der persönlichen Weiterentwicklung.

Hier knüpfen wir mit unseren neuen Kursangeboten an. Bildung und Lernen sind der Schlüssel zur Freiheit, denn sie geben uns die Möglichkeit, fundierte Entscheidungen zu treffen. Das neue Semester bietet wieder eine Fülle von Kursen und Veranstaltungen, die Ihre Neugierde wecken und Ihre Fähigkeiten erweitern können. Von Sprachen über Kunst und Kultur, Musik, bis hin zu

beruflicher Weiterbildung und Gesundheitsförderung – unser Angebot ist so vielfältig wie die Interessen unserer Gesellschaft.

Wollten Sie nicht schon immer eine neue Sprache oder ein Musikinstrument erlernen, um Ihren Horizont zu erweitern? Oder vielleicht einen Kurs belegen der Ihre beruflichen Kompetenzen stärkt? Wir bieten Ihnen den Raum, Ihre Wahlfreiheit aktiv zu nutzen. Dabei geht es nicht nur um das Aneignen von Wissen, sondern auch um Begegnungen, Inspiration und die Möglichkeit, sich selbst neu zu entdecken.

In einer Demokratie ist die Wahl kein Luxus, sondern eine Verantwortung. Sie verlangt von uns, dass wir nicht nur für unsere eigenen Interessen eintreten, sondern auch das Gemeinwohl im Blick behalten. Die Teilnahme an Wahlen ist ein erster Schritt, aber genauso wichtig ist es, die eigenen Möglichkeiten zur Mitgestaltung zu erkennen und zu nutzen.

Das neue VHS-Semester bietet die Gelegenheit, diesen Gedanken in die Tat umzusetzen. Nehmen Sie sich die Freiheit, Neues auszuprobieren und sich weiterzubilden. Gestalten Sie mit, nicht, weil es selbstverständlich ist, sondern weil Sie die Freiheit der Wahl haben, ganz nach unserem Programmheftmotto „Wal-JA!“

**Ihre Ines Mierau**

**1 POLITIK, GESELLSCHAFT, UMWELT**

Vortragsreihe „Aktuelle Politik und Zeitgeschehen“	10
Bildreportagen	12
Politische Bildung	14
Klima und Umwelt	14
Philosophie	15
Alltagswissen- Wirtschaft und Recht	15
Fortbildung für Eltern	16
Kommunikation und Rhetorik	16
Astronomie	17
Wissen rund um den Hund	18
Rund um Wilhelmshaven	20
Ehrenamt und Gesellschaft	21

**2 KULTUR GESTALTEN**

Exkursionen	24
Vorträge und Einzelveranstaltungen	26
VHS-Filmclub	29
Literatur und kreatives Schreiben	30
Theater	32
Fotografie	33
Malen, zeichnen und Schriften	35
Plastisches Gestalten und Werken	36
Handarbeiten & textiles Gestalten	38
Tanz & Musik	41
Spiele	44

**3 GESUNDHEIT**

Bildungsurlaub	46
Outdoor- und Wassersportangebote	47
Vorträge und Seminare	49
Kräuterkunde	53
Tasting-Seminare	53
Kochen und Backen	54
Ernährung und Fasten	59
Inselkurse	61
Bewegung und Fitness	65
Aquakurse	71
Entspannung und Wohlbefinden	72

**4 SPRACHEN**

Deutsch als Fremdsprache	90
Englisch	97
Schwedisch	99
Dänisch	100
Norwegisch	100
Neugriechisch	101
Niederländisch	101
Französisch	102
Spanisch	103
Portugiesisch	104
Italienisch	105
Russisch	105
Polnisch	106
Tschechisch	106
Türkisch	107
Arabisch	107

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

## 5 ARBEIT / BERUF

Mitarbeiter- und Dozentenfortbildungen	112
Telefontraining - Inbound & Outbound	113
Bewerbungstraining	115
Berufliche Qualifikationen	116
Beruf und Gesundheit	119
Pädagogische Fortbildungen	120
EDV-Anwendungen und Web	121
Grafikgestaltung, Web & KI	124
Onlineseminare	124
Smartphone	126
Online-Learning Snacks	127
Zertifikatslehrgänge	129
Firmenkundenschulungen	132

## 6 GRUNDBILDUNG

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

## 7 MUSIKSCHULE WILHELMSHAVEN

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

## 8 JUNGE VHS

Fortbildung für Eltern	152
Kids Kreativ - Handarbeiten und Textiles Gestalten	152
Kids Kreativ - Basteln und Malen	154
Kochen und Backen	155
Schwimmen	157
Selbstbehauptung	158
Entspannung	159
Stimme und Theater	161
Unterstützung für Schule und Beruf	161
Spiele	162
Sprachen	163

## i SONSTIGES

Impressum	08
Zertifikatslehrgänge	165
Beirat	165
Staffelgebühren	166
Projekte	167
Vorträge / Einzelveranstaltungen	168
Studienreisen / Tagesfahrten	171
Bildungsurlaube	171
Online-Kurse	172
Stichwortverzeichnis	173
Anfahrtsskizzen	174
AGB und Datenschutz	175



## GESCHÄFTSFÜHRUNG



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



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



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

## ANMELDUNG UND INFORMATION



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



**NICOLE PREUß**  
Programmassistenz  
nicole.preuss@vhs-whv.de  
Zimmer 218, Telefon 16 40 21



**SONJA SCHÄFER**  
Programmassistenz  
sonja.schaefer@vhs-whv.de  
Zimmer 211, Telefon 16 40 18



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



## PROGRAMMBEREICHSLEITUNG



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



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



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



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

## RECHNUNGSWESEN / PROJEKTE



**ELKE REHMANN**  
Sachbearbeiterin  
elke.rehmann@vhs-whv.de  
Zimmer 105, Telefon 16 40 06

## RECHNUNGSWESEN VHS / KASSE



**HEIKE HARMS**  
Sachbearbeiterin  
heike.harms@vhs-whv.de  
Zimmer 220, Telefon 16 40 05



**DJAHIDA EL-ALI**  
Sachbearbeiterin  
djahida.el-ali@vhs-whv.de  
Zimmer 220, Telefon 16 40 20



VHS-HOTLINE  
04421 16 40 00

POSTANSCHRIFT:  
Volkshochschule  
& Musikschule  
Wilhelmshaven gGmbH  
Virchowstraße 29  
26382 Wilhelmshaven

INFORMATION UND ANMELDUNG:  
Telefon: 04421 16 40 00  
Fax: 04421 16 40 99  
E-Mail: info@vhs-whv.de  
Internet: www.vhs-whv.de

ÖFFNUNGSZEITEN:  
Vormittags:  
Mo. bis Fr. von 8.30 bis 12.30 Uhr  
  
Nachmittags:  
Mo. bis Do. von 14.00 bis 16.30 Uhr

## SERVICE-TEAM INTEGRATION / DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

ANMELDUNG  
INTEGRATION  
04421 164008

## AUSZUBILDENDE



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



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



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



**KATERYNA ABRAMOBYCH**  
Auszubildende  
kateryna.abramovych@vhs-whv.de  
Zimmer 219, Telefon 16 40 09

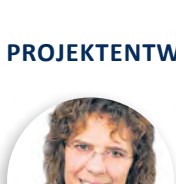


**TORBEN JÜRGENS-ĐOKIĆ**  
Abrechnung, Beratung  
torben.juergens@vhs-whv.de  
Zimmer 220, Telefon 16 40 19



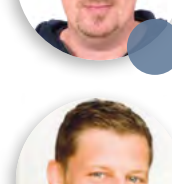
## GEBÄUDE UND TECHNIK

**FRANK JANSSEN**  
Leiter Gebäude und Technik  
hausmeister@vhs-wilhelmshaven.de  
Zimmer 004, Telefon 0176 11 16 40 22



## PROJEKTENTWICKLUNG

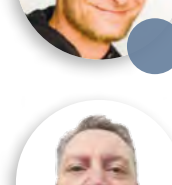
**SYBILLE INDORF**  
Projektentwicklung und -koordination  
sybille.indorf@vhs-wilhelmshaven.de  
Telefon 16 40 57



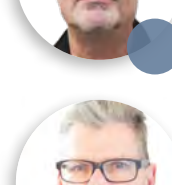
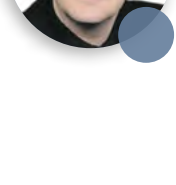
**STEFFEN OTTO**  
Stellv. Leiter Gebäude und Technik  
hausmeister@vhs-wilhelmshaven.de  
Zimmer 004, Telefon 0176 11 16 40 92



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



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



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

## IMPRESSUM

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

### Gestaltung und Konzeption:

Medienhaus Wilhelmshaven  
www.medienhaus-whv.de

Gestaltung und Layout: Fabienne Hollje  
Konzeption und Betreuung: Inga Bernsau



Wir sind Kooperationspartner der  
VHS Wilhelmshaven:



## BILDNACHWEISE

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

Seite	Bildnachweis	73	studioaccendo, 123rf
1	Titel: KI, 123rf	74	igolaizola, 123rf
3, 6	(Veronika Boumann & Ines Mierau): Foto- und Bilderwerk - www.bilderwerk.org	76	anytka, 123rf
9	sidelnikov, 123rf	78	zarahmad, 123rf
10	degimages, 123rf; austler, 123rf	79	seenad, 123rf
11	soloway, 123rf	81	photominus, 123rf
12	Sonja Schäfer; milosk, 123rf	82, 87, 163	Karin Henrich
13	esiul, Pixabay	83	KI, 123rf
14	serezny, 123rf; surz, 123rf;	84	fizkes, 123rf
15	morhamedufmg, Pixabay	85	bubbers, 123rf; microgen, 123rf
16	jackf, 123rf	86	amoklv, 123rf; Andrew Dabioch
17	allexandar, 123rf	89	Pixabay
18	natabene, 123rf	91	taigi, 123rf
19	djstock, 123rf	93	bartusp, 123rf; oneinchpunch, 123rf
20	A. Krebs, Pixabay; innaskal, 123rf	94	jilapong, 123rf
23	The Metropolitan Museum of Art	96	hvoistik, 123rf; milkos, 123rf
24	Nobilis, Pieter Feddes van Harlingen	97	Simon, Pixabay
25	Thorsten Blank, Pixabay; Björn Gerken	98	Mathew Browne, Pixabay; Jonas Jovaisis
26	Charles-Louis Gratia	99	Angela Chu, Pixabay; Andreas Franke, Pixabay
27	info254, Pixabay; Beckmann-Tiedemann, Museum of Modern Art	100	Johi Smedberg, Pixabay; Pixabay
28	Valter Cirillo, Pixabay; National Archives	101	Leonhard Niederwimmer, Pixabay; Michael Kopp, Pixabay
29	Snowden; Aristal Branson, Pixabay	102	Christel, Pixabay
30	Annette, Pixabay; Gerd Altmann, Pixabay	103	Peter G., Pixabay; Dan Novac, Pixabay
31	Free Photos, Pixabay	104	Enrique, Pixabay; Peter G., Pixabay
32, 33	Volker Beinborn	105	Diana Bogdanski
34, 35	Birgit Müller	106	Miren Hayek, Pixabay; M, Pixabay
35	Pewels, Pixabay	107	Manuel Seibach, Pixabay
36	Carola68, Pixabay	108	Salih Altuntas, Pixabay
37	Sandhaase, Pixabay	111	dihard909, 123rf
38	Melody Berry, Pixabay; Lars Nissen, Pixabay	112	liravega258, 123rf
39	DeniseLitchfield, Pixabay	113	luckyraccoon, 123rf
40	beasternchen, Pixabay	114	peopleimages12, 123rf; zorandim, 123rf
41	Ina Hoekstra, Pixabay; Papsy, Pixabay	115	maraduchetti, 123rf
42	Bernard-Verougstraete, Pixabay	116	dotshock, 123rf; andreypopov, 123rf
44	ann0305, 123rf	117	goodluz, 123rf
45	macniak, 123rf	118	auremar, 123rf; peopleimages12, 123rf
46	gadost, 123rf; fotogestoeber, 123rf	119	peterschreibermedia, 123rf
47	appleoftheeye, 123rf; kravka, 123rf	120	lightfieldstudios, 123rf
48	aquir, 123rf; jussang, 123rf	121	peopleimages12, 123rf; evgenyatamanenko, 123rf
49	topicha, 123rf	122	annlisa, 123rf
50	normaals, 123rf; mindspax, 123rf	123	bielasiewicz, 123rf
51	lenostereo, 123rf	124	chornaolena, 123rf
52, 66, 75	milkos, 123rf	125	pitinan, 123rf; peopleimages12, 123rf
53	vachom, 123rf	126	neirfy, 123rf; annaleni, 123rf
54	Myriam - No AI pictures in my Gallery, Pixabay	127, 139	rawpixel, 123rf
55	baibakova, 123rf	132	Sonja Schäfer
56	strelok, 123rf; marinabakush, 123rf	134	zinkvych, 123rf
57	elenahramova, 123rf; nikolaydonetsk, 123rf	135	nd3000, 123rf
58	grandfailure, 123rf; primopiano, 123rf; rh2010, 123rf	137, 109	Volkshochschule Wilhelmshaven, Stadtbibliothek Wilhelmshaven
59	bemphoto, 123rf	140	pavelmuravev, 123rf; Veronika Boumann; grispb, 123rf
60	Sonja Schäfer; Inge Echterhagen	141	Veronika Boumann; Karsten Kutzick
61	irvanuddin, 123rf; Ursula Fürup-Ludewig	151	tverdohlib, 123rf
62	Ursula Fürup-Ludewig	152	peopleimages12, 123rf
63	sorn340, 123rf; seewhatmitchee, 123rf	153	actiongp, 123rf
64	peopleimages12, 123rf; Stephanie Albert, Pixabay	154	deagreez, 123rf
65	peopleimages12, 123rf; liudmilachernetska, 123rf	155	julaszka, 123rf; serezny, 123rf
67	vadymvrobot, 123rf	156	myviewpoint, 123rf
68	romastudio, 123rf	157	famveldman, 123rf
69	alekseyliss, 123rf; romastudio, 123rf	158	barriolo82, 123rf
70	marcogovel, 123rf; peopleimages12, 123rf	159	Karin Henrich
71	lightfieldstudios, 123rf	160	yaroslavastakhov, 123rf
72	antstang, 123rf; icehawk33, 123rf	161	kulyashina, 123rf
		162	chagin, 123rf



**Beratung:**  
Karsten Kutzick  
Telefon 16 40 12

**Anmeldung:**  
Telefon 16 40 00



## INHALT

Vortragsreihe „Aktuelle Politik und Zeitgeschehen“	10
Bildreportagen	12
Politische Bildung	14
Klima und Umwelt	14
Philosophie	15
Alltagswissen- Wirtschaft und Recht	15
Fortbildung für Eltern	16
Kommunikation und Rhetorik	16
Astronomie	17
Wissen rund um den Hund	18
Rund um Wilhelmshaven	20
Ehrenamt und Gesellschaft	21

## SEITE

### **Programmbereich: Politik, Gesellschaft und Umwelt**

Die aktuelle Zeit ist geprägt von verschiedenen globalen Herausforderungen und Entwicklungen. Politisch gibt es in vielen Regionen der Welt Spannungen, Konflikte und auch Bemühungen um Frieden und Zusammenarbeit. Umwelt- und Klimaschutz bleiben ebenfalls zentrale Themen, denen wir mit „Blaues Gold“ und weiteren Vorträgen in Zusammenarbeit mit dem NABU Rechnung tragen. Die Zeitenwende zeigt sich auch in einem Generationenwandel und darüber hinaus in einem Wertewandel in der Arbeitswelt. Die Vorträge „Der Krieg ist vorbei!? 80 Jahre später - Wie Kriegserlebnisse auch heute noch in unseren Familien wirken“ von Ärztin und Familientherapeutin Sabine Tewes und „Generation Z - Sie zu finden, sie zu binden - Herausforderung für Unternehmen?“ von Prof. Antje-Britta Mörstedt beschäftigen sich aus unterschiedlichen Perspektiven mit dem Generationenthema. Beachten Sie auch den interaktiven Vortrag „Hilfe! Ich verstehe mein Kind nicht mehr!“ Sie sind herzlich eingeladen, an unseren spannenden Angeboten teilzuhaben und Ihre Sichtweise einzubringen.





## VORTRAGSREIHE "AKTUELLE POLITIK UND ZEITGESCHEHEN"

### 1001 Blaues Gold Der Kampf ums Wasser beginnt

*Vortrag und Diskussion*

Ob es um Wetterphänomene im Anthropozän oder die Folgen von Artensterben und Ernteausfällen geht – hochaktuelle ökologische Zusammenhänge kenntnisreich mit einer packenden Krimihandlung zu verweben, ist Uwe Laubs Markenzeichen. Mit seinen Romanen STURM (2018), LEBEN (2020) und DÜRRE (2021) machte er sich einen Namen als Autor spannender und sorgfältig recherchierter Wissenschaftsthiller: »Lesefutter für Liebhaber von Wissenschaftsthiller« (ZDF), und trotzdem »nicht nur was für Wissenschaftsfreaks.« (WDR 2).

Zum Buch: Der Milliardär Ethan Holloway steht kurz vor dem Ziel. Seine Firma Sharpwater hat 11 Seemeilen vor der ostdeutschen Küste, im Greifswalder Bodden zwischen Rügen und Usedom, die gigantische Förderplattform „Greifswald“ errichtet. Sie soll unter dem Meeresboden entdeckte Süßwasservorkommen erschließen. In Zeiten von Klimaerwärmung und Dürren könnten diese weltweit vorhandenen Aquifere die Lösung für eines der drängendsten Probleme der Menschheit darstellen. Doch die feierliche Eröffnung der „Greifswald“ gerät zum Albtraum, als ein mysteriöser Unbekannter mithilfe einer Söldnertruppe die Plattform kapert. Sein Ultimatum: Das Trinkwasser muss vergemeinschaftet werden, andernfalls wird die Plattform mit allen darauf befindlichen prominenten Geiseln in die Luft gesprengt. Der Kampf ums blaue Gold beginnt! Uwe Laub, geboren 1971, arbeitete mehrere Jahre an der Deutschen Terminbörse sowie im Pharma-Außendienst. Seit 2010 führt er sein eigenes Unternehmen. Als Autor befasst er sich intensiv mit den Themen Ökologie und Umwelt. Uwe Laub lebt in München.

#### Uwe Laub

Donnerstag, 15.05.2025, 18.30 - 20.45 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
12 EUR bei vorheriger Anmeldung  
14 EUR ohne Anmeldung  
2 EUR Ermäßigung mit der AboCard der  
Nordwest TREUEWELT  
Barzahlung an der Abendkasse  
In Kooperation mit der Wilhelmshavener Zeitung  
Begrenzte Platzanzahl. Reservierung erwünscht.



### 1002 Verlust der Mitte – Risiken für unsere Gesellschaft auf der Waagschale politischer Haltungen und Entwicklungen



*Hybrider Vortrag und Diskussion*

Was macht die „Mitte unserer Gesellschaft“ aus, die stets als Fundament unserer demokratischen Werte und staatlichen Stabilität genannt wird? Diese Frage muss gestattet sein angesichts der auch in Deutschland wachsenden politischen Ausschläge in extreme Bereiche und einer einhergehenden fragwürdigen Zustimmung zu dieser Entwicklung in Teilen der Bevölkerung. Inwieweit stellt unsere "Mitte" angesichts der Krisen und wenig hinterfragten bzw. gelebten Werte unserer Gemeinschaft noch eine Mehrheit und eher schweigsame Kraft gegenüber extremen Kräften dar? Der Vortrag beschäftigt sich mit diesen Fragen und möchte eine vergleichende Standortbeschreibung der "Mitte" unserer Gesellschaft angesichts der Risiken der aktuellen Entwicklungen geben.

#### Klaus Hundgeburst

Donnerstag, 03.04.2025, 19.00 - 21.15 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
8 EUR bei vorheriger Anmeldung  
10 EUR ohne Anmeldung  
Barzahlung an der Abendkasse

Diesen Vortrag können Sie nach Anmeldung auch Online verfolgen. Voraussetzung ist dazu ein PC, Laptop oder Smartphone und die Software BigBlueButton.  
Die Zugangsdaten versenden wir auf Anforderung.



### 1003 Der Krieg ist vorbei!? 80 Jahre später – Wie Kriegserlebnisse auch heute noch in unseren Familien wirken

*Vortrag und Diskussion*

In jeder Familie gibt es traumatische Kriegserfahrungen von Gewalt, Tod, Flucht oder Vertreibung. Wir wissen, dass verdrängte Traumata in der letzten Lebensphase häufig noch einmal reaktiviert werden. Dies zeigt sich dann in - für Außenstehende oft unerklärlichen - Reaktionen in banalen Alltagssituationen. Panik bei lauten Geräuschen, Angst in der Dunkelheit oder Aggression bei Berührung. Aber nicht nur bei den Betroffenen selbst, sondern auch bei den Nachfahren von Opfern und Tätern haben diese Traumatisierungen ihre Spuren hinterlassen. Viele Symptome und Erkrankungen in unserer heutigen Gesellschaft wie Ängste, Depressionen oder innere Blockaden lassen sich mit dem Schicksal unserer Vorfahren in Zusammenhang bringen. Aber erst, wenn wir diese Zusammenhänge sehen und achten, ist Heilung der alten Wunden möglich, und wir sind frei für unser eigenes Leben. Wenn Sie dieses Thema berührt, sind Sie herzlich zu diesem Vortrag mit anschließender Diskussion eingeladen.

**Sabine Tewes**

Donnerstag, 27.03.2025, 19.00 - 21.15 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

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

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



POLITIK,  
GESELLSCHAFT,  
UMWELT

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!

### 1004 Generation Z - Sie zu finden, sie zu binden - Herausforderung für Unternehmen?

*Vortrag und Diskussion*

Früher war alles besser? Die Auszubildenden und Absolventen von Hochschulen sind auch nicht mehr das, was sie früher mal waren! Aktuell müssen sich Unternehmen um eine Generation bemühen, die per WhatsApp Informationen austauscht, gerne mal chillt und für die das neue Google nun TikTok heißt.

Prof. Dr. Antje-Britta Mörstedt öffnet in ihrem Vortrag die Tür zur Generation Z und beschreibt, welche Wertevorstellungen die Generation hat und wie deren Erwartungen an die Arbeitgeber aussehen. Zudem zeigt sie auf, wie und wo Generation Z am besten rekrutiert wird. Künftig müssen sich Unternehmen intensiv über Smart-Recruitment und Active Sourcing Gedanken machen. Es ist zu kurz gedacht, nur die Rekrutierung zu optimieren, auch Führung wird künftig eine wichtige Rolle spielen. Altersgemischte Teams mit unterschiedlichem kulturellem Hintergrund zu führen und diese an das Unternehmen zu binden, das wird die Herausforderung der Zukunft. Human Resource Management (HRM) wird enorm an Bedeutung gewinnen, schon heute kämpfen Unternehmen in einigen Branchen um Fachkräfte und da reicht es nicht aus, hohe Gehälter zu zahlen, sondern es müssen neue Konzepte der Arbeitsplatz- und Arbeitszeitgestaltung entwickelt werden. Die Führungskraft wird zum Feelgood-Manager ihres Teams.

Seit März 2015 ist Prof. Mörstedt Vizepräsidentin der PFH Göttingen für Fernstudium und Digitalisierung und beschäftigt sich mit Themen aus dem Generationenmanagement und der Digitalisierung von Studieninhalten.

**Prof. Dr. Antje-Britta Mörstedt**

Donnerstag, 08.05.2025, 18.30 - 20.45 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

15 EUR





## BILDREPORTAGEN

**1101 Frankreich – Rundtour Bretagne**

Raue Felsen, wilde Wellen und steile Klippen im Norden, sanfte Strände im Süden und in der Mitte der verwunschene Wald Huelgoat. Auf Schritt und Tritt trifft man in der Bretagne auf Orte, die einen verzaubern: die rosa Granitfelsen, bizarre Felsformationen, Steinkreise von Carnac. Der Reisejournalist Wolf Leichsenring erkundete auf seiner 4.500 Kilometer langen Tour durch die Bretagne die Highlights wie den Mont St. Michel und die Halbinsel Quiberon oder die Städte Brest, Concarneau oder Quimper.

**Wolf Leichsenring**

Montag, 26.05.2025, 19.00 - 21.15 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
8 EUR bei vorheriger Anmeldung  
10 EUR ohne Anmeldung  
Barzahlung an der Abendkasse

**1102 In Berg und Tal - Einblicke in einige Regionen Österreichs und das Berchtesgadener Land***Bildreportage*

Dieser Vortrag berichtet über die idyllischen Orte und Regionen von Bad Reichenhall und der Stadt Berchtesgaden im Berchtesgadener Land, bis hinauf zu den Bergen dieser Orte. Der Königssee darf selbstverständlich nicht fehlen. Auf der österreichischen Seite folgen dann die Ortschaft Krimml und die Krimmler Umgebung mit ihrer traumhaften Gebirgslandschaft und ihren berühmten Wasserfällen, die zu den größten Wasserfällen von Europa zählen. Abgerundet wird dieser Vortrag durch Mozarts berühmte Heimatstadt Salzburg mit ihrer historischen Altstadt und den vielen Kirchen, deren Wahrzeichen die berühmte Burganlage Hohensalzburg ist. Als Salzburg vor rund 300 Jahren bayrisch war, wurde es als das deutsche Rom bezeichnet und gehört heute zum UNESCO-Weltkulturerbe.

**Ralph Volkland**

Donnerstag, 27.03.2025, 18.30 - 20.45 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
8 EUR bei vorheriger Anmeldung  
10 EUR ohne Anmeldung  
Barzahlung an der Abendkasse

**1103 Oslo - Trondheim - Östersund***Eine Reise durch Norwegen und Schweden**Bildreportage*

Michael Schildmann fuhr mit dem PKW über Oslo, Hamar und Oppdal nach Trondheim. Weiter ging die Reise über Frosta, Verdal, Stiklestad bis Östersund und schließlich durch den Rondane Nationalpark und das wunderschöne Grimsdalen über Karlstad und Rödbyhavn nach Deutschland. Lernen Sie das Land aus einer anderen Perspektive kennen, als wenn Sie mit dem Kreuzfahrtschiff die Küste entlangfahren.

**Michael Schildmann**

Dienstag, 25.03.2025, 18.30 - 20.45 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
8 EUR bei vorheriger Anmeldung  
10 EUR ohne Anmeldung  
Barzahlung an der Abendkasse





### 1104 Danzig/Masuren

*Bezaubernde Landschaften, prächtige Kathedralen und mächtige Ordensburgen zwischen Danzig und dem „Land der Seen und Wälder“*

#### *Bildreportage*

Masuren - kaum eine Landschaft Europas weckt so tiefe Empfindungen wie der kleine Landstrich im äußersten Nordosten Polens. Mit Masuren verbinden sich immer noch, von leichter Schwermut begleitet, Gefühle von Sehnsucht und Melancholie. Heute gehört das „Land der tausend Seen“ und dunklen Wälder zu einer der letzten noch fast unberührten Gegenden Europas. Im ehemaligen Ostpreußen gelegen, erstreckt sich das Gebiet über eine Fläche von mehreren 10.000 Quadratkilometern, etwa zwei Autostunden von Warschau entfernt. Der zweite Weltkrieg hat hier alles grundlegend verändert: Staatsangehörigkeit und Städtenamen, Architektur, Menschen und Sprache. Die Natur jedoch ist unverändert geblieben: Die sanften Hügel und die Moorgebiete, vor allem aber die masurische Seenplatte mit über 1.600 größeren und mehr als 3.000 kleineren Seen („Äuglein“ genannt), prägen das Gesicht des Landes. Die einzigartigen masurischen Landschaften mit ihren alleinbestehenden, verträumten Landsträßchen, Naturschutzgebieten und Nationalparks, Heideflächen und weiten Waldgebieten bieten eine eindrucksvolle Kulisse für Reisende. Der digitale Bildervortrag stellt die „grüne Lunge Europas“, die Heimat von Siegfried Lenz und Ernst Wiechert, als ein immer noch relativ unberührtes Paradies für Segler, Naturfreunde, Radwanderer und Kunstliebhaber vor. Unsere visuelle Reise führt vom wiederaufgebauten Danzig zur machtvollen Marienburg, vom Backsteindom in Frauenburg am Frischen Haff zum technischen Wunderwerk des Oberländer Kanals und zu den interessantesten Erlebnissen der Natur und Kultur in Masuren.

#### **Klaus Kirmis**

Montag, 03.03.2025, 18.30 - 20.45 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
8 EUR bei vorheriger Anmeldung  
10 EUR ohne Anmeldung  
Barzahlung an der Abendkasse

### 1105 UNESCO in Sachsen-Anhalt

#### *Bildreportage*

Mittelalterliche Fachwerkstädte und Dome, geschichtsträchtige Reformationsstätten, Gärten der Aufklärung und Bauhaus-Meisterwerke im Herzen Deutschlands. In Sachsen-Anhalt ist die Dichte an UNESCO-Weltkulturerbestätten bundesweit einmalig. Während dieses Vortrages können Sie sechs bedeutende Zeugnisse aus über 7.000 Jahren deutscher und europäischer Geschichte auf engstem Raum kennenlernen. Ein seltenes Objekt aus der frühen Bronzezeit, malerische Kirchen und Altstädte des Mittelalters, bedeutende Schauplätze der lutherischen Reformationsbestrebungen, traumhafte Park- und Gartenlandschaften aus der Zeit der Aufklärung, wegweisende Meilensteine der klassischen modernen Architektur - das kulturelle Erbe in Sachsen-Anhalt ist groß und vielfältig. Die uralte Himmelscheibe von Nebra, der Naumburger Dom sowie Stiftskirche, Schloss und Altstadt von Quedlinburg, die Luthergedenkstätten in Wittenberg, das Gartenreich Dessau-Wörlitz und das Bauhaus mit seinen Stätten in Dessau werden näher vorgestellt.

#### **Klaus Kirmis**

Dienstag, 01.04.2025, 18.30 - 20.45 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
8 EUR bei vorheriger Anmeldung  
10 EUR ohne Anmeldung  
Barzahlung an der Abendkasse





## POLITISCHE BILDUNG

### Politisches Kolloquium

*Informationen und kritische Reflexion aktueller politischer Themen*

In dem wöchentlich stattfindenden Kolloquium sollen - neben aktuellen gesellschaftlichen Entwicklungen - vorrangig drei Themenbereiche angesprochen und diskutiert werden.

**Politische – insbesondere demokratisch verstandene – Begriffe, deren inhaltliche Bedeutungen und Verwirklichungen.** Hierbei soll gemeinsam beleuchtet werden, inwieweit die scheinbar selbstverständlichen, allgemein genutzten Begriffe in der aktuellen Realität in ihrer eigentlichen Wertehaltigkeit noch verstanden und umgesetzt werden.

**Potenzen, Risiken und Folgen aus den vergangenen Wahlen.** Durch die jetzt schon vorhandenen Besorgnisse angesichts einer Tendenz in Richtung extremer politischer Haltungen ist es angesagt, die möglichen Entwicklungen / Konsequenzen zu hinterfragen und wie dem mit gesellschaftlich demokratischer Haltung zu entgegnen ist.

**Gesellschaftliche Konsequenzen der Handhabung von Bildung und Kultur in der Region.** Angesichts der Reduzierung öffentlicher Förderung von Bildung und Kultur auch in unserer Region stellt sich die Frage, in welcher Weise wir als Bürger und Privatpersonen aufgerufen sind, eigene Ideen und Initiativen zu diskutieren und auf einen kooperativen Weg zu bringen.

Ein laufender Einstieg in den Kurs ist möglich, sprechen Sie uns gerne an.

### 1201 Klaus Hundgebur

donnerstags, ab 06.02.2025, 17.00 - 18.30 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 24 EUR; 7-9 TN 29 EUR; 5-6 TN 40 EUR  
4 Termine, 8 UStd.  
Der Kurs findet 14-tägig statt.

### 1202 Klaus Hundgebur

donnerstags, ab 24.04.2025, 17.00 - 18.30 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 30 EUR; 7-9 TN 36 EUR; 5-6 TN 50 EUR  
5 Termine, 10 UStd.  
Der Kurs findet 14-tägig statt.

## KLIMA UND UMWELT

### 1301 Vogelberingung in Kolonien

*Ein Bildervortrag*

Die individuelle Markierung von Vögeln durch wissenschaftliche Vogelberingung ermöglicht uns Erkenntnisse, die weit über das Beobachten und Zählen der Tiere hinausgehen. Zum Schutz von Arten und Populationen kann dieses Wissen viel beitragen. Um Vögel zu beringern, muss man sie erst mal fangen. Neben den bekannten Fangmethoden mit Netzen und Reusen (z.B. auf Beringungsstationen), werden viele Vögel als Küken in Nestern oder Kolonien beringt. Besonders der Fang in Kolonien erfordert nicht nur verschiedene Techniken, sondern ermöglicht auch einen Blick auf die unterschiedlichen Verhaltensweisen der Arten. Ein unterhaltsamer Bildervortrag zeigt Möwen, Seeschwalben, Löffler, Gänse, Flamingos und Beringer mit unterschiedlichsten Verhaltensweisen. Beispielhafte Erkenntnisse durch Wiederfunde der markierten Vögel werden dargestellt.

**Dr. Susanne Homma**

Montag, 31.03.2025, 18.30 - 20.45 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
8 EUR bei vorheriger Anmeldung  
10 EUR ohne Anmeldung  
Barzahlung an der Abendkasse  
In Kooperation mit dem NABU Wilhelmshaven





## PHILOSOPHIE

### 1401 Philosophische Gesprächsrunde

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

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

#### Klaus Hundgebur

dienstags, ab 11.02.2025, 18.00 - 21.00 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 120 EUR; 7-9 TN 132 EUR; 5-6 TN 180 EUR  
10 Termine, 40 UStd.  
Der Kurs findet 14-tägig statt.

### 1402 Philosophie und Humor - Was unglaublich klingen mag, muss nicht unglaublich sein

*Vortrag*

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

#### Klaus Hundgebur

Donnerstag, 05.06.2025, 19.00 - 21.15 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
8 EUR bei vorheriger Anmeldung  
10 EUR ohne Anmeldung  
Barzahlung an der Abendkasse

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



POLITIK,  
GESELLSCHAFT,  
UMWELT

### 1403 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 10.02.2025, 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 Das 1 x 1 der Geldanlage in Zeiten niedriger Zinsen

*Geldanlage in Zeiten niedriger Zinsen und hoher Inflation.*

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

Folgende Themen werden behandelt:

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

Der NDAC Anlegerclub ist einer der größten Anlegergemeinschaften Deutschlands und vermittelt seit mehr als 25 Jahren Wissen rund um das Thema Geldanlage. Ziel des NDAC ist es, die Bevölkerung in Sachen Geldanlage zu bilden. Es findet keine Anlageberatung statt.

#### Carsten Witt

Montag, 17.02.2025, 18.00 - 20.30 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 9 EUR; 7-9 TN 10 EUR; 5-6 TN 14 EUR  
in Kooperation mit dem NDAC

**1502 Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht**

Es kommt meist unerwartet: ein Unfall, eine Krankheit, Komplikationen bei einer Operation. Man fällt ins Koma, kann nichts mehr entscheiden - außer, es wurde vorgesorgt: Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung oder Patientenverfügung sichern die Selbstbestimmung, wenn man sich nicht mehr äußern kann. Sie beziehen sich auf medizinische Maßnahmen wie ärztliche Heileingriffe und können beispielsweise lebensverlängernden Maßnahmen widersprechen. Fallbeispiele und Fragen der Teilnehmer stehen im Mittelpunkt. Entsprechende Formulare werden ausgehändigt.

**Olaf Schröder**

Mittwoch, 14.05.2025, 18.00 - 21.00 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 18 EUR; 7-9 TN 20 EUR; 5-6 TN 24 EUR

**FORTBILDUNG FÜR ELTERN****1601 Hilfe! Ich verstehe mein Kind nicht mehr!**

*Wie kann ich mein Kind unterstützen?*

*Interaktiver Vortrag mit Workshopcharakter*

Sie wünschen sich, das Verhalten Ihres Kindes besser zu verstehen? Sie fühlen sich manchmal hilflos oder überfordert bei Gefühlsausbrüchen Ihres Kindes? Dieser interaktive Vortrag zeigt auf, wie sich Kinder entwickeln, was sie dabei brauchen und welche Rolle die Bezugspersonen spielen. Wir erarbeiten praktische Handlungsstrategien, die Sie dabei unterstützen, Ihr Kind bedürfnisorientiert zu begleiten. Sie haben die Möglichkeit, konkrete Situationen Ihres eigenen Erziehungsalltags einzubringen, sich über Herausforderungen auszutauschen und praktische Tipps zu erhalten.

**Ann-Kathrin Ahlers**

Dienstag, 06.05.2025, 18.30 - 20.45 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
15 EUR  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen

**KOMMUNIKATION UND RHETORIK****1620 Positive Kommunikation führen und erleben - Die Kraft der Positivität**

BU

*Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte*

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

**Larissa Siebels**

19.05. - 23.05.2025  
Montag - Freitag, 8.30 - 12.30 Uhr  
Anmeldeschluss: 30.04.2025  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
170 EUR, 5 Termine, 25 UStd.

**1621 Gut geführte Kommunikation Voraussetzungen und Vorgehen**

*Workshop*

„Man kann nicht nicht kommunizieren.“ Dieser berühmte Satz Paul Watzlawicks ist zwar grundlegend für unsere zwischenmenschliche Kommunikation, er sagt aber nichts darüber aus, wie man gut oder schlecht, sinnvoll und nutzbringend, zielführend und informativ, diplomatisch oder konfrontativ miteinander spricht.

Der zweiteilige Workshop will anhand von Übungen und grundsätzlichen Darlegungen die verschiedenen Aspekte der Kommunikation (u.a. verbal – nonverbal / emotional – sachlicher Austausch) ansprechen und für die Teilnehmenden sinnfällig machen. Strategien für gute Kommunikationsweisen und Tipps sollen helfen, für wichtige Aussprachen und situationsbedingte Auseinandersetzungen im Alltag vorbereitet zu sein.

Der Workshop kann nach den Interessen der Teilnehmenden gestaltet und es können weitere spezielle Themen tiefergehend beleuchtet und geübt werden.

**Klaus Hundgeburst**

09.05./10.05.2025  
Freitag, 09.00 - 16.00 Uhr  
Samstag, 09.00 - 12.00 Uhr  
Anmeldeschluss: 30.04.2025  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
60 EUR, 2 Termine, 12 UStd.





## ASTRONOMIE

### 1701 Stellar

#### Die Geburt, die Entwicklung und der Tod der Sterne

Der Vortrag von Diplom-Physiker / Astrophysiker Andreas Schwarz beschäftigt sich mit der Geburt, der Entwicklung und dem Tod der Sterne. Dabei werden auch die verschiedenen Sterntypen mit ihren spezifischen Eigenschaften herausgestellt. Eng verbunden mit der Sternentwicklung ist auch die Entstehung von Planeten und von möglichem Leben auf diesen. Am Ende der Sternentwicklung können in Abhängigkeit vom Sterntyp Weiße Zwerge sowie Supernovae (Sternexplosionen), Neutronensterne (Pulsare) und Schwarze Löcher stehen. All dies sind Forschungsgegenstände der modernen Astrophysik, welche auf dem aktuellen Stand der Forschung im Vortrag vorgestellt werden.

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

Donnerstag, 06.03.2025, 19.00 - 21.15 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
8 EUR bei vorheriger Anmeldung  
10 EUR ohne Anmeldung  
Barzahlung an der Abendkasse



### 1702 Interstellar

#### Der Raum zwischen den Sternen

Im Vortrag von Diplom-Physiker / Astrophysiker Andreas Schwarz wird auf das interstellare Medium eingegangen, aus welchem die Sterne, die Planeten und das Leben entstehen. Interstellar bedeutet „zwischen den Sternen“.

Somit ist der interstellare Raum der Raum zwischen den Sternen. Die dort befindliche interstellare Materie in Form von Staub, Gasen und Nebeln ist Teil des kosmischen Materiekreislaufs und ein hochaktuelles Arbeitsgebiet der Astrophysik.

Auch das Leben auf der Erde und überhaupt im Weltraum besteht aus interstellarem Sternenstaub. Damit gehen wir auch auf die kosmischen Ursprünge der Menschheit ein.

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

Donnerstag, 24.04.2025, 19.00 - 21.15 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
8 EUR bei vorheriger Anmeldung  
10 EUR ohne Anmeldung  
Barzahlung an der Abendkasse







### 1703 Extrasolar – Die Planeten der Sterne

Der Vortrag von Diplom-Physiker / Astrophysiker Andreas Schwarz geht auf die Planeten außerhalb unseres Sonnensystems ein, welche in den Weiten des interstellaren Raumes um andere Sterne kreisen. Die Entstehung von Planeten bzw. Planetensystemen ist eng mit der Sternentwicklung verbunden und eine Voraussetzung für Leben im Weltraum. Wurden anfangs nur riesige Gasplaneten vom Typ des Jupiters entdeckt, so werden jetzt immer erdähnlichere Planeten, zum Teil sogar in habitablen (lebensfreundlichen) Zonen um Sterne, entdeckt. Im Vortrag geht es um den derzeitigen Wissensstand über extrasolare Planeten und die verschiedenen Nachweismethoden zu ihrer Entdeckung. Hierbei gehen wir auch auf die mögliche Bewohnbarkeit dieser Planeten ein.

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

Donnerstag, 22.05.2025, 19.00 - 21.15 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
8 EUR bei vorheriger Anmeldung  
10 EUR ohne Anmeldung  
Barzahlung an der Abendkasse



## 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

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

#### Rolf Scherer

Freitag, 28.03.2025, 18.00 - 20.30 Uhr  
Anmeldeschluss: 21.03.2025  
Projekthaus II, Mühlenweg 67  
ab 10 TN 14 EUR; 7-9 TN 15 EUR; 5-6 TN 19 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, 30.03.2025, 9.30 - 10.45 Uhr  
Anmeldeschluss: 21.03.2025  
Projekthaus II, Mühlenweg 67  
46 EUR



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

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

#### Rolf Scherer

Sonntag, 30.03.2025, 11.00 - 12.00 Uhr  
Anmeldeschluss: 21.03.2025  
Projekthaus Mühlenweg 67; Parkplatz  
46 EUR

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

Man kann niemals nichts sagen und die Hunde bieten uns ihre Kommunikation vielfältig an und lesen unsere Kommunikation von Hunden falsch interpretieren, kommt es immer wieder zu Missverständnissen. An Hand von kleinen Videofilmen und Bildern können Sie lernen, die mannigfaltigen, oftmals kleinen Signale des Hundes zu deuten und für eine eigene Kommunikation zu nutzen.

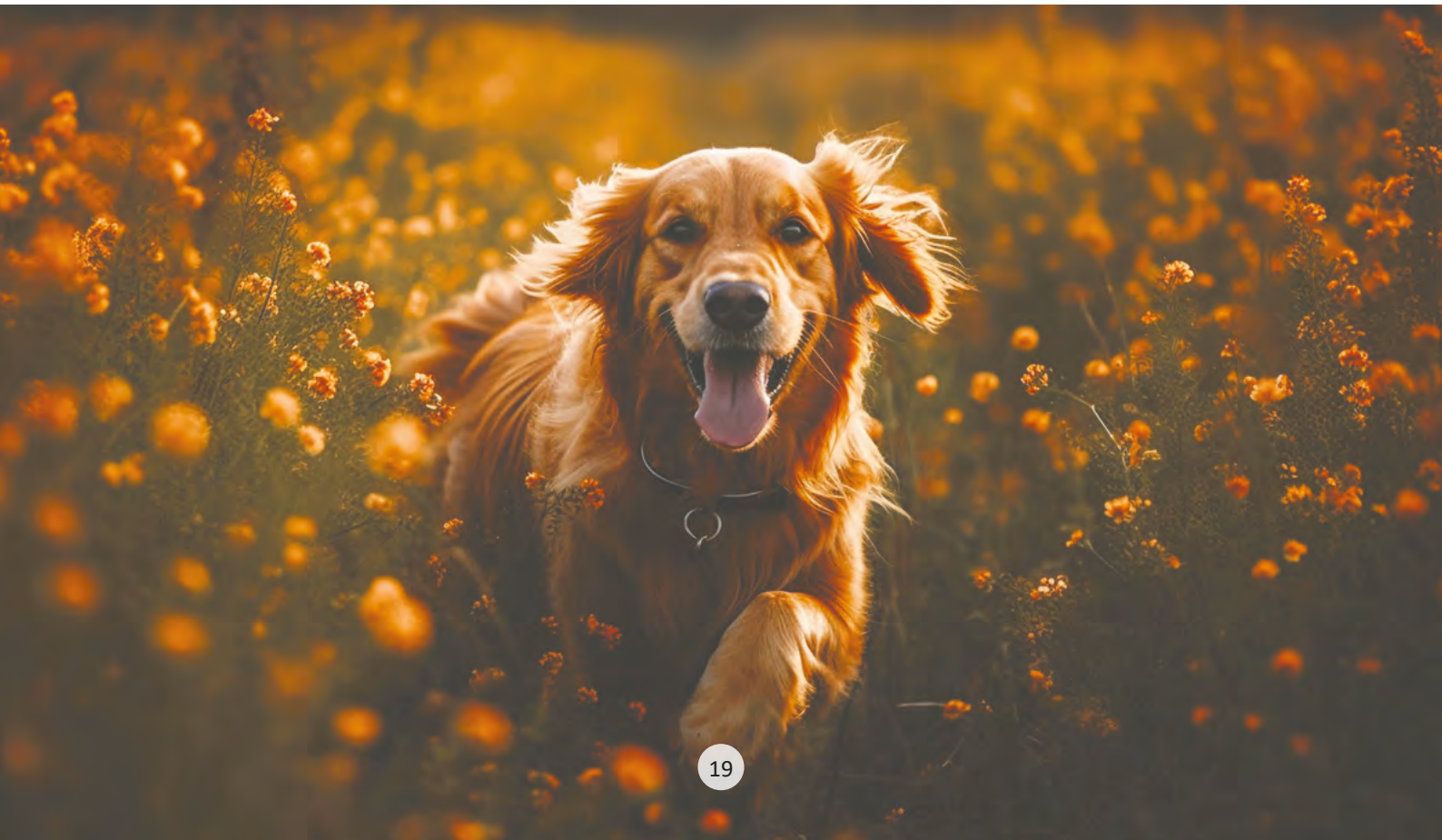
Es wird den Fragen nachgegangen:

- Will der Hund wirklich nur spielen?
- Wie zeigt der Hund Überforderung, Beschwichtigung, Drohung, Angst und Unsicherheit?
- Wie kommunizieren wir unterbewusst mit den Hunden?
- Wie kann man die Hund-Mensch-Beziehung klarer strukturieren?

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

#### Rolf Scherer

Freitag, 11.04.2025, 18.00 - 20.30 Uhr  
Anmeldeschluss: 04.04.2025  
Projekthaus II, Mühlenweg 67  
ab 10 TN 9 EUR; 7-9 TN 10 EUR; 5-6 TN 14 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 Vergiftungerscheinungen
- Schockzustand
- Wiederbeatmung
- Notwendige eigene Untersuchungen nach kleineren Beißereien.
- Die Gesundheit rund um den Hund
- Symptome zur Veränderung der Gangbilder
- Vor- und Nachteile einer Kastration

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

### **Rolf Scherer**

Samstag, 05.04.2025, 15.00 - 17.30 Uhr

Anmeldeschluss: 28.03.2025

Projekthaus Schellingstraße 19; Parkplatz  
20 EUR



## RUND UM WILHELMSHAVEN

### **1901 „Die Anfänge der Stadt Wilhelmshaven – dargestellt an den Erinnerungen der Zeitzeugen Louise von Krohn und Catharine Schwanhäuser“**

#### *Vortrag*

1859 – zehn Jahre, bevor die Stadt Wilhelmshaven vom preussischen König Wilhelm I getauft wurde, betritt Louise von Krohn zusammen mit ihrem Mann jenes „von Gräben durchschnittene einförmige flache Weideland“ in der abgeschiedensten Ecke des Jeverlandes, auf dem sich in den folgenden Jahrzehnten eine der modernsten Städte der damaligen Zeit entwickeln sollte. Louise von Krohn ist die Ehefrau des preussischen Barsenmeisters und späteren Lotsenkommandeurs Julius von Krohn. Ihre Lebenserinnerungen, die sie unter dem Titel „40 Jahre in einem deutschen Kriegshafen“ zusammengefasst hat, gehören heute zusammen mit der von Catharine Schwanhäuser verfassten „Chronik der Stadt Wilhelmshaven“ zu den ergiebigsten Quellen, die die Anfänge unserer Stadt in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts beschreiben. Ausgewählte Karten und Fotos aus jener Zeit sollen dabei das Vorgetragene veranschaulichen.

### **Bernd Coldewey**

Donnerstag, 27.02.2025, 18.30 - 20.45 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

8 EUR bei vorheriger Anmeldung

10 EUR ohne Anmeldung

Barzahlung an der Abendkasse





### Radio-Workshop für Erwachsene ab 16 Jahre

#### *Radio selber machen - der Sendeführerschein*

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

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

Samstag, 22.03.2025, 10.00 - 14.00 Uhr und

Samstag, 29.03.2025, 10.00 - 14.00 Uhr

Radio Jade, Peterstraße 50

Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos.

In Kooperation mit Radio Jade



#### **1903 Moderatorenteam von Radio Jade**

Samstag, 17.05.2025, 10.00 - 14.00 Uhr und

Samstag, 24.05.2025, 10.00 - 14.00 Uhr

Radio Jade, Peterstraße 50

Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos.

In Kooperation mit Radio Jade



# 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**



WAS HAT

SCHRÖDINGERS KATZE  
MIT UNSEREN VHS-  
KURSEN ZU TUN?

OHNE ANMELDUNG WERDEN SIE  
NIE WISSEN, WIE SICH IHR  
WISSEN ERWEITERT!

ÜBER 560 KURSE IM LAUFENDEN SEMESTER

#RUNTERVOMSOFAREININDIEVHS





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

**Anmeldung:**  
Telefon 16 40 00



## INHALT

Exkursionen	24
Vorträge und Einzelveranstaltungen	26
VHS-Filmclub	29
Literatur und kreatives Schreiben	30
Theater	32
Fotografie	33
Malen, zeichnen und Schriften	35
Plastisches Gestalten und Werken	36
Handarbeiten & textiles Gestalten	38
Tanz & Musik	41
Spiele	44

## SEITE

### Programmbereich: Kultur gestalten

Kulturelle Bildung bewegt auch in 2025! Tanz als Teil unseres kulturellen Bildungsangebots fördert die Koordination, das Körperbewusstsein und soziale Interaktionen. Gleichzeitig ermöglichen wir einen Zugang zu Musik, Geschichte und verschiedenen Tanzstilen. Unsere Tanzkurse tragen auch dazu bei, kulturelle Vielfalt zu erleben und die eigene Kreativität zu entfalten. Flamenco, Salsa sowie Orientalischer und Griechischer Tanz sind bereits seit vielen Jahren feste Kursangebote bei uns. Mit Tango und Irish Dance konnten wir unsere Tanzsparte in diesem Semester weiter ausbauen und begrüßen damit auch zwei neue Dozent\*innen – Gesche Otte-Schacht und Manfred Koch.



## EXKURSIONEN

### 2001 Häuptlinge und Burgen

#### *Radtour*

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

Schwierigkeitsgrad: leicht

Kilometer: ca. 35 km

Dauer: ca. 5 Stunden

#### **Stephan Horschitz**

Samstag, 24.05.2025, 10.00 - 15.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 16.05.2025

Treffpunkt Burganlage "Siebethsburg", Eingang Siebethsburger Straße

19 EUR

Leistung inkl.: Kaffee und Kuchen

Mindestteilnehmerzahl: 15

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 2002 Tagesfahrt ins östliche Ostfriesland – Funnix und Carolinensiel

#### *Tagesfahrt*

Man muss gar nicht weit fahren, um nicht (mehr) bekannte Orte (wieder) zu entdecken.

Auf der Tagesfahrt am 4. Juni liegen alle Ziele im Kreis Wittmund – so bleiben die Sitzzeiten im Bus kurz; und es gibt ausreichend Zeit „vor Ort“. Unser erstes Ziel ist Funnix, wo wir Leonard Wübbenas Skulpturengarten erkunden. Wir haben den Skulpturengarten ganz für uns: Die eigentliche Sommeröffnung beginnt erst einige Woche später. Nächste Station: ein gemeinsames Mittagessen in Schilds Bauernhofcafé und Hofladen in Elisabethgroden (Mittagessen nicht im Preis enthalten). Von da geht es nur ein paar Kilometer nach Westen zum Nachmittagsziel Carolinensiel. Dort ist eine Bootsfahrt sielabwärts geplant; anschließend bleibt ausreichend Zeit für den wunderhübschen Ort und ein gemeinsames Kaffee-/Teetrinken, ehe es wieder zurück nach Wilhelmshaven geht.

#### **Dr. Volker Pirsich**

Mittwoch, 04.06.2025, 9.00 - 18.00 Uhr

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







Beachten Sie auch unsere Fotoexkursion in den Tierpark Thüle - Kurs 2407 auf Seite 35

### 2003 Gottes Zorn und Sturmgewalt – Sturmflutereignisse im Bereich des Schwarzen Bracks

#### *Radtour nach Neustadtgödens*

Mit der Zweiten Marcellusflut, auch "Grote Mandrenke" genannt, zerstörten am 16. Januar 1362 ungeheure Wassermassen die westlichen Küstenbereiche des Jadebusens und ließen das Schwarze Brack entstehen. In den darauf folgenden Jahrhunderten räumten zahlreiche dieser Flutkatastrophen die Niedermoorflächen bis an den Geestrand aus und formten den Jadebusen. Die Gründe für solche Schadensfluten wurden zunächst allein in dem Verhalten der Betroffenen gesucht, die sich durch ihr angeblich ruchloses Leben den Zorn Gottes zugetragen hatten. Erst seit Anfang des 18. Jahrhunderts entwickelte sich eine naturwissenschaftliche Herangehensweise, die Ursachen für diese Katastrophen zu untersuchen. Die Radtour verläuft entlang heutiger und auch ehemaliger Küstenlinien und steuert Zeugen dieser bewegten Sturmflutvergangenheit an. Sie zeigt auf, inwieweit menschliches Handeln Sturmfluten verursachen aber gleichzeitig auch verhindern kann.

Schwierigkeitsgrad: leicht  
 Kilometer: ca. 30 km  
 Dauer: ca. 5 Stunden

#### **Stephan Horschitz**

Samstag, 14.06.2025, 10.00 - 15.00 Uhr  
 An-/Abmeldeschluss: 06.06.2025  
 Treffpunkt: Banter Ruine, Jadeallee  
 19 EUR

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

Mindestteilnehmerzahl: 15

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 2010 VHS-Studienexkursion: Balearen einmal anders

#### *Studienexkursion*

Das Panorama vom Castell de Bellver, die arabischen Bäder von Palma oder das Haus von Erzherzog Johann in der Sierra de Tramuntana: Es gibt viele Gründe, einen Urlaub auf Mallorca nicht nur an der Playa zu verbringen. Entdecken Sie auf dieser entspannten Kulturstudienreise eine der schönsten Inseln des Mittelalters neu als Ziel hochwertiger Kunst und Kultur und üppiger Natur.

Das Tagesprogramm inkl. ausführlichen Informationen und Anmeldeformular erhalten Sie in unserem VHS Büro.

#### **Dr. Martin Wein**

02.04. – 09.04.2025

2430 EUR (EZZ 300 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 ist verpflichtend.

### 2011 Le nozze di Figaro – Stadttheater Bremerhaven

#### *Opernfahrt*

Der Kammerdiener Figaro will die Kammerzofe Susanna heiraten. Doch so einfach ist das nicht. Denn Graf Almaviva stellt Susanna trotz seiner Ehe mit der Gräfin nach. Hinzu kommen Marcellina und Bartolo, die mit Figaro noch Rechnungen offen haben. Zu guter Letzt macht der Page Cherubino wiederum der Gräfin Avancen und so das Chaos hofinterner Intrigen perfekt. In der 1786 uraufgeführten "Le nozze di Figaro" zeichnet Wolfgang Amadeus Mozart mit der Eleganz und Verspieltheit seiner Musik eine bröckelige Hofmoral und liebenswürdige Charaktere, die sich so lange in ihren Intrigen verheddern, bis sie am Ende Einsehen zeigen.

(Quelle Infotext: Stadttheater Bremerhaven)

#### **Yevgeny Sapozhnikov**

Samstag, 29.03.2025, 17.30 - 23.30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 14.03.2025

Treffpunkt: Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

79 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

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





## 2102 George Sand und Frederic Chopin: Die Geschichte einer merkwürdigen Liebesbeziehung – nicht nur auf Mallorca

*Literatur- und kulturgeschichtlicher Bildervortrag*

Mit 26 Jahren begegnete 1836 der Musiker und Komponist Frédéric Chopin zum ersten Mal George Sand, der damals in ganz Europa bekannten Schriftstellerin. Anfangs gefiel ihm diese Dame jedoch überhaupt nicht. Denn ihr brillanter Verstand und ihr hervorragendes schriftstellerisches Talent, aber auch ihre grenzenlose Egozentrik, waren berühmt-berüchtigt. Sie rauchte Zigarren, trug manchmal Männerkleidung und die Reihe ihrer verflochtenen Liebhaber war lang. Umgekehrt indes war George Sand sofort von Chopin begeistert, sie war fest entschlossen, ihn zu erobern. Nach anfänglichem Zögern entwickelte sich eine der ungewöhnlichsten Liebesbeziehungen des 19. Jahrhunderts mit unzähligen Höhen und Tiefen. Dieser literatur- und kulturhistorische Streifzug verfolgt wichtige Etappen der rund neun Jahre währenden spannungsreichen Beziehung zwischen dem kränklich-sensiblen Musiker und der resolut-emanzipierten Literatin in Paris, auf Mallorca und im Schloss Nohant.

**Klaus Kirmis**

Donnerstag, 06.03.2025, 18.30 - 20.45 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

8 EUR bei vorheriger Anmeldung

10 EUR ohne Anmeldung

Barzahlung an der Abendkasse

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

## 2103 Die Welt in Reisegeschichten. Abenteuer, Erlebnisse und besondere Blickwinkel auf die verschiedenen Kulturen

*Bildervortrag*

Astrid Kaiser ist in der Welt herumgekommen, sie hat über 150 Länder bereist. Von besonderen Erfahrungen mit den Menschen im jeweiligen Land hat sie Geschichten im Buch „Als Frau unterwegs. Reisegeschichten aus aller Welt“ aufgeschrieben. In ihrem Vortrag geht es um subjektive Erlebnisse, die nur die Autorin authentisch erfahren hat und die im Kontext der jeweiligen Kultur zu betrachten sind. Im Mittelpunkt stehen die besonderen Geschichten mit Menschen, mit anrührenden Ereignissen und erstaunlichen Umständen. Allerdings wird dabei auch etwas von den besonderen Kulturschätzen oder landschaftlichen Besonderheiten erwähnt und beschrieben, die in der jeweiligen Geschichte bedeutsam waren. Astrid Kaiser hat als Wissenschaftlerin in zwei Kulturen längere Feldforschungsprojekte durchgeführt, bei den Minangkabau auf Indonesien und bei den Yamana südlich von Feuerland. Jetzt im Ruhestand schaut sie auf ihren vielfältigen Reisen mit anthropologischem Blick auf verschiedene kulturelle Hintergründe.

**Dr. Astrid Kaiser**

Donnerstag, 13.03.2025, 18.30 - 20.45 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

8 EUR bei vorheriger Anmeldung

10 EUR ohne Anmeldung

Barzahlung an der Abendkasse

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### VORTRÄGE UND EINZELVERANSTALTUNGEN

#### 2101 Das Klingen der Seele – Max Liebermann – ein deutsches Künstlerleben

*Vortrag zum 90. Todestag*

Das Werk Max Liebermanns (1847 – 1935) nimmt in der deutschen Kunstgeschichte eine Sonderstellung ein. Als einziger Maler von Rang hat er es hierzulande verstanden, die impressionistische Leichtigkeit französischer Kunst aufzunehmen ohne sie platt zu kopieren. So spielerisch leicht seine Werke auch wirken – Liebermann hat sich selbst immer als disziplinierter Arbeiter verstanden. Preußische Grundtugenden und großbürgerliche Ordnung bildeten das Fundament seines Schaffens und seines Selbstverständnisses. Umso schmerzlicher waren für ihn Anfeindungen, denen er wegen seiner angeblich undeutschen Kunstauffassung ausgesetzt war – Anfeindungen, die nicht zuletzt auch durch seine jüdische Herkunft motiviert waren. In seinen letzten Jahren musste er dann noch erleben, wie die Nazi-Barbarei seine Grundwerte zerstörte.

**Dr. Hans Thomas Carstensen**

Freitag, 24.01.2025, 17.00 - 19.15 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

8 EUR bei vorheriger Anmeldung

10 EUR ohne Anmeldung

Barzahlung an der Abendkasse

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



## 2104 Der Blick hinter die Spiegel – Leben und Werk von Max Beckmann

Zum 75. Todestag

Viele deutsche Maler des 20. Jahrhunderts werden Künstlergemeinschaften zugeordnet, doch Max Beckmann (1884 – 1950) lässt sich in keine Schublade stecken. Er ging immer seinen eigenen Weg. Als der Expressionismus Deutschland prägt, malt er riesige Historienbilder in altertümlichem Stil. Und als Künstler beginnen, die Welt in der Abstraktion aufzulösen, hält Beckmann beharrlich an der Gegenständlichkeit fest. Doch ein trockener Realist ist er nie gewesen: „Willst Du das Unsichtbare fassen, dringe so tief Du kannst ein in das Sichtbare“, hat er einmal gefordert. Für diese Lektion hat Beckmann einen hohen Preis gezahlt, als er sie in der Hölle des 1. Weltkriegs lernte. Sein traumatisches Kriegserlebnis fließt in seine Bilder ein – nicht als realistisches Abbild wie bei Otto Dix, sondern als beklemmende Verstörung eines aus der Welt Gefallenen. Noch heute strahlen seine Bilder eine rätselhafte, fast unergründliche Aura aus.

### Dr. Hans Thomas Carstensen

Freitag, 28.03.2025, 17.00 - 19.15 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
8 EUR bei vorheriger Anmeldung  
10 EUR ohne Anmeldung  
Barzahlung an der Abendkasse  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

## 2105 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, 05.04.2025, 16.00 - 19.30 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 28.03.2025  
Treffpunkt: Heppenser Straße 28a  
25 EUR  
inkl. Kaffee und Kuchen



## Aufführungen der Theaterwerkstatt – „Das Ding mit der Zeit“

An den Samstagen, 26.04.2025 und 03.05.2025 präsentiert die Theaterwerkstatt der VHS für alle, die Lust auf eine gute Stunde anspruchsvolle Unterhaltung haben, ihr neues Stück. Bei Drucklegung gab es noch keinen konkreten Titel, da alles selbst gemacht wird: das Thema, das Stück, die Inszenierung. Was die 20-jährige Erfahrung jedoch zeigt: Es wird eine kurzweilige Geschichte mit Tiefgang mit acht motivierten Spieler\*innen unter der Leitung der professionellen Schauspieler\*in und Theaterpädagogin Angelika Heinich. Ein Thema, das uns alle bewegt – nicht erst seit der Corona-Pandemie: Was bedeutet Zeit für uns? Jeder und jede hat ein eigenes Verhältnis zur Zeit. Und auch die Zeit ist nicht immer dieselbe. Kommt sie uns doch manchmal zäh wie ein Kaugummi vor, um dann wieder wie im Fluge zu vergehen. Und auch das Lebensalter lässt die Zeit in ganz anderem Gewand erscheinen. Aber wie können wir sie greifbar machen? Wie können wir Zeit definieren um gemeinsam auf der gleichen Grundlage zu debattieren? Überzeugen Sie sich von der Spielfreude, Energie und Fantasie der acht Darsteller\*innen Hannelore Achtermann, Kai Andrejew, Jantjen Fleischer, Sebastian Franke, Birgit Holtz, Julia Predelli, Dorit Thomaschak und Ilona v. Schöning

### 2106 Premiere der Theaterwerkstatt Angelika Heinich

Samstag, 26.04.2025, 20.00 - 21.30 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
8 EUR bei vorheriger Anmeldung  
10 EUR ohne Anmeldung  
Barzahlung an der Abendkasse  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 2107 2. Vorstellung der Theaterwerkstatt Angelika Heinich

Samstag, 03.05.2025, 20.00 - 21.30 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
8 EUR bei vorheriger Anmeldung  
10 EUR ohne Anmeldung  
Barzahlung an der Abendkasse  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.





**2108 Vom Comer See bis nach Umbrien –  
Ein literarisch-kulturgeschichtlicher Bilder-Streifzug**  
*Bildervortrag*

Hermann Hesse, 1877 in Calw/Württemberg geboren und hochbetagt 1962 in Montagnola bei Lugano gestorben, ist nach wie vor einer der meistgelesenen deutschen Autoren des 20. Jahrhunderts. „Unterm Rad“, „Siddhartha“, „Der Steppenwolf“ und „Das Glasperlenspiel“ zählen zu seinen bekanntesten Werken. Den Goethe-Verehrer Hesse zog es immer wieder unwiderstehlich auf die Appenin-Halbinsel. Worüber der „Baedeker unverantwortlich schweigt“, das finden wir in Hesses Tagebüchern und Reiseskizzen so anschaulich und poetisch geschildert, dass es auch heute noch ein Genuss ist, die Landschaften, Städte und Sehenswürdigkeiten Ober- und Mittelitaliens, die er in vielschichtigen Reiseindrücken beschrieben hat, mit seinen Augen zu erleben.

**Klaus Kirmis**

Dienstag, 29.04.2025, 18.30 - 20.45 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
8 EUR bei vorheriger Anmeldung  
10 EUR ohne Anmeldung  
Barzahlung an der Abendkasse  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

**2109 "Radbods Zorn" – Der Kampf um die Freiheit  
der Friesen**

*Lesung mit Lothar Englert*

Nachdem es Radbod gelungen ist, ein Heer der Franken unter deren König Pippin auf fränkischem Boden zu schlagen, zieht er sich nach Friesland zurück. Seine Krieger sind vielfach auch Bauern, die ihre Felder bestellen und für das Auskommen ihrer Familien sorgen müssen. Radbod nutzt die Zeit, sein Reich neu zu ordnen, Bündnisse zu festigen. Auch unter dem eigenen Dach hat er Arbeit; seine Frau Hildrud macht Ärger. Die Nebenfrau Sulla und vor allem Radbods Geliebte sind ihr ein Dorn im Auge. So hat er in der Heimat mehr Probleme, als ihm lieb sein kann. Doch dann rührt sich der Feind wieder, er ist erstarkt und will die Schmach der letzten Niederlage auswetzen. Wird ihm das gelingen?

**Lothar Englert**

Dienstag, 20.05.2025, 19.00 - 21.15 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
8 EUR bei vorheriger Anmeldung  
10 EUR ohne Anmeldung  
Barzahlung an der Abendkasse  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



**2200 VHS-Filmclub: 21 Jahre VHS-Filmclub – wir feiern weiter**

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**

03.02., 03.03., 05.05. und 02.06.2025

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: Die Goldfische**

*D, 2019, 112 Min., FSK 12*

*Regie: Alireza Golafshan*

*u. a. mit: Tom Schilling, Axel Stein, Jella Haase, Birgit Minichmayr*

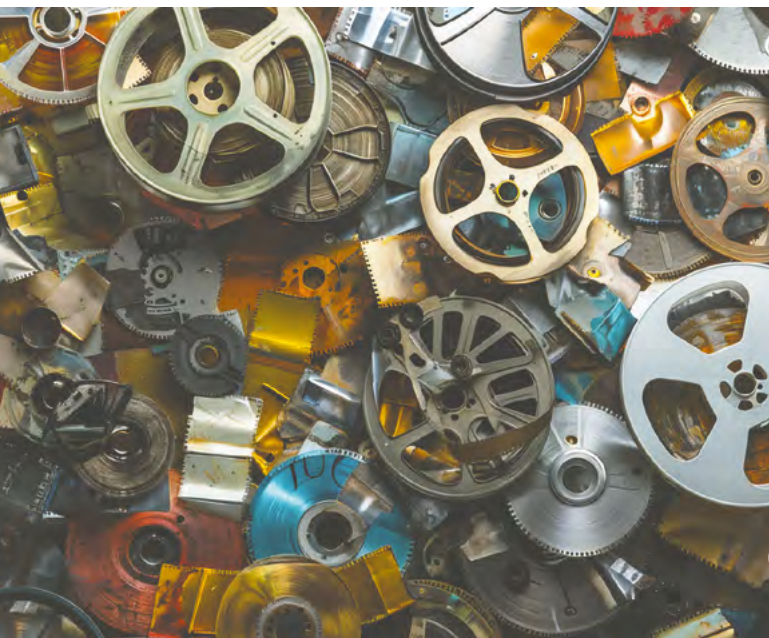
Oliver arbeitet hart für seinen Erfolg als Portfolio Manager. Aber als er sich auf dem Weg zu einem Termin die freie Gegenseite zur privaten Fastlane macht, rast er in einen verheerenden Crash. Diagnose: Querschnittlähmung. Drei Monate Reha sollen ihn auf ein Leben im Rollstuhl vorbereiten. Doch Oliver will möglichst schnell raus aus diesem „Behindertengefängnis“ mit schlechtem Internet. Auf der Suche nach dem stärksten WLAN-Signal lernt er eine schräge Behinderten-WG kennen, die „Goldfisch Gruppe“: Magda eine blinde Zynikerin mit derbem Humor, zwei Autisten, den 80ies-Pop-Fan Rainman und den stummen Michi mit Schutzhelm, Franzi, ein selbstbewusstes Mädchen mit Down-Syndrom sowie ihre zwei Betreuer. Laura, die nach dem Studium der Förderpädagogik ihren Traumjob in der Praxis richtig gut machen will und Eddy, der das genaue Gegenteil ist: ein Heilerziehungspfleger, der seinen Job abgrundtief hasst.

**Michael Onnen**

Sonntag, 02.02.2025, 17.00 - 19.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

5 EUR



**2202 VHS-Filmclub: Die Frau des Leuchtturmwärters**  
*F, 2004, 105 Min., FSK 6*

*Regie: Philippe Lioret*

*u. a. mit: Sandrine Bonnaire, Philippe Torreton*

Auf einer kleinen Insel 1963. Eines Tages taucht dort Antoine, ein Veteran aus dem Algerienkrieg, auf. Obwohl der Fremde von den Einheimischen argwöhnisch beobachtet wird, lässt er sich dort nieder und nimmt einen Job im Team der Leuchtturmwärter an. Dabei gewinnt Antoine nach und nach das Vertrauen von Yvon, dem Vorarbeiter des Leuchtturms "La Jument". Mabé, Yvons Ehefrau, die sich nicht mehr richtig geliebt fühlt, kommt dem Außenseiter jedenfalls rasch näher – der Beginn dramatischer Verstrickungen.

**Michael Onnen**

Sonntag, 02.03.2025, 17.00 - 19.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

5 EUR

**2203 VHS-Filmclub: Snowden**

*In Kooperation mit*

*Amnesty International*

*D/USA, 2016, 134 Min., FSK 12*

*Regie: Oliver Stone*

*u. a. mit: Joseph Gordon-Levitt, Shailene Woodley, Melissa Leo, Nicolas Cage*

Er arbeitete im paradiesischen O’ahu, wohnte dort mit Freundin Lindsay Mills – und flieht wenig später nach Russland, gejagt von US-Geheimdiensten: Edward Snowden tauscht seine Arbeit als IT-Spezialist, sein Privatleben und seine Freiheit gegen das Exil, weil er irgendwann nicht mehr dazu schweigen will, dass die NSA in Kooperation mit anderen Geheimdiensten das Internet zu einer Sphäre weltweiter Massenüberwachung pervertierte, unter Duldung der Politik. In Hongkong trifft Snowden sich mit den Journalisten Glen Greenwald und Ewen MacAskill sowie der Dokumentarfilmerin Laura Poitras, um sie in die Details eines ausgeklügelten, abgeschirmten Überwachungssystems einzuweißen, das intimste Daten von Bürgern absaugt, obwohl die sich nichts haben zu Schulden kommen lassen. Snowden kann seinen Vorwurf auf hunderttausende Geheimdokumente stützen, die er von seinem Ex-Arbeitgeber kopiert hat. Aber war dem jungen Whistleblower wirklich bewusst, wie hoch der persönliche Preis seiner Enthüllungen sein würde?



**Michael Onnen**

Sonntag, 09.03.2025, 17.00 - 19.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

6 EUR

**2204 VHS-Filmclub: 4 Minuten***D, 2006, 112 Min., FSK 12**Regie: Chris Kraus**u. a. mit: Monica Bleibtreu, Hannah Herzsprung*

Seit mehr als 60 Jahren gibt die Pianistin Traude Krüger Klavierunterricht in einem Frauengefängnis. Eine Schülerin wie Jenny hatte sie noch nie. Verschlissen, unberechenbar, zerstörerisch – und früher ein musikalisches Wunderkind. Sie könnte es schaffen, einen bedeutenden Klavierwettbewerb zu gewinnen, an dem sie trotz ihrer Haftstrafe teilnehmen darf. Die Vorbereitung auf den Wettbewerb wird zum Kräfte-messen zwischen der aufsässigen Jenny und ihrer preußisch strengen Klavierlehrerin – ein Lebens- und Liebesduell, das an den tiefen, verborgenen Schmerz beider Frauen rührt. In einem furiosen Finale bleiben Jenny vier Minuten, um etwas zu tun, was niemand, nicht einmal Traude, von ihr erwartet.

**Michael Onnen**

Sonntag, 06.04.2025, 17.00 - 19.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

5 EUR

**2205 VHS-Filmclub: Das Leuchten der Erinnerung***F/I, 2017, 113 Min., FSK 12**Regie: Paolo Virzì**u. a. mit: Helen Mirren, Donald Sutherland*

Ella und John sind schon viele Jahre verheiratet. Sie sind alt geworden und ihr Leben wird mittlerweile von Arztbesuchen bestimmt. Um ein letztes richtiges Abenteuer zu erleben, machen die beiden ihr Wohnmobil namens „The Leisure Seeker“ flott und verlassen stillschweigend ihr Zuhause. Besorgt versuchen ihre Kinder sie zu finden, aber John und Ella sind unterwegs: die US-Ostküste hinunter, bis zum Hemingway-Haus in Key West. Mit Furchtlosigkeit, Witz und einer unbeirrbar Liebe zueinander liefern sich die beiden einem Roadtrip aus, bei dem zunehmend ungewiss wird, wohin er sie führt.

**Michael Onnen**

Sonntag, 04.05.2025, 17.00 - 19.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

5 EUR

**2206 VHS-Filmclub: Oskars Kleid***D, 2022, 102 Min., FSK 12**Regie: Hüseyin Tabak**u. a. mit: Florian David Fitz, Marie Burchard*

Seit Ben von seiner Ex-Frau Mira und den gemeinsamen Kindern Oskar und Erna getrennt lebt, ist sein Leben aus den Fugen geraten. Er sitzt allein in seiner Doppelhaushälfte und trinkt Bier zum Müsli. Doch unerwartet bekommt Ben eine zweite Chance: Als die hochschwangere Mira vorzeitig ins Krankenhaus muss, wohnen seine Kids plötzlich wieder bei ihm. Ben bekommt Aufwind und will zeigen, dass er der perfekte Vater sein kann. Diesmal wird alles gut – glaubt er! Denn Sohn Oskar bringt ein winziges Problem ins Haus: Er trägt ein Kleid, das er nicht mehr ausziehen will. Ben und seine Familie stolpern in ein Abenteuer mit unbekanntem Ausgang und die Chance auf einen Neuanfang.

**Michael Onnen**

Sonntag, 01.06.2025, 17.00 - 19.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

5 EUR

**LITERATUR UND KREATIVES SCHREIBEN****2300 GERADE MITTWOCHS – Offener****Literaturkreis**

Als VHS-Kurs 1995 gestartet, hat sich der Literaturkreis über die Jahre zu einem Offenen Treffen entwickelt, mit dem Motto „GERADE MITTWOCHS!“ ganzjährig an allen Mittwochs mit geradem Tagesdatum, in wechselnder Form und Besetzung. Vorschläge aus der Runde und Ideen des ehrenamtlichen Moderations-Teams sind an jedem dieser „GERADE MITTWOCHS!“-Abende die Grundlage für Lesetipps, Gespräche, Präsentationen rund um Literatur- und Kultur-Themen. Dazu gehören auch regionale Veranstaltungen und aktuelle Medienberichte, außerdem eigene Aktivitäten wie Lesungen, Kleine Buchmessen, Kooperation mit VHS, Stadtbibliothek, Verlagen und Buchhandlungen. Bewährt hat sich seit Jahren der Austausch von Ideen und Vorschlägen zur Vorbereitung der Abende über geschützte Rundmailverteiler und persönliche Kontakte. Aber auch ohne Anmeldung oder Vorbereitung sind alle willkommen zum Offenen Treff „GERADE MITTWOCHS!“.

**Eva Sommer**

mittwochs, ab 12.02.2025, 18.30 - 20.45 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

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





### 2301 ONLINESEMINAR: Lebendig erzählen: Von der Buchstabensuppe zum Prosawerk – ein Fernstudienseminar



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

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

#### Elke Bockamp

Das Seminar findet in der Zeit von Februar bis Mai zu frei bestimmbaren Zeiten statt!

ONLINE

110 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung Ihre E-Mailadresse mit.

### 2302 Kreativforum Literatur

#### Tagesseminar

Die eigenen Texte möchte man mit anderen teilen. Ob man kritische Reaktionen, sowohl zustimmende als auch fördernde, erfährt oder selbst ausspricht, Tipps für die weitere Arbeit von anderen Schreibenden erhält oder die eigenen Erfahrungen mit Gleichgesinnten austauscht – die Kommunikation miteinander ist der nächste Schritt über den ‚Schreibtisch‘ hinaus.

Gegenüber den weiteren Angeboten des Kreativforums Literatur in diesem Semester will das Tagesseminar einerseits einen Einstieg in die Welt des Austauschs eigener Texte bieten, andererseits durch die gemeinsame und individuelle Arbeit an einem gemeinsam gewählten Thema die unterschiedlichen Herangehensweisen und Ergebnisse wiedergeben und in der Diskussion gegenseitig nahebringen. Neben der Moderation wird Klaus Hundgeburts seine Kenntnisse, Erfahrungen und Tipps als Germanist, Autor und Lektor/Redakteur den Teilnehmer\*innen zur Verfügung stellen und zu einzelnen Themen kurze und fachlich orientierte Zusammenfassungen einbringen.

#### Klaus Hundgeburts

Samstag, 22.02.2025, 9.00 - 16.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 14.02.2025

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

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

### Kreativforum Literatur

Wer schreibt führt eine einsame Tätigkeit aus. Doch die eigenen Texte möchte man mit anderen teilen. Ob man kritische Reaktionen, sowohl zustimmende als auch fördernde, erfährt oder selbst ausspricht, Tipps für die weitere Arbeit von anderen Schreibenden erhält oder die eigenen Erfahrungen mit Gleichgesinnten austauscht – die Kommunikation miteinander ist der nächste Schritt über den ‚Schreibtisch‘ hinaus. Die Kursforen wollen jungen und startenden Autoren sowie älteren als auch erfahrenen Autoren eine kommunikative Plattform des Austauschs und der gegenseitigen Unterstützung anbieten. Moderiert werden die Veranstaltungen von Klaus Hundgeburts, selbst Germanist und Autor, der auch fachliche Unterstützung geben kann.

Der Einstieg in die offenen Kreativforen ist jederzeit möglich. Angedacht ist, kontinuierlich einen ‚Raum‘ für literarischen Austausch zu schaffen und zu installieren. Teilnehmer\*innen bringen eigene Texte mit, seien sie noch in Arbeit oder schon abgeschlossen, und sollten bereit sein, diese vorzutragen.

#### 2303 Klaus Hundgeburts

Freitag, 28.03.2025, 18.00 - 21.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 21.03.2025

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

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

#### 2304 Klaus Hundgeburts

Freitag, 25.04.2025, 18.00 - 21.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 17.04.2025

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

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

#### 2305 Klaus Hundgeburts

Freitag, 23.05.2025, 18.00 - 21.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 16.05.2025

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

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

#### 2306 Klaus Hundgeburts

Freitag, 20.06.2025, 18.00 - 21.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 13.06.2025

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

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



"Für mich soll's rote  
Rosen regnen!"  
am 18.05.2025

## THEATER

### 2341 VHS-Theatergruppe "Wildwuchs"

*Für Menschen mit und ohne Behinderung*

Wir sind eine theaterbegeisterte, inklusive Gruppe und freuen uns immer über neue Mitglieder. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt in dem Entwickeln und Proben eines eigenen Theaterstückes. Unter theaterpädagogischer Anleitung kreieren wir mit Hilfe von Improvisationen und anderen Theatermitteln zunächst Ideen, bis schließlich ein bühnenreifes Stück vor Publikum präsentiert wird. Wer Lust hat, bei der neuen Produktion mitzuwirken (auf oder hinter der Bühne), ist herzlich willkommen. Unterstützt werden wir u. a. von dem Förderverein "Kultur schafft Brücken": [www.kulturschafftbruecken.de](http://www.kulturschafftbruecken.de)

#### Dozententeam

dienstags, ab 11.02.2025, 18.00 - 19.30 Uhr  
Projekthaus Bremer Straße 84  
Eingang Mitscherlichstraße 23  
20 EUR, 18 Termine, 36 UStd.

### In bester Gesellschaft - eine Kooperation mit der Landesbühne Nord

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

Tja, warum gehe ich eigentlich überhaupt ins Theater? Für alle Interessierten, die Lust haben, gemeinsam mit anderen ins Theater zu gehen, sich darüber zu informieren und auszutauschen, bieten die Volkshochschule Wilhelmshaven und die Landesbühne Nord ab diesem Semester ein besonderes Paket an. Zu drei ausgewählten Stücken des Spielplans 2024/25 findet in der Volkshochschule Wilhelmshaven ein dreiteiliges Angebot statt. Begleitet wird das Format von der ehemaligen Landesbühnenschauspielerin und erfahrenen Theaterpädagogin Angelika Heinich.

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



### 2347 "Für mich soll's rote Rosen regnen"

*Ein musikalisch-seelisches Portrait von Hildegard Knef  
TheOs – Studiotheater der Landesbühne Nord*

#### Angelika Heinich

Sonntag, 18.05.2025, 18.00 Uhr, Vorbesprechung,  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
20.00 Uhr Besuch des Theaterstücks im Stadttheater  
Dienstag, 20.05.2025, 17.00 Uhr, Nachbesprechung,  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
An-/Abmeldeschluss: 09.05.2025  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
47 EUR  
inkl. Theaterticket  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 2344 "Der Lange Schlaf"

*Finegan Kruckemeyer*

#### Angelika Heinich

Samstag, 15.02.2025, 18.30 Uhr Vorbesprechung,  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
20 Uhr Besuch des Theaterstücks im Stadttheater  
Montag, 17.02.2025, 17.00 Uhr, Nachbesprechung,  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
An-/Abmeldeschluss: 07.02.2025  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
47 EUR  
inkl. Theaterticket  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.







## FOTOGRAFIE

### 2401 Fotogruppe "Fotowalk"

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

#### Birgit Müller

Treffpunkte jeweils mittwochs von 18.00 - 20.15 Uhr  
 am 11.01.2025 Bontekai am Feuerschiff  
 am 18.03.2025 Benzstraße / Anton-Dohm-Weg am Deich  
 am 22.04.2025 Rüstersieler Hafen  
 am 13.05.2025 Boothaus Stadtpark  
 am 17.06.2025 Botanischer Garten  
 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

Mittwoch, 12.02, 12.03, 23.04, 14.05. und 18.06.2025  
 jeweils von 19.00 -21.15 Uhr  
 Projekthaus I, Schellingstraße 19  
 ab 10 TN 55 EUR; 7-9 TN 60 EUR; 5-6 TN 78 EUR  
 5 Termine, 15 UStd.  
 Der Kurs findet einmal im Monat statt.

### 2345 "Die Stunde, da wir nichts voneinander wussten"

Peter Handke

Premiere

#### Angelika Heinich

Samstag, 12.04.2025, 18.30 Uhr, Vorbesprechung,  
 Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
 ab 20.00 Uhr Besuch des Theaterstücks im Stadttheater  
 Montag, 14.04.2025, 17.00 Uhr Nachbesprechung,  
 Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
 An-/Abmeldeschluss: 04.04.2025  
 Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
 47 EUR  
 inkl. Theaterticket  
 Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 2346 "Nachtland"

Marius von Mayenburg

#### Angelika Heinich

Freitag, 16.05.2025, 18.30 Uhr, Vorbesprechung, Hans Beutz  
 Haus, Virchowstraße 29  
 ab 20.00 Uhr Besuch des Theaterstücks im TheOs,  
 Am großen Hafen 1  
 Montag, 19.05.2025, 17.00 Uhr, Nachbesprechung, Hans  
 Beutz Haus, Virchowstraße 29  
 An-/Abmeldeschluss: 02.05.2025  
 Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
 38 EUR  
 inkl. Theaterticket  
 Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



### 2403 Photoshop – Lösungen

#### *Probleme im Bild beseitigen*

Dieser Kurs hilft allen Teilnehmenden mit (geringen) Vorkenntnissen, Probleme in Photoshop zu lösen. Viele Wege führen bekanntlich nach Rom, so gibt es auch in Photoshop immer viele Möglichkeiten zum gewünschten Erfolg zu kommen. Bitte mitbringen: 3 – 5 Fotos als Datei auf einem Stick, in denen bestimmte Bearbeitungen vorgenommen werden sollen. Außerdem werden allgemeine Fragen zu Photoshop beantwortet und viele Hinweise zum Programm gegeben. Es soll auch ausdrücklich ein reger Austausch unter den Teilnehmenden stattfinden.

#### **Birgit Müller**

Samstag, 05.04. und Sonntag, 06.04.2025,  
jeweils von 11.00 - 14.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 28.03.2025  
Projekthaus II, Mühlenweg 67  
ab 10 TN 40 EUR; 7-9 TN 43 EUR; 5-6 TN 55 EUR  
2 Termine, 10 UStd.

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

BU

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**

10.03. - 14.03.2025  
Montag - Freitag, 8.00 bis 14.45 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 10.02.2025  
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 Splisch Splasch – Fotografie im Wasser

Dieser Kurs ist für alle, die gerne experimentieren und mit Geduld zum gelungenen Bild kommen möchten. Wasser steht hier im Fokus. Wir nehmen verschiedene Gegenstände auf, während sie ins Wasser fallen, Wassertropfen, die ins Wasser tropfen und Seifenlauge in ihrer vollen Farbenpracht. Bitte bringen Sie folgende Gegenstände mit: Eigene Kamera, wenn vorhanden: (Aufsteck-) Blitz, voller Akku, leere Speicherkarte, ein großes Handtuch, zwei Geschirrhandtücher, Gegenstände, die ins Wasser fallen sollen (z. B. Früchte, kleine Figuren o. ä.), eine große klare Glasschüssel. Der Kurs richtet sich auch an Anfänger\*innen.

#### **Birgit Müller**

montags, 24.02., 03.03., 24.03. und 31.03.2025, jeweils  
18.00 - 20.15 Uhr  
1. - 3. Termin: Projekthaus I, Schellingstraße 19  
4. Termin: Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
An-/Abmeldeschluss: 17.02.2025  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 36 EUR; 7-9 TN 40 EUR; 5-6 TN 54 EUR  
4 Termine, 12 UStd.

### 2406 Doppelbelichtung – kreative Fotos erstellen

In diesem Kurs wollen wir uns ausgiebig mit der Mehrfachbelichtung beschäftigen. Kreative Bilder entstehen durch das gezielte Übereinanderlegen von zwei oder mehreren Bildern. Hier sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Der Kurs richtet sich auch an Teilnehmende mit wenig Erfahrung. Mitzubringen sind eine digitale Kamera (Spiegelreflex oder Systemkamera) mit der Möglichkeit der Doppelbelichtung. Ein voller Akku und eine leere Speicherkarte sowie ein kleiner Snack für zwischendurch. Bitte informieren Sie sich vorab, ob Ihre Kamera die Funktion der Mehrfachbelichtung unterstützt.

#### **Birgit Müller**

Samstag, 26.04.2025, 11.00 - 14.45 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 17.04.2025  
Treffpunkt: Rüstersieler Hafen vor dem  
Hotel "Schöne Aussicht"  
ab 10 TN 15 EUR; 7-9 TN 17 EUR; 5-6 TN 23 EUR



## 2407 Tierfotografie im Tierpark Thüle

### Fotoexkursion

In diesem Kurs widmen wir uns der Tierfotografie. Tiere sind ständig in Bewegung und sind somit als Fotomodel eine kleine Herausforderung. Wir lernen, wie wir die Tiere schön in Szene setzen und sie wunderbar im Bild einfangen, ohne auf die gewünschte Schärfe zu verzichten. Der Treffpunkt ist am Eingang des Tierparks in Thüle. Der Eintritt ist nicht enthalten und von jedem Teilnehmenden selbst vor Ort zu entrichten. Die Anfahrt erfolgt ebenfalls in Eigenregie. Mitzubringen ist eine Fotokamera, wenn vorhanden auch ein Teleobjektiv, Stativ, voller Akku und leere Speicherkarte sowie ein Fernauslöser. Der Kurs richtet sich auch an Anfänger\*innen.

**Birgit Müller**

Samstag, 10.05.2025

um 11.00 Uhr

Treffpunkt: Eingang Tierpark Thüle

An-/Abmeldeschluss: 02.05.2025

35 EUR

zzgl. Eintritt in den Tierpark

Beachten Sie  
auch unseren  
Tagesfahrt 2002  
auf Seite 24



## 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 04.02.2025, 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.

#### 2502 Marzena Schulz

dienstags, ab 22.04.2025, 16.00 - 19.00 Uhr

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 120 EUR; 7-9 TN 132 EUR; 5-6 TN 180 EUR

10 Termine, 40 UStd.

#### 2503 Marzena Schulz

mittwochs, ab 05.02.2025, 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.

#### 2504 Marzena Schulz

mittwochs, ab 23.04.2025, 16.00 - 19.00 Uhr

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 120 EUR; 7-9 TN 132 EUR; 5-6 TN 180 EUR

10 Termine, 40 UStd.

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

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

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

#### **2505 Wieslawa Vogt**

dienstags, ab 11.02.2025, 9.30 - 12.30 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 108 EUR; 7-9 TN 119 EUR; 5-6 TN 162 EUR  
9 Termine, 36 UStd.

#### **2506 Wieslawa Vogt**

dienstags, ab 29.04.2025, 9.30 - 12.30 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 96 EUR; 7-9 TN 106 EUR; 5-6 TN 144 EUR  
8 Termine, 32 UStd.

#### **2507 Wieslawa Vogt**

donnerstags, ab 06.02.2025, 17.30 - 20.30 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 108 EUR; 7-9 TN 119 EUR; 5-6 TN 162 EUR  
9 Termine, 36 UStd.

#### **2508 Wieslawa Vogt**

donnerstags, ab 24.04.2025, 17.30 - 20.30 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 96 EUR; 7-9 TN 106 EUR; 5-6 TN 144 EUR  
8 Termine, 32 UStd.

## 2509 Sütterlinschrift schreiben und lesen lernen

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

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

#### **Andrea Mohrhusen**

dienstags, ab 13.05.2025, 19.00 - 22.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 05.05.2025  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 24 EUR; 7-9 TN 27 EUR; 5-6 TN 36 EUR  
2 Termine, 8 UStd.  
zzgl. 7,50 EUR Materialkosten, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden

## PLASTISCHES GESTALTEN UND WERKEN

### **Steinbildhauerei**

Ausgehend von einer Einführung in Formgebung und handwerkliche Steinbearbeitung können die Teilnehmer\*innen ihre ganz eigenen Ideen in einer Skulptur verwirklichen. Dieser Schaffensprozess wird individuell begleitet und unterstützt. Es wird Alabaster verwendet, da sich dieser Stein aufgrund seiner weichen Beschaffenheit besonders gut bearbeiten lässt. Gleichzeitig zeichnet sich Alabaster durch seine farblich transparenten Eigenschaften aus, die nach abschließender Politur zu einem charakteristischen Farbspiel führen. Der Stein eignet sich hervorragend für Anfänger\*innen – aber auch für Fortgeschrittene ist der Stein mit seinen komplexen Eigenschaften nicht weniger interessant. Steine in verschiedenen Formen und Größen und das Werkzeug werden vom Dozenten gestellt. Gearbeitet wird mit Alabaster und Speckstein. Die Materialkosten werden nach dem Gewicht direkt mit dem Dozenten verrechnet und liegen zwischen 35 - 45 EUR.

#### **2601 Klaus Ritzenhoff**

Samstag, 22.02.2025, 09.00 - 17.00 Uhr  
Sonntag, 23.02.2025, 09.00 - 17.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 14.02.2025  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
7-9 TN 66 EUR; 5-6 TN 87 EUR  
2 Termine, 18 UStd.

#### **2603 Klaus Ritzenhoff**

Samstag, 15.03.2025, 09:00 – 17.00 Uhr  
Sonntag, 16.03.2025, 09.00 – 17.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 07.03.2025  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
7-9 TN 66 EUR; 5-6 TN 87 EUR  
2 Termine, 18 UStd.

#### **2605 Klaus Ritzenhoff**

Samstag, 14.06.2025, 09:00 – 17.00 Uhr  
Sonntag, 15.06.2025, 09.00 – 17.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 06.06.2025  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
7-9 TN 66 EUR; 5-6 TN 87 EUR  
2 Termine, 18 UStd.







### 2607 Langbogenbau - Workshop

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

#### Horst Ukena

Samstag, 26.04. und Sonntag, 27.04.2025  
jeweils von 9.00 - 16.30 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 11.04.2025  
Projekthaus Bremer Straße 84  
Eingang Mitscherlichstraße 23  
7-9 TN 139 EUR, 5-6 TN 169 EUR.  
inkl. Material und Werkzeugnutzung  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.  
2 Termine, 20 UStd

### 2608 Korbflechten mit Weiden, Flechten mit Binsen

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

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

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

#### Hanswerner Kirschmann

Samstag, 25.01. und Sonntag, 26.01.2025  
jeweils von 10.00 - 18.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 10.01.2025  
Projekthaus Bremer Straße 84 /  
Eingang Mitscherlichstraße 23  
ab 10 TN 54 EUR; 7-9 TN 60 EUR; 5-6 TN 81 EUR  
zzgl. 10 EUR Materialkosten (Das Material wird bereitgestellt und mit dem Dozenten abgerechnet.)  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.  
2 Termine, 18 UStd.

### 2609 Korbflechten mit Weiden – runder Henkelkorb

Korbflechten kann Erfahrungen handwerklichen Arbeitens vermitteln, wie es über Jahrtausende praktiziert wurde und lebensnotwendig war – und so auch einen Bezug zur Vergangenheit schaffen.

Die geflochtenen Behältnisse, die in diesem Kurs hergestellt werden – runde Körbe mit oder ohne Henkel aus ungeschälten Weiden – sind vielseitig verwendbar: in Haushalt und Landwirtschaft, als Einkaufskörbe, Wollkörbe, Blumenüberöpfe, Papier- und Kartoffelkörbe u.v.m.

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

#### Hanswerner Kirschmann

Samstag, 21.06. und Sonntag, 22.06.2025  
jeweils von 10.00 - 18.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 06.06.2025  
Projekthaus Bremer Straße 84 /  
Eingang Mitscherlichstraße 23  
ab 10 TN 54 EUR; 7-9 TN 60 EUR; 5-6 TN 81 EUR  
zzgl. 10 EUR Materialkosten (Das Material wird bereitgestellt und mit dem Dozenten abgerechnet.)  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.  
2 Termine, 18 UStd.

Beachten Sie auch  
unseren Bildungsurlaub  
"ISO, Blende,  
Verschlusszeit - (K)ein  
Buch mit sieben Siegeln"  
auf Seite 34

**2610 Do it yourself – Nistkasten bauen**

Passend zur Frühlingszeit bauen Sie Ihren eigenen Nistkasten.  
Bitte nehmen Sie vor dem Kurs Kontakt zum Kursleiter auf.

**Christoph Rebbe**

Samstag, 25.01.2025, 16.00 - 20.00 Uhr

Sonntag, 26.01.2025, 10.00 - 16.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 17.01.2025

Projekthaus II, Mühlenweg 67

67 EUR

inkl. Materialkosten

2 Termine, 13 UStd.

**2611 Do it yourself – Hochbeet selber bauen**

Passend zur Frühlingszeit bauen Sie Ihr eigenes Hochbeet.  
Bitte nehmen Sie vor dem Kurs Kontakt zum Kursleiter auf.

**Christoph Rebbe**

Samstag, 08.03.2025, 16.00 - 20.00 Uhr

Sonntag, 09.03.2025, 10.00 - 16.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 28.02.2025

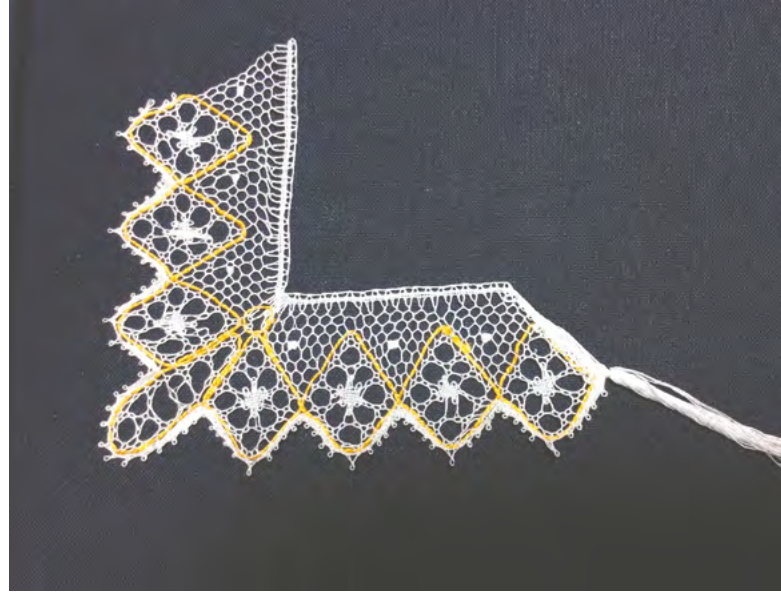
Projekthaus II, Mühlenweg 67

162 EUR

inkl. Materialkosten

Transport des Hochbeets (ca. 200 x 100 x 80cm) muss selber organisiert werden

2 Termine, 13 UStd.

**HANDARBEITEN UND TEXTILES GESTALTEN****2701 Klöppeln für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

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

**Brita Runge**

donnerstags, ab 06.02.2025, 18.15 - 20.30 Uhr

Projekthaus II, Mühlenweg 67

ab 10 TN 117 EUR; 7-9 TN 129 EUR; 5-6 TN 176 EUR

13 Termine, 39 UStd.

**2702 Klöppeln am Wochenende**

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

**Brita Runge**

Freitag, 28.03.2025, 17.00 - 21.15 Uhr

Samstag, 29.03.2025, 10.00 - 21.00 Uhr

Sonntag, 30.03.2025, 10.00 - 19.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 21.03.2025

Projekthaus II, Mühlenweg 67

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

3 Termine, 30 UStd.

**2703 Stricken für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

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

**Petra Behrends**

Samstag, 15.02.2025, 15.00 - 19.00 Uhr

Sonntag, 16.02.2025, 11.00 - 16.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 07.02.2025

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

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

2 Termine, 11 UStd.





### 2704 Sockenstricken am Wochenende

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

#### Petra Behrends

Samstag, 17.05.2025, 15.00 - 19.00 Uhr  
 Sonntag, 18.05.2025, 11.00 - 16.00 Uhr  
 An-/Abmeldeschluss: 09.05.2025  
 Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
 ab 10 TN 33 EUR; 7-9 TN 37 EUR; 5-6 TN 50 EUR  
 2 Termine, 11 UStd.

### 2705 Häkeln für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

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

#### Petra Behrends

Samstag, 08.03.2025, 15.00 - 19.00 Uhr  
 Sonntag, 09.03.2025, 11.00 - 16.00 Uhr  
 An-/Abmeldeschluss: 28.02.2025  
 Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
 ab 10 TN 33 EUR; 7-9 TN 37 EUR; 5-6 TN 50 EUR  
 2 Termine, 11 UStd.

### 2706 Tunesisch Häkeln

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

#### Petra Behrends

Samstag, 26.04.2025, 15.00 - 19.00 Uhr  
 Sonntag, 27.04.2025, 11.00 - 16.00 Uhr  
 An-/Abmeldeschluss: 18.04.2025  
 Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
 ab 10 TN 33 EUR; 7-9 TN 37 EUR; 5-6 TN 50 EUR  
 2 Termine, 11 UStd.

### 2707 Tierischer Häkelspaß – Einblick ins Amigurumi-Häkeln

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

#### Saskia Reusch

Sonntag, 23.03.2025, 10.00 - 14.30 Uhr  
 An-/Abmeldeschluss: 14.03.2025  
 Familienzentrum Nord, Posener Straße 97  
 ab 10 TN 25 EUR; 7-9 TN 27 EUR; 5-6 TN 34 EUR  
 inkl. Materialkosten







### Nähen was gefällt – Von Accessoires über Kindersachen bis hin zur passgenauen Bekleidung

#### *Ein Kurs für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene*

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

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

#### **2708 Ute Marciniak**

mittwochs, ab 05.02.2025, 9.00 - 12.00 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 112 EUR; 7-9 TN 123 EUR; 5-6 TN 166 EUR  
9 Termine, 36 UStd.

#### **2709 Ute Marciniak**

mittwochs, ab 07.05.2025, 9.00 - 12.00 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 100 EUR; 7-9 TN 110 EUR; 5-6 TN 148 EUR  
8 Termine, 32 UStd.

### Zuschneiden und Nähen 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.

#### **2710 Ute Marciniak**

donnerstags, ab 06.02.2025, 16.00 - 18.15 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 85 EUR; 7-9 TN 94 EUR; 5-6 TN 126 EUR  
9 Termine, 27 UStd.

#### **2711 Ute Marciniak**

donnerstags, ab 24.04.2025, 16.00 - 18.15 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 76 EUR; 7-9 TN 84 EUR; 5-6 TN 112 EUR  
8 Termine, 24 UStd.

#### **2712 Ute Marciniak**

donnerstags, ab 06.02.2025, 18.15 - 20.30 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 85 EUR; 7-9 TN 94 EUR; 5-6 TN 126 EUR  
9 Termine, 27 UStd.

#### **2713 Ute Marciniak**

donnerstags, ab 24.04.2025, 18.15 - 20.30 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 76 EUR; 7-9 TN 84 EUR; 5-6 TN 112 EUR  
8 Termine, 24 UStd.



## 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 extravagan. Figurgerechte Vorschläge und Tipps bei der Verarbeitung sind inklusive. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Vorbesprechung ist gleichzeitig der Kursbeginn, bitte schon alle Nähutensilien zum ersten Termin mitbringen. Bitte mitbringen: Schnittmuster, Transparentpapier, Stoff, Nähgarn, Stoff- /Papierschere, Maßband, Steck- /Nähadeln, Schneiderkreide

### **2714 Ute Marciniak**

Vorbesprechung und Kursstart:

Freitag, 07.03.2025, 18.00 - 20.15 Uhr

Kurs:

Freitag, 14.03.2025, 18.00 - 20.15 Uhr

Samstag, 15.03.2025, 10.00 - 17.00 Uhr

Sonntag, 16.03.2025, 10.00 - 17.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 28.02.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

4 Termine, 24 UStd.

### **2715 Ute Marciniak**

Vorbesprechung und Kursstart:

Freitag, 16.05.2025, 18.00 - 20.15 Uhr

Kurs:

Freitag, 23.05.2025, 18.00 - 20.15 Uhr

Samstag, 24.05.2025, 10.00 - 17.00 Uhr

Sonntag, 25.05.2025, 10.00 - 17.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 09.05.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

4 Termine, 24 UStd.



## Nähen am Samstag

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

Lust zum "Nähen, was gefällt"? Einen ganzen Tag 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 extravagan. Figurgerechte Vorschläge und Tipps bei der Verarbeitung sind inklusive. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Schnittmuster, Transparentpapier, Stoff, Nähgarn, Stoff- /Papierschere, Maßband, Steck- /Nähadeln, Schneiderkreide.

### **2716 Ute Marciniak**

Samstag, 15.02.2025, 10.00 - 17.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 07.02.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 31 EUR; 7-9 TN 34 EUR; 5-6 TN 45 EUR

### **2717 Ute Marciniak**

Samstag, 22.03.2025, 10.00 - 17.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 14.03.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 31 EUR; 7-9 TN 34 EUR; 5-6 TN 45 EUR

## TANZ UND MUSIK

### **2801 Sing your Song – Ihr Lieblingslied**

Jeder hat ein Lied, das er besonders mag oder mit Erinnerungen verbindet. Wir widmen uns Ihren Songs und holen das Beste aus ihnen und Ihnen heraus! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur der Spaß am Singen! Nach einem individuellen Warming-up mittels Atem-, Entspannungs- und klassischen Stimmübungen und einer Entdeckungsreise in die Klangfähigkeit der eigenen Stimme werden wir diese an unseren Lieblingsstücken aus Musical, Klassik und Pop erproben. Wir singen in der Gruppe, einzeln, auf Wunsch musikalisch begleitet. Bitte bei der Anmeldung den Titel Ihres Lieblingsstückes angeben.

### **Anja Lemerrier**

Samstag, 17.05.2025, 10.00 - 16.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 09.05.2025

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

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



### 2802 Die eigene Stimme kennenlernen

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

#### Anja Lemercier

Samstag, 14.06.2025, 10.00 - 16.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 06.06.2025  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 24 EUR; 7-9 TN 27 EUR; 5-6 TN 36 EUR

### 2803 Traditionelle griechische Tänze

*für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene*

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

#### Eleni Theochari

dienstags, ab 11.02.2025, 18.00 - 19.00 Uhr  
Projekthaus Schellingstraße 19  
ab 10 TN 60 EUR; 7-9 TN 66 EUR; 5-6 TN 90 EUR  
15 Termine, 20 UStd.

### 2804 Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

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

#### Martina Ebeling

dienstags, ab 11.02.2025, 18.30 - 20.00 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 102 EUR; 7-9 TN 113 EUR; 5-6 TN 153 EUR  
17 Termine, 34 UStd.

### 2805 Flamenco für Teilnehmerinnen mit guten Vorkenntnissen

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

#### Angelika Freiria

donnerstags, ab 13.02.2025, 18.30 - 20.00 Uhr  
Spanischer Kulturverein, Rheinstraße 30  
ab 10 TN 117 EUR; 7-9 TN 128 EUR; 5-6 TN 168 EUR  
17 Termine, 34 UStd.





### 2809 Einführung in den Irischen Tanz – Softshoe

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

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

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

#### **Gesche Otte-Schacht**

Samstag, 22.03.2025, 10.00 - 14.00 Uhr

Sonntag, 23.03.2025, 10.00 - 14.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 14.03.2025

SV Concordia, Bülowstraße 13-15

36 EUR

2 Termine, 8 UStd.

### 2810 Einführung in den Irischen Tanz – Hardshoe

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Irischen Tanzes! In diesem Einführungskurs erlernen Sie die grundlegenden Schritte im Hardshoe und erhalten einen ersten Einblick in kleine Choreographien. Der Kurs umfasst 8 Unterrichtseinheiten, die an zwei Tagen stattfinden, und ist sowohl für Anfänger als auch für Tanzbegeisterte ohne Vorkenntnisse geeignet.

**Kursinhalte:** Einführung in die Basics des Irischen Tanzes, Erlernen von grundlegenden Schritten im Hardshoe, Kleine Choreographien zur Anwendung der erlernten Schritte, Verbesserung von Koordination, Flexibilität und Ausdruckskraft

**Wichtige Hinweise:** Bitte bringen Sie bequeme Sportsachen mit, die ausreichend Bewegungsfreiheit bieten. Denken Sie daran, ausreichend zu trinken, um während des Kurses hydriert zu bleiben. Dieser Kurs bietet einen sanften Einstieg in die Welt des Irischen Tanzes und lässt Sie die Eleganz und das Rhythmusgefühl dieses besonderen Tanzstils genießen. Werden Sie Teil dieser magischen Tanztradition!

#### **Gesche Otte-Schacht**

Samstag, 26.04.2025, 10.00 - 14.00 Uhr

Sonntag, 27.04.2025, 10.00 - 14.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 18.04.2025

SV Concordia, Bülowstraße 13-15

36 EUR

2 Termine, 8 UStd.



## DOZENTENPORTRAIT: GESCHE OTTE-SCHACHT

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

Ich biete erst seit diesem Jahr irischen Tanz an. Jeder, der Freude an Bewegung und Spaß an Musik hat, ist willkommen, jung oder alt, ganz unabhängig von den Vorkenntnissen.

### Welches Studium haben Sie abgeschlossen?

2009 habe ich mit dem Referendariat mein zweites Staatsexamen im Bereich Sonderpädagogik abgeschlossen und arbeite seitdem an einer Förderschule mit Kindern mit Beeinträchtigung.

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

Die Volkshochschulen haben eine wichtige Bedeutung für die Erwachsenenbildung. Hier haben Erwachsene relativ einfach die Möglichkeiten, an verschiedenen Fortbildungsangeboten teilzunehmen. Die umfassende Kompetenz der Lehrenden bietet eine große Bandbreite, sich in den verschiedensten Bereichen fortzubilden und andere Menschen zu treffen.

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

Ich habe schon unterschiedliche Kurse an der Volkshochschule besucht. Seit meiner Jugend habe ich in verschiedenen Bereichen Neues ausprobiert.

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!

### 2806 Salsa – Rhythmus und Leidenschaft pur

#### *Tanzen lernen mit Spaß*

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

#### **Abel Pareja Cuéllar**

sonntags, ab 09.02.2025, 18.00 - 19.30 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 54 EUR; 7-9 TN 60 EUR; 5-6 TN 81 EUR  
9 Termine, 18 UStd.

### Ran an den Tango

#### *Workshop für Tanzfreudige*

Anfänger\*innen und Fortgeschrittene, die den Tango Argentinero 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.

#### **2807 Manfred Koch**

Freitag, 07.03.2025, 19.00 - 21.15 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 28.02.2025  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
14 EUR

#### **2808 Manfred Koch**

Freitag, 16.05.2025, 19.00 - 21.15 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 09.05.2025  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
14 EUR

### 2811 El Cajón – das kleinste Schlagzeug der Welt

#### *Spiele(n) lernen*

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

#### **Abel Pareja Cuéllar**

freitags, ab 21.02.2025, 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.

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

### 2901 12. VHS-Spieletag

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

Zum 12. Mal dreht sich einen ganzen Tag in den Räumen der VHS alles um Spiele: Familienspiele, Strategiespiele, Logikspiele, Brettspiele, Kartenspiele, Spiele für zwei, für vier, für acht Personen. Die Spieleexperten von Frieslandspielt präsentieren aktuelle Neuheiten und lassen auch Altbewährtes nicht zu kurz kommen. Alle Spiele werden erklärt, so dass jede\*r sofort mitmachen kann. So können Sie selbst viele verschiedene Spiele einmal ausprobieren und auch schon mal an den Gabentisch denken. Wieder mit dabei ist der Spieleflohmarkt. Und natürlich gibt es auch Tee und Kuchen. Weitere Informationen unter: [www.frieslandspielt.de](http://www.frieslandspielt.de).

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

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





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

**Anmeldung:**  
Telefon 16 40 00



## INHALT

Bildungsurlaub	46
Outdoor- und Wassersportangebote	47
Vorträge und Seminare	49
Kräuterkunde	53
Tasting-Seminare	53
Kochen und Backen	54
Ernährung und Fasten	59
Inselkurse	61
Bewegung und Fitness	65
Aquakurse	71
Entspannung und Wohlbefinden	72

## SEITE

### Programmbereich: Gesundheit

Mit unseren neuen Angeboten im Bereich Gesundheit möchten wir Sie gerne vom heimischen Hocker reißen und laden Sie deshalb z.B. ein zum Stuhl-Yoga oder zur Gymnastik im Sitzen - geeignet auch für Personen mit orthopädischen Einschränkungen. Lymphyoga schafft speziell bei Lipödem Erleichterung. Für Geübte eignet sich das dynamische Vinyasa Yoga Flow. Sagen Sie „hasta luego“ zu Schmerzen, Müdigkeit und Stress. Ab dafür und auf Nimmerwiedersehen! Auch mit Zilgrei tun Sie sich Gutes. Eltern können gemeinsam mit ihren Kindern praktische Entspannungsübungen für den Alltag lernen. Wagen Sie einfach mal, mit Bier zu kochen oder probieren Sie Kakao im Rahmen eines meditativen Rituals aus. Auch wenn Sie einfach „nur reif für die Insel“ sind, finden Sie bei uns das Richtige!



## BILDUNGSURLAUBE

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

In der Resilienz wird die traditionelle Frage "Was macht mich krank?" durch die Perspektive "Was hält mich gesund?" ersetzt. Resiliente Menschen verfügen über erworbene Kompetenzen und Fähigkeiten, die es Ihnen ermöglichen, schwierige Situationen zu meistern und diese für Ihre Entwicklung zu nutzen. Resilienz lässt sich auch als Immunsystem unserer Seele beschreiben und kann erlernt und trainiert werden. Im Bildungsurlaub lernen die Teilnehmer\*innen das Resilienzmodell von Monika Gruhl kennen. Die persönliche Grundausstattung an Resilienz eines jeden Teilnehmenden wird in Einzel- und Gruppenarbeit herausgearbeitet sowie die individuelle Fähigkeit, Resilienz zu steigern. Kundalini Yoga ergänzt den praktischen Teil, denn es ist eine ideale Methode, auch über körperliche Signale wahrzunehmen, ob die Resilienz gefährdet ist. Resilienz fördernde Denk- und Verhaltensmuster können gezielt einstudiert und die seelische Belastbarkeit über Meditationen erhöht werden. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke, ein kleines Kissen für den Nacken oder gerne auch ein Kissen für den Schneidersitz mit.

**3106 Katrin Trittner**

10.02. - 14.02.2025

Montag - Freitag, 9.00 bis 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 10.01.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

335 EUR, 5 Termine, 40 UStd.

inkl. Mittagessen und Getränke

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

**3107 Katrin Trittner**

12.05. - 16.05.2025

Montag - Freitag, 9.00 bis 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 11.04.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

335 EUR, 5 Termine, 40 UStd.

inkl. Mittagessen und Getränke

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

**Burnout-Prophylaxe: Verbessern Sie Ihr  
Stressmanagement****BU***Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte*

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

Deshalb entwickeln wir in diesem Seminar ein auf Sie abgestimmtes sicheres Stressmanagement, damit 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!

**3108 Larissa Siebels**

10.02. - 14.02.2025

Montag - Freitag, 8.30 - 12.30 Uhr

Abmeldeschluss: 10.01.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

170 EUR, 5 Termine, 25 UStd.

inkl. Getränke

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

**3109 Larissa Siebels**

01.12. - 05.12.2025

Montag - Freitag, 8.30 - 12.30 Uhr

Abmeldeschluss: 31.10.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

190 EUR, 5 Termine, 25 UStd.

inkl. Getränke

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.







### 3110 Die Kunst der 5 Elemente: Schweigeweche zur Burnout-Pro- phylaxe auf Wangerooe

*Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte*

Burnout wurde zeitweilig als typische "Managerkrankheit" beschrieben. Mittlerweile weiß man, dass es andere Berufsgruppen viel häufiger trifft (z.B. Lehr- oder Pflegeberufe). Ebenfalls hat man festgestellt, dass nicht alle Angehörige bestimmter Berufsgruppen ein Burnout erleiden. Demzufolge ist die Arbeitsbelastung nicht Ursache allein, sondern im Menschen selbst muss es eine latente Disposition dafür geben; im Fachjargon spricht man auch von Stressresilienz oder Kohärenzsinn.

Im lärmenden Alltag haben wir kaum eine Chance, zur Ruhe zu kommen, geschweige denn, unsere innere Stimme zu hören. Nehmen Sie sich eine Auszeit, genießen das Flair der Insel Wangerooe und tauchen in die Welt der fünf Elemente ein.

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

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Bildungsurlaub ist für Teilzeitkräfte anerkannt. Vollzeitkräfte können diesen Kurs zwar auch buchen, für diese ist er aber nicht als Bildungsurlaub anerkannt.

#### Marion Tina Hartung

Montag, 15.09. – Sonntag, 21.09.2025

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

Den Fahrplan finden Sie unter [www.siw-wangerooe.de](http://www.siw-wangerooe.de).

Abmeldeschluss: 28.04.2025

Strandburg Wangerooe, Friedrich-August-Straße 9, Wangerooe

848 EUR, 7 Tage, 30 UStd.

inkl. 6 Übernachtungen/Frühstück im EZ, Seminarraum Nord Nicht im Preis enthalten sind An- und Abreise, Kurtaxe und die weitere Verpflegung. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

BU

INSEL  
KURS

## OUTDOOR- UND WASSERSPORTANGEBOTE

### 3125 Bogenschießen für Anfänger\*innen

*Schnupperkurs zum Kennenlernen*

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

In diesem Kompaktkurs lernen Sie die Grundlagen des Bogenschießens kennen und erfahren, wie Sie Körper und Seele in Einklang bringen und den Alltagsstress hinter sich lassen können.

Unter fachkundiger Anleitung werden Interessierte ab 16 Jahren Schritt für Schritt an die Technik des Schießens herangeführt. Sie haben ausführlich Gelegenheit, die Faszination beim Umgang mit Pfeil und Bogen für sich zu entdecken. Bitte tragen Sie relativ eng anliegende Oberbekleidung (T-Shirt oder Pullover), bequeme feste Schuhe, binden Sie lange Haare bitte zusammen und bringen Sie sich ausreichend Verpflegung mit.

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

Samstag, 07.06.2025, 10.00 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 30.05.2025

STV Wilhelmshaven, Standort Flutstraße 130, Wilhelmshaven  
50 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

In Kooperation mit der Bogensportabteilung des STV Wilhelmshaven

GESUNDHEIT



## Stand-Up-Paddling - Schnupperkurs

### Wassersport aus ganz neuer Perspektive

Stand-Up-Paddling (SUP), zu Deutsch "im Stehen paddeln", hat sich in den letzten Jahren zum absoluten Trendsport entwickelt. Dabei bewegt man sich mit Hilfe eines Stechpaddels stehend auf einer Art Surfbrett fort. Der Sport vereint all jene, die Lust haben, sich auf dem Wasser und in der Natur zu bewegen, ist sehr leicht zu erlernen und für jedes Alter geeignet.

Ob sportliche Wettkämpfe, Wellenreiten, Fitness oder Yoga auf dem Board, Entdeckertouren durch die Natur oder in den Sonnenuntergang paddeln - Stand-Up-Paddling bietet für alle etwas. Nur eins ist immer gleich: SUP ist ein hervorragendes Ganzkörper-Workout. Durch das ständige Ausbalancieren auf dem Brett schult man nicht nur das Gleichgewicht, sondern fordert jeden einzelnen Muskel des Körpers und bekommt somit ein ganzheitliches und gelenkschonendes Ausdauertraining.

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

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

### 3130 Dr. Hermann Neumann

Sonntag, 29.06.2025, 14.30 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 20.06.2025

Treffpunkt: Vereinsgelände Wilhelmshavener Kanu-Freunde, Emsstr. 34  
20 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

In Kooperation mit Wilhelmshavener Kanu-Freunde

### 3131 Dr. Hermann Neumann

Sonntag, 27.07.2025, 14.30 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 18.07.2025

Treffpunkt: Vereinsgelände Wilhelmshavener Kanu-Freunde, Emsstr. 34  
20 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

In Kooperation mit Wilhelmshavener Kanu-Freunde



## 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 auf der Nordsee.

### Dozententeam

Montag, 03.02.2025, 19.00 - 20.30 Uhr

Projekthaus I, Schellingstraße 19

Die Teilnahme am Informationsabend ist kostenlos.

In Kooperation mit der Wassersportschule Kapitän Kruse

## 3151 Sportbootführerschein "See" und "Binnen"

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

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

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

Voraussetzungen: Mindestalter 15 Jahre und 9 Monate zur Prüfung.

### Dozententeam

montags, ab 10.02.2025, 19.00 - 21.30 Uhr

Abmeldeschluss: 11.02.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

320 EUR, 10 Termine, 33,3 UStd.

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

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

In Kooperation mit der Wassersportschule Kapitän Kruse







## VORTRÄGE UND SEMINARE

### 3161 Interaktiver Onlinevortrag: 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, 17.02.2025, 19.00 - 20.30 Uhr

Abmeldeschluss: 12.02.2025

Online

9 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

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

### 3162 Interaktiver Onlinevortrag: Gelassen und souverän im stressigen Alltag



*Wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen*

Stress ist laut WHO "die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts". Wir alle kennen den alltäglichen Zeitdruck und unseren inneren Kritiker, welcher uns oft zusätzlich unter Druck setzt. Unser Körper zeigt uns mit Verspannungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Verdauungs- und Schlafstörungen ziemlich deutlich unseren Stress. Doch es gibt viel, was wir tun können, um uns davon nachhaltig zu befreien. Wir können lernen, unser Stresslevel zu senken, souverän mit Stress umzugehen und ihn effektiv abzubauen. Dieser Vortrag zeigt Ihnen, dass nachhaltiges Stressmanagement weit über Entspannung hinausgeht und wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen können.

**Steve Windisch, Julia Windisch**

Donnerstag, 20.02.2025, 19.00 - 20.30 Uhr

Abmeldeschluss: 14.02.2025

Online

9 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

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

### 3163 Interaktiver Onlinevortrag: Innere Balance trotz vollem Alltag



*Die 3 Säulen der Selbstfürsorge*

In unserem hektischen Alltag bleibt oft wenig Zeit für uns selbst. Genau hier kommt die Selbstfürsorge ins Spiel. Sie ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben und hilft uns, für unser Wohlbefinden zu sorgen. Doch wie können wir uns selbst zur Priorität zu 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, 24.02.2025, 19.00 - 20.30 Uhr

Abmeldeschluss: 19.02.2025

Online

9 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

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

### 3164 Interaktiver Onlinevortrag: Glück beginnt im Kopf



*Die Formel für innere Zufriedenheit und Wohlbefinden*

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

**Steve Windisch**

Montag, 03.03.2025, 19.00 - 20.30 Uhr

Abmeldeschluss: 26.02.2025

Online

9 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

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





### 3165 Interaktiver Onlinevortrag: Erfolg beginnt im Kopf



*Mental stark, selbstmotiviert und leistungsfähig*

Wir alle wünschen uns, mit dem, was wir tun, erfolgreich zu sein. Unser äußerer Erfolg wird dabei durch unsere innere Haltung entscheidend mitbestimmt. Aber wie können wir mutig und selbstbewusst durchs Leben gehen - ohne unseren Selbstzweifeln das Feld zu überlassen?

Dieser Vortrag zeigt, wie so ein "Erfolgs-Mindset" aussieht und wie wir es gezielt aufbauen können. So gehen wir unsere Herausforderungen selbstsicher, zuversichtlich und motiviert an. So können wir auch ambitionierte Ziele erreichen, weil wir es uns einerseits erlauben, groß zu denken und andererseits in den entscheidenden Momenten dranbleiben und nicht aufgeben.

#### Steve Windisch

Donnerstag, 06.03.2025, 19.00 - 20.30 Uhr

Abmeldeschluss: 28.02.2025

Online

9 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

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

### 3166 Interaktiver Onlinevortrag: Stress-Löser Natur



*Wie uns Naturerlebnisse helfen, unseren Stress in den Griff zu bekommen*

Reizüberflutung, Multi-Tasking und das ständige Gefühl, noch nicht dort zu sein, wohin man möchte: Unser moderner Stress hat viele Gesichter. Die Wissenschaft versteht immer besser, wie uns das Erleben der Natur dabei hilft, nachhaltig in eine gesunde Balance zu kommen. Erfahren Sie in diesem Vortrag, welche erstaunliche Wirkung die Natur auf die vier wesentlichen Bereiche der Stressbewältigung hat: unseren Körper, unsere Gedanken, unser Verhalten und unser Selbstbild. Sie erhalten darüber hinaus praktische Anleitungen für einfache und wirkungsvolle Naturerlebnisse - passend für diese Jahreszeit und direkt vor Ihrer Haustür. So werden Sie nicht nur die Natur, sondern auch Ihren Stress mit anderen Augen sehen.

#### Steve Windisch

Montag, 10.03.2025, 19.00 - 20.30 Uhr

Abmeldeschluss: 05.03.2025

Online

9 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

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

### 3170 Mach mal Pause - ein Ort nur für Dich!

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

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie sich eine Decke und ein Kissen mit.

#### Larissa Siebels

Donnerstag, 20.03.2025, 17.00 - 19.30 Uhr

Abmeldeschluss: 14.03.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 10 EUR; 7-9 TN 13 EUR; 5-6 TN 17 EUR

### 3171 Resilienz - die Notfallapotheke der Seele Tagesseminar

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

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

#### Anja Lemercier

Samstag, 22.03.2025, 10.00 - 18.00 Uhr

Abmeldeschluss: 14.03.2025

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 30 EUR; 7-9 TN 36 EUR; 5-6 TN 50 EUR





### 3172 Die koronare Herzkrankheit

*Ursachen, Diagnose und Behandlung*

*Vortrag*

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

**Andreas Dr. Reents**

Mittwoch, 09.04.2025, 18.00 - 20.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

In Zusammenarbeit mit der Deutschen Herzstiftung e.V.

Der Eintritt ist frei, um eine Spende für

die Deutsche Herzstiftung wird gebeten



GESUNDHEIT

### 3173 Emotionales Essen

*Tagesseminar*

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

**Anja Lemerrier**

Samstag, 05.04.2025, 10.00 - 18.00 Uhr

Abmeldeschluss: 28.03.2025

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

ab 10 TN 30 EUR; 7-9 TN 36 EUR; 5-6 TN 50 EUR

### 3180 "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**

Montag, 31.03.2025, 18.00 - 20.15 Uhr

Abmeldeschluss: 27.03.2025

Projekthaus Schellingstraße 19

12 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



### 3181 Salud - hasta luego Schmerzen Unterstützung bei der Schmerzbewältigung

*Vortrag mit praktischen Tipps*

In diesem Vortrag geht es um ein besseres Verständnis von Schmerz und dessen bewusste Handhabung im Alltag. Tim Rautensperger, Therapeut mit über acht Jahren medizinischer Ausbildung und Erfahrung aus mehr als 10.000 Behandlungen, zeigt, wie gezielte Atem- und Beweglichkeitsübungen das Wohlbefinden fördern können. Ziel des Vortrags ist es, die Selbstwahrnehmung zu stärken, Freude an Bewegung zu wecken und Ansätze zur Linderung von Beschwerden zu vermitteln - für mehr Leichtigkeit im täglichen Leben. Nähere Informationen zum Konzept finden Sie auch unter [www.salud-coaching.de](http://www.salud-coaching.de)

#### Tim Rautensperger

Samstag, 05.04.2025, 14.00 - 16.15 Uhr

Abmeldeschluss: 28.03.2025

Projekthaus Schellingstraße 19

12 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 3182 Salud - hasta luego Stress Unterstützung bei der Stressbewältigung

*Vortrag mit praktischen Tipps*

Dieser Vortrag zeigt, wie Stress entsteht und wie wir ihm im Alltag besser begegnen können. Tim Rautensperger beleuchtet das Zusammenspiel von „Belastung“ und „Belastbarkeit“ und vermittelt praktische Tipps zur Stärkung der Resilienz. Mit einfachen Übungen zu Achtsamkeit und Meditation lädt er dazu ein, den eigenen Alltag mit etwas Abstand zu betrachten und neue Energie zu schöpfen. Ein inspirierender Weg, um Kraft zu tanken und sich mehr Gelassenheit zu bewahren. Nähere Informationen zum Konzept finden Sie auch unter [www.salud-coaching.de](http://www.salud-coaching.de)

#### Tim Rautensperger

Montag, 14.04.2025, 18.00 - 20.15 Uhr

Abmeldeschluss: 10.04.2025

Projekthaus Schellingstraße 19

12 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



### 3183 Salud - hasta luego Müdigkeit Optimierung der Ernährung

*Vortrag mit praktischen Tipps*

Dieser Vortrag bietet spannende Einblicke in die Welt der Ernährung und Verdauung. Ernährungsberater Tim Rautensperger erklärt, welche Makro- und Mikronährstoffe unser Körper für optimale Leistung braucht und welche Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sein können. Zudem gibt er wertvolle Tipps, wie Verdauungsorgane unterstützt und Nährstoffe bestmöglich aufgenommen werden. Ziel des Vortrags ist es, den eigenen Ernährungsplan zu reflektieren und möglichen Mangelerscheinungen entgegenzuwirken - für mehr Energie und weniger Müdigkeit im Alltag. Nähere Informationen zum Konzept finden Sie auch unter [www.salud-coaching.de](http://www.salud-coaching.de)

#### Tim Rautensperger

Montag, 28.04.2025, 18.00 - 20.15 Uhr

Abmeldeschluss: 24.04.2025

Projekthaus Schellingstraße 19

12 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).

#### **3190 Ambulanter Hospizdienst**

Freitag, 16.05.2025, 15.00 - 19.00 Uhr  
Ambulanter Hospizdienst, Parkstraße 19,  
Wilhelmshaven (nicht barrierefrei)

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

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

#### **3191 Ambulanter Hospizdienst**

Samstag, 23.08.2025, 10.00 - 14.00 Uhr  
Ambulanter Hospizdienst, Parkstraße 19,  
Wilhelmshaven (nicht barrierefrei)

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

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

## KRÄUTERKUNDE

### 3201 Leckeres 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, 09.05.2025, 16.30 - 19.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 30.04.2025  
Imkes Glücksgarten, Jeversche Landstr. 46, 26419 Schortens  
35,50 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

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

## TASTING-SEMINARE

### Senf - traditionell, modern und lecker

#### *Einblicke in die Senfmanufaktur Küstensenf*

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

#### **3202 Andreas Ernst**

Samstag, 22.02.2025, 17.00 - 19.30 Uhr  
Abmeldeschluss: 14.02.2025  
Senfmanufaktur, Freiligrathstr. 14, 26384 Wilhelmshaven  
30 EUR

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

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

#### **3203 Andreas Ernst**

Mittwoch, 19.03.2025, 17.00 - 19.30 Uhr  
Abmeldeschluss: 14.03.2025  
Senfmanufaktur, Freiligrathstr. 14, 26384 Wilhelmshaven  
30 EUR

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

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



### 3210 Single Malt Whisky für Einsteiger\*innen

#### Tasting-Seminar

Single Malt Whisky ist ein beliebtes Kultgetränk geworden. Dieses Seminar versteht sich daher als ein praktischer Führer und Ratgeber durch die Welt dieser hochwertigsten aller Whiskys: Sie erfahren, wie Malt Whisky hergestellt wird, wie sich verschiedene Methoden der Herstellung auf Geschmack und Qualität auswirken und wie und warum sich typische, z.T. regional geprägte Whiskystile entwickelt haben. Das Seminar ist sowohl für Einsteiger\*innen als auch für Fortgeschrittene eine schöne Gelegenheit, um "Hallo" zum Whisky zu sagen. Entdecken Sie die Welt des Whiskys mit ihrer gesamten Geschmacksvielfalt und mit welchen Methoden der Verkostung Sie sich seinen Geschmack am besten (und systematisch) erschließen. Für Abwechslung und Kurzweil wird am Beispiel sechs verschiedener typischer Single Malt Whiskys und unterschiedlicher "Zeitgenossen" gesorgt.

#### Andreas Semmer

Donnerstag, 20.02.2025, 18.00 - 21.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 14.02.2025  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 49 EUR; 7-9 TN 53 EUR; 5-6 TN 61 EUR  
Im Preis ist eine Pauschale von 28 EUR für Lebensmittel enthalten.  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 3211 Single Malt Whisky für "Erweiterte Einsteiger\*innen"

#### Tasting-Seminar

Sie haben Ihre ersten zarten Erfahrungen mit Whisky schon gehabt? Whisky-Cola gehört der Vergangenheit an? Dann ist dieses Seminar für Sie genau das richtige. Entdecken Sie die Welt der Single Malts, die mehrere Jahre im Fass gereift sind. Tauchen Sie ein in die Welt des Whiskys, lernen Sie die gesamte Breite der Geschmacksvielfalt kennen und verkosten Sie in diesem Seminar mit mir unterschiedliche "Zeitgenossen".

Es erwartet Sie:

- Ein entspannter Abend mit Verkostung von i.d.R. fünf unterschiedlichen Whiskys aus unterschiedlichen Brennereien und Charakteren
- Hintergrundinformationen zu den Brennereien
- Sie lernen Whisky kennen, wie er gemacht wird und woher er kommt
- Ich erkläre Ihnen die unterschiedlichen Begriffe wie "Single Malt, Bourbon, Blended" usw.
- Praxisnah erfahren Sie, wie Whisky verkostet wird ("Nosing")

#### Andreas Semmer

Donnerstag, 24.04.2025, 18.00 - 21.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 17.04.2025  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 61 EUR; 7-9 TN 65 EUR; 5-6 TN 73 EUR  
Im Preis ist eine Pauschale von 28 EUR für Lebensmittel enthalten.  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

## KOCHEN UND BACKEN

### Genusskochen in drei Gängen

Zum Kochen braucht man gute Grundprodukte. In den fünf verschiedenen Kochkursen werden Grundfonds, Suppen, Saucen, deren Weiterverarbeitung und Ableitungen hergestellt. Der Küchenmeister Rudolf Biener gibt Tipps für das Bearbeiten von Fleisch, Fisch und deren 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, 08.02.2025, 13.30 - 19.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 31.01.2025

#### 3221 Kalb

Samstag, 08.03.2025, 13.30 - 19.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 28.02.2025

#### 3222 Lamm

Samstag, 05.04.2025, 13.30 - 19.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 28.03.2025

#### 3223 Spargel

Samstag, 24.05.2025, 13.30 - 19.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 16.05.2025

#### 3224 Maibock

Samstag, 28.06.2025, 13.30 - 19.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 20.06.2025







Koch- und Backkurse für Kinder  
finden Sie auf Seite 155

### Afrikanische Küche

#### *Aromen und Köstlichkeiten Afrikas*

Afrika - ein Kontinent voller Kontraste, von weiten Wüsten und majestätischen Bergen bis hin zu idyllischen Seenlandschaften. Ebenso vielfältig wie die Landschaften sind auch die Kulturen und die Küche Afrikas. Die bunten, verführerisch duftenden Gewürze, das reichhaltige Gemüse und Obst schaffen eine Fülle an schmackhaften Kreationen.

Unsere Dozentin, eine gebürtige Afrikanerin, steht für einfache und authentische afrikanische Küche. Mit verschiedenen Zutaten zeigt sie uns, wie man scharfe, vitaminreiche und sättigende Speisen zubereitet. Die einfachen Grundrezepte sind variabel und nach Belieben kombinierbar. In diesem Kurs erleben Sie die farbenfrohe Aromenvielfalt der afrikanischen Küche. Genießen Sie einen Abend voller Freude und Heiterkeit.

Bitte bringen Sie Behälter für nicht verzehrte Köstlichkeiten mit.

#### **3225 Djalía Ouattara**

Samstag, 15.02.2025, 16.00 - 21.00 Uhr

Abmeldeschluss: 07.02.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 46 EUR; 7-9 TN 49 EUR; 5-6 TN 57 EUR

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

#### **3226 Djalía Ouattara**

Samstag, 10.05.2025, 16.00 - 21.00 Uhr

Abmeldeschluss: 02.05.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 46 EUR; 7-9 TN 49 EUR; 5-6 TN 57 EUR

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

### **3227 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, 22.02.2025, 16.00 - 21.00 Uhr

Abmeldeschluss: 14.02.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

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

### **3228 Spanische Küche mit Suso: Die Original Paella**

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

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

#### **Jesús Freiria**

Samstag, 22.03.2025, 16.00 - 21.00 Uhr

Abmeldeschluss: 14.03.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

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



### 3229 Traditionelle griechische Küche: Hausmannskost

Die griechische Küche bietet mehr als Gyros und Souvlaki! Entdecken Sie die Geheimnisse traditioneller Rezepte und lernen Sie, wie man klassische Gerichte wie Giouvarlaka (Suppe mit Hackfleischbällchen), Kritharaki (kleine Nudeln), oder Papoutsakia (Auberginengericht) zubereitet. Olivenöl, frische Kräuter und Gewürze lassen den authentischen Geschmack der griechischen Küche und den Duft von Urlaub und Erholung erwachen.

Am Ende des Kurses können Sie sich an einem kleinen griechischen Festmahl erfreuen. Selbstverständlich bekommen Sie Rezepte und Tipps, damit Sie die Gerichte zu Hause nachkochen und ihre Familie und Freunde beeindrucken können. Ein unterhaltsamer und lehrreicher Kurs für alle, die die Aromen der griechischen Küche entdecken möchten. Bitte Kochschürze, Küchenhandtuch und Behälter für Reste oder Kostproben mitbringen.

#### Eirini Davids

Samstag, 15.03.2025, 15.30 - 19.30 Uhr  
 Abmeldeschluss: 07.03.2025  
 Projekthaus I, Schellingstraße 19  
 ab 10 TN 43 EUR; 7-9 TN 45 EUR; 5-6 TN 51 EUR  
 Im Preis ist eine Pauschale von 20 EUR für Lebensmittel enthalten.

### 3230 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 Tirosalata (Käsecreme) bis hin zu Tzatziki oder Halvas (Süßspeise) - Sie werden lernen, wie vielfältig und lecker die griechische Küche auch ohne Fleisch sein kann. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich von den Aromen und Geschmäckern Griechenlands verzaubern! Bitte Kochschürze, Küchenhandtuch und Behälter für Reste oder Kostproben mitbringen.

#### Eirini Davids

Samstag, 26.04.2025, 15.30 - 19.30 Uhr  
 Abmeldeschluss: 17.04.2025  
 Projekthaus I, Schellingstraße 19  
 ab 10 TN 43 EUR; 7-9 TN 45 EUR; 5-6 TN 51 EUR  
 Im Preis ist eine Pauschale von 20 EUR für Lebensmittel enthalten.

### 3231 Griechisch Backen - traditionell und modern

In diesem Kurs lernen Sie die Kunst des griechischen Backens kennen. Von traditionellen süßen Leckereien bis hin zu herzhaften Köstlichkeiten wie Tiropitakia (Schafskäsesachen), Spanakopita (Spinatkuchen) und weiteren saisonalen Pitavarianten, werden verschiedene Backrezepte aus der griechischen Küche vorgestellt und gemeinsam zubereitet. Dabei erfahren Sie auch mehr über die Verwendung von typischen Zutaten wie z.B. Filoteig. Tauchen Sie ein in die Welt der griechischen Backkunst und lassen Sie sich von den süßen und herzhaften Genüssen begeistern! Bitte Kochschürze, Küchenhandtuch und Behälter für Reste oder Kostproben mitbringen.

#### Eirini Davids

Samstag, 07.06.2025, 15.30 - 19.30 Uhr  
 Abmeldeschluss: 30.05.2025  
 Projekthaus I, Schellingstraße 19  
 ab 10 TN 38 EUR; 7-9 TN 40 EUR; 5-6 TN 46 EUR  
 Im Preis ist eine Pauschale von 15 EUR für Lebensmittel enthalten.

### 3232 Traditionelle türkische Küche:

#### Zaziki, Sarma und Sütlaç

Sind Sie neugierig auf die reichhaltige und vielfältige türkische Küche? Haben Sie Lust, einfache und schmackhafte Gerichte zuzubereiten? Dann sind Sie bei uns genau richtig! In unserem Kurs nehmen wir Sie mit auf eine kulinarische Reise und zeigen Ihnen, wie Sie köstliche türkische Spezialitäten zaubern können. Gemeinsam werden wir folgende Gerichte zubereiten:

- Türkischer Zaziki: Ein erfrischender und würziger Joghurt-Dip
  - Sarma: Köstlich gefüllte Weinblätter und Paprika, die Ihnen das Wasser im Mund zusammenlaufen lassen
  - Sütlaç: Eine himmlische Milchreisspeise als süßes Dessert
- Bringen Sie bitte eine Kochschürze, ein Küchenhandtuch und Behälter für Reste oder Kostproben mit, damit Sie die Leckereien auch mit nach Hause nehmen und Ihre Lieben damit überraschen können.

Freuen Sie sich auf einen genussvollen Abend in geselliger Runde.

#### Aisegül Wegener

Samstag, 29.03.2025, 13.00 - 17.00 Uhr  
 Abmeldeschluss: 21.03.2025  
 Projekthaus I, Schellingstraße 19  
 ab 10 TN 35 EUR; 7-9 TN 37 EUR; 5-6 TN 43 EUR  
 Im Preis ist eine Pauschale von 12 EUR für Lebensmittel enthalten.







### 3233 Traditionelle türkische Küche:

*Mercimek Çorbasi, Karniyarik, Helva*

Sind Sie neugierig auf die reichhaltige und vielfältige türkische Küche? Haben Sie Lust, einfache und schmackhafte Gerichte zuzubereiten? Dann sind Sie bei uns genau richtig! In unserem Kurs nehmen wir Sie mit auf eine kulinarische Reise und zeigen Ihnen, wie Sie köstliche türkische Spezialitäten zaubern können. Gemeinsam werden wir folgende Gerichte zubereiten:

- Mercimek Çorbasi: Eine herzhaft-türkische Linsensuppe, die mit Gewürzen und frischen Zutaten den perfekten Start in Ihr kulinarisches Abenteuer bietet
- Karniyarik: Köstliche Auberginen, gefüllt mit würzigem Hackfleisch
- Helva: Zum krönenden Abschluss zaubern wir eine leckere süße Spezialität, die auf der Zunge zergeht und den perfekten Abschluss bildet

Bringen Sie bitte eine Kochschürze, ein Küchentuch und Behälter für Reste oder Kostproben mit, damit Sie die Leckereien auch mit nach Hause nehmen und Ihre Lieben damit überraschen können. Freuen Sie sich auf einen genussvollen Abend in geselliger Runde.

#### Aisegül Wegener

Samstag, 17.05.2025, 13.00 - 17.00 Uhr

Abmeldeschluss: 09.05.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

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

### 3234 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, 18.02.2025, 17.30 - 21.30 Uhr

Abmeldeschluss: 11.02.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

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

### 3235 Ofengemüse mit verschiedenen Dips

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

#### Dagmar Braun-Kirchen

Dienstag, 11.03.2025, 17.30 - 21.30 Uhr

Abmeldeschluss: 04.03.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

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





**3236 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, 25.03.2025, 17.30 - 21.30 Uhr

Abmeldeschluss: 18.03.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

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

**3237 Bella Italia - so schmeckt Italien***Antipasti, Pizza, Pasta und Dolce**Gemeinsam kochen, teilen und genießen mit Freu(n)den***Dagmar Braun-Kirchen**

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

Bei Interesse wenden Sie sich an Frau Schäfer,  
Tel. 04421 16 – 40 18.

**3238 Zu Gast bei Monet***Eine kulinarische und malerische Entdeckungsreise durch Monets Garten - Koch- und Malkurs*

Claude Monets Liebe galt den einfachen, aber sorgfältig zubereiteten Gerichten, wie z.B. Eier Orsini oder Kräuter-Reis-Suppe, Hähnchen nach Jägerart oder Coq au vin mit Möhren nach Landfrauenart, Kartoffelpastete und zum Abschluss Zitronen-Madeleines oder Tarte tatin. Mit Pinsel und Staffelei ausgestattet, hielt er kulinarische Genüsse oder glänzende Teller und Gläser in seinen Gemälden fest. In diesem Kurs werden wir mit Aquarellstiften vor und zwischen der Zubereitung der Gerichte einige Impressionen aufs Papier bringen. Dabei steht nicht das künstlerische Können im Vordergrund, sondern die Freude an Farben und einem schönen Abend. Die Kursleiterin bringt alle notwendigen Materialien mit. Lassen Sie sich inspirieren und genießen Sie einen kreativen und genussvollen Abend, der Kunst und Kulinarik miteinander verbindet.

**Dagmar Braun-Kirchen**

Dienstag, 01.04.2025, 17.30 - 22.00 Uhr

Abmeldeschluss: 25.03.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 41 EUR; 7-9 TN 43 EUR; 5-6 TN 50 EUR

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

**3239 Sommerküchenparty - Gemeinsam kochen, teilen und genießen**

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

**Dagmar Braun-Kirchen**

Dienstag, 13.05.2025, 17.30 - 21.30 Uhr

Abmeldeschluss: 06.05.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

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





### 3240 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.

#### 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 – 40 18.

### 3241 Leckere leichte Sommerküche

*Ein Gruß von der Sonne auf den Tisch*

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

#### Dagmar Braun-Kirchen

Dienstag, 27.05.2025, 17.30 - 21.30 Uhr

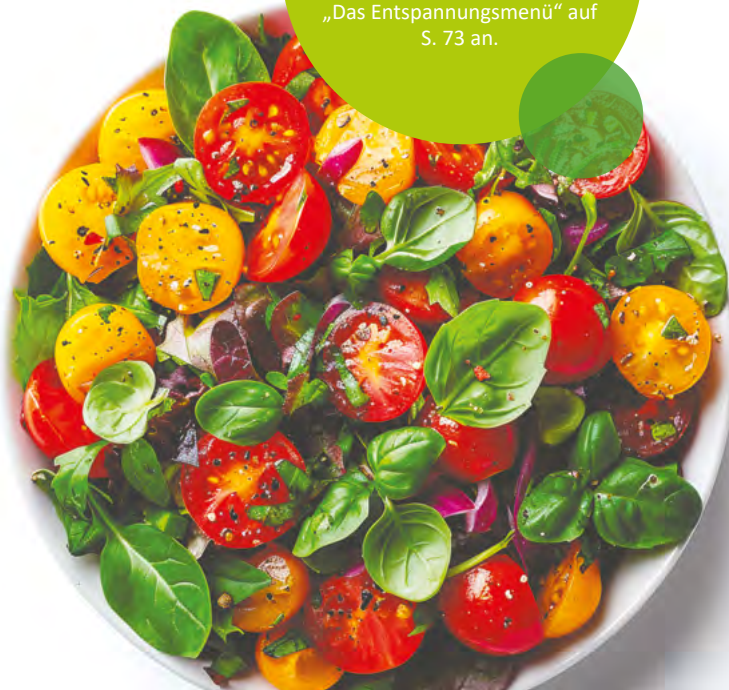
Abmeldeschluss: 20.05.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

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

Sie wollen mal vom Alltag abschalten und Ihre Kinder sollen währenddessen gut beschäftigt sein? Dann schauen Sie sich unseren Familienkurs 3419 „Das Entspannungsmenü“ auf S. 73 an.



### 3242 Schnelle Rezepte für die ganze Familie sowie leckere Pausensnacks

*Für (Groß-)Eltern und Kinder ab 7 Jahren*

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

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

#### Dagmar Braun-Kirchen

Dienstag, 03.06.2025, 16.00 - 19.30 Uhr

Abmeldeschluss: 27.05.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

39 EUR

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

Jedes weitere Kind kostet 10 EUR.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

## ERNÄHRUNG UND FASTEN

### 8210 Salud - Vom Lauch zum Brokkoli

*Förderung der ganzheitlichen Gesundheit bei Jugendlichen zwischen 13 und 17 Jahren - Vortrag mit praktischen Tipps*

In diesem Kurs lernen Jugendliche auf spielerische Weise, wie sie ihre Gesundheit durch Ernährung, Bewegung und ein angenehmes soziales Miteinander stärken können. Gesundheits- und Ernährungsexperte Tim Rautensperger zeigt, welche Nährstoffe Energie liefern und wie kleine Veränderungen im Alltag zu mehr Power führen – in der Schule, beim Sport und im Alltag. Mit praktischen Tipps und abwechslungsreichen Übungen erfahren die Teilnehmenden, wie sie ihren Körper optimal versorgen und dabei auch im Team besser zusammenarbeiten. Ziel ist es, Spaß an gesunder Ernährung und Bewegung zu finden und sich in einer motivierenden Gruppe fit und wohl zu fühlen.

#### Tim Rautensperger

Samstag, 24.05.2025, 14.00 - 16.15 Uhr

Anmeldeschluss: 16.05.2025

Projekthaus Schellingstraße 19

12 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



Bitte beachten Sie auch unseren Wochenendkurs in den Herbstferien 3474 "Zilgri - Schmerzen vorbeugen, lindern und beseitigen" mit Inge Echterhagen auf S. 82

### 3260 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, 27.06.2025, 17.30 - 21.30 Uhr

Abmeldeschluss: 20.06.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

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

### 3261 Acht heilsame Tage

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

INSEL  
KURS

Sich zurückziehen vom Alltagstrubel, Einkehr halten, zur Ruhe kommen, sich auf sich besinnen und aus sich selbst leben - das alles können Sie für sich "neu entdecken". Borkum lädt mit seinem breiten Sandstrand zur Bewegung an frischer Luft ein. Die Dünenlandschaft mit den ausgebauten Rad- und Wanderwegen bietet vielfältige Möglichkeiten für einen erholsamen Fastenurlaub. Sie werden während der Fastenwoche in einer zentral gelegenen Familienferienstätte wohnen. Sie fasten nach der bewährten Buchinger-Lütznern-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:

Sonntag, 23.02.2025, 19.00 - 20.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

Kurs auf Borkum:

Sonntag, 02.03.- Sonntag, 09.03.2025

Voraussichtliche Abfahrt Emden am 02.03. um 17.15 Uhr,

Rückfahrt ab Borkum am 09.03. um 15.15 Uhr mit dem

Katamaran.

Nähere Informationen finden Sie hier:

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

Abmeldeschluss: 27.09.2024

Nordseeinsel Borkum, Familienferienstätte "Alter Leuchtturm"

879 EUR

inkl. 7 Nächten im DZ zur Einzelnutzung (mit Dusche/WC) und Verpflegung, Kurtaxe, Materialnutzung vor Ort, Kopien, Reiseversicherung für Gruppen, 4 Tage Fahrradmierte, 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)

#### 3262 Inge Echterhagen

Vorbereitungsabend:

Donnerstag, 03.04.2025, 19.00 - 20.30 Uhr

Kurs:

Mittwoch, 09.04. - Dienstag, 15.04.2025,  
jeweils 19.00 - 20.30 Uhr

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

Abmeldeschluss: 04.04.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

8 Termine, 18 UStd.

Dieser Kurs findet in den Osterferien statt.

#### 3263 Inge Echterhagen

Vorbereitungsabend:

Montag, 13.10.2025, 19.00 - 20.30 Uhr

Kurs:

Donnerstag, 16.10. - Mittwoch, 22.10.2025,  
jeweils 19.00 - 20.30 Uhr

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

Abmeldeschluss: 14.10.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

8 Termine, 18 UStd.

Dieser Kurs findet in den Herbstferien statt.

## INSELKURSE

### Insel & Mehr

*Ein Wohlfühlwochenende mit Smoveys® und Yoga auf Wangerooge*

INSEL  
KURS

Verbringen Sie ein erholsames Wochenende auf der wunderschönen Insel Wangerooge 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 jedes 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!

#### 3309 Ursula Fürup-Ludewig

Freitag, 23.05. - Sonntag, 25.05.2025

Vorraussichtliche Fahrzeiten: Abfahrt Harlesiel am

23.05.2025 um 08.30 Uhr, Rückfahrt Wangerooge am

25.05.2025 um 12.30 Uhr (oder individuell).

Abmeldeschluss: 11.04.2025

Hotel Hanken, Zedeliusstraße 38, 26486 Wangerooge

361 EUR

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

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

#### 3310 Ursula Fürup-Ludewig

Freitag, 14.11. - Sonntag, 16.11.2025

Vorraussichtliche Fahrzeiten: Abfahrt Harlesiel am

14.11.2025 um 06.45 Uhr, Rückfahrt Wangerooge am

16.11.2025 um 17.30 Uhr (oder individuell).

Abmeldeschluss: 02.10.2025

Hotel Hanken, Zedeliusstraße 38, 26486 Wangerooge

361 EUR

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

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



## Insel & Mehr

### Ein Yoga Wochenende auf Wangerooge

Verbringen Sie ein erholsames Wochenende auf der wunderschönen Insel Wangerooge 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 jedes Alters geeignet und erfordert keine Vorkenntnisse. Genießen Sie die frische Meeresluft und die wunderschöne Umgebung, während Sie etwas für Ihre Gesundheit tun. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung (evtl. wetterfest), Sportzeug, dicke Socken, eine Decke und ein kleines festes Kissen. Freuen Sie sich auf ein Wochenende voller Entspannung, Bewegung und neuer Energie!

### 3314 Ursula Fürup-Ludewig

Freitag, 14.03. - Sonntag, 16.03.2025

Voraussichtliche Fahrzeiten:

Abfahrt Harlesiel am 14.03.2025 um 10.30 Uhr. Rückfahrt ab Wangerooge am 15.03.2025 um 12.30 Uhr.

Abmeldeschluss: 31.01.2025

Hotel Hanken, Zedeliusstraße 38, 26486 Wangerooge  
361 EUR

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

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

### 3315 Ursula Fürup-Ludewig

Freitag, 26.09. - Sonntag, 28.09.2025

Voraussichtliche Fahrzeiten:

Abfahrt Harlesiel am 26.09.2025 um 13.30 Uhr. Rückfahrt ab Wangerooge am 28.09.2025 um 15.30 Uhr (oder individuell).

Abmeldeschluss: 15.08.2025

Hotel Hanken, Zedeliusstraße 38, 26486 Wangerooge  
361 EUR

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

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

INSEL  
KURS

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

## 3317 Stille - Aufatmen - Kraft tanken - Vier Tage Yoga

### Inselurlaub auf Wangerooge

Suchen Sie die Ruhe vor den stillen Tagen?

Brauchen Sie Kraft und Zeit für sich? Dieser Kurs bietet Ihnen ein verlängertes Wochenende voller Yoga, Meditation und Entspannung mit genügend Zeit nur für Sie.

Starten Sie den Tag mit Yoga am frühen Morgen und lassen Sie ihn mit Yoga am frühen Abend ausklingen. Genießen Sie Yogaspaziergänge am Meer, Klangmeditationen und Phantasie Reisen zur Nacht. Der wunderbare Praxisraum "Oberdeck" bietet mit seinen bodentiefen Fenstern einen grandiosen Blick, der die Sinne gleichermaßen inspiriert und beruhigt, egal bei welchem Wetter.

Wir tanzen, lachen, reden und schweigen zusammen - und das alles nur so viel, wie Sie möchten. Wenn Sie lieber lesen oder sich zurückziehen möchten, ist das auch willkommen, denn es ist Ihr Entspannungswochenende.

Dieser Kurs ist für Anfänger\*innen und Teilnehmer\*innen der sanften Mittelstufe geeignet und wird mit Humor, Gelassenheit und Disziplin geleitet.

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

### Karin Henrich

Freitag, 21.11. - Montag, 24.11.2025

Voraussichtliche Fahrzeiten:

Abfahrt Harlesiel am 21.11.2025 um 10.30 Uhr. Rückfahrt ab Wangerooge am 24.11.2024 um 15.30 Uhr.

Abmeldeschluss: 19.09.2025

Strandburg Wangerooge, Friedrich-August-Straße 9, Wangerooge  
388 EUR

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

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

INSEL  
KURS





### 3320 Ayur Yoga - Ayurveda in Bewegung auf Wangerooe

INSEL  
KURS

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

#### Karin Henrich

Freitag, 21.03. - Sonntag, 23.03.2025

Voraussichtliche Fahrzeiten:

Abfahrt Harlesiel am 21.03.2025 um 13.30 Uhr. Rückfahrt ab Wangerooe am 23.03.2025 um 15.30 Uhr (oder individuell).

Abmeldeschluss: 07.02.2025

Hotel Hanken, Zedeliusstraße 38, 26486 Wangerooe  
366 EUR

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

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

Beachten Sie auch unsere  
weiteren Angebote zum  
"Salud"-Konzept auf Seite 51



### Salud - Bewusst schön Leben!

INSEL  
KURS

*Ein Wochenende auf Wangerooe voller Selbstfindungsübungen, Yoga und Entspannung*

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

#### 3321 Tim Rautensperger, Rebecca Regenseit

Freitag, 09.05. - Sonntag, 11.05.2025

Voraussichtliche Fahrzeiten:

Abfahrt Harlesiel am 09.05.2025 um 8.30 Uhr. Rückfahrt ab Wangerooe am 11.05.2025 um 13.30 Uhr.

Abmeldeschluss: 28.03.2025

Hotel Hanken, Zedeliusstraße 38, 26486 Wangerooe  
416 EUR

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

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

#### 3322 Tim Rautensperger, Rebecca Regenseit

Freitag, 17.10. - Sonntag, 19.10.2025

Voraussichtliche Fahrzeiten:

Abfahrt Harlesiel am 17.10.2025 um 7.30 Uhr. Rückfahrt ab Wangerooe am 19.10.2025 um 13.00 Uhr.

Abmeldeschluss: 05.09.2025

Hotel Hanken, Zedeliusstraße 38, 26486 Wangerooe  
416 EUR

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

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



### Alltag raus – Bewegung rein!

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

Dieser Inselkurs bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, sich von der Hektik des Alltags zu lösen und sich ganz auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu konzentrieren. In diesem Kurs erleben Sie ein Wochenende voller Energie und Vitalität. Mit einem bunten Programm von A wie Ausdauer bis Z wie Zumba bieten wir Ihnen ein ganzheitliches Bewegungserlebnis, das Körper und Geist belebt. 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\*in 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.

INSEL  
KURS

#### 3323 Constanze Paul

Freitag, 16.05. - Sonntag, 18.05.2025

Vorraussichtliche Fahrzeiten: Abfahrt Harlesiel am 16.05.2025 um 12.00 Uhr, Rückfahrt Wangerooge am 18.05.2025 um 15.30 Uhr (oder individuell).

Abmeldeschluss: 04.04.2025

Hotel Hanken, Zedeliusstraße 38, 26486 Wangerooge  
361 EUR

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

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

#### 3324 Constanze Paul

Freitag, 19.09. - Sonntag, 21.09.2025

Vorraussichtliche Fahrzeiten: Abfahrt Harlesiel am 19.09.2025 um 08.30 Uhr, Rückfahrt Wangerooge am 21.09.2025 um 14.00 Uhr (oder individuell).

Abmeldeschluss: 08.08.2025

Hotel Hanken, Zedeliusstraße 38, 26486 Wangerooge  
361 EUR

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

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

### 3326 Pilates auf Wangerooge

*Pilates - Körperbewusstsein - Entspannung*

INSEL  
KURS

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

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

#### Maren Bentjen

Freitag, 07.11. - Sonntag, 09.11.2025

Vorraussichtliche Fahrzeiten: Abfahrt Harlesiel am 07.11.2025 um 10.30 Uhr, Rückfahrt Wangerooge am 09.11.2025 um 14.30 Uhr (oder individuell).

Abmeldeschluss: 26.09.2025

Hotel Hanken, Zedeliusstraße 38, 26486 Wangerooge  
323 EUR

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

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

### 3327 Pilates auf Langeoog

*Pilates - Körperbewusstsein - Entspannung*

INSEL  
KURS

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

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

#### Maren Bentjen

Freitag, 21.02. - Sonntag, 23.02.2025

Vorraussichtliche Fahrzeiten: Abfahrt Harlesiel am 21.02.2025 um 09.30 Uhr, Rückfahrt Wangerooge am 23.02.2025 um 14.00 Uhr (oder individuell).

Nähere Infos unter:

<https://www.langeoog-informationen.de/langeoog-faehre/>  
Abmeldeschluss: 10.01.2025

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

inkl. zwei Übernachtungen/Frühstück im EZ, Seminarraum

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







## BEWEGUNG UND FITNESS

### 3330 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 03.02.2025, 19.30 - 20.30 Uhr  
 Abmeldeschluss: 04.02.2025  
 Projekthaus I, Schellingstraße 19  
 ab 7 TN 102 EUR; 5-6 TN 114 EUR  
 19 Termine, 25,3 UStd.

### 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

#### 3331 Sandra Specht

dienstags, ab 04.02.2025, 17.00 - 18.00 Uhr  
 Abmeldeschluss: 05.02.2025  
 Projekthaus I, Schellingstraße 19  
 ab 7 TN 96 EUR; 5-6 TN 108 EUR  
 18 Termine, 24 UStd.

#### 3332 Michaela Strobel

mittwochs, ab 05.02.2025, 19.30 - 20.30 Uhr  
 Abmeldeschluss: 06.02.2025  
 Projekthaus I, Schellingstraße 19  
 ab 7 TN 91 EUR; 5-6 TN 103 EUR  
 17 Termine, 22,7 UStd.

Sie wollen mal vom Alltag abschalten und Ihre Kinder sollen währenddessen gut beschäftigt sein? Dann schauen Sie sich unseren Familienkurs 3419 „Das Entspannungsmenü“ auf S. 73 an.

### Pilates mit dem Stuhl für Anfänger\*innen

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

#### 3333 Beatrix Finkenstaedt

dienstags, ab 11.02.2025, 9.45 - 10.45 Uhr  
 Abmeldeschluss: 12.02.2025  
 Projekthaus I, Schellingstraße 19  
 ab 7 TN 43 EUR; 5-6 TN 49 EUR  
 8 Termine, 10,7 UStd.

#### 3334 Beatrix Finkenstaedt

dienstags, ab 22.04.2025, 9.45 - 10.45 Uhr  
 Abmeldeschluss: 23.04.2025  
 Projekthaus I, Schellingstraße 19  
 ab 7 TN 54 EUR; 5-6 TN 61 EUR  
 10 Termine, 13,3 UStd.



### 3335 Beckenbodentraining

*Die Geheimwaffe für Ihre Gesundheit*

Konsequenzen eines schwachen Beckenbodens - Inkontinenz, Rückenschmerzen oder eine fehlerhafte Körperhaltung. Ein starker Beckenboden für einen entspannten und schmerzfreien Rücken, eine gesunde aufrechte Haltung und eine kontrollierte Blasenfunktion.

Sind die Muskeln des Beckens zu schwach, kann dies zu Haltungsfehlern und Rückenschmerzen führen. Durch gezieltes Training des Beckenbodens normalisiert sich der Spannungszustand des umliegenden Muskelgewebes. Die Muskulatur des unteren Rückens und die gesamte Rückenmuskulatur werden stabilisiert und entspannen sich. Das Training richtet sich an Frauen jedes Alters. Bitte mitbringen: Handtuch, rutschfeste Socken, bequeme Kleidung und etwas zu trinken

#### Sandra Specht

montags, ab 03.02.2025, 16.45 - 17.30 Uhr  
Abmeldeschluss: 04.02.2025  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 68 EUR; 5-6 TN 77 EUR  
17 Termine, 17 UStd.

### 3336 Fit im Alter - Gymnastik im Sitzen

Für alle, die unter kleinen oder großen Bewegungseinschränkungen leiden, sich aber dennoch bewegen möchten. Gerade im Beruf, im Alltag oder im Alter kommt es vor, dass wir uns zu wenig oder einseitig bewegen. Rückenprobleme, Schulter- und Nackenschmerzen sind häufig die Folge.

In diesem Kurs erlernen Sie gesundheitsbezogene Bewegungen, die Sie gut in den Alltag einbauen können. Spezielle gymnastische Übungen sollen dem Bewegungsmangel mit seinen Folgen (Muskelschwund, Versteifung der Gelenke, Wirbelsäulenschäden, Haltungsverfall) vorbeugen. Die schonende, aber wirkungsvolle Gymnastik ist auch für Ungeübte geeignet. Die Übungen finden in der Regel im Sitzen statt.

Altersbeschränkungen gibt es nicht.  
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

#### Yasser El-Gouhary

dienstags, ab 11.02.2025, 16.00 - 17.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 12.02.2025  
Projekthaus Schellingstraße 19  
ab 7 TN 54 EUR; 5-6 TN 60 EUR  
10 Termine, 13,3 UStd.

### 3337 Step-Aerobic für Teilnehmer\*innen mit Vorerfahrung

Willkommen zu unserem Step Aerobic Kurs für Teilnehmer\*innen mit Vorerfahrung. Sie kennen bereits die gängigen Grundschritte und möchten Ihre Fähigkeiten weiterentwickeln? Dann sind Sie hier genau richtig! Wir werden komplexere Schrittfolgen und Kombinationen erarbeiten, mit denen Sie Ihre Ausdauer, Kraft und Koordination weiter verbessern können. Freuen Sie sich auf dynamische Choreografien und ganz viel Spaß in der Gruppe. Eine wohltuende Entspannungsphase rundet das Step-Workout am Ende der Stunde ab. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Getränk.

#### Hilke Eilers

dienstags, ab 11.02.2025, 19.00 - 20.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 12.02.2025  
Projekthaus Mühlenweg 67  
ab 7 TN 96 EUR; 5-6 TN 108 EUR  
18 Termine, 24 UStd.

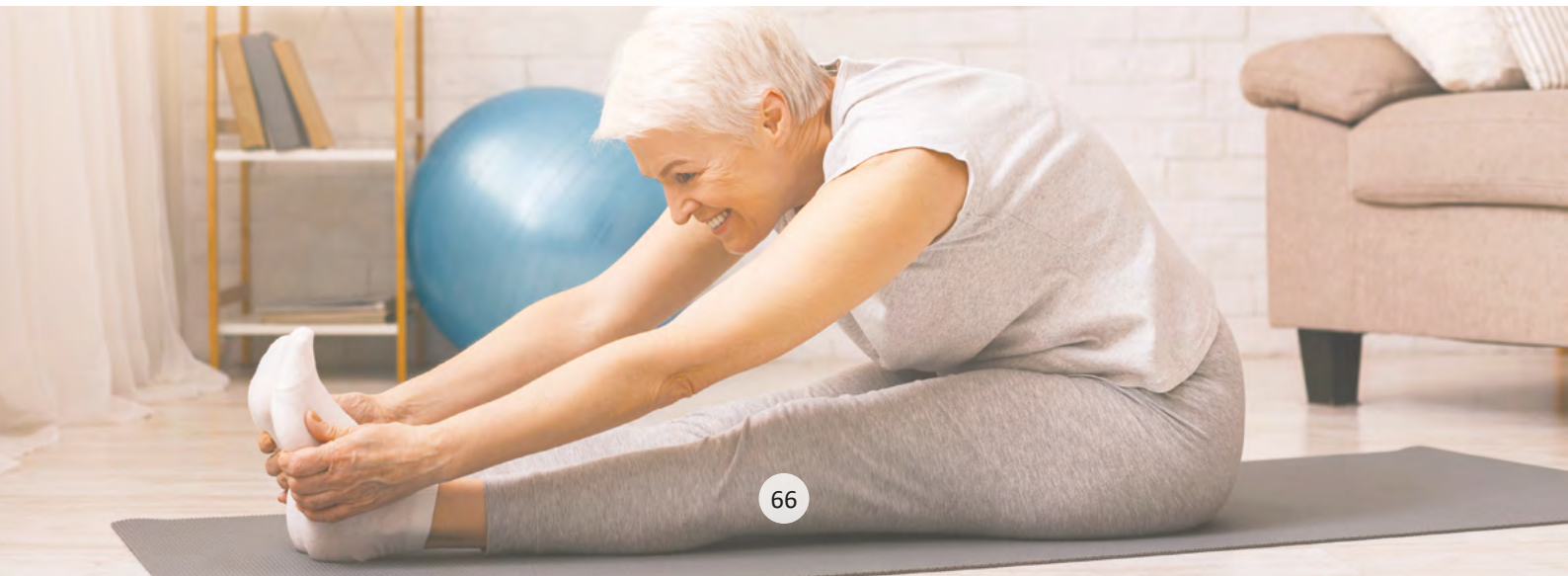
### 3338 Faszientraining

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 11.02.2025, 19.00 - 19.45 Uhr  
Abmeldeschluss: 12.02.2025  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 48 EUR; 5-6 TN 54 EUR  
12 Termine, 12 UStd.







### 3339 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 05.02.2025, 8.30 - 9.30 Uhr

Abmeldeschluss: 06.02.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

18 Termine, 24 UStd.

### 3340 Fitness am Nachmittag

#### *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 05.02.2025, 17.00 - 18.00 Uhr

Abmeldeschluss: 06.02.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

18 Termine, 24 UStd.

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

### 3341 Zumba® Fitness

#### *Fortgeschrittene*

Zumba® kommt aus dem umgangssprachlichen Spanisch und bedeutet: sich schnell bewegen und Spaß haben. Zumba® ist das Richtige für alle, die etwas für ihre Figur tun, aber auf den Spaß nicht verzichten wollen. Heiße lateinamerikanische Rhythmen wie Salsa, Merengue, Reggaeton, Cumbia & Co. regen die Fettverbrennung an und lassen den Schweiß fließen.

Das Workout basiert auf dem Prinzip "FUN AND EASY TO DO". Dieser Kurs richtet sich an Personen, die Zumba kennen und schon mal ausprobiert haben.

Bei gesundheitlichen Problemen klären Sie bitte vorher ab, ob der Kurs für Sie in Frage kommt.

Bitte Sportbekleidung, Turnschuhe und etwas zum Trinken mitbringen.

#### **Constanze Paul**

mittwochs, ab 05.02.2025, 18.15 - 19.15 Uhr

Abmeldeschluss: 06.02.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

18 Termine, 24 UStd.

### 3342 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 05.02.2025, 9.00 - 9.45 Uhr

Abmeldeschluss: 06.02.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 60 EUR; 5-6 TN 68 EUR

15 Termine, 15 UStd.

Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt, nicht jedoch am 14. und 21.05.2025.

### 3343 Gymnastik

Rhythmische Gymnastik fördert die Gesundheit, kräftigt den Körper und stabilisiert das Herz-Kreislauf-System. In diesem Semester liegt der Schwerpunkt in der Arbeit mit Hilfsgeräten wie Therabändern und Pezzibällen.

#### **Ann-Kathrin Stappenbeck-Taubenrauch**

mittwochs, ab 05.02.2025, 15.30 - 16.30 Uhr

Abmeldeschluss: 06.02.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

15 Termine, 20 UStd.

Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt, nicht jedoch am 14. und 21.05.2025.

### 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 Rückentraining sind die besten Maßnahmen, um Rückenschmerzen zu begegnen.

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

#### Sven Stolle

mittwochs, ab 05.02.2025, 18.30 - 19.15 Uhr  
Abmeldeschluss: 06.02.2025  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 40 EUR; 5-6 TN 45 EUR  
10 Termine, 10 UStd.

### 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, Trinken und Sportkleidung und wenn vorhanden: Boxhandschuhe und Boxbandagen.

#### Sven Stolle

mittwochs, ab 07.05.2025, 18.30 - 19.30 Uhr  
Abmeldeschluss: 08.05.2025  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 48 EUR; 5-6 TN 54 EUR  
9 Termine, 12 UStd.



### Cardio-Workout

#### *Steigern Sie Ihr Fitnesslevel!*

Freuen Sie sich auf ein dynamisches und motivierendes Training zu mitreißender Musik! In diesem Kurs erwartet Sie ein abwechslungsreiches Workout mit klassischen Aerobic-Schritten, das sowohl für Einsteiger\*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet ist. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich: Ich zeige Ihnen, wie Sie die Intensität und den Schwierigkeitsgrad der Schritte individuell anpassen können, um das Training optimal auf Ihre Bedürfnisse abzustimmen. So können Sie sich völlig unbeschwert auspowern, die Freude an der Bewegung genießen und die positive Energie der Gruppe erleben.

Aktivieren Sie Ihre sogenannten Glückshormone, steigern Sie Ihre Ausdauer und verbessern Sie die Sauerstoffversorgung Ihrer Muskulatur. Wer möchte, kann zusätzlich die Kleinhanteln einsetzen, um den Trainingseffekt zu steigern. Zum Abschluss erwartet Sie eine kurze Einheit mit Kräftigungsübungen für verschiedene Muskelgruppen sowie eine wohltuende Entspannungsphase, die für einen harmonischen Ausklang sorgt.

Wichtig: Sollten Sie Vorerkrankungen oder gesundheitliche Einschränkungen haben, klären Sie bitte im Vorfeld, ob eine Teilnahme für Sie geeignet ist. Aufgrund der Struktur des Kurses wird insbesondere das Herz-Kreislaufsystem beansprucht. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch und Getränk.

#### 3346 Hilke Eilers

mittwochs, ab 05.02.2025, 18.00 – 19.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 06.02.2025  
Projekthaus Mühlenweg 67  
ab 7 TN 48 EUR; 5-6 TN 54 EUR  
9 Termine, 12 UStd.

#### 3347 Hilke Eilers

mittwochs, ab 23.04.2025, 18.00 – 19.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 24.04.2025  
Projekthaus Mühlenweg 67  
ab 7 TN 54 EUR; 5-6 TN 61 EUR  
10 Termine, 13,33 UStd.



### Step-Aerobic für Einsteiger\*innen

*Willkommen zu unserem Step Aerobic Kurs für Einsteigerinnen!*

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

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, ein Handtuch und ein Getränk.

#### 3348 Hilke Eilers

mittwochs, ab 05.02.2025, 19.15 – 20.15. Uhr  
Abmeldeschluss: 06.02.2025  
Projekthaus Mühlenweg 67  
ab 7 TN 48 EUR; 5-6 TN 54 EUR  
9 Termine, 12 UStd.

#### 33449 Hilke Eilers

mittwochs, ab 23.04.2025, 19.15. – 20.15 Uhr  
Abmeldeschluss: 24.04.2025  
Projekthaus Mühlenweg 67  
ab 7 TN 54 EUR; 5-6 TN 61 EUR  
10 Termine, 13,33 UStd.



### 3350 Theraband-Gymnastik

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

#### Heike Woggon

donnerstags, ab 06.02.2025, 16.45 - 17.30 Uhr  
Abmeldeschluss: 07.02.2025  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 32 EUR; 5-6 TN 36 EUR  
8 Termine, 8 UStd.

### 3351 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 06.03.2025, 17.00 - 18.15 Uhr  
Abmeldeschluss: 07.03.2025  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 80 EUR; 5-6 TN 90 EUR;  
80 EUR, 12 Termine, 20 UStd.



### 3352 Body-Fitness

#### Ein Ganzkörper-Workout

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

#### Sven Stolle

donnerstags, ab 06.02.2025, 18.00 - 18.45 Uhr

Abmeldeschluss: 07.02.2025

Projekthaus Mühlenweg 67; Raum 119

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

13 Termine, 13 UStd.

### 3353 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 trauen und es ernst 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 17.05.2025, 15.00 - 16.30 Uhr

Abmeldeschluss: 09.05.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 24 EUR; 5-6 TN 34 EUR;

24 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

### 3354 Selbstverteidigung - Training für Erwachsene - berücksichtigt alle Arten von Bedrohungen

#### Aufbaukurs

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits einen Selbstverteidigungskurs bei uns besucht haben und baut dementsprechend auf erste gewonnene Vorkenntnisse auf. Bitte mitbringen: Sportkleidung und Turnschlappchen

#### Yasser El-Gouhary

dienstags, ab 11.02.2025, 17.15 - 18.15 Uhr

Abmeldeschluss: 12.02.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 49 EUR; 5-6 TN 55 EUR

8 Termine, 10,7 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 20.05.2025, 18.00 - 19.30 Uhr

Abmeldeschluss: 21.05.2025

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

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

7 Termine, 14 UStd.

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





## AQUAKURSE

### 3360 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!

#### Elke Lorenz

montags, ab 10.02.2025, 19.15 - 20.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 11.02.2025  
Nautimo  
ab 7 TN 180 EUR; 5-6 TN 187 EUR  
18 Termine, 18 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 11.02.2025, 20.30 - 21.15 Uhr  
Abmeldeschluss: 12.02.2025  
Grundschule Altengroden, Schwimmbad, Ubbostr. 5-7  
ab 7 TN 126 EUR; 5-6 TN 135 EUR  
18 Termine, 18 UStd.  
inkl. Schwimmbadeintritt

#### 3362 Sven Stolle

mittwochs, ab 05.02.2025, 20.15 - 21.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 06.02.2025  
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. Die angebotenen aquaKurse haben unterschiedliche Fitnesslevel. Sparteinsteiger\*innen, adipös Veranlagte oder Fortgeschrittene finden hier den richtigen Kurs.

#### Sven Stolle

donnerstags, ab 06.02.2025, 19.30 - 20.15 Uhr  
Abmeldeschluss: 07.02.2025  
Grundschule Altengroden, Schwimmbad, Ubbostr. 5-7  
ab 7 TN 119 EUR; 5-6 TN 128 EUR  
17 Termine, 17 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.

#### N.N.

freitags, ab 07.02.2025, 9.15 - 10.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 10.02.2025  
Nautimo  
ab 7 TN 170 EUR; 5-6 TN 179 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 08.02.2025, 19.30 - 20.15 Uhr  
Abmeldeschluss: 10.02.2025  
Grundschule Altengroden, Schwimmbad, Ubbostr. 5-7  
ab 7 TN 133 EUR; 5-6 TN 143 EUR  
19 Termine, 19 UStd.  
inkl. Schwimmbadeintritt

## ENTSPANNUNG UND WOHLBEFINDEN

### 3413 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, 24.01.2025, 18.00 - 21.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 17.01.2025  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
20 EUR  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



### 3417 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 langsam 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 mitbringen - Drogen und Alkohol sind nicht erlaubt.

#### Lasse Timm, Karin Henrich

Freitag, 21.02.2025, 18.00 - 21.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 31.01.2025  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
20 EUR  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.





### 3418 Wie man sich als Familie glücklich lacht -

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

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

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

#### **Aisegül Wegener**

Samstag, 22.03.2025, 10.15 - 12.30 Uhr

Abmeldeschluss: 14.03.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

15 EUR

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

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 3419 Das Entspannungsmenü

#### *Vom Alltag abschalten, während Ihre Kinder*

#### *kleine Köstlichkeiten zaubern*

#### *Ein Angebot für Eltern und Kinder ab 6 Jahren*

Wünschen Sie sich auch ab und an einfach mal Zeit für sich? Vom Alltag abschalten zu können, während die Kinder sinnvoll beschäftigt sind? In unserem oftmals stressigen Alltag und einer Welt, die immer schneller wird, ist das gar nicht so einfach, aber wir haben das passende "Rezept" für Sie.

Unsere Dozentin Larissa Siebels zeigt Ihnen Möglichkeiten zur Entspannung im Alltag und gibt Ihnen Tipps, wie Sie diese in Ihre Mittagspause oder in Ihren Tag leicht integrieren können. Während einer Traumreise können Sie sich entspannen und eine Weile dem stressigen Alltag entfliehen.

Zur selben Zeit zaubert Dagmar Braun-Kirchen mit Ihren Kindern kleine Köstlichkeiten, die Sie im Anschluss gemeinsam verspeisen. Tun Sie etwas für Ihre Selbstfürsorge, während Ihre Kinder Spaß beim Kochen haben und in guten Händen sind. Wir planen für Sie eine schöne Familienauszeit und das perfekte Entspannungsmenü!

#### **Larissa Siebels, Dagmar Braun-Kirchen**

Sonntag, 30.03.2025, 10.00 - 14.00 Uhr

Abmeldeschluss: 21.03.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

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

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



Beachten Sie auch unsere Vorträge und Seminare zum Thema Gesundheit und Entspannung ab Seite 49

GESUNDHEIT

### 3420 Einführung in das Faszientraining

Faszien sind hochelastische und flexible Bestandteile des Bindegewebes. Sie umhüllen alle Organe und Muskeln des Körpers in Form eines sehr anpassungsfähigen Netzwerks und entscheiden maßgeblich darüber, wie steif oder geschmeidig ein Körper ist. Einfache, aber wirkungsvolle Yoga-Übungen können helfen, das Bindegewebe zu stärken, zu dehnen und zu entspannen.

Dieses Angebot ist besonders für Anfänger\*innen mit Bewegungseinschränkungen geeignet. Bitte bequeme Kleidung tragen und Decke, dicke Socken, einen Tennisball, ein längliches Kissen und Proviant für den Tag mitbringen.

#### **Marion Tina Hartung**

Samstag, 05.04.2025, 10.00 - 13.00 Uhr

Abmeldeschluss: 28.03.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

28 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 3421 Lymphyoga

#### *Speziell bei Lipödem*

"Eben von den Beinen ab" - ostfriesische Wahrheiten, die sich auch bei diesem Krankheitsbild bewähren, um das Lymphsystem zu entlasten. Das verklebte Bindegewebe verursacht Spannungen und Schmerzen, so dass ein Faszientraining unverzichtbar wird. Der Mondgruß mit seinen gelenkfreundlichen Haltungen hilft ebenfalls, das Lymphsystem anzuregen und die Beine zu trainieren. Wir runden das sanfte Yogaprogramm mit Akupressurpunkten der Milz, dem Organ für den Lymphfluss und hormonellen Ausgleich, ab. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

#### **Marion Tina Hartung**

Samstag, 05.04.2025, 14.00 - 17.00 Uhr

Abmeldeschluss: 28.03.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

28 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 3422 Wie man sich selbst glücklich lacht

#### *Lachyoga-Workshop für Erwachsene*

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

Der zweistündige Workshop besteht aus einem Wechsel von Lachen, Atemübungen und kurzen Meditationen.

#### **Aisegül Wegener**

Sonntag, 11.05.2025, 10.15 - 12.30 Uhr

Abmeldeschluss: 02.05.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

15 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 3423 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 im 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 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, 10.05.2025, 14.00 - 17.00 Uhr

Abmeldeschluss: 02.05.2025

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

40 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



### 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 03.02.2025, 17.45 - 19.15 Uhr

Abmeldeschluss: 04.02.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

18 Termine, 36 UStd.

### 3431 Vinyasa Yoga Flow

Vinyasa Yoga Flow ist ein dynamischer Yogastil, in dem sich Bewegung und Atmung zu einem fließenden Erlebnis verbinden. Der Körper wird in alle Richtungen bewegt. Es werden Flexibilität, Kraft, Balance, Konzentration und Entspannung gefördert. Vinyasa Yoga eignet sich für geübte Yogis und Yogi-nis als auch für solche, die es noch werden wollen.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken, Handtuch, Getränk, Pullover, dicke Socken oder Decke für die Entspannungsphase

#### **Sandra Specht**

freitags, ab 07.02.2025, 17.00 - 18.00 Uhr

Abmeldeschluss: 10.02.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 69 EUR; 7-9 TN 76 EUR; 5-6 TN 104 EUR

17 Termine, 22,7 UStd.





Reif für die Insel?  
Dann lassen Sie sich  
von unseren Insel-  
kursen ab Seite 61  
inspirieren.

### 3432 Yang-fit Yoga - Bleiben Sie gesund

*Hatha Yoga für Einsteiger\*innen und Geübte*

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

#### **Karin Henrich**

montags, ab 03.02.2025, 19.15 - 20.45 Uhr

Abmeldeschluss: 24.01.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

192 EUR, 16 Termine, 32 UStd.

Der Kurs findet auch in den Ostertferien statt, nicht jedoch am 19.05.2025.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

Bei Abmeldung nach Abmeldeschluss ist die gesamte Kursgebühr fällig.

In Kooperation mit Yang Fit

### Yoga mit dem Stuhl für Anfänger\*innen

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

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

#### **3433 Beatrix Finkenstaedt**

dienstags, ab 11.02.2025, 8.30 - 9.30 Uhr

Abmeldeschluss: 12.02.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

33 EUR, 8 Termine, 10,7 UStd.

#### **3434 Beatrix Finkenstaedt**

dienstags, ab 22.04.2025, 8.30 - 9.30 Uhr

Abmeldeschluss: 23.04.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 40 EUR; 7-9 TN 44 EUR; 5-6 TN 60 EUR

10 Termine, 13,3 UStd.

### 3435 Yoyalates für Anfänger\*innen

Yoyalates ist eine Trainingsmethode, welche die Vorteile von Pilates und Yoga vereint und auch für ungeübte Teilnehmer\*innen geeignet ist. Die meditativen, dehrenden Haltungen aus dem Yoga verschmelzen mit den kraftvollen, den Körper straffenden Übungen von Pilates.

Sie trainieren Ihre Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht und stärken Ihr Körperbewusstsein. Jede Einheit beginnt und endet mit einer Entspannungsphase.

Sie benötigen lediglich bequeme Kleidung und gegebenenfalls eine kleine Decke bzw. ein Handtuch für die Schlussentspannung.

#### **Simon Ahlborn**

dienstags, ab 11.02.2025, 15.30 - 17.00 Uhr

Abmeldeschluss: 12.02.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

13 Termine, 26 UStd.

In den Ferien und an folgenden Tagen findet kein Kurs statt:

18.02., 04.03., 06.05., 20.05. und 03.06.2025



**3436 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 04.02.2025, 16.45 - 18.15 Uhr

Abmeldeschluss: 05.02.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

10 Termine, 20 UStd.

Am 18. und 25.03.2025 findet kein Kurs statt.

**3437 Entspannen mit Klangschalen und zur inneren Ruhe kommen**

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

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

**Ursula Fürup-Ludewig**

dienstags, ab 11.02.2025, 18.30 - 19.30 Uhr

Abmeldeschluss: 12.02.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

4 Termine, 5,3 UStd.

**3438 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 11.02.2025, 19.15 - 20.45 Uhr

Abmeldeschluss: 12.02.2025

Projekthaus Schellingstraße 19; Raum 025

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

18 Termine, 36 UStd.

**3439 Hatha Yoga für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

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

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

**Brita Schirmmacher**

mittwochs, ab 05.03.2025, 17.00 - 18.30 Uhr

Abmeldeschluss: 06.03.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

13 Termine, 26 UStd.

**3440 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 05.02.2025, 17.30 - 19.00 Uhr

Abmeldeschluss: 06.02.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

12 Termine, 24 UStd.







## DOZENTENPORTRAIT: REBECCA REGENSCHEIT

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

Ende Mai 2024 durfte ich zum ersten Mal für die VHS eine Hatha Yoga Gruppe anleiten, die sich bereits seit Jahren wöchentlich trifft. Es bereitet mir große Freude meinen Teilnehmer\*innen eine Auszeit geben zu können, in der sie Bewegung, Körperwahrnehmung und Entspannung erfahren. In jeder Stunde versuche ich, einen kleinen Denkanstoß für Liebe und Achtsamkeit im Alltag mitzugeben. Mithilfe der VHS möchte ich mehr Menschen erreichen, um ihnen zu mehr Mobilität und weniger Schmerzen zu verhelfen. Neben Hatha Yoga biete ich Yin Yoga an und ganz neu ab Februar Stuhlyoga für Menschen mit orthopädischen Einschränkungen.

Gemeinsam mit Tim Rautensperger biete ich eines der begehrten Inselfeminare an. Dort geht es um ganzheitliche Gesundheit und der Titel ist hier Programm: „Salud - Bewusst schön leben! Selbstfindungsübungen und Yoga auf Wangerooog“.

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

Die größte Schule für mich ist das Leben selbst. Auf der Suche nach neuen Erfahrungen habe ich zwei Jahre die Berufsfachschule Sozialpädagogik besucht, meine Ausbildung zur Bürokauffrau abgeschlossen und ca. sechs Jahre im Bereich der Aus- und Weiterbildung gearbeitet. Danach habe ich fünf Jahre lang die Welt bereist und dabei viele verschiedene Jobs erlernt. Meine Yoga-Lehrer Ausbildung habe ich im Jahr 2021 absolviert, bin Entspannungskursleiterin und aktuell im zweiten Jahr der Ausbildung zur Physiotherapeutin.

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

Im Meistern des Unbekannten liegt das größte Potenzial zur Entwicklung; es führt zu mehr Selbstvertrauen und erweitert den Horizont. Lernen ebnet somit den Weg in ein spannendes Leben voller Selbstbestimmung. Ein weiterer positiver Effekt: Lernen hilft die kognitiven Fähigkeiten zu erhalten. Die VHS bietet unzählige Möglichkeiten, sich regional und preiswert auf etwas Neues einzulassen..

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

Im Bereich der Kunst habe ich bereits Angebote der Jungen VHS wahrgenommen und immer wieder die Möglichkeit der Weiterbildung genutzt, z.B. für Sprachen wie Englisch oder Französisch, sowie Sportgruppen oder Vorträge. Die Vielfalt begeistert mich.

### 3441 Yin Yoga

#### Das "sanfte" Yoga

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

#### Rebecca Regenschheit

mittwochs, ab 05.02.2025, 19.15 - 20.45 Uhr

Abmeldeschluss: 06.02.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 108 EUR; 7-9 TN 119 EUR; 5-6 TN 162 EUR  
18 Termine, 36 UStd.

### Stuhl-Yoga für Menschen mit orthopädischen Einschränkungen

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

#### 3442 Rebecca Regenschheit

mittwochs, ab 12.02.2025, 17.45 - 18.45 Uhr

Abmeldeschluss: 13.02.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 33 EUR; 7-9 TN 37 EUR; 5-6 TN 50 EUR  
8 Termine, 10,7 UStd.

#### 3443 Rebecca Regenschheit

mittwochs, ab 07.05.2025, 17.45 - 18.45 Uhr

Abmeldeschluss: 08.05.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 33 EUR; 7-9 TN 37 EUR; 5-6 TN 50 EUR  
8 Termine, 10,7 UStd.



### 3444 Meditation für Anfänger\*innen

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

#### Beatrix Finkenstaedt

freitags, ab 14.02.2025, 17.00 - 17.45 Uhr  
 Abmeldeschluss: 17.02.2025  
 Projekthaus I, Schellingstraße 19  
 ab 10 TN 24 EUR; 7-9 TN 27 EUR; 5-6 TN 36 EUR  
 8 Termine, 8 UStd.

### 3445 HathaYoga für Personen mit Vorkenntnissen

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

#### Maj Haupt

freitags, ab 07.02.2025, 18.00 - 19.30 Uhr  
 Abmeldeschluss: 10.02.2025  
 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 Kakao-Zeremonie

#### Mehr als eine Meditation

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

#### Karin Henrich

Freitag, 04.04.2025, 18.15 - 19.30 Uhr  
 Abmeldeschluss: 21.03.2025  
 Projekthaus I, Schellingstraße 19  
 22 EUR  
 Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.  
 Nach Abmeldeschluss ist die gesamte Kursgebühr fällig, sollte der Platz nicht anderweitig besetzt werden können.  
 In Kooperation mit Yang Fit

### DANA® Aerial Yoga

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.

### 3451 DANA® Aerial Yoga -

#### Luft Yoga für Geübte und sportlich Ambitionierte

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

#### Karin Henrich

donnerstags, ab 13.02.2025, 17.30 - 19.30 Uhr  
 Abmeldeschluss: 07.02.2025  
 Projekthaus I, Schellingstraße 19  
 95 EUR, 10 Termine, 26,7 UStd.  
 Am 20.03.2025 findet kein Kurs statt.  
 Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



### 3452 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.

#### Karin Henrich

donnerstags, 10.04. und 17.04.2025,

jeweils von 17.30 - 19.30 Uhr

Abmeldeschluss: 04.04.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

Der Kurs findet in den Osterferien statt.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 3453 DANA® Aerial Yoga - Kraftvoll fliegen

*Für Tuchkenner und sportliche ambitionierte Tuchliebhaber*

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.

#### Karin Henrich

Samstag, 01.03.2025, 12.45 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 14.02.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

45 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

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

In Kooperation mit Yang Fit

### 3454 DANA® Aerial Yoga 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 T-Shirt.

#### Karin Henrich

Samstag, 15.03.2025, 12.45 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 28.02.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

45 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

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

In Kooperation mit Yang Fit

### 3455 DANA® Aerial Yoga Workshop - Spielen und Schaukeln

Nach der Eingangssentspannung 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 für 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 bitte keinen Schmuck, Makeup, Reißverschlüsse, Haarklemmen, Haken, Ösen oder Knöpfe tragen.

#### Karin Henrich

Samstag, 12.04.2025, 12.45 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 28.03.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

45 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

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

In Kooperation mit Yang Fit

Bitte beachten Sie bei allen Aerial-Kursen den "Tuch-Kodex" zum Schutz der Tücher: Tragen Sie keine Reißverschlüsse, Haken, Ösen, Knöpfe, Haarklemmen, Makeup und keinen Schmuck. Bitte tragen Sie ein Shirt mit Ärmeln.



### 3456 DANA® Aerial Yoga - Sanft schweben

*Für Anfänger\*innen, Geübte und Entspannungsfreunde*

Wir nutzen die sanfteren Varianten vom Aerial-Yoga: Stabilisierende, stehende Haltungen in Bodenkontakt, leise Musik und viel Entspannung, aber auch Aushängen der Wirbelsäule und Sonnengrüße, keine Kopfüberhaltungen. 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.

#### Karin Henrich

Samstag, 26.04.2025, 12.45 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 11.04.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

45 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

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

In Kooperation mit Yang Fit

### 3457 DANA® Aerial Yin Yoga im Tuch

*Passive Entspannung im Tuch*

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

Bitte Yogamatte und ein Getränk mitbringen. Bitte tragen Sie ein langärmeliges Shirt.

#### Karin Henrich

Samstag, 24.05.2025, 12.45 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 09.05.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

40 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

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

In Kooperation mit Yang Fit



Verpassen Sie nicht unser neues Angebot "Ecstatic Dance" mit DJ Trütenfreak und Karin Henrich auf S. 72

### 3458 DANA® Aerial Yoga - Kraftvoll fliegen

*Für Tuchkenner und sportliche ambitionierte Tuchliebhaber*

Das Tuch in luftiger Höhe (60 cm) bietet vielfältige Möglichkeiten zum Entspannen, kopfüber hängen, im Tuch stehen, schaukeln und fliegen. Yogische Asanas wie Taube, Skorpion, Kopfstand, Fledermaus, Hund oder Vorbeugen werden durch das Tuch erleichtert oder überhaupt erst möglich gemacht. Dieser Kurs eignet sich für ambitionierte Anfänger\*innen und Wiederholer\*innen, die sich gesundheitlich fit fühlen. Freuen sie sich auf eine lebhaftere Stunde mit kleinen Pausen für Getränke, Tee, Kekse und kurzem Austausch. Bitte Yogamatte und ein Getränk mitbringen. Bitte tragen Sie ein langärmeliges Shirt.

#### Karin Henrich

Samstag, 14.06.2025, 12.45 - 16.00 Uhr

Abmeldeschluss: 30.05.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

45 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

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

In Kooperation mit Yang Fit





### 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.

#### 3459 Karin Henrich

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

Abmeldeschluss: 05.01.2026

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

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

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

In Kooperation mit Yang Fit

#### 3460 Karin Henrich

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

Abmeldeschluss: 06.04.2026

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

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

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

In Kooperation mit Yang Fit

### 3470 Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson

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

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Wollsocken und eine Decke mit.

#### Heike Woggon

donnerstags, ab 06.02.2025, 17.45 - 19.15 Uhr  
Abmeldeschluss: 07.02.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 48 EUR; 7-9 TN 53 EUR; 5-6 TN 72 EUR  
8 Termine, 16 UStd.



GESUNDHEIT

### 3471 Autogenes Training - Auffrischung

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

#### Rachel Hoheisel

donnerstags, ab 06.02.2025, 18.45 - 20.15 Uhr  
Abmeldeschluss: 07.02.2025

Klinikum WHV - Treffpunkt: Eingangshalle,  
Friedrich-Paffrath-Str.

ab 10 TN 102 EUR; 7-9 TN 113 EUR; 5-6 TN 153 EUR  
17 Termine, 34 UStd.

Der Kurs findet auch in den Osterferien statt, nicht jedoch am 27.03. und 22.05.2025.

### 3472 Autogenes Training - Grundkurs

Autogenes Training ist eine für alle Altersstufen leicht erlernbare Technik der aktiven Selbstentspannung. Durch regelmäßige Übung, die täglich nur wenige Minuten beansprucht, ist es möglich, Alltagsstress besser zu bewältigen, Nervosität abzubauen und Schlafstörungen zu beseitigen. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und Wollsocken mitbringen.

#### Rachel Hoheisel

donnerstags, ab 13.02.2025, 17.00 - 18.30 Uhr  
Abmeldeschluss: 14.02.2025

Klinikum WHV - Treffpunkt: Eingangshalle,  
Friedrich-Paffrath-Str.

ab 10 TN 36 EUR; 7-9 TN 40 EUR; 5-6 TN 54 EUR  
6 Termine, 12 UStd.

### 3473 Stress lass nach! Praktische Entspannungsübungen für den Alltag mit Kind

*Ein Kurs für Eltern mit Kindern im Alter von 4 - 8 Jahren*  
Verbringen Sie einen entschluschten Nachmittag 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

Samstag, 14.06.2025, 10.30 - 12.45 Uhr

Abmeldeschluss: 06.06.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

15 EUR

Der Preis gilt für einen Erwachsenen und ein Kind.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 3474 Zilgrei - Schmerzen vorbeugen, lindern und beseitigen

*Wochenendkurs in den Herbstferien*

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

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

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

#### Inge Echterhagen

24.10. - 26.10.2025

Freitag, 17.15 - 19.30 Uhr

Samstag, 10.00 - 16.00 Uhr

Sonntag, 10.00 - 14.30 Uhr

Abmeldeschluss: 17.10.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

3 Termine, 18 UStd.



Sie wollen mal vom Alltag abschalten und Ihre Kinder sollen währenddessen gut beschäftigt sein? Dann schauen Sie sich unseren Familienkurs 3419 „Das Entspannungsmenü“ auf S. 156 an.

### 3618 Jin Shin Jyutsu (Japanisches Heilströmen) - Einsteigerkurs I

*Entspannen und wohlfühlen*

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

#### Heike Woggon

Samstag, 22.02.2025, 10.00 - 13.00 Uhr

Abmeldeschluss: 14.02.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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



### 3619 Jin Shin Jyutsu (Japanisches Heilströmen) - Einsteigerkurs II

#### *Entspannen und wohlfühlen*

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

#### **Heike Woggon**

Samstag, 22.03.2025, 10.00 - 13.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 14.03.2025  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 12 EUR; 7-9 TN 14 EUR; 5-6 TN 18 EUR

### 3620 Jin Shin Jyutsu (Japanisches Heilströmen) - Einsteigerkurs III

#### *Entspannen und Wohlfühlen*

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

#### **Heike Woggon**

Samstag, 05.04.2025, 10.00 - 13.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 28.03.2025  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 12 EUR; 7-9 TN 14 EUR; 5-6 TN 18 EUR

### 3621 Jin Shin Jyutsu (Japanisches Heilströmen) - Einsteigerkurs IV

#### *Entspannen und Wohlfühlen*

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

#### **Heike Woggon**

Samstag, 17.05.2025, 10.00 - 13.00 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 12 EUR; 7-9 TN 14 EUR, 5-6 TN 18 EUR

### 3622 Einführung in die Zen-Meditation

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

#### **Eckhart Gattermann**

Samstag, 01.03.2025, 15.00 - 18.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 21.02.2025  
Zen-Kreis, Schellingstraße 21  
ab 10 TN 12 EUR; 7-9 TN 14 EUR; 5-6 TN 18 EUR

### 3623 Welttag für Tai Chi & Qigong 2025 - zum 27. Mal

Übungen für alle zum Frühlingsanfang: Bewegen, entspannen und regenerieren mit Spaß & guter Laune  
Tai Chi und Qigong - das sind die altchinesische Gymnastik und das sogenannte "Schattenboxen": Fitnessübungen für den "ganzen Menschen" mit zum Teil ruhigen, aber auch dynamischen Übungsformen. Millionen Menschen jedes Alters praktizieren auf der ganzen Welt diese bewährten Übungen. Wie in jedem Jahr wird am letzten Samstag im Monat April wieder weltweit der "Welttag für Tai Chi & Qigong" 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.  
Samstag, 26. April 2025, 10.00 Uhr  
(Dauer ca. 1 Stunde, auch länger)  
Parkplatz der VHS in der Schellingstraße 19  
Der Besuch dieser Veranstaltung ist kostenlos.





### 3624 Tai Chi Chuan, Qigong & Yin/Yang-Rücken-Qigong im Liegen

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

#### Andrew Dabioch

Samstag, 21.06.2025, 12.30 - 18.30 Uhr  
Abmeldeschluss: 13.06.2025  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 24 EUR; 7-9 TN 27 EUR; 5-6 TN 36 EUR

### 3625 Schlaf-Qigong: Die "Kunst des Schlafens"

*Schlafe wie der Hund, liege wie der Bogen ...*

Rund ein Drittel seines Lebens schläft der Mensch - mehr oder weniger tief und fest -, braucht doch jeder Mensch den Schlaf, um wieder "aufzutanken". Mit Hilfe des meditativen Schlafens des Schlaf-Qigong lässt sich diese Zeit für die Erhaltung und Pflege der Lebenskraft (Qi) nutzen. Im Schlaf-Qigong werden Einschlaf- und Aufwachübungen, Liege- und Haltepositionen sowie Handstellungen praktiziert, mit denen die Möglichkeit besteht, auf die Qualität des Schlafens einzuwirken.

Es heißt von alters her überliefert: "Schlafe wie der Hund, liege wie der Bogen ..."

Die Übungen sind leicht auszuführen und bedürfen keiner Vorkenntnisse. Bitte Liegedecke, festes Kissen und leichte Überdecke mitbringen.

#### Andrew Dabioch, Ingo Schmitt

Sonntag, 29.06.2025, 11.00 - 18.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 20.06.2025  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 28 EUR; 7-9 TN 31 EUR; 5-6 TN 42 EUR  
Online Teilnahme möglich

### 3626 Stärkung der Immunabwehr mit Qigong

*Workshop*

Infekte der Atemwege und des Magen-Darm-Traktes sowie die Ausbreitung von Viren schwächen unser Immunsystem. Betroffen sind vor allem die Organsysteme Lunge und Milz. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gilt die Lunge als Quelle unserer Lebensenergie Qi; sie schützt den Körper mit dem Abwehr-Qi (Wei Qi). Die Lunge nimmt das lebensnotwendige Qi mit der Atmung auf, die Milz mit der Nahrung. Sind beide Organe in ihrer Funktion gestört, ist der Körper anfällig für eindringende Krankheitserreger. TCM setzt die sanften, fließenden Bewegungen des Qigong zur Vorbeugung und in der Rekonvaleszenz ein. In diesem Workshop erlernen Sie spezielle Atemübungen und die Massage ausgewählter Akupressurpunkte, um die Organsysteme in Bewegung und Stille zu stärken und zu stabilisieren, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können.

#### Edeltraut Leiner

Samstag, 25.01.2025, 14.00 - 17.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 18.01.2025  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
22 EUR  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 3627 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 10.02.2025, 17.30 - 19.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 11.02.2025  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 48 EUR; 7-9 TN 53 EUR; 5-6 TN 72 EUR  
8 Termine, 16 UStd.







### Qigong für alle Interessierten



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

#### 3630 Andrew Dabioch

montags, ab 03.02.2025, 9.00 - 10.30 Uhr  
Abmeldeschluss: 04.02.2025  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 108 EUR; 7-9 TN 119 EUR; 5-6 TN 162 EUR  
18 Termine, 36 UStd.  
Online Teilnahme möglich

#### 3631 Andrew Dabioch

dienstags, ab 04.02.2025, 16.30 - 18.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 05.02.2025  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 114 EUR; 7-9 TN 126 EUR; 5-6 TN 171 EUR  
19 Termine, 38 UStd.  
Online Teilnahme möglich

#### 3632 Andrew Dabioch

donnerstags, ab 06.02.2025, 18.00 - 19.30 Uhr  
Abmeldeschluss: 07.02.2025  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 108 EUR; 7-9 TN 119 EUR; 5-6 TN 162 EUR  
18 Termine, 36 UStd.  
Online Teilnahme möglich

### 3633 Herz-Qigong

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



#### Andrew Dabioch

mittwochs, ab 05.02.2025, 9.00 - 10.30 Uhr  
Abmeldeschluss: 06.02.2025  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 114 EUR; 7-9 TN 126 EUR; 5-6 TN 171 EUR  
19 Termine, 38 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 05.02.2025, 10.30 - 12.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 06.02.2025  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 114 EUR; 7-9 TN 126 EUR; 5-6 TN 171 EUR  
19 Termine, 38 UStd.  
Online Teilnahme möglich



Beachten Sie auch unseren Bildungsurlaub "Die Kunst der 5 Elemente" mit sanften Qi Gong Übungen auf S. 47

### 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 03.02.2025, 10.30 - 12.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 04.02.2025  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 108 EUR; 7-9 TN 119 EUR; 5-6 TN 162 EUR  
18 Termine, 36 UStd.  
Online Teilnahme möglich

#### 3636 Andrew Dabioch

dienstags, ab 04.02.2025, 19.45 - 21.15 Uhr  
Abmeldeschluss: 05.02.2025  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 114 EUR; 7-9 TN 126 EUR; 5-6 TN 171 EUR  
19 Termine, 38 UStd.  
Online Teilnahme möglich

#### 3637 Andrew Dabioch

donnerstags, ab 06.02.2025, 16.30 - 18.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 07.02.2025  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 108 EUR; 7-9 TN 119 EUR; 5-6 TN 162 EUR  
18 Termine, 36 UStd.  
Online Teilnahme möglich

### 3638 Tai Chi Chuan - das "Schattenboxen"

*Für Einsteiger\*innen und Wiederholer\*innen*



Tai Chi Chuan ist eine der schönsten Folgen von Bewegungsformen zur körperlichen und geistigen Entspannung und Kräftigung aus dem alten China. Die Bewegungen sind weich fließend und werden in Zeitlupengeschwindigkeit im Einklang mit der Atmung ohne Kraftaufwand ausgeführt. Bitte kommen Sie in gewöhnlicher, bequemer Kleidung und in Schuhen mit flacher Sohle.

#### Andrew Dabioch

montags, ab 03.02.2025, 18.30 - 20.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 04.02.2025  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 108 EUR; 7-9 TN 119 EUR; 5-6 TN 162 EUR  
18 Termine, 36 UStd.  
Online Teilnahme möglich

### 3639 Tai Chi Chuan - das "Schattenboxen"

*Für Einsteiger\*innen und Wiederholer\*innen*



Tai Chi Chuan ist eine der schönsten Folgen von Bewegungsformen zur körperlichen und geistigen Entspannung und Kräftigung aus dem alten China. Die Bewegungen sind weich fließend und werden in Zeitlupengeschwindigkeit im Einklang mit der Atmung ohne Kraftaufwand ausgeführt. Bitte kommen Sie in gewöhnlicher, bequemer Kleidung und in Schuhen mit flacher Sohle.

#### Andrew Dabioch

dienstags, ab 04.02.2025, 18.15 - 19.45 Uhr  
Abmeldeschluss: 05.02.2025  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 114 EUR; 7-9 TN 126 EUR; 5-6 TN 171 EUR  
19 Termine, 38 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 03.02.2025, 16.30 - 18.30 Uhr  
 Abmeldeschluss: 04.02.2025  
 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-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.

#### 3641 Andrew Dabioch

donnerstags, ab 06.02.2025, 10.00 - 12.00 Uhr  
 Abmeldeschluss: 07.02.2025  
 Projekthaus I, Schellingstraße 19  
 ab 10 TN 144 EUR; 7-9 TN 159 EUR; 5-6 TN 216 EUR  
 18 Termine, 48 UStd.

#### 3642 Andrew Dabioch

donnerstags, ab 06.02.2025, 19.30 - 21.30 Uhr  
 Abmeldeschluss: 07.02.2025  
 Projekthaus I, Schellingstraße 19  
 ab 10 TN 144 EUR; 7-9 TN 159 EUR; 5-6 TN 216 EUR  
 18 Termine, 48 UStd.







# SIE MÜSSEN NIGHT...

DIE GALAXIE WECHSELN - DIE VOLKSHOCHSCHULE  
WILHELMSHAVEN HAT ÜBER 560 FRISCHE KURSE, DIE  
IHR WISSEN BEREITS HIER AUF DER ERDE ERHÖHEN.



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

**Anmeldung:**  
Telefon 16 40 00

**Deutsch als  
Fremdsprache:**  
Teodora Springob  
Telefon 16 40 11

**Anmeldung:**  
Telefon 16 40 08

INHALT	SEITE
Deutsch als Fremdsprache	90
Englisch	97
Schwedisch	99
Dänisch	100
Norwegisch	100
Neugriechisch	101
Niederländisch	101
Französisch	102
Spanisch	103
Portugiesisch	104
Italienisch	105
Russisch	105
Polnisch	106
Tschechisch	106
Türkisch	107
Arabisch	107

### Programmbereich: Sprachen

Das Lernen von Sprachen an der Volkshochschule heißt nicht nur neue Sprachkenntnisse zu erwerben, sondern auch ein tieferes Verständnis für andere Kulturen zu entwickeln. Wir sind öffentlicher Raum und Treffpunkt, in dem Menschen unterschiedlichster Hintergründe zusammenkommen, von- und miteinander lernen und gemeinsame Wege der Verständigung finden. Mit dem Erlernen der deutschen Sprache wird für Geflüchtete und Zugewanderte, für Studierende und Arbeitende Deutschland oftmals zur zweiten Heimat. Ob Anfänger\*in oder Fortgeschrittene, ob Englisch, Schwedisch oder Deutsch als Fremdsprache - unsere Kurse sind auf unterschiedliche Niveaus abgestimmt und werden von erfahrenen Lehrkräften geleitet, die nicht „einfach“ Wortschatz oder grammatische Regeln vermitteln, sondern die Energie und die Einzigartigkeit der jeweilige Sprache verkörpern und ihre Kursteilnehmenden für sie begeistern.

**Beratung und Anmeldung**  
Raum 110, Petra Tjardes oder Roschan Ibrahim

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

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

## DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

### Deutschkurse in der VHS Wilhelmshaven...

....sind nicht nur reine Sprachkurse: Sie sind auch Orte für interkulturelles Lernen!  
....dienen der Integration zwischen Einheimischen und Zugewanderten!

### Neben dem Erlernen der deutschen Sprache haben sie die Ziele:

- Aufgeschlossenheit gegenüber anderen Kulturen zu fördern
- Solidarität mit Migrant\*innen zu fördern
- partnerschaftliches und friedliches Zusammenleben in der Gesellschaft aufzuzeigen
- eine Orientierung im Alltags- und Berufsleben Deutschlands zu geben

# Ankommen in Deutschland



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

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

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










**Bundessamt  
für Migration  
und Flüchtlinge**

### Welche Deutschkurse gibt es bei uns?

#### 1. Integrationskurse

Integrationskurse wenden sich an Migrant\*innen und Geflüchtete, welche die deutsche Sprache sowie Kultur, Geschichte und Politik erlernen wollen. Sie umfassen in der Regel 700 UE und werden teilweise oder vollständig vom Bundessamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) bezahlt. Auch Zuwanderer, die schon viele Jahre in Deutschland leben und/oder einen deutschen Pass besitzen, können einen Antrag auf einen Integrationskurs stellen - wir helfen Ihnen gern dabei. Die Zulassung oder Verpflichtung für einen Integrationskurs wird Ihnen entweder vom Jobcenter, dem BAMF oder der Ausländerbehörde ausgestellt.

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



Online-Antrag auf Zulassung zu einem Integrationskurs



Download des Antrags auf Zulassung zu einem Integrationskurs zum Postversand

#### Rund um das Thema Integrationskurs finden Sie in mehreren Sprachen unter



#### Kursarten:

##### *Vollzeitkurse*

(5 x 4 UStd/Woche) 08.45 – 12.00 Uhr

##### *Teilzeitkurs vormittags*

(4 x 4 UStd/Woche) 08.45 – 12.00 Uhr

##### *Teilzeitkurs nachmittags*

(4 x 4 UStd/Woche) 13.00 – 16.15 Uhr

##### *Alphabetisierungskurs*

(3 x 4 UStd/Woche)

#### Modulaufbau:

*Vollzeit und Teilzeitkurse mit 7 Modulen (je 100 UStd):*

Basis 1 (A 1.1)

Basis 2 (A 1.2)

Basis 3 (A 2.1)

Aufbau 1 (A 2.2)

Aufbau 2 (B 1.1)

Aufbau 3 (B 1.2)

Orientierungskurs (100 UStd)

Alpha-Kurse mit 9 – 12 Modulen und Orientierungskurs





## 2. SPEZIALKURSE

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

Unsere Kurse im Abendbereich richten sich an Teilnehmende, die geringe oder auch schon ausgeprägte Deutschkenntnisse haben und eine Festigung und Erweiterung ihrer Sprachkenntnisse (Grammatik, Wortschatz, Sprechen) anstreben. Zu unseren Abendkursen gehört keine Prüfung.

Wenn Sie unsicher sind, welcher Abendkurs der passende für Sie ist, laden wir Sie herzlich zu unserem **Einstufungscafé** am **27.01.2025** von 16 bis 18 im Hans Beutz Haus in der Virchow Straße 29 ein.

Sehr gerne können wir einen persönlichen Beratungstermin vereinbaren.

### **4098 Deutsch als Fremdsprache, Spezialkurs A2**

*Deutsch Abendkurs für Teilnehmende mit Deutschkenntnissen auf Niveau A2*

Klaus-Dieter Laske

Montags und Mittwochs,

ab Mo., 03.02.2025, 17.30 – 19:00 Uhr,

Projekthaus Bremer Straße 84,

ab 10 TN 195 EUR; 7-9 TN 213 EUR; 5-6 TN 286 EUR;

30 Termine, 60 UStd.

incl. Lehrbuch

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

*Deutsch Abendkurs für Teilnehmende mit Deutschkenntnissen auf Niveau B1*

Klaus-Dieter Laske

Montags und Mittwochs,

ab Mo., 24.02.2025, 19.00U - 20.30 Uhr,

Projekthaus Bremer Straße 84,

ab 10 TN 195 EUR; 7-9 TN 213 EUR; 5-6 TN 286 EUR;

30 Termine, 60 UStd.

incl. Lehrbuch

### **4095 Deutsch als Fremdsprache, Spezialkurs B2 / C1**

*Spezialkurs für lerngewohnte Teilnehmende*

*(Au-pair, Austauschschüler, Studenten).*

*Der Kurs führt zum Sprachniveau B2/C1.*

*Antje Ergezinger*

*Montags und Donnerstags,*

*ab Do., 27.02.2025, 18.30 - 20.00 Uhr,*

*Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29*

*ab 10 TN 134 EUR; 7-9 TN 148 EUR; 5-6 TN 200 EUR*

*22 Termine, 44 UStd*

*incl. Lernmaterialien*

## 3. Berufsbezogene Deutschsprachförderung DeuFöV

Dieses Kursangebot in Zusammenarbeit mit dem BAMF schließt an die Integrationskurse an und richtet sich an alle Personen mit Migrationshintergrund, die Arbeit suchen oder in ihrem Beruf weiterkommen wollen, die ein Sprachzertifikat A2/B1/B2 oder C1 für den Berufseinstieg oder für die Anerkennung ihres im Ausland erworbenen Berufsabschlusses benötigen.

Für die Teilnahme an einem Berufssprachkurs benötigen Sie eine Zulassung.

Die Zulassung können Sie beantragen

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

Weitere Informationen finden Sie in mehreren Sprachen unter



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



# Qualität verbindet!



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

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

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

Volkshochschule und  
Musikschule  
Wilhelmshaven gGmbH  
Virchowstraße 29  
26382 Wilhelmshaven  
Teodora Springob  
teodora.springob@vhs-whv.de  
04421 16 4011  
[www.vhs-whv.de](http://www.vhs-whv.de)

## 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 Zertifikat Deutsch / telc Deutsch B1

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

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



Unsere Prüfungstermine sind am  
11.03.2025  
05.06.2025

Prüfungsgebühr 170 EUR  
Teilprüfung: 140 EUR

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

### PRÜFUNG Zertifikat Deutsch / telc Deutsch B2

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

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



Unser Prüfungstermin ist am 15.05.2025  
Prüfungsgebühr 170 EUR  
Teilprüfung: 140 EUR

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





# TestDaF

Test Deutsch als Fremdsprache

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

*Prüfung DTZ (A2/B1)*

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

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

### Termine und Anmeldung Raum 110

Prüfungsgebühr für externe Interessenten: 165 EUR

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

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

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



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

## PRÜFUNG TESTDAF

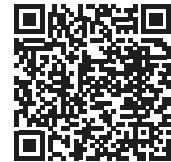
*Deutsch als Fremdsprache – Prüfung Test DaF  
ab 2025 nur digital!*

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

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

Prüfungsort ist das Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

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





## TEST „LEBEN IN DEUTSCHLAND“ (LiD)

### Test „Leben in Deutschland“ (LiD)

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

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



Sie möchten entspannt zu Hause lernen? Online können Sie rund um die Uhr üben:



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

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

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

## EINBÜRGERUNGSTEST

### Einbürgerungstest

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

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



Den Gesamtfragenkatalog zum „Einbürgerungstest“ finden Sie hier:



**Wichtig:** Die Teilnahme am Einbürgerungstest kostet 25 EUR. Die Anmeldung erfolgt nur persönlich mit gültigem Ausweisdokument mit Lichtbild. Anmeldeschluss ist **ein Monat vor** dem Prüfungstermin. Die Prüfung beginnt immer um 17 Uhr.

### Unsere Prüfungstermine:

25.02.2025  
25.03.2025  
29.04.2025  
27.05.2025  
24.06.2025  
26.08.2025

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





## SPRACHMITTLUNGSPOOL WILHELMSHAVEN

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

oder

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

Sie sind herzlich willkommen!

### Kontaktieren Sie uns!

Informationen und Termine erhalten Sie bei Frau Zeynep Koncel und Herrn Jens Wiese persönlich in der Schellingstraße 19, 26384 telefonisch unter 04421 164035 per Mail: sprachmittler@vhs-wilhelmshaven.de



## DOZENTENPORTRAIT: SABINE BELKA

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

2004 war mein Startjahr als Dozentin bei der VHS. Seitdem unterrichte ich im Fremdsprachenbereich Italienisch. 2015, nach einem Projekt zur Förderung der kulturellen Teilhabe für Migranten, bin ich in den Bereich Deutsch als Fremd- und Zweitsprache gerutscht. Zunächst habe ich vielen Frauen Unterricht gegeben, meistens mit zugehöriger Kinderbetreuung und bin jetzt im Bereich der Integrationskurse tätig

**Welche/s Ausbildung/Studium haben Sie abgeschlossen?**

Nach dem Abitur hat mich das Handwerk interessiert und ich habe eine Ausbildung zur Tischlerin absolviert. Später habe ich dann ein Magisterstudium an der Uni Bremen absolviert mit Kulturwissenschaft im Hauptfach und Kunstgeschichte und Italianistik in den Nebenfächern. Mit Beginn meiner Tätigkeit als VHS-Dozentin habe ich an vielen Fortbildungen im Bereich der Pädagogik, Alphabetisierung und Zusatzqualifizierungen als DaF/DaZ Dozentin teilgenommen.

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

An der Volkshochschule haben Menschen aller Couleur, aller Bildungsgrade, allen Alters die Möglichkeit sich zu bilden, etwas zu lernen, sich fortzubilden. Und das bei einem vielfältigen Angebot. Teilnehmer und Dozenten können sich austauschen, voneinander lernen, neugierig sein die Volkshochschule ist ein lebenslanger Bildungsort- und das ist großartig!

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

Ich bin quasi ein Kind der Volkshochschule, denn ich habe mein Abitur am Abendgymnasium absolviert. Außerdem erinnere ich mich an Töpferkurse, die ich mit meiner Schwester besuchte. Angebote, wie Seminare und Vorträge sind auch spannend. Und ich besuche gerne mal wieder einen Sprachkurs. Sprache ist ja ein Prozess, der immer wieder aufgefrischt werden muss.



## Der gemeinsame europäische Referenzrahmen für Sprachen

Das Kurssystem unseres Fremdsprachenangebots richtet sich nach dem vom Europarat entwickelten europäischen Referenzrahmen. Diese sechsstufige, europaweit gültige Skala beschreibt, welche Fähigkeiten ein Kursteilnehmer/eine Kursteilnehmerin in der jeweiligen Stufe erwirbt. Oberstes

Lernziel in diesen Beschreibungen wie auch in unseren Kursen ist die Kommunikationsfähigkeit.

Die folgenden Stufenbeschreibungen können Ihnen nützliche Hinweise geben, welcher Kurs für Sie geeignet ist. Im Zweifelsfall machen Sie bitte von **unserer Beratung** Gebrauch! Hier können Sie sich auch über die verschiedenen Prüfungen informieren.

Niveau

A1

**Hören** - einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen  
**Sprechen** - auf einfach Art über vertraute Themen verständigen  
**Lesen** - einzelne Wörter und ganz einfach Sätze verstehen, z.B. Schilder und Plakate

Niveau

A2

**Hören** - einfache Alltagssprache und das Wesentliche kurzer Mitteilungen verstehen  
**Sprechen** - kurze einfache Gespräche in Alltagssituationen führen  
**Lesen** - kurze einfache Texte verstehen  
**Schreiben** - kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

Niveau

B1

**Hören** - das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird  
**Sprechen** - in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen und Ereignisse beschreiben  
**Lesen** - Texte aus Alltags- und Berufswelt verstehen  
**Schreiben** - persönliche Briefe schreiben

Niveau

B2

**Hören** - im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird  
**Sprechen** - sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen  
**Lesen** - Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen  
**Schreiben** - z. B. detaillierte Texte

Niveau

C1

**Hören** - im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen  
**Sprechen** - sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken  
**Lesen** - komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen  
**Schreiben** - sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

Niveau

C2

**Hören** - ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen  
**Sprechen** - sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen  
**Lesen** - jede Art geschriebenen Texte mühelos lesen  
**Schreiben** - anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen; sich differenziert ausdrücken



**4200 English für Anfänger\*innen –***Interessentenpool*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse. Bei Interesse lassen Sie sich für diesen Kurs vormerken. Sobald wir genügend Teilnehmende haben, werden wir diesen Kurs planen und Ihnen ein Angebot zusenden.

**4201 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 12.02.2025, 17.00 - 18.30 Uhr  
 Familienzentrums Nord, Posener Straße 97  
 ab 10 TN 96 EUR; 7-9 TN 106 EUR; 5-6 TN 144 EUR  
 16 Termine, 32 UStd.

**4202 Mit Spaß und Elan in eine neue Sprache***Niveau A2*

Englisch als Alltagsbereicherung und aktives Gehirnjogging  
 Eine neue Sprache lernen? Reiselust? Geistig fit bleiben?  
 Neue Kontakte knüpfen? Die Gründe, einen Englischkurs für junggebliebene Senioren und Seniorinnen zu besuchen sind so vielfältig und interessant wie die Themen, die hier behandelt werden. In entspannter Atmosphäre wird die englische Sprache sehr praxisbezogen erlernt, um auf mögliche und unmögliche Situationen sprachlich vorbereitet zu sein. Das Arbeitstempo richtet sich ohne Leistungsdruck nach den Teilnehmenden. Der Spaß am gemeinsamen Lernen steht dabei im Vordergrund.

**Hildegard Glindkamp-Lücken**

donnerstags, ab 06.02.2025, 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.



## DOZENTENPORTRAIT: JOHN NEVIN

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

Seit 2009 biete ich eine Englisch-Gesprächsrunde an. Jeder ist willkommen, jung oder alt, unabhängig von den Vorkenntnissen. Der Stoff wird selten wiederholt, denn viele bleiben über mehrere Jahre und meine Philosophie ist es, dass eine gute Atmosphäre und spontane Erfahrungen am besten Sprachhemmungen abbauen.

### Welches Studium haben Sie abgeschlossen?

1987 habe ich mein Bachelor of Arts-Diplom in Anglistik und Literatur am King's College London erhalten. Vier Jahre später bin ich nach Deutschland ausgewandert und lebe seit Januar 2000 in Wilhelmshaven. Seit 2004 bin ich Englischdozent.

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

Die Volkshochschulen sind ein sehr wichtiger Bestandteil der Erwachsenenbildung in Deutschland: hier sammeln sich professionelle und engagierte Lehrkräfte und Teilnehmer\*innen mit Kenntnissen völlig verschiedener Branchen, um preisgünstig zu lernen – und zwar konsequent zu allen Themen, egal, ob jung oder alt.

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

Auch ich habe viel in der VHS gelernt, zum Beispiel in Seminaren für Lehrende. Ich habe auch an mehreren Theaterveranstaltungen teilgenommen in Deutsch oder Englisch, mit Schauspiel- und Produzentenrollen sowie auch als Musiker.





### 4203 Englisch lernen hält fit und jung / Niveau A2

*Englisch für jung gebliebene Senioren und Seniorinnen*

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

#### Hildegard Glindkamp-Lücken

dienstags, ab 11.02.2025, 9.30 - 11.00 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 84 EUR; 7-9 TN 93 EUR; 5-6 TN 126 EUR  
14 Termine, 28 UStd.

### 4204 English Weekend Conversation

*Niveau A2*

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

#### Kathrin Jäger

06./07.06.2025  
Freitag, 17.00 - 20.15 Uhr  
Samstag, 10.00 - 13.15 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 29.05.2025  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 24 EUR, 7-9 TN 27 EUR; 5-6 TN 36 EUR  
2 Termine, 8 UStd.

### 4205 Englisch für den Urlaub

*Niveau A2*

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

#### Kathrin Jäger

16./17.05.2025  
Freitag, 17.00 - 20.15 Uhr  
Samstag, 10.00 - 13.15 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 09.05.2025  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 24 EUR, 7-9 TN 27 EUR; 5-6 TN 36 EUR  
2 Termine, 8 UStd.

### 4206 Englisch – Gesprächsrunde

*Niveau A2/B1*

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

#### John Nevin

montags, ab 03.02.2025, 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.

### 4207 English – Talk Talk Talk

*Niveau B1*

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

#### Iryna Melchenko

dienstags, ab 11.02.2025, 17.00 - 18.30 Uhr  
Projekthaus Bremer Straße 84, Eingang Mitscherlichstraße 23  
ab 10 TN 96 EUR; 7-9 TN 106 EUR; 5-6 TN 144 EUR  
16 Termine, 32 UStd.

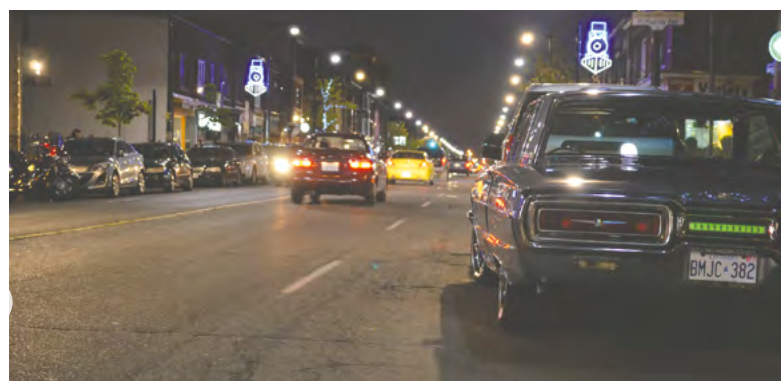
### 4208 English for Business

*Niveau B1*

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

#### Kathrin Jäger

09./10.05.2025  
Freitag, 17.00 - 20.15 Uhr  
Samstag, 10.00 - 13.15 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 30.04.2025  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 24 EUR; 7-9 TN 27 EUR 5-6 TN 36 EUR  
2 Termine, 8 UStd.







### 4209 Englisch – Konversation

*Niveau 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 06.02.2025, 16.00 - 17.30 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 84 EUR; 7-9 TN 93 EUR; 5-6 TN 126 EUR  
14 Termine, 28 UStd.

### 4210 Englisch

*Niveau B2*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen.

**Hildegard Glindkamp-Lücken**

donnerstags, ab 06.02.2025, 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.

### 4211 The reading crew: improving English through literature

*Niveau C1*

If you would rather pick up a book than a remote control, if you have lots of opinions and would like to share them with others, if you would like to continue improving your English and eventually become fluent, then we invite you to join our weekly meetings where we read short stories in English and take part engaging discussions.

**Iryna Melchenko**

mittwochs, ab 12.02.2025, 10.00 - 11.30 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 96 EUR; 7-9 TN 106 EUR; 5-6 TN 144 EUR  
16 Termine, 32 UStd.

### 4299 Cambridge Certificate

*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. Sprechen Sie uns an, wir beraten gerne. Der genaue Termin für unsere nächste Prüfung im Juni 2025 stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Informieren Sie sich bitte telefonisch bei uns.

## SCHWEDISCH

### 4321 Schwedisch für Anfänger\*innen

*Niveau A1*

Es gibt viele Gründe, Schwedisch zu lernen, ob für den Urlaub oder weil man Spaß und Freude am Erlernen einer neuen Sprache hat. Sprache verbindet Menschen. Neben dem Erlernen der schwedischen Sprache wird auch über Land, Leute und schwedische Tradition unterrichtet. Hej och välkomma! Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

**Doris Falk**

donnerstags, ab 13.02.2025, 19.00 - 20.30 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 72 EUR; 7-9 TN 80 EUR; 5-6 TN 108 EUR  
12 Termine, 24 UStd.

### 4322 Schwedisch für den Urlaub

*Niveau A1*

Deine nächste Urlaubsreise führt Dich in den Norden zu Pippi Langstrumpf, Michel von Lönneberga und Co. Du möchtest unbedingt ein paar schwedische Worte sprechen können und ein paar Informationen über Land und Leute bekommen? Dieses Wochenendseminar ist genau auf diese Anforderungen ausgerichtet. An zwei Tagen erlernen wir die wichtigsten Regeln der schwedischen Sprache, trainieren gebräuchliche Redewendungen für den touristischen Bereich und sprechen über die Gepflogenheiten in Schweden. Die Schweden werden staunen, dass Du mehr als nur Hej und Tack så mycket kannst. Für den Kurs werden keinerlei Vorkenntnisse oder Unterrichtsmaterialien benötigt.

**Doris Falk**

31.05/01.06.2025  
Samstag/Sonntag jeweils 10.00 - 15.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 23.05.2025  
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

10./11.05.2025

Samstag/Sonntag jeweils 10.00 - 13.00 Uhr

Anmeldeschluss: 30.04.2025

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

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

2 Termine, 8 UStd.

### 4332 Dänisch

#### Niveau A1

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

#### Götz Felkenneyer

dienstags, ab 04.02.2025, 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.

### 4333 Dänisch für Fortgeschrittene

#### Niveau A2

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

#### Götz Felkenneyer

dienstags, ab 04.02.2025, 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 07.02.2025, 18.15 - 19.45 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

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

14 Termine, 28 UStd.

## NORWEGISCH

### 4341 Norwegisch Grundstufe 1

#### Niveau A1

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

#### Götz Felkenneyer

freitags, ab 07.02.2025, 16.30 - 18.00 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

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

14 Termine, 28 UStd.







## NEUGRIECHISCH

### 4362 Neugriechisch

*Grundstufe 2 / Niveau A1*

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

#### Eirini Davids

dienstags, ab 11.02.2025, 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.

### 4363 Neugriechisch

*Grundstufe 5 / Niveau A1*

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

#### Eleni Theochari

donnerstags, ab 13.02.2025, 18.00 - 19.30 Uhr  
 Projekthaus I, Schellingstraße 19  
 ab 10 TN 78 EUR; 7-9 TN 86 EUR; 5-6 TN 117 EUR  
 13 Termine, 26 UStd.

### 4364 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 05.02.2025, 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.

## NIEDERLÄNDISCH

### 4398 Niederländisch A1 kompakt für die Reise

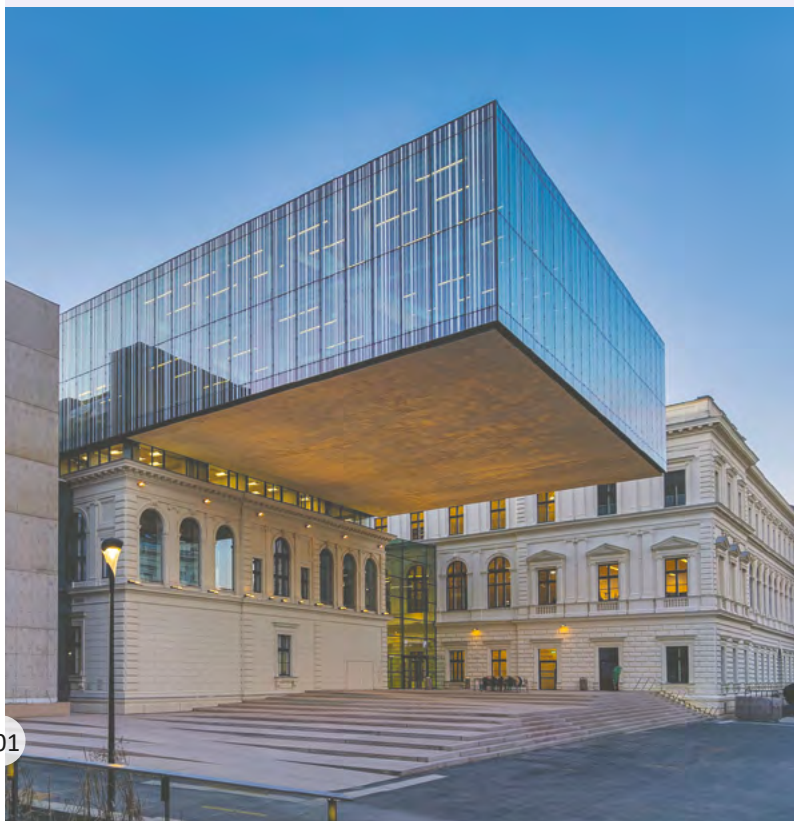
Reisen in die Niederlande oder nach Flandern ist mit Sprachkenntnissen gleich viel schöner. Wer mit ersten sprachlichen Schritten auf unsere westlichen Nachbar\*innen zugehen will, ist in diesem Kurs genau richtig. Der Kurs vermittelt in kurzer Zeit Redewendungen für typische Urlaubssituationen wie Begrüßung und Verabschiedung, kurze Gespräche über das Befinden, eine Unterkunft buchen, nach dem Weg fragen, im Restaurant bestellen und Einkaufsgespräche führen. Das Kursmaterial wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

#### Harriet Spenke

15.02. und 22.02.2025  
 Samstag/Sonntag jeweils 10.30 – 15.30 Uhr  
 Anmeldeschluss: 07.02.2025  
 Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
 ab 10 TN 36 EUR; 7-9 TN 40 EUR; 5-6 TN 54 EUR  
 2 Termine, 12 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.



## FRANZÖSISCH

**4401 Französisch für Anfänger\*innen***Grundstufe 2 / Niveau A1*

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

**Jessica Obame Angoue**

mittwochs, ab 05.02.2025, 18.00 - 19.30 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 90 EUR; 7-9 TN 99 EUR; 5-6 TN 135 EUR  
15 Termine, 30 UStd.

**4403 Französisch für den Urlaub***Niveau A1*

Einen schönen Urlaub können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Urlaubsland auch sprachlich zurechtfinden. In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch viel über Bräuche und Traditionen in Ihrem Reiseland kennenlernen. Ihr Buch "Vive les vacances! Französisch für den Urlaub" ist auch nach dem Kurs ein praktischer Reisebegleiter. Dieser Kurs setzt geringe Vorkenntnisse voraus und bietet die Möglichkeit, bei regelmäßiger Teilnahme und eigener Lerninitiative bis zum Sprachniveau A2 zu gelangen.

**Jessica Obame Angoue**

donnerstags, ab 06.02.2025, 17.30 - 19.00 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 84 EUR; 7-9 TN 93 EUR; 5-6 TN 126 EUR  
14 Termine, 28 UStd.

**4405 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 27.02.2025, 10.00 - 11.30 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 60 EUR; 7-9 TN 66 EUR; 5-6 TN 90 EUR  
10 Termine, 20 UStd.

**4406 Französisch Gesprächsrunde – Parlons français ensemble***Niveau A2/ B1*

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

**Jessica Obame Angoue**

dienstags, ab 04.02.2025, 17.30 - 19.00 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.

**Französisch für Schüler\*innen und Studierende***Niveau A2/ B1*

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

**4408 Jessica Obame Angoue**

22./23.03.2025  
Samstag/Sonntag jeweils 10.00 - 14.15 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 14.03.2025  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 30 EUR; 7-9 TN 33 EUR; 5-6 TN 45 EUR  
2 Termine, 10 UStd.

**4409 Jessica Obame Angoue**

10./11.05.2025  
Samstag/Sonntag jeweils 10.00 - 14.15 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 30.04.2025  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 30 EUR; 7-9 TN 33 EUR; 5-6 TN 45 EUR  
2 Termine, 10 UStd.



#### 4410 Französisch – Gesprächsstufe

Niveau B1/B2

"A propos, le saviez-vous?"

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

**Anne Struve-Rivalain**

mittwochs, ab 26.02.2025, 10.00 - 11.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

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

10 Termine, 20 UStd.

#### 4411 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 25.02.2025, 10.00 - 11.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

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

10 Termine, 20 UStd.

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

Die Prüfung findet nur bei ausreichend Anmeldungen statt. Sprechen Sie uns an, wir beraten gerne. Der genaue Termin für unsere nächste Prüfung im Juni 2025 stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Informieren Sie sich bitte telefonisch bei uns.



### SPANISCH

#### 4500 Spanisch für Anfänger\*innen

*Interessentenpool*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse. Bei Interesse lassen Sie sich für diesen Kurs vormerken. Sobald wir genügend Teilnehmende haben, werden wir diesen Kurs planen und Ihnen ein Angebot zusenden.

#### 4501 Spanisch intensiv 1

Niveau A1

*Bildungsurlaub*

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

BU

**Abel Pareja Cuéllar**

25.08. - 29.08.2025

Montag bis Freitag

jeweils 8.30 - 15.30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 08.08.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

206 EUR, 5 Tage, 40 UStd.

inkl. Lehrbuch und Getränken

#### 4502 Spanisch

*Grundstufe 3 / Niveau A1*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

**Abel Pareja Cuéllar**

montags, ab 10.02.2025, 16.45 - 18.15 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

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

8 Termine, 16 UStd.

#### Spanisch

*Grundstufe 4 / Niveau A1*

Diese Kurse richten sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

**4503 Abel Pareja Cuéllar**

montags, ab 28.04.2025, 16.45 - 18.15 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

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

9 Termine, 18 UStd.

**4504 Abel Pareja Cuéllar**

montags, ab 10.02.2025, 18.30 - 20.00 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

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

17 Termine, 34 UStd.





### 4505 Spanisch

*Grundstufe 5 / Niveau A1*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

#### Jesús Freiria

montags, ab 10.02.2025, 18.30 - 20.00 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

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

14 Termine, 28 UStd.

### 4506 Spanisch

*Niveau A2*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

#### Jesús Freiria

dienstags, ab 11.02.2025, 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.

### Spanisch

*Niveau B1*

Diese Kurse richten sich an Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen.

#### 4507 Jesús Freiria

donnerstags, ab 06.02.2025, 11.00 - 12.30 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.

#### 4508 Jesús Freiria

donnerstags, ab 06.02.2025, 18.45 - 20.15 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.

### 4509 Spanisch – Gesprächsstufe

*Niveau B2*

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

#### Barbara Zulauf

donnerstags, ab 06.02.2025, 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 für Anfänger\*innen

*Grundstufe 1 / Niveau A1*

Flexibler und kontextualisierter Unterricht mit einer muttersprachlichen Lehrerin, die sich auf die Bedürfnisse der Klasse konzentriert. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag mit der Gruppe gemeinsam entschieden.

#### Isadora Barroso Ferreira Pinto

samstags, ab 08.02.2025, 12.00 - 13.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

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

14 Termine, 28 UStd.

### 4592 Portugiesisch für Anfänger\*innen

*Niveau A1*

Flexibler und kontextualisierter Unterricht mit einer muttersprachlichen Lehrerin, die sich auf die Bedürfnisse der Klasse konzentriert. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

#### Isadora Barroso Ferreira Pinto

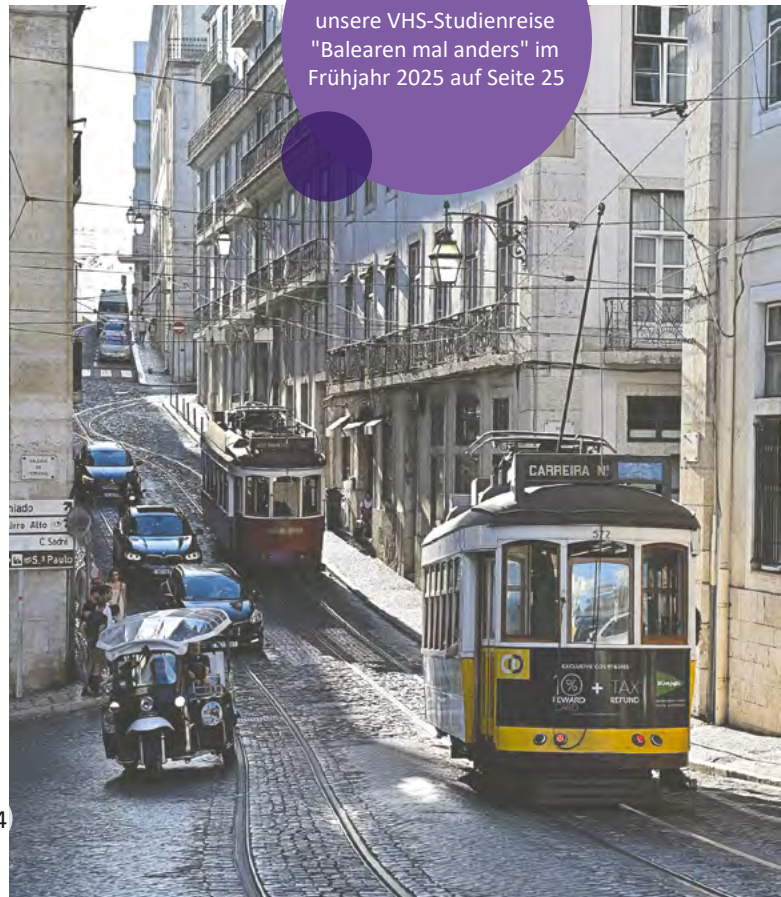
samstags, ab 08.02.2025, 10.00 - 11.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

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

14 Termine, 28 UStd.

Bitte beachten Sie auch unsere VHS-Studienreise "Balearn mal anders" im Frühjahr 2025 auf Seite 25





## ITALIENISCH

### 4601 Italienisch

*Grundstufe 1 / Niveau A1*

Sie möchten Italienisch lernen, haben aber tagsüber wenig Zeit? Dann ist dieser Abendkurs genau das Richtige für Sie. In diesem Kurs lernen Sie einfache Sätze und Ausdrücke, insbesondere: sich und andere vorstellen, grüßen und sich verabschieden, über Herkunft, Familie und Beruf erzählen sowie einfache Fragen zu stellen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich und das Lerntempo wird von den Teilnehmenden bestimmt. "Piú facile di così" – einfacher geht's nicht!

#### Ilse Lüders

donnerstags, ab 06.02.2025, 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.

### 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. "Piú facile di così" – einfacher geht's nicht!

#### Ilse Lüders

dienstags, ab 04.02.2025, 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.

### 4603 Italienisch

*Grundstufe 4 / Niveau A1*

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

#### Ilse Lüders

mittwochs, ab 05.02.2025, 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.

### 4604 Italienisch

*Grundstufe 5 / Niveau A1*

In diesem Abendkurs lernen Sie einfache Sätze und Ausdrücke, insbesondere: sich und andere vorstellen, grüßen und sich verabschieden, über Herkunft, Familie und Beruf erzählen sowie einfache Fragenstellungen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

#### Andrea Barco

dienstags, ab 11.02.2025, 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.



## RUSSISCH

### 4701 Russisch für fortgeschrittene Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen

*Niveau A1 - A2*

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

#### ladykar Ibragimov

dienstags, ab 04.02.2025, 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.

### 4702 Russisch für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die diese auffrischen und erweitern möchten. Der aktive Sprachgebrauch und die Kommunikation stehen im Vordergrund. Schwerpunkt und Ziel ist es, sich in Alltagssituationen verständigen zu können.

#### Natalia Neumann

mittwochs, ab 05.02.2025, 18.30 - 20.00 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 54 EUR; 7-9 TN 60 EUR; 5-6 TN 81 EUR  
9 Termine, 18 UStd.

### 4703 Russisch für Fortgeschrittene

*Niveau B2*

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

#### ladykar Ibragimov

dienstags, ab 04.02.2025, 18.45 - 20.15 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 90 EUR; 7-9 TN 99 EUR; 5-6 TN 135 EUR  
15 Termine, 30 UStd.

## POLNISCH

### 4711 Polnisch – Schritt für Schritt

#### Niveau A1

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Inhalte:

- Grundkenntnisse von Sprache und Aussprache
- Methodik des Wortschatzgewinns
- einfache Alltagsgespräche im privaten sowie beruflichen Sprachgebrauch
- aktive Übungen auf spielerische Art
- sinnvolle Tipps für den Lernweg
- Wiederholung des Erlernten

Die Dozentin ist Muttersprachlerin.

#### Agnieszka Juraszek-Solisch

dienstags, ab 11.02.2025, 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

08./09.02. und 15./16.02.2025

Samstag und Sonntag jeweils 09.30 - 14.30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 31.01.2025

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

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

4 Termine, 24 UStd.



## TSCHECHISCH

### 4751 Tschechisch für Anfänger\*innen

#### Grundstufe 1 / Niveau A1

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

#### Dr. Zuzana Finger

dienstags, ab 11.02.2025, 18.00 - 19.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

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

12 Termine, 24 UStd.

### 4752 Tschechisch für Anfänger\*innen

#### Grundstufe 2 / Niveau A1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen und bietet einen Einstieg in lebendige Alltagsverständigung im Urlaub.

#### Dr. Zuzana Finger

mittwochs, ab 05.02.2025, 18.00 - 19.30 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

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

12 Termine, 24 UStd.







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!

## 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 06.02.2025, 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 ONLINEKURS: Arabisch

*Niveau A1*

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



#### Rana Taleb

dienstags, ab 11.02.2025, 18.30 - 20.00 Uhr  
ONLINE  
ab 10 TN 90 EUR; 7-9 TN 99 EUR; 5-6 TN 135 EUR  
15 Termine, 30 UStd.

### 4853 Arabisch für Anfänger\*innen

*Niveau A1*

*Bildungsurlaub*

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



## TÜRKISCH

### 4801 Türkisch

*Niveau A2*

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

#### Gültekin Demirbas

mittwochs, ab 12.02.2025, 18.30 - 20.00 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 60 EUR; 7-9 TN 66 EUR; 5-6 TN 90 EUR  
10 Termine, 20 UStd.

### 4802 Türkisch

*Niveau B1*

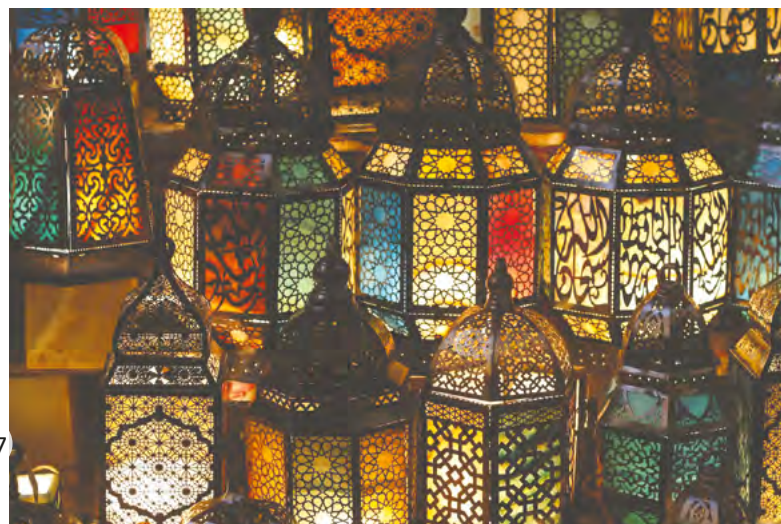
Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen.

#### Gültekin Demirbas

dienstags, ab 11.02.2025, 18.30 - 20.00 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 60 EUR; 7-9 TN 66 EUR; 5-6 TN 90 EUR  
10 Termine, 20 UStd.

#### Yasser El-Gouhary

05.05.- 09.05.2025  
Montag bis Freitag, jeweils 8.30 - 16.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 18.04.2025  
Projekthaus II, Mühlenweg 67  
205 EUR, 5 Termine, 40 UStd.  
inklusive Lehrbuch





#### 4854 Arabisch

Niveau A2.2

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

#### Rana Taleb

dienstags, ab 11.02.2025, 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 12.02.2025, 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.

#### 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, 27.01.2025, 16.00 - 18.00 Uhr  
 Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
 Der Besuch ist kostenlos.  
 Bitte melden Sie sich möglichst vorher an.

**Einstufungscafé der Sprachen**

Montag, 27.01.2025, 16.00 - 18.00 Uhr  
 im Saal der VHS, Virchowstraße 29

**Neue Sprachkurse ab Februar!**  
 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!**



# 111 Jahre Stadtbibliothek Wilhelmshaven

WIR  
WÜNSCHEN  
HAPPY  
BIRTHDAY!

## Vorankündigung

*Unsere "Nachbarin", wird im Jahr 2025 stolze 111 Jahre alt*

Die Stadtbibliothek Wilhelmshaven, mit der wir uns nicht nur die Räumlichkeiten teilen, sondern auch kollegiale Expertise und die ein oder andere „helfende Hand“, wird im Jahr 2025 stolze 111 Jahre alt – ein wahrhaft bemerkenswertes Jubiläum! Seit über einem Jahrhundert ist die Bibliothek ein unverzichtbarer Ort für das Wissen, die persönliche Begegnung und die Inspiration vieler Menschen in unserer Stadt. Ihre Geschichte ist tief in der kulturellen Landschaft Wilhelmshavens verwurzelt und sie hat über all die Jahre hinweg zahlreiche Generationen begleitet.

*Zu diesem besonderen Anlass möchten wir als Volkshochschule und Musikschule Wilhelmshaven der Stadtbibliothek von ganzem Herzen gratulieren.*

Es ist für uns eine Freude, Teil dieser langen Tradition zu sein und mit der Bibliothek gemeinsam die Förderung von Bildung und Kultur in unserer Stadt voranzubringen, obwohl wir als VHS ja fast noch im jugendlichen Alter von erst 79 Jahren sind. Doch bei so einem bedeutenden Jubiläum darf es nicht nur bei herzlichen Worten bleiben. Schließlich sind wir als gute Nachbarn dazu verpflichtet, uns etwas ganz Besonderes für unser „Geburtskind“ einfallen zu lassen!

Deshalb haben wir uns entschlossen, im Sommer 2025 eine Überraschungsveranstaltung zu organisieren, die nicht nur die Stadtbibliothek gebührend feiern soll, sondern vor allem auch all diejenigen, die sich über die Jahre hinweg mit unseren beiden Häusern verbunden fühlen.

Das genaue Datum der Veranstaltung werden wir rechtzeitig in der Tagespresse bekannt geben.

Ohne zu viel zu verraten: Wenn das Wetter mitspielt, können sich alle Gäste auf ein unvergessliches Erlebnis im Freien freuen, das die Stadtbibliothek auf eine ganz besondere Weise würdigt.

Seien Sie gespannt auf eine Veranstaltung, die für alle, die unsere Stadt und ihre kulturellen Institutionen lieben, ein echtes Highlight wird. Wir freuen uns darauf, diesen besonderen Tag mit Ihnen gemeinsam zu feiern!

DIE VHS HAT KURSE FÜR ALLE

**ÜBER 560 KURSE IN DIESEM SEMESTER**



**PLATZ FÜR NEUES WISSEN?**

**#RUNTER VOM SOFA REIN IN DIE VHS**





**Beratung:**  
Karsten Kutzick  
Telefon 16 40 12

**Anmeldung:**  
Telefon 16 40 00



INHALT	SEITE
Mitarbeiter- und Dozentenfortbildungen	112
Telefontraining - Inbound & Outbound	113
Bewerbungstraining	115
Berufliche Qualifikationen	116
Beruf und Gesundheit	119
Pädagogische Fortbildungen	120
EDV-Anwendungen und Web	121
Grafikgestaltung, Web & KI	124
Onlineseminare	124
Smartphone	126
Online-Learning Snacks	127
Zertifikatslehrgänge	129
Firmenkundenschulungen	132

#### Programmbereich: Arbeit und Beruf

Mit unseren Kursen stärken Sie Ihre Fähigkeiten in der dynamischen Arbeitswelt. Lernen Sie, stressige Situationen besser zu bewältigen, indem Sie Ihre Resilienz stärken und Ihre Fähigkeit optimieren, charismatisch, selbstbewusst und effektiv Grenzen zu setzen und Ihre Ziele zu erreichen. Machen Sie sich KI zu eigen, entdecken Sie die Möglichkeiten von ChatGPT oder CoPilot für sich und lernen Sie, virtuos damit umzugehen. Auszubildende und Umschüler\*innen können sich bei uns im Frühjahr auf die schriftlichen Prüfungen vorbereiten. Durchstöbern Sie unsere Kurse und werden Sie fündig.



## MITARBEITER- UND DOZENTENFORTBILDUNGEN

### Warm-ups für digitales Unterrichten

#### *Mitarbeiter- und Dozentenfortbildung*



Lernen Sie verschiedene Methoden kennen, um den digitalen Unterricht interaktiv und abwechslungsreich zu gestalten. Ob zur Auflockerung, zur Aktivierung der Teilnehmenden oder zur Förderung der Zusammenarbeit in virtuellen Räumen – die vorgestellten Techniken lassen sich problemlos in Ihre Online-Lehre integrieren. Sie sind leicht verständlich und anpassbar, unabhängig vom Fachgebiet oder den technischen Vorkenntnissen Ihrer Teilnehmenden.

Inhalt:

- Besonderheiten des digitalen Unterrichts
- Warm-Up-Methoden für den digitalen Unterricht
- Praxisbeispiele und Durchführung der Methoden
- Anpassung der Techniken an verschiedene Unterrichtsformen
- Integration in den eigenen digitalen Unterricht

#### **5100 Saskia Weniger**

Mittwoch, 16.04.2025, 16.00 - 19.00 Uhr  
Online

#### **5101 Saskia Weniger**

Mittwoch, 23.07.2025, 16.00 - 19.00 Uhr  
Online

### 5102 Word und Excel

#### *Mitarbeiter- und Dozentenfortbildung*

Word und Excel - die beiden Top-Verbrecher der Microsoft-Softwarewelt haben sich zusammengetan, um Ihre Nerven auf die Probe zu stellen. Mit ihren mysteriösen Funktionen und unerklärlichen Optionen treiben sie viele Menschen in den Wahnsinn. Aber keine Sorge, wir haben den perfekten Kurs für Sie, um den Bann zu brechen! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Word und Excel erfolgreich zu Ihren Gunsten einsetzen, um Ihre Arbeit schnell und einfach zu erledigen. Am Ende dieses Kurses werden Sie Word und Excel wie Ihre besten Freunde betrachten und bereit sein, ihre Macht und Effizienz voll auszuschöpfen. Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an Mitarbeitende und Dozent\*innen der VHS und ist kostenlos.

#### **Helmut Prostedter**

Montags - Mittwochs, 17.03.2025 - 19.03.2025,  
13.00 - 14.30 Uhr, 3 Termine  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
3 Termine, 6 UStd.



### 5103 Das interaktive Whiteboard Mitarbeiter- und Dozentenfortbildung

Wer kennt es nicht? Sie haben die Tafel zum Schreiben, den CD-Player zum Hören und den Beamer zum Präsentieren, aber jedes Gerät funktioniert nur für sich alleine. Ein echtes Drama, aber zum Glück gibt es das digitale Whiteboard, das all diese Geräte zu einem zusammenführt.

So können Sie Videos, Filme und Audio-Aufnahmen ohne Unterbrechung in Ihre Präsentation einbinden, ohne das Gefühl zu haben, dass Sie einen Technik-Marathon absolvieren müssen. Aber das ist noch lange nicht alles. Sie können auch blitzschnell, gemeinsam mit Ihren Teilnehmenden, im Internet surfen, um Informationen zu suchen und diese Ergebnisse direkt zu sichern. Und das Beste daran? Weder das Geschriebene noch andere Inhalte gehen verloren und sind jederzeit abrufbar und wiederverwendbar.

Und wenn Sie glauben, dass das digitale Whiteboard bereits alle Erwartungen erfüllt, dann warten Sie, bis Sie die Schulungsinhalte kennenlernen. Hier geht es nicht nur um das allgemeine Bedienungskonzept, sondern auch um das Einbinden von bestehendem Schulungsmaterial in das Board, das Verbinden externer Geräte wie Laptops und Kameras und die Nutzung der digitalen Whiteboard-App für Präsenz-, Online- und Hybridunterricht. Und nicht zu vergessen, die optionalen Apps aus dem Play-Store, die noch mehr Möglichkeiten bieten.

Also sagen Sie "Auf Wiedersehen" zu Ihrem Technik-Marathon und "Hallo" zum digitalen Whiteboard - Ihrem neuen besten Freund im Unterrichtsraum! Dieses Seminar ist kostenlos und ausschließlich für Dozent\*innen und Mitarbeitende der VHS.

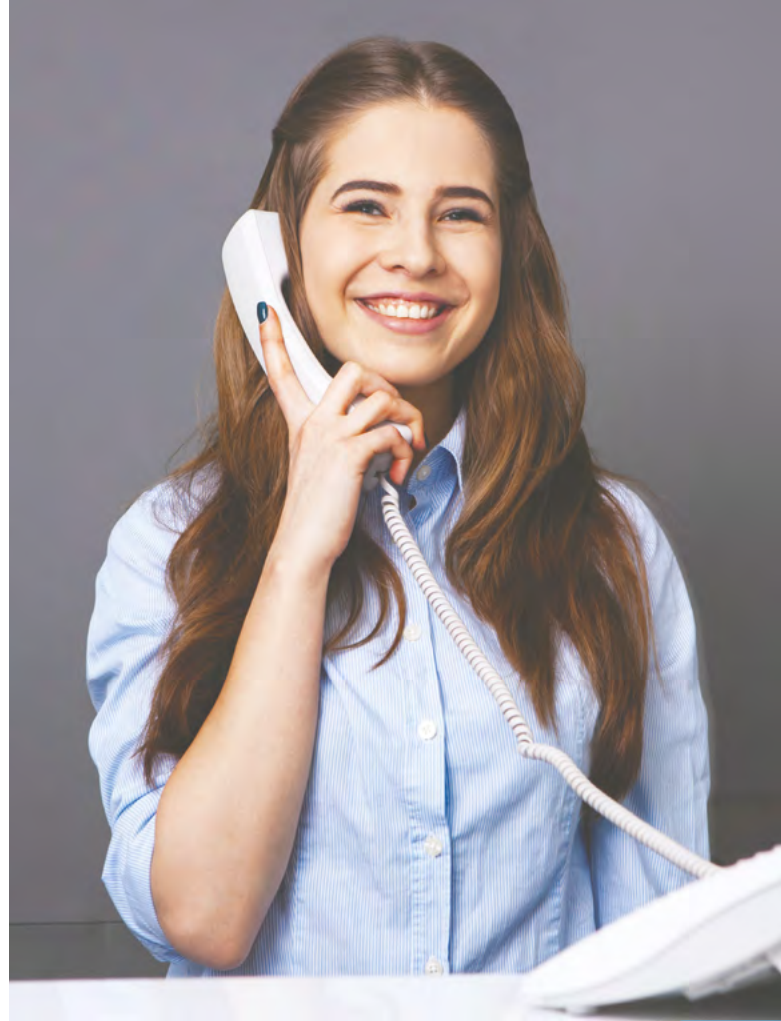
**Helmut Prostedter**

Dienstag, 11.03.2025, 14.00 - 15.30 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19



Wir setzen auf  
**HERDT**  
Schulungsmaterialien

[www.herdtd.com](http://www.herdtd.com)



### TELEFONTRAINING - INBOUND & OUTBOUND

#### 5200 Telefontraining für Auszubildende und Neueinsteigende

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

Das Seminar hat folgende Inhalte:

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

Termine und Preise für individuelle Firmentrainings auf Anfrage.

**Martina Bienen-Homann**

Samstag, 22.02.2025, 9.00 - 17.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 07.02.2025  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
140 EUR  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

## 5201 Der freundliche und kompetente Empfang - am Telefon und persönlich

### Das "Herzlich willkommen" als Visitenkarte

Verbessern Sie Ihre Kompetenz, Freundlichkeit und Ihren Service am Telefon und beim Empfangen Ihrer Kund\*innen und Gäste. Steigern Sie die Zufriedenheit Ihrer Gesprächspartner\*innen - auch unter Zeitdruck.

Das strukturierte Telefonat, das sichere und souveräne Auftreten, die Gedanken, die Körpersprache, die Gesprächswerkzeuge und die Fragetechniken sorgen für Sicherheit, Klarheit und Effizienz, Vertrauen und Kompetenz.

Zielgruppe sind hierbei Mitarbeitende, die ihre Kontakte und Begegnungen mit Gästen, Kund\*innen, Lieferant\*innen und anderen Gesprächspartner\*innen professionell und nachhaltig positiv gestalten wollen.

Inhalt:

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

Termine und Preise für individuelle Firmentrainings auf Anfrage.

### Martina Bienas-Homann

Samstag, 22.03.2025, 9.00 - 17.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 07.03.2025  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
140 EUR  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



## 5202 Am Telefon überzeugen

### Verkaufstraining Outbound

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

Inhalt:

- Kompetenz und Freundlichkeit hörbar werden lassen
- Bestellungen verkaufsaktiv annehmen
- aktiv verkaufen
- wirkungsvolles Formulieren am Telefon
- aktives Hinhören - versteckte Botschaften erkennen
- praktische Übungen mit dem Telefon

Termine und Preise für individuelle Firmentrainings auf Anfrage.

### Martina Bienas-Homann

Samstag, 05.04.2025, 9.00 - 17.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 21.03.2025  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
140 EUR  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.





## 5203 Telefonieren, wie Kunden es wünschen

### *Aufgabe und Wirkung im Einklang mit der Praxis*

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

Inhalt:

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

Termine und Preise für individuelle Firmentrainings auf Anfrage.

### **Martina Bienen-Homann**

Samstag, 14.06.2025, 9.00 - 17.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 30.05.2025  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
140 EUR  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

## BEWERBUNGSTRAINING

### 5204 Erstellen individueller Bewerbungsunterlagen

#### *Einzelcoaching*

Dieses intensive Einzelcoaching bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Bewerbungsunterlagen nach neuesten Maßgaben zu erstellen. Unter Anleitung einer professionellen Bewerbertrainerin fertigen Sie Ihre passgenauen Unterlagen. Bei ausreichend Zeit und einer Stellenausschreibung ist das Formulieren des Anschreibens möglich. Am Ende einer Coaching-Einheit kann eine komplette Bewerbung stehen – optisch ansprechend und aussagekräftig. Nach Kontaktaufnahme mit der VHS vereinbaren Sie Ihren individuellen Termin ab 13 Uhr für zwei bis drei Stunden.

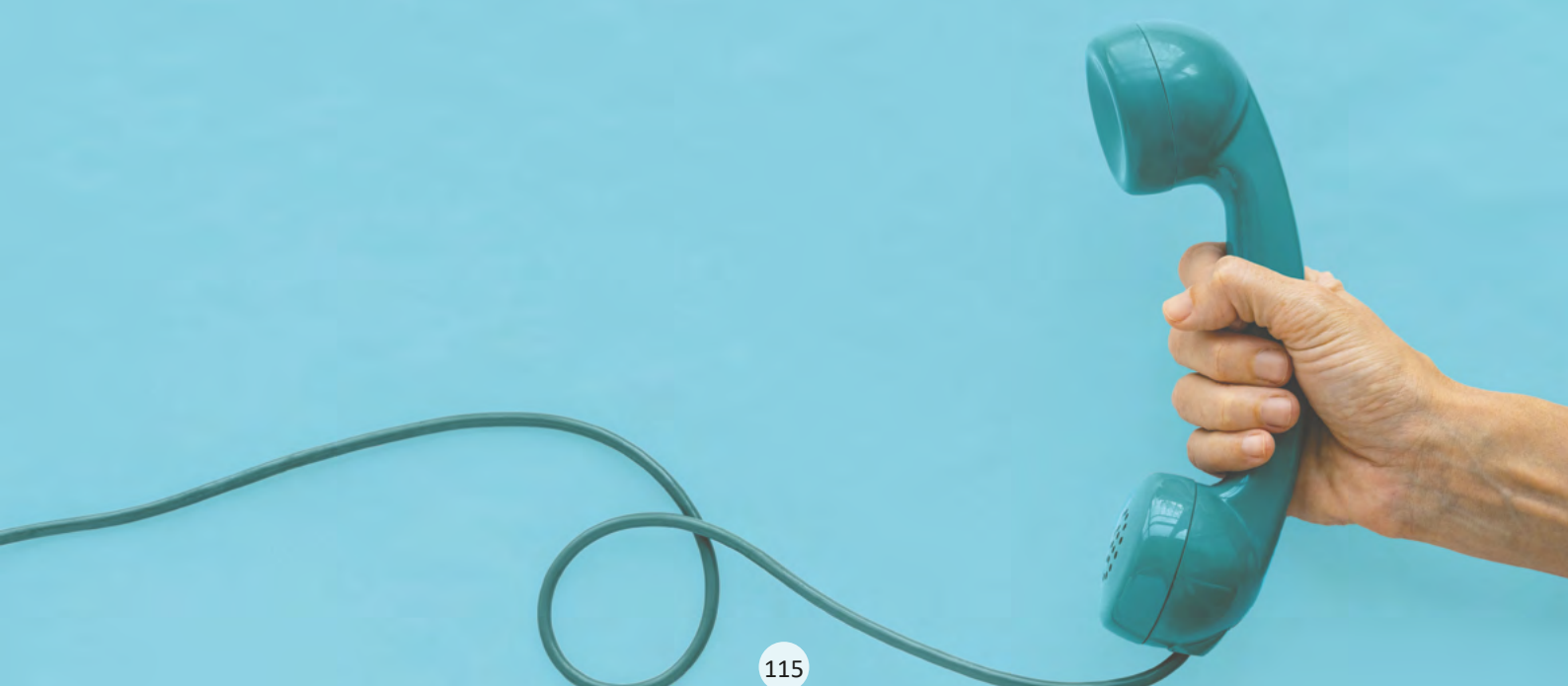
Inhalt:

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

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

### **Eva-Maria Jakob**

Dozentin ist Bewerbungstrainerin  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
110 Euro pro angefangener 60 Minuten  
Bei Absage ab vier Tage vor Termin ist die Gebühr voll zu bezahlen.





## BERUFLICHE QUALIFIKATIONEN

### 5205 Erfolgreiche Führung im Betrieb - *Handlungsfelder, Teamführung, Kommunikation, Delegation, Krisenmanagement, Arbeitsschutz durch persönliches und Team- Verhalten*

Führungsarbeit bedeutet Verantwortung, Überblick, Entscheidungsfähigkeit, Erfahrung und Wissen um die Werkzeuge, die für diese Tätigkeit notwendig und vorhanden sind. Hierzu gehören nicht nur die im Titel des Workshops benannten Fähigkeiten und Kenntnisse. Der Workshop vermittelt die wichtigsten dieser Führungskompetenzen und die entsprechenden Hilfsmittel. In praxisorientierten Übungen werden die Inhalte gemeinschaftlich erprobt. Der Dozent war langjährig als Coach in verschiedenen Betrieben tätig und begleitete Führungskräfte und Teams über längere Zeiträume in der Entwicklung und der Einführung neuer Abläufe und Arbeitsmethoden.

#### Klaus Hundgebur

22.03./23.03.2025

Samstag, 09.00 - 16.00 Uhr

Sonntag, 09.00 - 12.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 14.03.2025

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

60 EUR

### 5206 Finanzbuchhaltung (Bilanzerstellung)

#### *Organisation der Buchhaltung mit Lexware*

Der Kurs vermittelt Kenntnisse der kompletten Finanzbuchhaltung bis hin zur Bilanzerstellung bzw. Gewinn- und Verlustrechnung mit diesem Programm.

#### Inhalt:

- Doppelte Buchführung
- Kunden-/Lieferantenverwaltung
- Offene Posten-Abwicklung
- Mahnverfahren
- Zahlungs-/Lieferbedingungen
- Stammdatenverwaltung
- Steuersätze
- Buchungserfassung
- Buchungsvorlagen
- Kassenbuch
- Journal
- Umsatzsteuervoranmeldung mit Elster
- Saldenlisten
- diverse Auswertungen

Als Kontenrahmen wird der SKR 03 eingesetzt. Angesprochen werden mit diesem Kurs kleine und mittlere Unternehmen sowie Personen aus den Bereichen Handwerk oder Dienstleistung. Vorausgesetzt werden Kenntnisse der Buchhaltung und der Windows-Oberfläche.

#### Klaus Pilarski

20.06./21.06. und 27.06./28.06.2025

freitags, 17.00 - 21.00 Uhr

samstags, 9.00 - 16.30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 13.06.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

4 Termine, 26 UStd.





## Wirtschaftsfachwirt (IHK)

### Informationsveranstaltung

Die Volkshochschule Wilhelmshaven führt den Lehrgang "Wirtschaftsfachwirt" mit abschließender Prüfung vor der IHK Oldenburg durch. Ziel dieser Aufstiegsfortbildung ist der Erwerb einer umfassenden kaufmännischen Handlungsfähigkeit, um betriebliche Prozesse gestalten und bewerten sowie unternehmerische Entscheidungen fällen und ihre Auswirkungen abschätzen zu können. Wirtschaftsfachwirt\*innen erlangen einen Abschluss auf Bachelor-Ebene. Der Lehrgang ist in folgende 10 Bausteine aufgeteilt:

- Baustein 1: Lern- und Arbeitsmethodik - 12 UStd
- Baustein 2: Volks- und Betriebswirtschaftslehre - 40 UStd
- Baustein 3: Rechnungswesen und Kostenleistungsrechnung - 44 UStd
- Baustein 4: Recht und Steuern - 80 UStd
- Baustein 5: Unternehmensführung - 64 UStd
- Baustein 6: Betriebliches Management - 90 UStd
- Baustein 7: Investition, Finanzierung, Kostenleistungsrechnung - 90 UStd
- Baustein 8: Logistik - 70 UStd
- Baustein 9: Marketing und Vertrieb - 70 UStd
- Baustein 10: Führung und Zusammenarbeit - 90 UStd
- (zusätzlich: Baustein 11: Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung - nicht in der Gebühr enthalten)

Fördermöglichkeiten sind individuell gegebenenfalls möglich.

#### 5207I Matthias Hofer

Mittwoch, 05.02.2025, 18.00 - 19.00 Uhr

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

#### 5208I Matthias Hofer

Mittwoch, 25.06.2025, 18.00 - 19.00 Uhr

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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



### ONLINESEMINAR: Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO)



Sie möchten die Ausbildereignungsprüfung absolvieren und sich gleichzeitig praxisorientiert auf Ihre zukünftigen Aufgaben vorbereiten? In diesem Kurs werden beide Faktoren berücksichtigt. Online-Unterrichtsstunden bieten ausreichend Zeit für Fragen und Diskussionen, Selbstlernphasen runden die Wissensvermittlung ab. Das Lernmaterial wird gestellt, die Prüfungsgebühren sind separat an die jeweiligen Kammern zu entrichten. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

#### 5209 Michael Menze

mittwochs, ab 12.02.2025, 20.00 - 21.30 Uhr

Online

220 EUR, 10 Termine, 20 UStd.

#### 5210 Michael Menze

mittwochs, ab 19.03.2025, 18.00 - 19.30 Uhr

Online

220 EUR, 10 Termine, 20 UStd.

#### 5211 Michael Menze

mittwochs, ab 23.04.2025, 20.00 - 21.30 Uhr

Online

220 EUR, 10 Termine, 20 UStd.

Anmeldungen nur über die Homepage möglich.

Der Ausbildungsverbund "gemeinsam.pflegen." Wilhelmshaven und Region bietet den in der Pflege tätigen Praxisanleiter\*innen Fortbildungen an, die sie jährlich mit mindestens 24 Stunden ableisten müssen. Diese werden durch Lehrkräfte der Berufsbildenden Schulen, der Pflegefachschule an der Nordsee sowie der Koordinierungsstelle generalistische Pflegeausbildung der Stadt Wilhelmshaven durchgeführt. Die VHS Wilhelmshaven ist als Kooperationspartnerin an den Fortbildungen beteiligt.



### Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung

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

Zulassungsvoraussetzung ist eine mit Erfolg abgeschlossene Ausbildung in einem anerkannten Ausbildungsberuf oder, wenn ohne abgeschlossene Berufsausbildung, die Erfüllung der fachlichen Eignung. Dies müsste dann im Einzelfall auf gesondertem Antragsweg von der zuständigen HWK geprüft werden.

#### 5212 Matthias Hofer

dienstags und donnerstags ab 10.02.2025, 18.00 - 21.15 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
320 EUR, 10 Termine, 40 UStd.  
zzgl. Prüfungsgebühr

#### 5213 Matthias Hofer

dienstags und donnerstags ab 05.05.2025, 18.00 - 21.15 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
320 EUR, 10 Termine, 40 UStd.  
zzgl. Prüfungsgebühr



### 5214 Vorbereitungskurs auf die schriftliche Abschlussprüfung

#### Kaufleute Büromanagement Teil 1 (PC)

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

#### Karen Frank, Kathrin Strauss

montags, ab 24.02.2025, 18.00 - 20.15 Uhr  
Projekthaus II, Mühlenweg 67  
45 EUR, 4 Termine, 12 UStd.

### 5215 Vorbereitungskurs auf die schriftliche Abschlussprüfung

#### Kaufleute im Einzelhandel und Verkäufer\*innen Teil 1

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

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

#### Karen Frank

donnerstags, ab 06.03.2025, 18.00 - 20.15 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
65 EUR, 6 Termine, 18 UStd.

### 5216 Vorbereitungskurs auf die schriftliche Abschlussprüfung

#### Kaufleute im Einzelhandel und Verkäufer\*innen Teil 2

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

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

#### Neele Schipper

dienstags, ab 04.03.2025, 18.00 - 20.15 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
65 EUR, 6 Termine, 18 UStd.





## 5217 Vorbereitungskurs auf die schriftliche Abschlussprüfung

### Kaufleute für Büromanagement Teil 2

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

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

#### Dieter Meisel

freitags, ab 28.02.2025, 17.00 - 19.15 Uhr  
Projekthaus II, Mühlenweg 67  
65 EUR, 6 Termine, 18 UStd.

## BERUF & GESUNDHEIT

### 5300 So erreichen Sie Ihr Ziel

Klare Ziele wirken im Leben wie ein Kompass im Nebel. Machen Sie mit unserer Dozentin zusammen Ihren "Ziele-TÜV". Fällt Ihr Ziel durch und muss neu bearbeitet werden oder bekommt es die Plakette für "bestanden"? Können Sie Ihr Ziel selbst erreichen oder brauchen Sie Hilfe? Worin besteht Ihr Problem, dass Sie Ihr Ziel noch nicht erreichen konnten? In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Hindernisse bei der Zielerreichung zu erkennen und zu bearbeiten. Ganz gleich, ob es Ihr Ziel ist, eine berufliche Weiterentwicklung oder eine andere Veränderung in Ihrem Leben in Angriff zu nehmen oder einfach nur Gewicht zu verlieren.

#### Larissa Siebels

Sonntag, 09.03.2025, 8.30 - 16.30 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 28.02.2025  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
ab 10 TN 27 EUR; 7-9 TN 30 EUR; 5-6 TN 41 EUR

### 5301 Mit Selbstbewusstsein charismatisch und effektiv Grenzen setzen

In diesem interaktiven Workshop, speziell für Frauen konzipiert, erfahren Sie, wie Sie Ihre berufliche Position stärken und gleichzeitig achtsam mit Ihren Ressourcen umgehen können. Sie lernen, effektiv und charismatisch „Nein“ zu sagen, ohne Ihre beruflichen Beziehungen zu gefährden oder Karrierechancen zu verpassen. Durch die Kombination aus Kommunikationstraining, Achtsamkeitspraktiken und Strategien zur Selbstbehauptung erhalten Sie die Werkzeuge, um sowohl selbstbestimmt als auch respektvoll Ihre Grenzen im Arbeitsalltag zu setzen.

Lernziele und Kursinhalte:

- Effektives Kommunikationstraining:  
Verfeinern Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten, um klar und bestimmt, aber freundlich Ihre Bedürfnisse und Grenzen zu kommunizieren.
  - Praktische Achtsamkeitstechniken:  
Integrieren Sie einfache Achtsamkeitsübungen in Ihren Arbeitsalltag, um Stress zu reduzieren und bei wichtigen Entscheidungen eine höhere Klarheit und Ruhe zu bewahren.
  - Durchsetzungsvermögen entwickeln:  
Bauen Sie Selbstvertrauen auf, um Ihren Standpunkt ohne Konflikte zu vertreten und dabei sowohl professionell als auch authentisch zu bleiben.
  - Strategien zum Grenzen setzen:  
Lernen Sie Methoden, um gesunde berufliche Grenzen zu definieren und durchzusetzen, die Ihre Work-Life-Balance und persönliche Zufriedenheit unterstützen.
  - Interaktive Szenarien und Rollenspiele:  
Wenden Sie das Gelernte in realitätsnahen Übungen an, um in einer unterstützenden Umgebung sicherer im Umgang mit herausfordernden Situationen zu werden.
- Der Kurs richtet sich an Frauen, die ihre Durchsetzungskraft und kommunikative Kompetenz im beruflichen Umfeld stärken möchten und ohne schlechtes Gefühl zu Ihrem „Nein“ stehen wollen.

#### Angela Hausotter

montags, ab 24.02.2025, 18.00 - 20.15 Uhr  
Projekthaus II, Mühlenweg 67  
ab 10 TN 72 EUR; 7-9 TN 80 EUR; 5-6 TN 108 EUR  
8 Termine, 24 UStd.



## PÄDAGOGISCHE FORTBILDUNGEN

### 5302 Resilienztraining: Stärken Sie Ihre innere Widerstandskraft!

Menschen mit hoher Resilienz haben die Fähigkeit, in Krisen und bei Rückschlägen widerstandsfähig zu bleiben, trotz hoher Anforderungen und Herausforderungen gelassen nach vorne zu schauen und sogar gestärkt aus belastenden Situationen hervorzugehen. Für zukünftige Krisen haben sie bereits Bewältigungsstrategien entwickelt und können ihre eigenen Ressourcen dann zielgerichtet einsetzen. Diese drei Wochenenden vermitteln Ihnen neben den wichtigsten Grundlagen zum Thema Resilienz einen Handwerkskoffer mit Ihrem persönlichen Rüstzeug, in Krisen gelassener zu werden. Sie lernen in vielen praktischen Übungen, wie Sie Ihre persönliche Resilienz stärken können, denn: es funktioniert! Sie werden lernen, in schwierigen Momenten Ihre Handlungsspielräume besser einzuschätzen und dann optimal reagieren zu können. Dazu gehören viel erlernbare Selbstwahrnehmung, Emotionssteuerung und Achtsamkeit. Erfahren Sie den beruflichen und privaten Mehrwert für sich und verlieren Sie die Scheu vor der nächsten Krise.

#### Melanie Kerski

samstags, ab 03.05.2025, 10.00 - 16.00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 18.04.2025  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
250 EUR, 6 Termine, 48 UStd.  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

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

#### Informationsveranstaltung

Pädagogische Mitarbeiter\*innen haben sich in den niedersächsischen Grundschulen als feste Personalressource neben den regulären Lehrkräften etabliert. Sie übernehmen z. B. Aufgaben wie die Durchführung unterrichtsergänzender Angebote, Unterstützung einer Lehrkraft im Unterricht, zweite Begleitkraft im Schwimmunterricht, Beaufsichtigung / Betreuung von Klassen bei kurzfristigen Ausfällen von Lehrkräften. Im Rahmen einer intensiven Beschäftigung mit praxisnahen Inhalten (Pädagogik, Methodik und Didaktik, Kommunikation und Gesprächsführung, unterrichtsergänzende Angebote, organisatorische und rechtliche Rahmenbedingungen, Hospitation im unterrichtsergänzenden Angebot, Hospitation im Regelunterricht) eignen sich die Teilnehmenden ein grundlegendes pädagogisches Fachwissen an und entwickeln ihre Kompetenzen, die sie im Rahmen ihrer Tätigkeit als pädagogische Mitarbeiter\*innen aktiv einbringen können, praxisnah weiter. Aktuelle schulische Entwicklungen wie Inklusion oder Ganztagschulen finden ebenfalls Berücksichtigung. Der Lehrgang umfasst insgesamt 185 Unterrichtsstunden (UE), die sich in 125 UE Präsenzunterricht, 2 x 10 UE Hospitation in einer Grundschule sowie 40 UE Selbstlernzeit aufgliedern.

Alle Teilnehmenden erhalten nach erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat von „vhsConcept / Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e. V.“. Voraussetzungen sind: Führen eines Lerntagebuchs, die Hospitation, der Hospitationsbericht, Teilnahme am Kolloquium (Kurzreferat und Handout) sowie die Anwesenheit von mindestens 90 %. Der Lehrgang richtet sich an alle Personen, die sich auf eine Tätigkeit als Pädagogische Mitarbeiter\*in vorbereiten oder bereits in diesem Feld tätig sind und ihre Kompetenzen im Rahmen dieses Lehrgangs weiterentwickeln möchten. Unterrichtszeiten: donnerstags, 18.00 - 21.15 Uhr (außer Schulferien) + Einzeltermine samstags, ganztags  
Voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: Herbst 2025  
Kosten: 630 EUR, inklusive Prüfungsgebühr.  
Zur Anmeldung bitten wir um Teilnahme an der Informationsveranstaltung. Interessierte können sich unter 04421 164000 vormerken lassen.

#### 5501I Karsten Kutzick

Mittwoch, 04.06.2025, 17.00 - 17.30 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
Der Besuch der Informationsveranstaltung ist kostenlos.

#### 5502I Karsten Kutzick

Dienstag, 01.07.2025, 10.30 - 11.00 Uhr  
Online  
Der Besuch der Informationsveranstaltung ist kostenlos.  
Die Zugangsdaten erhalten Sie, nachdem Sie sich angemeldet haben.





## Qualifizierung zur Schulbegleiterin / zum Schulbegleiter (vhsConcept)

### Informationsveranstaltung

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

Unterrichtszeiten: mittwochs, 18.00 - 21.15 Uhr (außer in den Schulferien) und Einzeltermine samstags, ganztags  
Voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: Herbst 2025  
Kosten: 630 EUR

Zur Anmeldung bitten wir um Teilnahme an der Informationsveranstaltung.

Interessierte können sich unter 04421 16 4000 vormerken lassen.

### 5503I Karsten Kutzick

Mittwoch, 04.06.2025, 17.45 - 18.15 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19

Der Besuch der Informationsveranstaltung ist kostenlos.



### 5504I Karsten Kutzick

Dienstag, 01.07.2025, 10.00 - 10.30 Uhr  
Online

Der Besuch der Informationsveranstaltung ist kostenlos.  
Die Zugangsdaten erhalten Sie, nachdem Sie sich angemeldet haben.



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!

## EDV-ANWENDUNGEN UND WEB

### 5601 MS Office 2021 für den Büroalltag

In diesem Kurs erhalten Computerbenutzende, die beruflich oder privat mit MS Office 2021 arbeiten, Unterstützung bei der professionellen Erstellung einer Geschäftskorrespondenz unter Einsatz von MS Word und MS Excel.

Inhalt:

#### Word

- Geschäftsbriefe mit Word erstellen nach DIN 5008
- Mehrseitige Dokumente erstellen
- Kopf- und Fußzeilen erstellen
- Bilder einfügen und mit WordArt arbeiten
- Textelemente suchen und ersetzen

#### Excel

- Daten in einer Tabelle eingeben und formatieren
- Tabellen bearbeiten und gestalten
- Druckseiten einrichten
- Diagramme erstellen
- Excel Tabellen in Word einfügen
- Informationen aus dem Internet

### Detlef Jecht

Dienstags, ab 04.03.2025, 17.30 - 20.00 Uhr  
Projekthaus II, Mühlenweg 67

ab 10 TN 45 EUR; 7-9 TN 50 EUR; 5-6 TN 68 EUR  
5 Termine, 15 UStd.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



## 5602 MS Excel erfolgreich einsetzen

Möchten Sie als Wiedereinsteigende in den Beruf Ihre Kenntnisse auffrischen oder fehlt Ihnen die Zeit oder die Erfahrung zur Umsetzung Ihres Projektes? Lassen Sie sich von einem langjährigen und praxiserfahrenen Experten unterstützen. Gemeinsam werden Lösungsvorschläge zu Ihren Zielvorstellungen erarbeitet, ganz gleich, ob es sich um kaufmännische Kalkulationstabellen, Datenstrukturen, grafische Darstellungen oder Reports handelt. Umfang des Kurses und Termine werden individuell geplant.

### Clemens Dichtel

Termine nach Absprache  
Auch Einzelcoaching möglich

## 5603 MS Excel 2021 - Basiswissen

MS Excel 2021 für alle diejenigen, die Programme nicht einfach nur lernen wollen, sondern auch nutzen möchten. Durch eine stabile Grundlagenvermittlung entsteht die Sicherheit, die nötig ist, um das Programm Excel am Ende des Kurses einfacher und schneller nutzen zu können.

Inhalt:

- Formate übertragen
- Bedingte Formatierung
- Relative und absolute Bezüge
- Kopf- und Fußzeilen einrichten
- Diagramme erstellen
- Mit Funktionen arbeiten WENN, SVERWEIS, MIN, MAX

### Detlef Jecht

dienstags, ab 11.02.2025, 17.30 - 20.45 Uhr  
Projekthaus II, Mühlenweg 67  
ab 10 TN 36 EUR; 7-9 TN 40 EUR; 5-6 TN 54 EUR  
3 Termine, 12 UStd.

## 5604 Crashkurs: MS Excel

Sie können sicher mit dem Windows-PC und mit Dateien und Ordnern umgehen und suchen jetzt einen schnellen Einstieg bzw. Wiedereinstieg, um mit Excel kompetent arbeiten zu können? Dann haben wir den passenden Kurs für Sie.

Inhalt:

- Benutzeroberfläche
- Zellen adressieren
- Arbeitsblätter formatieren
- einfache Formeln und Funktionen
- Standarddiagramme
- Tastenkombinationen
- Zellenformatierung
- relative Bezüge und absolute Bezüge
- Funktionsassistent
- grafische Aufbereitung von Daten
- Routineaufgaben automatisieren

Voraussetzung ist der sichere Umgang mit einem Windows-PC.

### Helmut Prosteder

14.03./ 15.03.2025  
Freitag 17.45 - 20.45 Uhr  
Samstag 12.00 - 15.45 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 07.03.2025  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 27 EUR; 7-9 TN 30 EUR; 5-6 TN 41 EUR  
2 Termine, 9 UStd.

## 5605 Tabellenkalkulation mit LibreOffice Calc - Grundlagen

LibreOffice ist eine kostenfreie Open-Source-Software, die eine gute Alternative zu kommerziellen Office-Paketen wie MS Office ist. Diese Büro-Software kann von jeder Person und von Firmen genutzt werden.

Inhalte:

- Einführung in LibreOffice
- Arbeiten mit Zellen
- Kopieren, Verschieben, Löschen
- Arbeiten mit Formeln
- Tabellen mit Diagrammen
- Mit Funktionen arbeiten: SUMME, SVERWEIS, MIN, MAX

### Detlef Jecht

dienstags, ab 17.06.2025, 17.30 - 20.45 Uhr  
Projekthaus II, Mühlenweg 67  
ab 10 TN 36 EUR; 7-9 TN 40 EUR; 5-6 TN 54 EUR  
3 Termine, 12 UStd.







### 5606 Crashkurs: MS Word

In diesem Kurs lernen Sie die erweiterten professionellen Funktionen von Word kennen. Sie erstellen Serienbriefe, arbeiten mit Dokument- und Formatvorlagen. Zusätzlich erlernen Sie gestalterische Formatierungsmöglichkeiten und rationale Arbeitsmethoden. Die vertiefenden Kenntnisse dieser Word-Schulung werden handlungsorientiert anhand von Übungen vermittelt und gefestigt. Die Lerninhalte orientieren sich an praktischen Aufgaben, wie sie im betrieblichen Alltag vorkommen.

Inhalt:

- Tipps und Tricks zur effizienten Texterstellung
- Kopf- und Fußzeilen
- Tabellen, Arbeiten mit Spalten
- Umschläge und Etiketten
- Einbinden von Seiten- und Abschnittswechseln
- Designs, Formatvorlagen, Dokumentvorlagen
- Bilder, SmartArt-Grafiken und Diagramme
- Word individualisieren und automatisieren
- Einsatz von Vorlagen und Textbausteinen

Voraussetzung ist der sichere Umgang mit einem Windows-PC.

**Helmut Prostedter**

07.03./08.03.2025

Freitag 17.45 - 20.45 Uhr

Samstag 12.00 - 15.45 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 28.02.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

2 Termine, 9 UStd.

### 5607 Computerclub am Nachmittag - (nicht nur) für Senioren

Dieser Kurs richtet sich an Einsteigende, eignet sich aber auch zum Auffrischen der Kenntnisse.

Inhalt:

- Wie arbeite ich mit Tastatur und Maus?
- Wie stelle ich meinen PC auf meine Bedürfnisse ein?
- Verknüpfungen, Ordnerstrukturen, die Taskleiste, das Infocenter
- Wie installiere und arbeite ich mit Programmen?
- Wie speichere und sichere ich meine privaten Daten, Fotos und Videos?
- die Festplatte, die Seele und das Archiv des Computers
- Virenschutzprogramme
- die Systemsteuerung und deren Einstellungen

Im Computerclub werden alle Kenntnisse rund um den PC vermittelt. Gemeinsam werden Fehler, Sorgen und Schwierigkeiten am PC bearbeitet. Bringen Sie Themenvorschläge ein, die dann in praktischen Übungen umgesetzt werden.

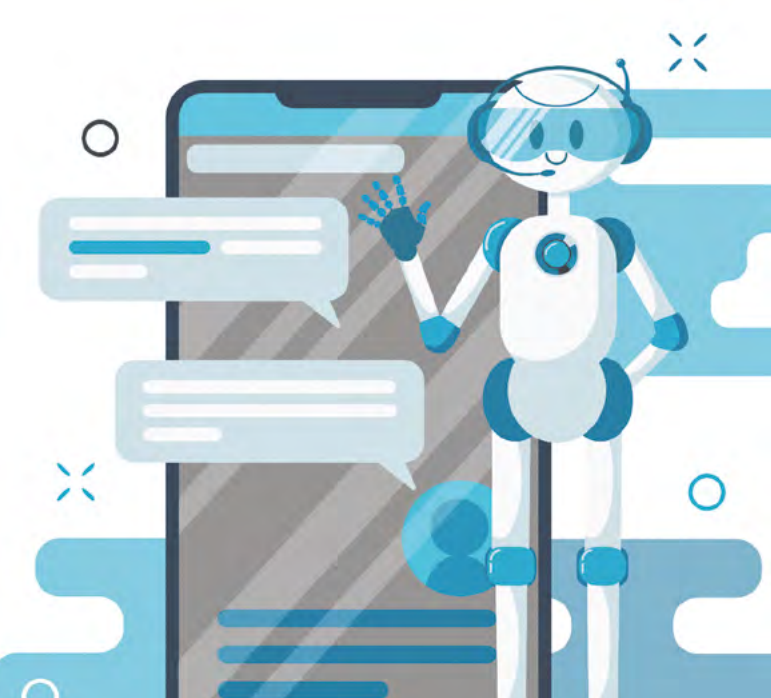
**Helmut Prostedter**

donnerstags, ab 13.02.2025, 17.15 - 19.30 Uhr

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

10 Termine, 30 UStd.



## GRAFIKGESTALTUNG, WEB & KI

### 5700 Bauen Sie Ihren eigenen KI-Assistenten für ChatGPT

#### Praktischer Workshop

In diesem interaktiven Workshop lernen Sie, wie mithilfe moderner KI-Technologie ein eigener digitaler Assistent erstellt wird. Dieser Kurs richtet sich speziell an Frauen, die bereits erste praktische Kenntnisse im Umgang mit KI ChatGPT haben und jetzt ihre eigene KI-Lösung konfigurieren möchten. Wir nutzen die Möglichkeiten der kostenpflichtigen ChatGPT-Plattformen, um einen Assistenten zu erstellen, der auf die persönlichen oder beruflichen Bedürfnisse zugeschnitten ist. Am Ende des Kurses werden Sie mit Ihrem persönlichen Assistenten nach Hause gehen, der Ihnen ab sofort hilft, Stunden an Arbeit einzusparen.

Ziele und Lerninhalte:

- Konfiguration Ihres KI-Assistenten: Schritt-für-Schritt Anleitung zur Einrichtung Ihres eigenen KI-Assistenten.
- Personalisierung: Lernen Sie, wie Sie Ihren Assistenten personalisieren, sodass er auf Ihre spezifischen Anforderungen abgestimmt ist.
- Praktische Anwendung: Implementieren Sie während des Workshops die erlernten Konzepte in Echtzeit und testen Sie die Funktionen Ihres Assistenten.
- Datenschutz und ethische Überlegungen: Verstehen Sie wichtige Datenschutzprinzipien und ethische Aspekte bei der Verwendung von KI-Assistenten.

Dieser Kurs ist ideal für Frauen, die sich für Technologie interessieren und praktische Erfahrungen in der Erstellung und Nutzung eigener KI-basierter Systeme sammeln möchten.

#### Angela Hausotter

samstags, ab 08.03.2025, 10.00 - 12.15 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 28.02.2025  
Projekthaus II, Mühlenweg 67  
ab 10 TN 27 EUR; 7-9 TN 30 EUR; 5-6 TN 41 EUR  
3 Termine, 9 UStd.

### ChatGPT und CoPilot Mobil & Sprachsteuerung - Dein digitaler Assistent für unterwegs

In diesem Kurs erleben Sie, wie die mobile Version von ChatGPT und CoPilot spielend einfach Unterstützung im hektischen Arbeitsalltag sein kann. Achtung: Der Sprachassistent bei ChatGPT ist nur in der kostenpflichtigen Version verfügbar. Entdecken Sie, wie Sie mit ChatGPT und/oder CoPilot auf natürliche Weise kommunizieren und ihn als Ihren persönlichen Assistenten für eine Vielzahl von Aufgaben im Alltag einsetzen können.

Ziele und Lerninhalte:

- Effektive Sprachkommunikation: Lernen Sie, präzise Sprachbefehle zu formulieren und die Antworten von ChatGPT effektiv zu nutzen.
- Alltagsmanagement mit KI: Nutzen Sie die KI für Terminplanung, Einkäufe, schnelle Informationen und mehr, direkt über Sprachbefehle.
- Praktische Anwendung: Durchführung interaktiver Übungen mit Ihrem Smartphone, um das Gelernte umzusetzen.

Dieser Kurs ist ideal für Menschen, die Vorteile von KI im täglichen Leben nutzen möchten, insbesondere durch mobile Geräte.

#### 5701 Angela Hausotter

Samstag, 05.04.2025, 10.00 - 12.15 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 28.03.2025  
Projekthaus II, Mühlenweg 67  
18 EUR

#### 5702 Angela Hausotter

Freitag, 06.06.2025, 18.00 - 20.15 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: 30.05.2025  
Projekthaus II, Mühlenweg 67  
18 EUR

## ONLINESEMINARE

### 5800 ONLINESEMINAR: Büroprozesse

Bürowirtschaftliche Abläufe bilden das Grundgerüst jedes Unternehmens. Dabei spielen neben dem Informationsmanagement und der Informationsverarbeitung besonders Koordinations- und Organisationsaufgaben eine wichtige Rolle. Mit diesem Modul bieten wir Ihnen einen gelungenen Einstieg ins Büroumfeld. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.



#### Michael Menze

montags, ab 10.03.2025, 18.00 - 19.30 Uhr  
Online  
30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.



### 5801 ONLINESEMINAR: Finanzbuchhaltung

Gewinnen Sie einen Überblick über die komplexe Welt der Finanzbuchhaltung. Lernen Sie wichtige Aufgabenfelder sowie Zahlungsstrukturen richtig zu deuten und betriebswirtschaftlich umzusetzen. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.



**Michael Menze**

montags, ab 10.03.2025, 20.00 - 21.30 Uhr  
Online  
30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

### 5802 ONLINESEMINAR: Kosten- und Leistungsrechnung

Als Grundregel gilt, jedes Unternehmen sollte zu mindestens einmal jährlich eine Kosten- und Leistungsrechnung absolvieren und sich den tatsächlichen Zahlen widmen. Lernen Sie, wie Sie gewinnbringende unternehmerische Entscheidungen anhand der "richtigen Zahlen" treffen können. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.



**Michael Menze**

montags, ab 05.05.2025, 20.00 - 21.30 Uhr  
Online  
30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

### 5803 ONLINESEMINAR: Unternehmerische Abläufe gewinnbringend optimieren

Laufende Buchführung, Entgeltabrechnung und betriebliche Kalkulation gehören ebenso zu den täglichen Aufgaben wie betriebliche Auswertungen. Neben der Ermittlung der Unternehmensertragslage, lernen Sie Kosten zu überwachen und Prozessdaten zu bearbeiten. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.



**Michael Menze**

dienstags, ab 25.03.2025, 20.00 - 21.30 Uhr  
Online  
30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.



### 5804 ONLINESEMINAR: Vorbereitende Buchführung

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



**Michael Menze**

dienstags, ab 04.03.2025, 18.00 - 19.30 Uhr  
Online  
30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

### 5805 ONLINESEMINAR: Einführung in die Buchführung

Für alle, die es etwas genauer wissen wollen, bieten wir eine leicht verständliche Einführung in das Thema Buchhaltung an. Lernen Sie die Bilanz kennen, verstehen und zu bearbeiten. Das Erstellen von Buchungssätzen sowie das Einordnen von Geschäftsvorfällen rundet das Modul ab. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

**Michael Menze**

dienstags, ab 25.03.2025, 18.00 - 19.30 Uhr  
Online  
30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

### 5806 ONLINESEMINAR: Vertiefende Buchführung

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

**Michael Menze**

dienstags, ab 06.05.2025, 18.00 - 19.30 Uhr  
Online  
30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

### 5807 ONLINESEMINAR: Entgeltabrechnung

Auch in kleineren Unternehmen gehört die Entgeltabrechnung zum zentralen Bestandteil der Personalführung. Zwar werden sie meist extern erstellt, dennoch muss ein entsprechendes Fachwissen vorgehalten werden. Lernen Sie die Grundlagen der Entgeltabrechnungen kennen, um Arbeitnehmende zu beraten. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

**Michael Menze**

dienstags, ab 04.03.2025, 20.00 - 21.30 Uhr  
Online  
30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.



### 5808 ONLINESEMINAR: Personalsachbearbeitung



Personalakten führen, Entgeltabrechnungen vorbereiten, Personalstatistiken führen sowie allgemeine Personalarbeit sind nur einige Arbeitsaufgaben, die großer Sorgfalt bedürfen und gesetzlichen Regelungen unterliegen. Lernen Sie, wie Sie souverän die Personalarbeit in Zukunft meistern werden. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

#### Michael Menze

montags, ab 05.05.2025, 18.00 - 19.30 Uhr  
Online  
30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

### 5809 ONLINESEMINAR: E-Commerce Basics



Dieser kurze Kurs bietet eine solide Basis für alle, die in das Thema einsteigen möchten. Sie erhalten ein grundlegendes Verständnis, wie E-Commerce funktioniert und welche Aspekte dabei zu beachten sind. Der Kurs richtet sich an Kaufleute und Interessenten, die den Online-Handel zukünftig aktiv oder nebenbei betreiben möchten. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

#### Michael Menze

donnerstags, ab 06.03.2025, 18.00 - 19.30 Uhr  
Online  
30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.

### 5810 ONLINESEMINAR: Kundenbetreuung im Onlinehandel



Lernen Sie die wichtigen Grundlagen für die Kundenbetreuung im digitalen Handel kennen. Dabei liegt der Fokus auf der Pflege von Kundenbeziehungen sowie auf der Sichtweise des Kunden und des Lieferanten. Der Kurs bietet eine gute Basis für eine erfolgreiche Kundenbetreuung im Onlinehandel. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

#### Michael Menze

donnerstags, ab 27.03.2025, 18.00 - 19.30 Uhr  
Online  
30 EUR, 3 Termine, 6 UStd.



## SMARTPHONE

### 5900 Smartphone-Workshop für Senioren

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

#### Helmut Prostedter

montags - mittwochs, 17.02.2025 - 19.02.2025,  
17.15 - 19.30 Uhr  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 10 TN 27 EUR; 7-9 TN 30 EUR; 5-6 TN 41 EUR  
3 Termine, 9 UStd.





**Canva-Workshop: Entdecken Sie die Welt der Kreativität**



Entdecken Sie die Welt der Kreativität mit dem interaktiven Canva-Workshop. Lernen Sie die Grundlagen dieses benutzerfreundlichen Bildbearbeitungsprogramms kennen, von der Erstellung eines Kontos bis zur Gestaltung professioneller Designs - ohne Vorkenntnisse. Erfahren Sie wichtige Designprinzipien und setzen Sie diese direkt in die Tat um, indem Sie verschiedene Projekte erstellen, darunter Social-Media-Grafiken und Präsentationen. Unterschiede zwischen der Premium- und Gratis-Version werden erklärt, ebenso wie wertvolle Tipps und Tricks, um Ihre Designs zu verbessern. Egal ob im Beruf, im Studium oder als Kreativinteressierte – hier ist für jeden etwas dabei. Die Zugangsdaten erhalten Sie im Anschluss Ihrer Anmeldung per Mail.

**5901 Robin Weniger**

Montag, 03.03.2025, 17.30 - 20.30 Uhr  
Online  
40 EUR

**5902 Robin Weniger**

Montag, 14.04.2025, 17.30 - 20.30 Uhr  
Online  
40 EUR

**5903 Robin Weniger**

Montag, 26.05.2025, 17.30 - 20.30 Uhr  
Online  
40 EUR

**5904 Robin Weniger**

Montag, 30.06.2025, 17.30 - 20.30 Uhr  
Online  
40 EUR

**Outlook – beherrsche deine E-Mails und Produktivität**



Entdecken Sie in dem Kurs, wie Sie Ihre E-Mail-Organisation und Produktivität verbessern können. Lernen Sie effektive Strategien für die E-Mail-, Kalender- und Aufgabenverwaltung kennen, nutzen Sie die vielfältigen Funktionen von Outlook optimal aus und erhalten Sie wertvolle Tipps von erfahrenen Anwendenden. Egal ob im Beruf, im Studium oder als Instrument zur Zeitoptimierung – dieser Kurs bietet praxisnahe Lösungen, um Ihre Arbeitsabläufe zu optimieren. Die Zugangsdaten erhalten Sie im Anschluss Ihrer Anmeldung per Mail.

**5905 Robin Weniger**

Mittwoch, 05.03.2025, 16.00 - 18.15 Uhr  
Online  
33 EUR

**5906 Robin Weniger**

Mittwoch, 16.04.2025, 16.00 - 18.15 Uhr  
Online  
33 EUR

**5907 Robin Weniger**

Mittwoch, 28.05.2025, 16.00 - 18.15 Uhr  
Online  
33 EUR

**5908 Robin Weniger**

Mittwoch, 18.06.2025, 16.00 - 18.15 Uhr  
Online  
33 EUR

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



## PowerPoint - Gestalte überzeugende Präsentationen



Lernen Sie, wie Sie überzeugende und professionelle Präsentationen erstellen können sowie effektive Gestaltungstechniken, um Ihre Botschaft klar und ansprechend zu vermitteln. Erfahren Sie, wie Sie Grafiken, Animationen und Multimedia-Elemente effektiv einsetzen können. Nutzen Sie die vielfältigen Funktionen von PowerPoint voll aus, um Ihre Präsentationen zu optimieren und Ihr Publikum zu begeistern. Erhalten Sie praktische Tipps und werden Sie zum Experten in der Nutzung von PowerPoint. Egal ob im Beruf, Studium oder Alltag – dieser Kurs bietet Ihnen das nötige Know-how, um beeindruckende Präsentationen zu erstellen. Die Zugangsdaten erhalten Sie im Anschluss Ihrer Anmeldung per Mail.

### 5909 Robin Weniger

Mittwoch, 26.02.2025, 17.15 - 19.30 Uhr  
Online  
33 EUR

### 5910 Robin Weniger

Donnerstag, 06.03.2025, 15.45 - 18.00 Uhr  
Online  
33 EUR

### 5911 Robin Weniger

Donnerstag, 17.04.2025, 15.45 - 18.00 Uhr  
Online  
33 EUR

## Künstliche Intelligenz (KI) gekonnt in Alltag und Beruf einsetzen



Entdecken Sie die praktische Anwendung von Künstlicher Intelligenz (KI) wie ChatGPT im Alltag und Beruf. Erfahren Sie, wie Sie KI-basierte Tools effektiv nutzen können, um Ihre Produktivität zu steigern und komplexe Probleme zu lösen. Wir behandeln die Grundlagen der KI, konkrete Anwendungsbeispiele sowie die Integration. Egal in welchem Bereich Sie arbeiten – dieser Kurs vermittelt Ihnen das nötige Wissen, um die Vorteile von KI zu nutzen. Die Zugangsdaten erhalten Sie im Anschluss Ihrer Anmeldung per Mail.

### 5912 Robin Weniger

Montag, 17.03.2025, 15.30 - 17.00 Uhr  
Online  
25 EUR

### 5913 Robin Weniger

Montag, 28.04.2025, 15.30 - 17.00 Uhr  
Online  
25 EUR

### 5914 Robin Weniger

Montag, 26.05.2025, 15.30 - 17.00 Uhr  
Online  
25 EUR

### 5915 Robin Weniger

Montag, 30.06.2025, 15.30 - 17.00 Uhr  
Online  
25 EUR



**Adobe® Creative Cloud®**  
1 Jahr / € 235,- inkl. MwSt.  
[www.cobra-shop.de/adobe-vhs](http://www.cobra-shop.de/adobe-vhs)

## SOFTWARE & MEHR ZUM BILDUNGSTARIF GÜNSTIGER!

Für vhs-Kursteilnehmer halten wir spezielle Angebote bereit. Informieren Sie sich telefonisch unter 07531/892360 oder online:  
**[www.cobra-shop.de](http://www.cobra-shop.de)**

cobra Technischer Vertrieb für Forschung & Lehre GmbH  
Nur vhs-Kursteilnehmer in speziellen Kursen (Beruf/EDV, Digitalfotografie, Videobearbeitung) sind zum Bezug dieser Angebote berechtigt. Genaue Vorgaben zum Bezug erhalten Sie unter [www.cobra-shop.de](http://www.cobra-shop.de).

Alle Preise inkl. ges. MwSt. Irrtümer und Fehler vorbehalten. Stand Juni 2016.

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

**Das Angebot**  
+ Das umfangreichste Office inkl. Outlook und Access.  
+ Für bis zu 5 PCs oder Macs und mobile Geräte.



Word OneNote  
Excel Publisher  
PowerPoint Access  
Outlook

[www.cobra-shop.de/o365-vhs](http://www.cobra-shop.de/o365-vhs)



**CorelDRAW® Graphics Suite:**  
Nur € 69,- inkl. MwSt.  
[www.cobra-shop.de/cdx8-vhs](http://www.cobra-shop.de/cdx8-vhs)

**CorelDRAW® X8**  
Graphics Suite



## Eltern im digitalen Zeitalter

In dem Kurs lernen Eltern, wie sie im digitalen Zeitalter ihre Kinder vor den Risiken von Social Media schützen können. Erfahren Sie, wie verschiedene Social-Media-Plattformen funktionieren und welche Auswirkungen sie auf das Leben Ihrer Kinder haben können. Wir werden die häufigsten Risiken und Herausforderungen im Zusammenhang mit der Nutzung von Social Media durch Kinder erkunden und Ihnen praktische Tipps geben, wie Sie Ihre Kinder vor Cybermobbing, unangemessenen Inhalten und Datenschutzproblemen schützen können. Egal ob Sie ein technikaffiner Elternteil sind oder sich erst langsam mit der digitalen Welt vertraut machen – dieser Kurs bietet Ihnen das nötige Wissen, um Ihre Kinder sicher durch die Welt der sozialen Medien zu begleiten. Melden Sie sich jetzt an und stärken Sie Ihre Fähigkeiten, Ihre Kinder im digitalen Zeitalter zu schützen und zu unterstützen! Die Zugangsdaten erhalten Sie im Anschluss Ihrer Anmeldung per Mail.



### 5916 Robin Weniger

Dienstag, 11.03.2025, 10.00 - 12.15 Uhr  
Online  
33 EUR

### 5917 Robin Weniger

Donnerstag, 17.04.2025, 18.15 - 20.30 Uhr  
Online  
33 EUR

### 5918 Robin Weniger

Dienstag, 27.05.2025, 10.00 - 12.15 Uhr  
Online  
33 EUR

### 5919 Robin Weniger

Donnerstag, 03.07.2025, 18.15 - 20.30 Uhr  
Online  
33 EUR

Mehr Informationen zu  
Xpert-Business finden Sie hier:



## ZERTIFIKATSLEHRGÄNGE

### 5051 ONLINESEMINAR: Xpert Business Finanzbuchführung (1)



Hier ist der klassische Einstieg für eine berufliche Qualifikation im kaufmännischen Bereich. Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. So sind Sie in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen. Die neu erworbenen Fähigkeiten können Sie direkt einsetzen und schon im Kurs mit zahlreichen Übungsaufgaben aus der betrieblichen Praxis üben.



#### Inhalt:

- Buchführungspflicht nach Handels- und Steuerrecht
- Aufzeichnungspflichten
- Gewinnermittlungsarten
- Aufbau und Inhalte einer Bilanz
- Inventurarten und -verfahren
- Führen und Aufbewahren von Büchern
- Buchen aller laufenden und gängigen Geschäftsfälle über Bestands- und Erfolgskonten mittels der in der Praxis gängigen DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04
- Trennung und Abschluss der Warenkonten
- Buchen der Umsatzsteuer, Vorsteuer und Zahllast
- Rechnungen im Sinne des Umsatzsteuergesetzes
- Privatentnahmen
- unentgeltliche Wertabgaben und Privateinlagen
- Berücksichtigung von nicht und beschränkt abzugsfähigen Betriebsausgaben in Form von Geschenken
- Bewertungskosten und Reisekosten
- Buchen von Personalkosten im Bruttolohnverfahren
- Sachbezüge und geldwerte Vorteile
- betriebliche und private Steuern
- Buchen von Belegen

Für diesen Kurs sind keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich. Im Anschluss an Ihren Kurs können Sie eine Xpert Business Prüfung ablegen (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

#### Matthias Hofer

montags und mittwochs, ab 06.02.2025, 18.00 - 21.00 Uhr  
Online  
437 EUR, 20 Termine, 60 UStd.  
Inkl. Prüfungsgebühr und Lernmittelgebühr.  
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

## VHS-Zertifikatslehrgänge Nordwest

Unter der Marke „VHS-Zertifikatslehrgänge Nordwest“ bieten die (Kreis-)Volkshochschulen Ammerland, Friesland-Wittmund, Wesermarsch und Wilhelmshaven gemeinsam hochwertige und abschlussorientierte Berufsqualifikationsformate an. Unser Bestreben ist es dabei, Ihnen und möglichst vielen weiteren Interessierten aus unserer Region einen Zugang zu diesen Angeboten ohne allzu weite Wege zu schaffen. Eine Anmeldung ist online bei allen vier beteiligten (Kreis-)Volkshochschulen möglich.

**Ihre Wunschqualifikation ist noch nicht dabei?  
Kontaktieren Sie bitte einen der angegebenen Ansprechpersonen!**

## Fachkräfte IT-Systeme und Netzwerke (vhs)

Teilnehmende die diesen Zertifikatslehrgang erfolgreich abschließen sind im Unternehmen kompetente Ansprechpartner/innen für den Anwender/die Anwenderin, die Geschäftsleitung und Supportfirmen.

Sie installieren Hardware, Betriebssysteme und Anwendungsprogramme. Analysieren Probleme und treffen Maßnahmen zur Fehlervermeidung und beraten bei Beschaffung und Modernisierung von PC-Systemen. Sie kennen die Abläufe im Betrieb und können die Anforderungen an die IT vorgeben. Zusätzlich besitzen sie die notwendigen Netzwerkkennnisse für private, firmeninterne und -externe Techniken.

Teilnehmende kennen die Techniken der lokalen Wartung von Systemen oder auch deren Fernwartung. Sie sorgen für die Datenkonsistenz und -sicherheit durch Sicherung lokaler, zentraler Daten und implementieren Schutzprogramme/Mechanismen für sichere IT-Strukturen zur Vermeidung von Malware.

### Der Lehrgang besteht aus den folgenden vier Modulen:

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

Diese schließen jeweils mit einer Prüfung ab, über die die Teilnehmenden entsprechend ein Zeugnis erhalten. Nach erfolgreichem Abschluss aller vier Module erhalten die Teilnehmenden das Gesamtzertifikat „Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)“.

Weitere Auskünfte erteilt Ihnen Silvia Meyerjürgens  
von der kvhs Ammerland  
unter 04488 56-5130 oder  
s.meyerjuergens@kvhs-ammerland.de.

### Lehrgang

**0722 | Rastede, kvhs Ammerland**

Voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: Herbst 2025

In unseren langfristigen  
Lehrgängen und  
Ausbildungen haben Sie  
die Möglichkeit der monat-  
lichen Ratenzahlung.

Sprechen Sie uns  
gerne an!



## Bildung, Soziales und Gesundheit

Das sind die Themenbereiche, in denen sich die vhs-Concept-Lehrgänge profiliert haben. Die Arbeit mit Menschen fordert jeden Tag aufs Neue heraus. Unsere Lehrgänge unterstützen Sie dabei, sich fachlich weiterzuentwickeln und den Herausforderungen im beruflichen Miteinander gewachsen zu sein.

Auf Basis landesweit gültiger Qualitätsstandards bietet unser Verbund aus 58 Volkshochschulen niedersachsenweit verschiedene Lehrgänge zur Fort- und Weiterbildung an.

Bei erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie entweder einen qualifizierten Nachweis oder – bei prüfungsbezogenen Lehrgängen – ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.

## Angebote aus dem Bereich Bildung

### Fachkraft Kleinstkindpädagogik (vhs)

**VHS Friesland-Wittmund, Wittmund**  
Interessiertenliste

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

**kvhs Ammerland, Bad Zwischenahn**  
Interessiertenliste

**KVHS Wesermarsch, Brake**  
Voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: Herbst 2025

### Pädagogische Mitarbeiter/in an Grundschulen (im Ganztag) (vhs)

**kvhs Ammerland, Rastede**  
Informationstermin: 15. Januar 2025  
Lehrgangsbeginn: 12. Februar 2025

**VHS Friesland-Wittmund, Wittmund**  
Lehrgangsbeginn 15. Februar 2025

**VHS Wilhelmshaven, Projekthaus I**  
Informationstermin Präsenz: 04. Juni 2025  
Informationstermin Online: 01. Juli 2025  
voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: Herbst 2025

### Pädagogische Mitarbeiter/in für Sek I (vhs)

**VHS Friesland-Wittmund, Wittmund**  
Lehrgangsbeginn 20. Januar 2025

## Angebote aus dem Bereich Soziales Qualifizierung zur Schulbegleitung (vhs)

**VHS Friesland-Wittmund, Wittmund**  
Lehrgangsbeginn 10. Februar 2025

**VHS Wilhelmshaven, Projekthaus I**  
Voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: Herbst 2025  
Informationstermin Präsenz: 4. Juni 2025  
Informationstermin Online: 1. Juli 2025

**KVHS Wesermarsch, Brake**  
Lehrgangsbeginn: Frühjahr 2025

## Systemische Beratung (vhs)

**kvhs Ammerland, Westerstede**  
Informationstermin: 25. Juni 2025  
Lehrgangsbeginn: 29. August 2025

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

### Ihre Ansprechpersonen:

**kvhs Ammerland**  
Lena Höfs  
0174 9657067  
l.hoefs@kvhs-ammerland.de

**VHS Wilhelmshaven**  
04421 16-4000  
info@vhs-whv.de

**KVHS Wesermarsch**  
Monika van Büren  
04401 7076-121  
m.van-bueren@kvhs-wesermarsch.de

**VHS Friesland-Wittmund**  
Lasse Kelterborn  
04462 86-3370  
l.kelterborn@vhs-frieslandwittmund.de

## Angebote aus dem Bereich Gesundheit Resilienz im beruflichen Kontext (vhs)

**VHS Friesland-Wittmund, Wittmund**  
Interessiertenliste

### Fachkraft Psychomotorik (vhs)

**kvhs Ammerland, Leer**  
Informationstermin: 23. April 2025  
Lehrgangsbeginn: 15. August 2025

## 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:

Karsten Kutzick, 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.





## DOZENTENPORTRAIT: JENS BRÜNINK

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

Ich bin neu seit 2025 für die VHS tätig und biete für Unternehmen die Kurse "Lego Serious Play" und "Lego4Scrum" an.

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

Ich bin ausgebildeter Design Thinking Coach und Corporate Foresight Professional. Disziplinen, die sich mit der Adaption von Trends und dem Ableiten menschenzentrierter Lösungen beschäftigen.

Außerdem bin ich Scrum Master und Advanced Facilitator of Lego Serious Play.

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

Lebenslanges Lernen ist im heutigen Wirtschaftsleben unverzichtbar und für jede:n natürlich auch persönlich sinnvoll. Es gibt viele Möglichkeiten, dies zu tun und die VHS hat dafür ein tolles, niederschwelliges und vor allem qualitativ wertvolles Angebot.

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

Ja, tatsächlich habe ich z.B. Kurse zu Rhetorik und freier Rede besucht - und den Bootsführerschein Binnen/See habe ich über die VHS gemacht

Und das Bild des Dozenten (alles etwas spät aber das ist mein Bereich und ich schaffe es immer nur so zwischendurch...)

## 9501 Scrum für Einsteiger- Agile Projektarbeit spielerisch kennenlernen

In diesem Workshop werden die Grundprinzipien von Scrum wortwörtlich "be-greifbar" - gemacht. Hier werden die Grundlagen agilen Arbeitens mit kreativen Bauprojekten verbunden, um Ihnen die wichtigsten Werkzeuge und Techniken zu vermitteln. Ja, Sie dürfen dabei wirklich mit LEGO® bauen – und nein, das ist nicht nur Spielerei. Es ist agiles Lernen auf die charmanteste Art! Von der Planung über Umsetzung, Review und Retrospektive. Die Teilnehmenden lernen die Phasen, Rollen und Artefakte sowie die zugrunde liegenden Werte und Prinzipien praxisnah und spielerisch kennen und erproben sofort die Anwendung. Am Ende des Workshops haben die Teilnehmenden ein Grundverständnis von Scrum und können bewerten, wie agiles Arbeiten im eigenen Berufsalltag integriert werden kann.

### Was Sie erwartet:

Scrum ist einfach erklärt: Rollen, Events und Artefakte - klingt kompliziert? Nicht in unserem Workshop! Wir bringen Licht ins Dunkel der agilen Methoden und erklären alles verständlich. Schon bald werden Begriffe wie „Product Owner“ oder „Sprint Planning“ ganz selbstverständlich zu Ihrem Vokabular gehören.

Bauen Sie Ihre agilen Fähigkeiten Stein für Stein: Mit LEGO® Serious Play® setzen Sie die Theorie direkt in die Praxis um. Sie erstellen Modelle, die Scrum-Konzepte zum Leben erwecken – und dabei werden Lösungen für typische Projektprobleme entwickelt.

Probleme kreativ spielerisch lösen: Jedes Team stößt auf Hindernisse. Wir zeigen Ihnen, wie Sie diese meistern. LEGO® Serious Play® unterstützt Sie dabei, neue Perspektiven einzunehmen und innovative Lösungsansätze zu finden.

Erfahrungen, die bleiben: Dieser Workshop ist nicht nur praxisnah, sondern auch interaktiv und unterhaltsam. Wir setzen auf echten Austausch, kreative Übungen und ein Lächeln zwischendurch. Lernen darf schließlich auch Spaß machen.

### Für wen ist der Kurs geeignet?

Dieser Workshop richtet sich an Scrum-Neulinge, die eine lockere, aber fundierte Einführung suchen. Egal, ob Sie gerade erst von „agilen Methoden“ gehört haben oder nach einer kreativen Möglichkeit suchen, Struktur in Ihre Projekte zu bringen: Hier sind Sie genau richtig!

Termine auf Anfrage: Lassen Sie sich gerne beraten.

### Ansprechpartner:

Karsten Kutzick, 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.

## 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.



# Kursleitung für AQUA Fitness gesucht!

Wir suchen dringend eine  
Dozentin oder einen Dozenten  
für unser AQUA Fitness. Die  
Wasserzeiten sind freitags  
vormittags.  
Melden Sie sich gerne unter  
04421 164022

erstellt mit CANVA

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

Die Geschäftswelt wird immer globaler – und Englisch ist die Sprache, die verbindet. Ob bei Meetings, E-Mails oder Kundengesprächen: Mit Englisch gewinnen Sie das Vertrauen Ihrer internationalen Partner und treten selbstbewusst auf. Unser Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse von Unternehmen zugeschnitten. Wir helfen Ihrem Team, Sprachbarrieren zu überwinden und fließend in der internationalen Business-Welt zu kommunizieren.

### Was erwartet Sie:

Praktische Inhalte für Ihren Arbeitsalltag: E-Mails schreiben – höflich, präzise und professionell, Small Talk und Networking: Sympathisch ins Gespräch kommen, Meetings und Verhandlungen: Sicher argumentieren und überzeugen, Telefonieren auf Englisch: Klar und selbstbewusst auftreten. Reden statt nur zuhören: In praxisnahen Szenarien trainieren wir die aktive Anwendung der Sprache – damit Ihr Team sich im echten Arbeitsalltag wohlfühlt.

### Für wen ist der Kurs geeignet?

Ob Marketing, Technik, Finanzen oder Handel – unsere erfahrenen Trainer passen den Kurs an Ihre Bedürfnisse an. Ihre Fachbegriffe und Herausforderungen stehen im Mittelpunkt.

Termine auf Anfrage: Lassen Sie sich gerne beraten.

### Ansprechpartnerin:

Diana Bogdanski, Telefon 16 40 07  
Bis zu 12 Personen pro Gruppe  
5 UE

Darüber hinaus stellen wir Ihnen gerne Schulungen aus dem Bereich EDV (Word, Excel, Powerpoint, Photoshop), zu gesundheitlichen Themen (gesunde Ernährung, Stressmanagement) oder auch im Bereich Sprachkompetenz (Deutsch als Fremdsprache) passgenau für Ihre Bedarfe zusammen. Sprechen Sie uns für Ihre individuellen Wünsche und Vorstellungen gerne an.

Ines Mierau Telefon 16 40 14



Besuchen Sie gerne  
unseren Vortrag zum Thema  
"Generation Z - Sie zu finden, sie  
zu binden - Herausforderung für  
Unternehmen?"  
Kurs 1004 auf Seite 11

# TOURISMUS-AKADEMIE Nordwest

Die Frische Brise für Ihr Know-How



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

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

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







## Vorankündigung

### *Das Kulturkarussell geht nun in die 39. Runde*

Das Kulturkarussell ist längst zu einer festen Größe im Wilhelmshavener Veranstaltungskalender geworden. Ausrichter ist die Stadt Wilhelmshaven gemeinsam mit der Landesbühne Nord, der Volkshochschule und Musikschule Wilhelmshaven, der Stadtbibliothek Wilhelmshaven und der Kunsthalle Wilhelmshaven.

Seit seiner ersten Ausgabe im Jahr 1985 findet es jährlich immer im August statt. Am 09. August 2025 geht das Kulturkarussell nun in die 39. Runde. Bedingt durch die Pandemie musste es ein Jahr unterbrechen, sodass wir vielleicht erst im kommenden Jahr unseren 40sten feiern – aber wie man auch zählt es erwartet die Besucher\*innen wie jedes Jahr ein abwechslungsreiches Programm: Viele Vereine sind mit dabei und bieten tolle Mitmachaktionen für Kinder und

Erwachsene an. Der beliebte Bücherflohmarkt darf natürlich auch nicht fehlen, genauso wenig wie spannende Einblicke hinter die Kulissen des Theaters. Und wer sich für außergewöhnliche Kostüme interessiert, kann bei der traditionellen Kostümversteigerung sein Glück versuchen, bevor dann am Abend die "Spielzeitrevue" der Landesbühne lockt.

Anlässlich des Jubiläums haben wir gemeinsam mit der Stadtbibliothek in unseren Archiven gestöbert und sind auf einige alte Fotos aus der ersten Ausgabe des Kulturkarussells gestoßen. Diese Bilder wollen wir Ihnen nicht vorenthalten, denn sie zeigen, wie vielfältig diese Veranstaltung seit fast vierzig Jahren ist.





# WIR GLÜHEN FÜR DICH

Bring Deine Werbebotschaft groß raus  
auf dem einzigen privaten **LED Screen** in Wilhelmshaven



An der  
Gökerstraße  
Ecke Knorr-  
straße



**JETZT  
ONLINE  
BUCHEN**



[screen-medienhaus.de](https://screen-medienhaus.de)





Beratung nur  
nach telefonischer  
Absprache:

**Karsten Kutzick**  
Telefon 16 40 12

**Veronika Boumann**  
Telefon 16 40 22

**Anmeldung**  
Telefon 16 40 00



## INHALT

Lesen und Schreiben für Erwachsene  
Offenes Lerncafé im Mehrgenerationenhaus

Schulabschlüsse /  
Zweiter Bildungsweg

## SEITE

140

140

### Programmbereich: Grundbildung

Lesen und Schreiben eröffnen uns den Zugang zur Welt. Dies liegt uns am Herzen und deshalb freuen wir uns, Ihnen mit dem VHS-Lerncafé weiterhin ein offenes und kostenloses Angebot für Erwachsene machen zu können, die ihre Fähigkeiten im Lesen und Schreiben verbessern möchten. Zum Zweiten Bildungsweg beachten Sie bitte unsere Informationen auf der folgenden Seite.

## LESEN UND SCHREIBEN FÜR ERWACHSENE OFFENES LERNCAFÉ IM MEHRGENERATIONENHAUS

Das VHS-Lerncafé ist ein offenes und kostenloses Angebot für Erwachsene, die Schwierigkeiten mit dem Lesen und Schreiben haben. Hier können Sie in einer freundlichen und entspannten Atmosphäre lernen. In kleinen Gruppen arbeiten Sie an praktischen Übungen, die Ihnen helfen, das Lesen und Schreiben zu verbessern. Dabei gehen wir individuell auf Ihre Bedürfnisse ein, begleiten Sie auf Ihrem Lernweg und ermutigen Sie, Fortschritte zu erzielen. Das Lerncafé bietet Ihnen die Möglichkeit, andere Menschen kennenzulernen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Wir behandeln Themen, die im Alltag wichtig sind - von Einkaufslisten über das Verstehen von Formularen bis hin zu einfachen Texten. So lernen Sie, das Gelernte direkt anzuwenden. Kommen Sie einfach vorbei - der Einstieg ist jederzeit möglich!

### Isolde Kratz

montags, ab 10.02.2025, 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 10. 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

Das Angebot von Nichtschülerprüfungen für die Erlangung des Haupt- und Realschulabschlusses hat an der VHS Wilhelmshaven eine lange Tradition und ist etabliert. Wir möchten dies auch in Zukunft fortführen, aber die Bedingungen für die Durchführung haben sich im vergangenen Jahr geändert. Schon immer sind wir in diesem Bereich auf Zuschüsse und Landesmittel angewiesen. Erstmals mussten wir diese Förderung ganz neu als Projekt bei der N-Bank, der Förderbank Niedersachsens für Wirtschaft, Arbeitsmarkt, Wohnraum und Infrastruktur beantragen. In 2024 haben wir sie nicht erhalten, da die Anzahl der geförderten Projekte begrenzt ist. Somit gibt es keinen Anbieter in der Region Wilhelmshaven.

Mit dem neu überarbeiteten Konzept des kooperativen Unterrichts für die Erlangung des Haupt- und Realschulabschlusses möchten wir die N-Bank bei der nächsten Ausschreibung überzeugen und hoffen auf einen Zuschlag zur Durchführung im Frühjahr 2025. Diese wäre dann für zwei Jahre gesichert. Aktuell können wir keine Prognose abgeben, ob wir die Förderung erhalten, deshalb ist eine Anmeldung für den Haupt- und Realschulabschluss aktuell leider noch nicht möglich. Sie können aber gerne Ihre Daten bei uns zur Interessenbekundung hinterlegen.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir auch telefonisch keine weiteren Auskünfte erteilen können, bis der Vorgang abgeschlossen ist. Wir werden für den Fall eines Zuschlags zum Projekt zeitnah über die Homepage und Presse Informationen herausgeben. Wir danken Ihnen für 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



**KARSTEN KUTZICK**  
Telefon 16 40 12

#### Keine Anmeldung ohne Beratung!

Wer einen Schulabschluss nachholen will, trifft eine wichtige Entscheidung. Deshalb besteht eine Beratungspflicht.

**Sie können telefonisch einen Termin mit Herrn Kutzick, für Haupt- und Realschule oder Frau Veronika Boumann für Z-Prüfung und Abitur vereinbaren.**

Auch Ihr/e Partner/in oder Eltern sind herzlich eingeladen an dem Gespräch teilzunehmen.



SIE HABEN SPASS AM  
MUSIZIEREN?

# NEUE KURSE

WARTEN IM NEUEN  
SEMESTER AUF SIE

Anmeldung Zedeliusstraße 1 in der  
Musikschule, Tel 04421 16 4028



**MUSIKSCHULE**  
WILHELMSHAVEN





**Musikschule Wilhelmshaven**  
Zedeliusstraße 1 (BBS1 - Heppens)  
26384 Wilhelmshaven

**Sprechzeiten Verwaltung**  
Montag - Mittwoch: 8.30 - 13.30 Uhr  
Donnerstag: 8.30 - 12.30 und 13.30 - 16.30 Uhr  
Freitag: 8.30 - 12.30 Uhr

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

Während der Schulferien geschlossen.

[musikschule@wilhelmshaven.de](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

## 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 die Beteiligung 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 4-jährige Kinder die Musikwelt. Dabei wird die Musikalität und Kreativität des Kindes geweckt und gefördert. Bewegungslieder fördern das Rhythmusempfinden und die Klangerfahrung aber auch die eigene Körpermotorik. Auf dem Orff-Instrumentarium werden Gedichte und kleinere Geschichten vertont. Musik hören und die Instrumentenvorstellung sowie das Ausprobieren der Instrumente runden die ganzheitlichen Musikerfahrungen ab. Auch grafische Notationen und Noten werden am Ende des Kurses auf spielerische Weise kennengelernt. Nach Abschluss des Kurses kann Ihr Kind in den Vokal- oder Instrumentalunterricht überwechseln. (80 Min./Woche; 25 EUR/Monat)

### **Cajon für 5 bis 6-Jährige, Simone Hörter**

Trommeln in der Gruppe macht Spaß und sorgt bei Kindern für ein unvergessliches Gemeinschaftserlebnis, das verbindet. Es setzt voraus, dass sie aufeinander hören, sich abstimmen und Rücksicht nehmen. In einem 45-minütigen Kurs lernen wir das Instrument kennen und einfache Rhythmen, die mit lustigen Merksätzen eingeübt werden, zudem gibt es zwischendurch immer auch Bewegungsspiele mit den Cajon. Dieser Kurs eignet sich für alle Kinder, die Lust am Musizieren haben, und für die, die Schlagzeuger\*innen 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, 18.01.2025,  
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, Ulrich von Treichel

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

**Klarinette:** Sebastian Kulenkampff

**Saxophon:** Sebastian Kulenkampff, Oleg Stele

**Fagott:** Rüdiger Pachschwöll

**Trompete:** William Illingworth

**Posaune:** William Illingworth

**Euphonium, 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:** Birgit Engel, Anton Rusnak,

**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

**Musikgeragogik:** Friederike Menke



## ZUSÄTZLICHE ANGEBOTE

Ensemble- und Ergänzungsfächer stellen ein zusätzliches Angebot dar. So sollen z.B. Kammermusik und Orchester den Schüler\*innen die Möglichkeit geben, das stille (Übungs-) Kämmerlein zu verlassen und Erfahrungen im Zusammenspiel mit anderen zu sammeln. Dazu gehört auch das Erfolgserlebnis eines Auftritts beim jährlichen 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.: 164028).

### 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.: 164028).

### Yevgeny Sapozhnikov

dienstags 16.45 – 17.45 Uhr  
Musikschule, Zedeliusstraße 1  
monatlich 10 EUR  
für Schüler\*innen der Musikschule 5 EUR

### Das Jugendsinfonieorchester

Das Jugendsinfonieorchester erarbeitet seit 2022 vielseitige Programme aus dem Bereich der klassischen Orchesterliteratur, aber auch Stücke z.B. aus der Filmmusik und tritt regelmäßig bei Konzerten in Wilhelmshaven und der Umgebung auf. Begegnungen und Austausch mit anderen jungen Musiker\*innen und Probenfahrten ermöglichen den Jugendlichen einmalige Erlebnisse rund um die Musik.

### Marcus Prieser

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





### Das neue Wilhelmshavener Sinfonieorchester (NWS)

Das NWS erarbeitet seit 1991 regelmäßig anspruchsvolle Programme und gab bisher Konzerte sowohl in Wilhelmshaven und Umgebung als auch in Oldenburg und den Niederlanden. Gern konzertiert das Orchester mit jungen Hochschulabsolvent\*innen, die am Anfang ihrer Solistenkarriere stehen, doch waren auch bereits international anerkannte Ensembles bzw. Solist\*innen wie das Clemente-Trio, der Klarinetist Karl Leister oder der Cellist Alexander Baillie zu Gast beim NWS. Fortgeschrittene Spieler\*innen, vor allem Streicher\*innen, sind stets willkommen.

Homepage: [neues-wilhelmshavener-sinfonieorchester.de](http://neues-wilhelmshavener-sinfonieorchester.de)

#### Marcus Prieser

donnerstags, 20.00 - 22.00 Uhr  
Musikschule, Zedeliusstraße 1



### Die Musikschulband

Die Musikschule bietet interessierten Musiker\*innen die Chance, Erfahrungen im gemeinsamen Bandspiel und in der kontinuierlichen wöchentlichen Probenarbeit zu sammeln. Es steht allen jungen und älteren Gitarrist\*innen, Bassist\*innen, Schlagzeuger\*innen, Keyboarder\*innen und Sänger\*innen offen, sich für die Musikschulband anzumelden. Ebenso herzlich willkommen sind interessierte Jugendliche, die nicht Schüler\*innen der Musikschule sind. Regelmäßige Auftritte bei Musikschulveranstaltungen ermöglichen es zusätzlich Auftrittserfahrung zu sammeln. Interessent\*innen können gerne an einer unverbindlichen Probe teilnehmen (bitte Voranmeldung bei der Schulleitung, Tel.: 164028)

#### Fernando Olivas

dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr  
Musikschule, Zedeliusstraße 1  
monatlich 10 EUR  
für Schüler\*innen der Musikschule 5 EUR

### Das Gitarrenensemble

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

#### Michael Otto

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

**NEUES WILHELMSHAVENER SINFONIEORCHESTER**

Ethel Smyth: Concerto for Violin, Horn and Orchestra  
Doreen Carwithen: Suffolk Suite  
Mel Bonis: Trois danses

Violine: Claudia Schmidt-Heise  
Horn: Joaquim Palet  
Neues Wilhelmshavener Sinfonieorchester  
Dirigent: Marcus Prieser

**Sa. 8.3.2025** St. Georgs-Kirche, Sengwarden  
**17.00 Uhr**

**So. 9.3.2025** Stadtkirche Jever  
**17.00 Uhr**

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

MUSIKSCHULE WILHELMSHAVEN  
STADT WILHELMSHAVEN



### Das Akkordeonorchester

Die Musikschule bietet interessierten erwachsenen 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, 18.00 – 19.00 Uhr  
Musikschule, Zedeliusstraße 1  
monatlich 10 EUR  
für Schüler\*innen der Musikschule 5 EUR

### Kammermusik - „Rent-a-teacher“

Sie spielen schon länger ein Instrument und wollen nun nicht mehr immer nur alleine im stillen Kämmerlein musizieren - es fehlen Ihnen aber die geeigneten Mitspieler\*innen? Sie machen bereits Kammermusik, wollen aber professionell angeleitet werden? Die Musikschule bietet Ihnen die Vermittlung von Kammermusik-Partner\*innen an, darüber hinaus aber auch die Erarbeitung von Kammermusikwerken zusammen mit 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. 36 EUR je Kammermusikstunde à 45 Minuten (d.h. 2 Spieler\*innen bezahlen je 18 EUR usw.)

### Schnupperstunde und Kurz-Abo

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

Schnupperstunde à 40 Minuten: 17 EUR (für Erwachsene ab Vollendung des 21. Lebensjahres 22 EUR)

Kurz-Abos mit 2 bis 6 UStd à 40 Minuten: 15 EUR/UStd. bis zu drei Instrumente können im Rahmen eines Kurz-Abos ausprobiert werden (für Erwachsene ab Vollendung des 21. Lebensjahres 20 EUR).

Anmeldeformulare bei der Schulleitung oder der Verwaltung und im Internet. Anmeldung jederzeit möglich.

Informationen zu den AGB's und der An- und Abmeldung finden Sie auf Seite 177.







## 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.

### 7011 Gitarre für Erzieher\*innen Anfängerkurs

Sie würden gerne die Lieder und Singspiele in Ihrer Kindergarten-Gruppe mit einem Instrument begleiten und die Gitarre liegt schon lange verstaubt in der Ecke? Dann sind Sie hier richtig, mit wenigen Akkorden und leichten Grooves wird die Begleitung für die Lieder im Morgenkreis erlernt.

**Simone Hörter**

mittwochs ab 15.1.2025  
16.15 - 17.15 Uhr, 8 Termine  
Anmeldeschluss: 8.1.2025  
64 EUR, 10,67 Ustd.

### 7001 Notenlernen für Erwachsene

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

**Friedericke Menke**

montags, 18.45 – 19.45 Uhr,  
ab 17.2.2025  
7 Termine  
Anmeldeschluss: 10.2.2025  
Musikschule, Zedeliusstraße 1  
59 EUR, 9,33 Ustd.

### 7002 Gitarre für Erwachsene

Mit diesem Workshop sollen alle Erwachsenen angesprochen werden, die gerne einmal (wieder) Gitarre „schnuppern“ möchten. Haben Sie eine Gitarre in der Ecke stehen? Trauen Sie sich - es sind keine Vorkenntnisse erforderlich! Mitgebracht werden sollen bitte eine (Konzert-) Gitarre und etwas zum Schreiben.

**Michael Otto**

Samstag, 08.03.2025  
10.30-12.30 und 13.30 – 15.30 Uhr  
Anmeldeschluss: 28.02.2025  
Musikschule, Zedeliusstraße 1  
32 EUR, 5,33 Ustd.

### 7003 Drei Töne in zwei Stunden - Blockflöte für Kinder von 6 - 8 Jahren

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

**Ulrich von Treichel**

Samstag, 05.04.2025,  
16:00 bis 17:30 Uhr  
Anmeldeschluss: 28.03.2025  
Musikschule, Zedeliusstraße 1  
12 EUR, 2 Ustd.

### 7004 Blockflöte für Wiedereinsteiger\*innen

Wir wischen den Staub von unseren Instrumenten und üben uns in Klängen und spontan erfundenen, kleinen Melodien ab drei Tönen. Vom Sopran bis zum Bass sind alle erwachsenen Blockflötenspielerinnen und Spieler, die Lust auf gemeinsames Musizieren haben, ganz herzlich willkommen! Falls Sie noch Noten „von früher“ finden, bringen Sie diese gerne mit.

**Ulrich von Treichel**

Samstag, 03.05.2025  
17.00 - 18.30 Uhr  
Anmeldeschluss: 25.04.2025  
Musikschule, Zedeliusstraße 1  
12 EUR, 2 Ustd.

### 7005 Einführung in die Lieder des Oswald von Wolkenstein

In diesem Workshop werden wir uns mit dem Leben und den Liedern des Tiroler Dichters, Komponisten und Abenteurers Oswald von Wolkenstein aus dem 14. Jahrhundert vertraut machen. In seiner langen Karriere reiste er durch ganz Europa (nach eigener Aussage sogar bis nach Persien) und erzählte in zahlreichen Liedern von seinen Abenteuern, Liebesaffären und seinem Familienleben. Gemeinsam werden wir uns einige seiner Lieder betrachten und sogar die eine oder andere Melodie anhand von Kopien der Originalhandschriften lernen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber Neugierde und die Bereitschaft zum (Mit-)Singen sind erwünscht!

**Lisa Solomon**

Sonntag, 25.05.2025  
13.00 - 15.00 Uhr  
Anmeldeschluss: 16.05.2025  
Musikschule, Zedeliusstraße 1  
14 EUR, 2,66 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 Anschlags-techniken“ vermittelt werden. Leihinstrumente (1/2 und 3/4 Größe) können für diesen Workshop nach Voranmeldung zur Verfügung gestellt werden.

#### Michael Otto

Samstag, 14.6.2025,  
10.30 – 12.00 und 13.00 - 14.30 Uhr  
Anmeldeschluss: 06.06.2025  
Musikschule, Zedeliusstraße 1  
28 EUR, 4,67 Ustd.

## 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.

### 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.

**Achtung: Ab sofort sind auch Online-Anmeldungen über [musikschule.wilhelmshaven.de](https://www.musikschule.wilhelmshaven.de) möglich!**

#### 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).

#### 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
Fortbildung für Eltern	152
Kids Kreativ - Handarbeiten und Textiles Gestalten	152
Kids Kreativ - Basteln und Malen	154
Kochen und Backen	155
Schwimmen	157
Selbstbehauptung	158
Entspannung	159
Stimme und Theater	161
Unterstützung für Schule und Beruf	161
Spiele	162
Sprachen	163

### Programmbereich "Junge VHS"

Erstmals gibt es bei der jungen VHS ein Angebot für „junges Gemüse“: Der Vortrag „Vom Lauch zum Brokkoli“ bietet praktische Tipps zur ganzheitlichen Gesundheit für Jugendliche. Jüngere gehen vielleicht gemeinsam mit den Eltern auf eine Fantasiereise, die Mut macht und Superkräfte verleiht. Wer Unterstützung für Schule und Beruf sucht, wird ebenfalls bei uns fündig. Für Auszubildende bieten wir z.B. ein Telefontraining und verschiedene Vorbereitungskurse auf die Abschlussprüfungen an. 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.



## FORTBILDUNG FÜR ELTERN

### 5916 Eltern im digitalen Zeitalter

In dem Kurs lernen Eltern, wie sie im digitalen Zeitalter ihre Kinder vor den Risiken von Social Media schützen können. Erfahren Sie, wie verschiedene Social-Media-Plattformen funktionieren und welche Auswirkungen sie auf das Leben Ihrer Kinder haben können. Wir werden die häufigsten Risiken und Herausforderungen im Zusammenhang mit der Nutzung von Social Media durch Kinder erkunden und Ihnen praktische Tipps geben, wie Sie Ihre Kinder vor Cybermobbing, unangemessenen Inhalten und Datenschutzproblemen schützen können. Egal ob Sie ein technikaffiner Elternteil sind oder sich erst langsam mit der digitalen Welt vertraut machen – dieser Kurs bietet Ihnen das nötige Wissen, um Ihre Kinder sicher durch die Welt der sozialen Medien zu begleiten. Melden Sie sich jetzt an und stärken Sie Ihre Fähigkeiten, Ihre Kinder im digitalen Zeitalter zu schützen und zu unterstützen! Die Zugangsdaten erhalten Sie im Anschluss Ihrer Anmeldung per Mail.

**Robin Weniger**

Dienstag, 11.03.2025, 10.00 - 12.15 Uhr  
Online  
33 EUR



### 1601 Hilfe! Ich verstehe mein Kind nicht mehr! - Wie kann ich mein Kind unterstützen?

*Interaktiver Vortrag mit Workshopcharakter*

Sie wünschen sich, das Verhalten Ihres Kindes besser zu verstehen? Sie fühlen sich manchmal hilflos oder überfordert bei Gefühlsausbrüchen Ihres Kindes? Dieser interaktive Vortrag zeigt auf, wie sich Kinder entwickeln, was sie dabei brauchen und welche Rolle die Bezugspersonen spielen. Wir erarbeiten praktische Handlungsstrategien, die Sie dabei unterstützen, ihr Kind bedürfnisorientiert zu begleiten. Sie haben die Möglichkeit, konkrete Situationen Ihres eigenen Erziehungsalltags einzubringen, sich über Herausforderungen auszutauschen und praktische Tipps zu erhalten.

**Ann-Kathrin Ahlers**

Dienstag, 06.05.2025, 18.30 - 20.45 Uhr  
Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
15 EUR  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

## KIDS KREATIV - HANDARBEITEN UND TEXTILES GESTALTEN

### Nähzauber für kreative Kids: Fantasiewelt aus Stoff (Körner-)Kissen, Kuschtiere, Puppenkleidung & Co. einfach selbstgemacht

*Für Kinder ab 8 Jahren*

Möchtest du deine eigene bunte Welt voller Kuschtiere 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

**8110 Ute Marciniak**

freitags, ab 07.02.2025, 15.00 - 18.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 31.01.2025  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
68 EUR, 4 Termine, 16 UStd.

**8111 Ute Marciniak**

freitags, ab 07.03.2025, 15.00 - 18.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 28.02.2025  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
84 EUR, 5 Termine, 20 UStd.

**8112 Ute Marciniak**

freitags, ab 25.04.2025, 15.00 - 18.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 17.04.2025  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
68 EUR, 4 Termine, 16 UStd.

Weitere Termine zu  
"Eltern im digitalen  
Zeitalter" finden Sie  
auf S. 129



### **8113 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 Osterferien-Nähkurs. Unter dem Motto "Lasst eurer Kreativität freien Lauf" laden wir euch ein, die spannende Welt des Nähens zu entdecken. Habt ihr eigene Ideen und wollt euer eigenes Schnittmuster entwerfen? Super! Farbenfrohe Kissen, stylische Täschen oder ein cooles Outfit für eure Lieblingsspielzeugfigur – alles ist möglich! Vielleicht entsteht ja sogar eine ganz neue Modekollektion? Begleitet von unserer erfahrenen Kursleiterin werdet ihr Schritt für Schritt lernen, wie ihr eure Ideen in wunderschöne Nähkreationen verwandelt. Am Ende des Kurses werdet ihr nicht nur eure eigenen Werke mit nach Hause nehmen können, sondern auch das stolze Gefühl, etwas ganz allein geschaffen zu haben. Bitte mitbringen: Schnittmuster, Transparentpapier, Stoff, Nähgarn, Stoff- / Papierschere, Maßband, Steck- / Nähadeln, Schneiderkreide

#### **Ute Marciniak**

07.04. - 10.04.2025

Montag - Donnerstag, jeweils 9.00 - 12.00 Uhr

Abmeldeschluss: 28.03.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

68 EUR, 4 Termine, 16 UStd.

### **8114 Näh-Spaß am Wochenende: Deine Ideen werden Wirklichkeit**

#### *Wochenendkurs für Kinder ab 8 Jahren*

Packt eure Ideen, eure Neugier und gerne auch eure Freund\*innen ein und kommt zu unserem Nähkurs. Lasst eurer Kreativität freien Lauf und entdeckt die spannende Welt des Nähens. 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 lernt ihr Schritt für Schritt, eure Ideen in wunderschöne Nähkreationen zu verwandeln. Am Ende des Kurses könnt ihr nicht nur eure eigenen Werke mit nach Hause nehmen, sondern auch das stolze Gefühl, etwas ganz allein geschaffen zu haben.

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

#### **Ute Marciniak**

28./29.06.2025

Samstag und Sonntag, jeweils von 10.00 - 17.00 Uhr

Abmeldeschluss: 20.06.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

80 EUR, 2 Termine, 18,7 UStd.

### **8115 Gemeinsam Kreativ:**

#### *Familien-Nähspaß zur Osterzeit für Kinder ab 8 Jahren und (Groß-)Eltern*

#### *Tolle Oster- und Frühlingsdeko einfach selbst gemacht*

Dieser Kurs ist perfekt für Familien, die gemeinsam kreativ werden und individuelle Dekorationen für das Osterfest selbst gestalten möchten. Ob Groß oder Klein – alle sind willkommen, um in die bunte Welt des Nähens einzutauchen. Wir lernen gemeinsam, niedliche Osterhasen, farbenfrohe Ostereier und andere frühlingshafte Deko-Elemente aus Stoff zu kreieren. Unser Kurs ist für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene geeignet. Kinder und Eltern können ihre Kreativität frei entfalten und gleichzeitig lernen, wie man mit Nadel und Faden bzw. mit der Nähmaschine umgeht. Am Ende des Kurses werdet ihr nicht nur tolle selbstgemachte Dekostücke mit nach Hause nehmen, sondern auch das stolze Gefühl, etwas mit euren eigenen Händen geschaffen zu haben.

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

#### **Ute Marciniak**

Samstag, 01.03.2025, 10.00 - 17.00 Uhr

Abmeldeschluss: 21.02.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

44 EUR

Die Kursgebühr ist für ein Kind mit erwachsener Begleitung.

### **8116 Kreativer Näh-Workshop für (Groß-)Eltern und Kinder ab 8 Jahren**

Unser Kurs ist für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene geeignet. Kinder und (Groß-)Eltern können ihre Kreativität frei entfalten und gleichzeitig lernen, wie man mit Nadel und Faden bzw. mit der Nähmaschine umgeht. Am Ende des Kurses werdet ihr nicht nur tolle selbstgemachte Dekostücke mit nach Hause nehmen, sondern auch das stolze Gefühl, etwas mit euren eigenen Händen geschaffen zu haben. Bitte mitbringen: ggf. Schnittmuster, Transparentpapier, Stoff, Nähgarn, Stoff- / Papierschere, Maßband, Steck- / Nähadeln, Schneiderkreide

#### **Ute Marciniak**

Samstag, 10.05.2025, 10.00 - 17.00 Uhr

Abmeldeschluss: 30.04.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

44 EUR

Die Kursgebühr ist für ein Kind mit erwachsener Begleitung.



## 8117 "Amigurumi" - niedliche Tiere häkeln

*Für Kinder ab 8 Jahren*

Häkeln ist wie zaubern können! Denn mit Häkelnadel und Garn könnt ihr ganze Tierwelten erschaffen! Wie das geht, zeige ich euch anhand einer kleinen Krake, die wir gemeinsam häkeln. Ihr lernt, Häkelanleitungen zu lesen, die wichtigsten Stiche und Grundlagen, um Figuren zu fertigen und dürft euch durch verschiedene Garne fühlen.

Zum Schluss bekommt eure Krake noch einen Schlüsselring, damit ihr sie an euer Federmäppchen, euren Rucksack oder Schlüssel hängen könnt.

Häkelnadel, Garn und Schlüsselring bekommt ihr von mir, eigene Garnwünsche dürft ihr aber natürlich gern mitbringen (Empfehlung: Baumwollgarn Lauflänge 125m/50g).

**Saskia Reusch**

Sonntag, 30.03.2025, 9.30 - 13.30 Uhr

Abmeldeschluss: 21.03.2025

Familienzentrum Nord, Posener Straße 97

ab 10 TN 19 EUR; 7-9 TN 23 EUR; 5-6 TN 29 EUR

inkl. 7 EUR Materialkosten

## KIDS KREATIV - BASTELN 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, Klebestift und 3 ausgepustete Hühnereier. Materialkosten sind in den Kursgebühren enthalten.

**Larissa Siebels**

Donnerstag, 03.04.2025, 15.15 - 18.15 Uhr

Abmeldeschluss: 27.03.2025

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

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

### 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, Klebestift, Buntstifte, Bleistift und Anspitzer.

**Larissa Siebels**

Dienstag, 13.05.2025, 15.15 - 18.15 Uhr

Abmeldeschluss: 06.05.2025

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

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

### Die Magie des Mosaiks

*Workshop für (Groß-)Eltern und Kinder ab 8 Jahren*

Entdecke die faszinierende Welt der Mosaikkunst und ihre Magie! In diesem Workshop haben Eltern und Kinder die Möglichkeit, gemeinsam kreativ zu werden und mit Mosaiksteinchen und Nuggets wunderschöne Mosaikwerke zu gestalten. Die Dozentin begleitet die Teilnehmenden Schritt für Schritt. Es ist kein Schneiden oder Kneifen nötig; die Steine sind schon in ihrer Form und müssen nur noch gelegt werden. Dies ist sehr entspannend und kann sogar meditativ wirken. Ob ein bunt schillerndes Tier, eine zauberhafte Blume oder ein abstraktes Kunstwerk - der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Dieser Kurs ist als Eltern-Kind-Workshop ausgelegt, es besteht aber auch die Möglichkeit, dass Kinder ab 8 Jahren alleine am Kurs teilnehmen.

Bitte mitbringen: alte Kleidung, Kittel, Einmalhandschuhe, Maske, Getränk

**8130 Ilona Meeske**

Samstag, 01.02.2025, 10.00 - 14.00 Uhr

Abmeldeschluss: 24.01.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 37 EUR; 7-9 TN 40 EUR; 5-6 TN 47 EUR

Der Preis ist für ein Kind inkl. 25 EUR Materialkosten (für Steinchen, Sperrholz, Pinsel, Schwamm, Fugenmasse, Kleber, Acrylfarbe etc.), eine erwachsene Begleitperson kann kostenfrei teilnehmen.

**8131 Ilona Meeske**

Samstag, 17.05.2025, 10.00 - 14.00 Uhr

Abmeldeschluss: 09.05.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 37 EUR; 7-9 TN 40 EUR; 5-6 TN 47 EUR

Der Preis ist für ein Kind inkl. 25 EUR Materialkosten (für Steinchen, Sperrholz, Pinsel, Schwamm, Fugenmasse, Kleber, Acrylfarbe etc.), eine erwachsene Begleitperson kann kostenfrei teilnehmen.





## 8140 Manga-Workshop

*Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren*

Wenn du Mangas liebst, dann bist du in diesem Workshop genau richtig. Hier lernst du die Grundlagen des Manga-Zeichnens kennen, kannst deine Fähigkeiten verbessern und erfährst gleichzeitig spannende Details über die Geschichte der Comicwelt.

Wir beschäftigen uns mit verschiedenen Techniken und Stilen, um deinen eigenen Stil zu entwickeln. Du lernst etwas über die Grundregeln der Proportionen des menschlichen Gesichts und des Körpers und erfährst, wie man Gesichter, Körper und Kleidung zeichnet. Dabei brauchst du keine Vorkenntnisse im Zeichnen, nur Interesse und Motivation.

### Yingshu Shi

Dienstag, 04.02.2025, 14.00 - 17.00 Uhr

Abmeldeschluss: 31.01.2025

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

25 EUR

In Kooperation mit der Stadtbibliothek

## 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.

### 8150 Dagmar Braun-Kirchen

montags, ab 03.03.2025, 16.00 - 18.30 Uhr

Abmeldeschluss: 27.02.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 35 EUR; 7-9 TN 48 EUR; 5-6 TN 67 EUR

5 Termine, 16,7 UStd.

### 8151 Dagmar Braun-Kirchen

montags, ab 05.05.2025, 16.00 - 18.30 Uhr

Abmeldeschluss: 30.04.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 35 EUR; 7-9 TN 48 EUR; 5-6 TN 67 EUR

5 Termine, 16,7 UStd.



## KOCHEN, BACKEN UND ERNÄHRUNG

### 8200 Kindergeburtstagskochparty: Dein Geburtstag wird lecker!

*Für Kinder ab 7 Jahren*

Hast du Lust, deinen Geburtstag mal ganz anders zu feiern? Wie wäre es mit einer supercoolen Kochparty, bei der du und deine Freunde die Chefs in der Küche seid? Wenn du Spaß am Rühren, Rollen und Dekorieren hast, dann komm zu uns und mach deinen Geburtstag zum köstlichsten Tag des Jahres!

Unter der Anleitung unserer lieben Dozentin werdet ihr zu echten Küchenhelden, entdeckt spannende Rezepte und lernt, wie man leckere Sachen kocht und backt. Ihr werdet mixen, kneten und dekorieren, was das Zeug hält. Und das Beste daran? Ihr könnt alles, was ihr gezaubert habt, am Ende der Party zusammen verspeisen! Also, schnapp dir deine Freunde und mach dich bereit für eine Party, bei der es nicht nur ums Essen, sondern auch um jede Menge Spaß geht!

Bitte bringt Vorratsbehälter, ein Geschirrtuch und eine Schürze (wenn vorhanden) mit.

### Dagmar Braun-Kirchen

Der Termin wird individuell mit Ihnen abgestimmt.

Projekthaus I, Schellingstraße 19

Der Kindergeburtstag dauert ca. drei Stunden. Termin und Uhrzeit wird nach Absprache individuell vereinbart.

Teilnehmerzahl: 5 - 8 Kinder

Preis pro Kind (inkl. 9 EUR für Lebensmittel):

bei 5 - 6 Kindern: 29 EUR

bei 7 - 8 Kindern: 24 EUR

Bei Interesse wenden Sie sich an Frau Schäfer,

Tel. 04421 16 – 4018





### **3419 Das Entspannungsmenü Vom Alltag abschalten, während Ihre Kinder kleine Köstlichkeiten zaubern**

*Ein Angebot für Eltern und Kinder ab 6 Jahren*

Wünschen Sie sich auch ab und an einfach mal Zeit für sich? Vom Alltag abschalten zu können, während die Kinder sinnvoll beschäftigt sind? In unserem oftmals stressigen Alltag und einer Welt, die immer schnellerlebig wird, ist das gar nicht so einfach, aber wir haben das passende "Rezept" für Sie. Unsere Dozentin Larissa Siebels zeigt Ihnen Möglichkeiten zur Entspannung im Alltag und gibt Ihnen Tipps, wie Sie diese in Ihre Mittagspause oder in Ihren Tag leicht integrieren können. Während einer Traumreise können Sie sich entspannen und eine Weile dem stressigen Alltag entfliehen.

Zur selben Zeit zaubert Dagmar Braun-Kirchen mit Ihren Kindern kleine Köstlichkeiten, die Sie im Anschluss gemeinsam verspeisen. Tun Sie etwas für Ihre Selbstfürsorge, während Ihre Kinder Spaß beim Kochen haben und in guten Händen sind. Wir planen für Sie eine schöne Familienauszeit und das perfekte Entspannungsmenü!

**Larissa Siebels, Dagmar Braun-Kirchen**

Sonntag, 30.03.2025, 10.00 - 14.00 Uhr

Abmeldeschluss: 21.03.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

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

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### **8201 Heute backe ich! Osterbacken**

*für kleine Bäcker ab 7 Jahren*

In unserem Osterbackkurs lernt ihr, wie man kinderleicht und mit viel Spaß köstliche Osterleckereien zubereitet, wie z.B. einen Osterkranz aus Hefeteig, selbstgemachte Marmelade, Rüblikuchen und pikante Hasen aus Blätterteig. Lass dich überraschen! Am Ende des Kurses könnt ihr stolz eure selbstgebackenen Osterleckereien mit nach Hause nehmen, um sie mit euren Familien und Freunden zu teilen.

Bitte bringt Vorratsbehälter, ein Geschirrtuch und eine Schürze (wenn vorhanden) mit.

**Dagmar Braun-Kirchen**

Donnerstag, 03.04.2025, 16.15 - 19.15 Uhr

Abmeldeschluss: 27.03.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

Im Preis ist eine Pauschale von 9 EUR für Lebensmittel enthalten.

### **8202 Wok-Spaß:**

#### **Kochen für kleine Küchenhelden ab 7 Jahren**

In diesem Kurs lernt ihr das Kochen im Wok kennen und welche tollen Gerichte man in ihm zubereiten kann - duftendes Gemüse, Früchte, Kräuter und Gewürze warten dabei auf euch. Wir bereiten zwei unterschiedliche Woks zu, einen mit Fleisch und einen ohne. Es wird mit Ananas, Apfel oder Obst der Saison abgeschmeckt. Die Zubereitung ist ganz leicht und schmeckt lecker! Es wird viel geschneipelt, gelacht und geredet.

Der Kinderkochkurs bietet eine großartige Gelegenheit, kulinarische Fähigkeiten zu entdecken, Selbstvertrauen aufzubauen und neue Gerichte zu probieren. Bitte bringt Vorratsbehälter, ein Geschirrtuch und eine Schürze (wenn vorhanden) mit.

**Dagmar Braun-Kirchen**

Donnerstag, 15.05.2025, 16.30 - 19.30 Uhr

Abmeldeschluss: 09.05.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

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

Im Preis ist eine Pauschale von 9 EUR für Lebensmittel enthalten.

### **3242 Schnelle Rezepte für die ganze Familie sowie leckere Pausensnacks**

*Für (Groß-)Eltern und Kinder ab 7 Jahren*

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

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

**Dagmar Braun-Kirchen**

Dienstag, 03.06.2025, 16.00 - 19.30 Uhr

Abmeldeschluss: 27.05.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

39 EUR

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

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



## 8210 Salud - Vom Lauch zum Brokkoli Förderung der ganzheitlichen Gesundheit bei Jugendlichen zwischen 13 und 17 Jahren

*Vortrag mit praktischen Tipps*

In diesem Kurs lernen Jugendliche auf spielerische Weise, wie sie ihre Gesundheit durch Ernährung, Bewegung und ein angenehmes soziales Miteinander stärken können. Gesundheits- und Ernährungsexperte Tim Rautensperger zeigt, welche Nährstoffe Energie liefern und wie kleine Veränderungen im Alltag zu mehr Power führen – in der Schule, beim Sport und im Alltag. Mit praktischen Tipps und abwechslungsreichen Übungen erfahren die Teilnehmenden, wie sie ihren Körper optimal versorgen und dabei auch im Team besser zusammenarbeiten. Ziel ist es, Spaß an gesunder Ernährung und Bewegung zu finden und sich in einer motivierenden Gruppe fit und wohl zu fühlen.

### Tim Rautensperger

Samstag, 24.05.2025, 14.00 - 16.15 Uhr

Abmeldeschluss: 16.05.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 9

12 EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

## SCHWIMMEN

### Schwimmkurs - Froschkurs

*Für Kinder von 4 - 6 Jahren*

Tauchen, Springen und koordinative Übungen dienen zur Vorbereitung auf den Seepferdchenkurs. Beinschlag (Froschbeine) mit Schwimmhilfen über ca. 10 m schwimmen. Erleben Sie, wie Kinder mit Spaß und Freude an das Seepferdchen herangeführt werden. Auf Grund des Alters der Kinder ist eine Begleitperson am Beckenrand erwünscht.

#### 8501 Susanne Kramer

montags und mittwochs, 16.06. - 25.06.2025,

jeweils von 14:35 - 15:30 Uhr

Abmeldeschluss: 06.06.2025

Schulschwimmbad, Altengroden, Ubbostraße 5

60 EUR, 4 Termine, 4 UStd.

inkl. Eintritt, die Wasserzeit beträgt 45. Min.

#### 8502 Susanne Kramer

montags und mittwochs, 16.06. - 25.06.2025,

jeweils von 15.35 – 16.30 Uhr

Abmeldeschluss: 06.06.2025

Schulschwimmbad, Altengroden, Ubbostraße 5

60 EUR, 4 Termine, 4 UStd.

inkl. Eintritt, die Wasserzeit beträgt 45. Min.

### Schwimmkurs für Anfänger - Seepferdchen

*Für Kinder von 6 - 8 Jahren*

Der Kurs führt zur Befähigung, 25 Meter ohne Hilfsmittel 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.

#### 8510 Susanne Kramer

montags und mittwochs, 28.04. - 04.06.2025,

jeweils von 14.35 – 15.30 Uhr

Abmeldeschluss: 22.04.2025

Schulschwimmbad, Altengroden, Ubbostraße 5

120 EUR, 12 Termine, 12 UStd.

inkl. Eintritt, die Wasserzeit beträgt 45 Min.

#### 8511 Susanne Kramer

montags und mittwochs, 28.04. - 04.06.2025,

jeweils von 15.35 – 16.30 Uhr

Abmeldeschluss: 22.04.2025

Schulschwimmbad, Altengroden, Ubbostraße 5

120 EUR, 12 Termine, 12 UStd.

inkl. Eintritt, die Wasserzeit beträgt 45 Min.

### 8520 Seepferdchen - Wiederholerkurs

*Für Kinder von 6 - 8 Jahren*

8 Übungseinheiten für Kinder, die bereits einen Seepferdchenkurs absolviert haben, das Ziel aber nicht erreicht haben.

#### Susanne Kramer

montags und mittwochs, 10.03. - 02.04.2025,

jeweils von 14.35 – 15.30 Uhr

Abmeldeschluss: 03.03.2025

Schulschwimmbad, Altengroden, Ubbostraße 5

80 EUR, 8 Termine, 8 UStd.

Inkl. Eintritt und die Wasserzeit beträgt 45 Min.

### Schwimmkurs - Schwimmtraining nach der bestandenen Seepferdchenprüfung

*Für Kinder von 6 - 8 Jahren*

4 Übungseinheiten zur Festigung der Schwimmtechnik und Ausdauer nach der bestandenen Seepferdchenprüfung

#### 8521 Susanne Kramer

montags, 10.03. - 31.03.2025,

jeweils von 15.35 – 16.30 Uhr

Abmeldeschluss: 03.03.2025

Schulschwimmbad, Altengroden, Ubbostraße 5

40 EUR, 4 Termine, 4 UStd.

Inkl. Eintritt und die Wasserzeit beträgt 45 Min.

#### 8522 Susanne Kramer

mittwochs, 12.03. - 02.04.2025,

jeweils von 15.35 – 16.30 Uhr

Abmeldeschluss: 05.03.2025

Schulschwimmbad, Altengroden, Ubbostraße 5

40 EUR, 4 Termine, 4 UStd.

Inkl. Eintritt und die Wasserzeit beträgt 45 Min.



## SELBSTBEHAUPTUNG

### 8610 Selbstbehauptung für Groß und Klein Bewegungs- und Rollenspiele für mehr Selbstvertrauen

*Für Kinder ab 7 Jahren*

In unseren Selbstbehauptungskursen erlernt ihr altersgerechte Übungen und Techniken, die es euch ermöglichen, eure selbst gesetzten Grenzen zu behaupten und zu verteidigen. Mit Bewegungs- und Rollenspielen erlangt ihr mehr Selbstvertrauen, eine gesteigerte Fitness sowie eine bessere Körperbeherrschung.

Es geht auch darum, eure eigenen Grenzen wahrzunehmen und euch vor Grenzüberschreitungen anderer zu schützen; gleichzeitig aber auch den respektvollen Umgang miteinander zu stärken.

Spielerisch lernt ihr, eurer Intuition (wieder) zu vertrauen und grenzüberschreitendem Verhalten mit klarer Körpersprache, sicherem Auftreten und Stimmeinsatz zu begegnen. Ihr erlernt in praktischer und theoretischer Auseinandersetzung verschiedene Handgriffe, Mut-Mach-Tipps und Tricks aus Kampfsportarten zur Selbstverteidigung.

#### **Yasser El-Gouhary**

sonntags, ab 09.02.2025, 10.45 - 11.45 Uhr

Abmeldeschluss: 31.01.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 18 EUR; 5-6 TN 25 EUR

3 Termine, 4 UStd.

### 8611 Selbstbehauptung für Groß und Klein Bewegungs- und Rollenspiele für mehr Selbstvertrauen

*Aufbaukurs für Kinder ab 7 Jahren*

Dieser Kurs richtet sich an Kinder, die bereits einen Selbstbehauptungskurs bei uns besucht und dementsprechend erste Grundlagen in der Selbstverteidigung erworben haben.

#### **Yasser El-Gouhary**

sonntags, ab 09.02.2025, 12.00 - 13.00 Uhr

Abmeldeschluss: 31.01.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 18 EUR; 5-6 TN 25 EUR

3 Termine, 4 UStd.



### 8612 Begegnung von Giraffe und Tiger

*Selbstbehauptung für Kinder von 4 - 6 Jahren*

Jedes Kind weiß doch, dass der Tiger stärker 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 01.03.2025, 10.45 - 11.45 Uhr

Abmeldeschluss: 21.02.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 30 EUR; 5-6 TN 42 EUR

5 Termine, 6,7 UStd.

### 8613 Begegnung von Giraffe und Tiger

*Selbstbehauptung für Kinder von 4 - 6 Jahren*

*Aufbaukurs*

Dieser Kurs richtet sich an Kinder, die bereits einen Anfängerkurs "Begegnung von Giraffe und Tiger" besucht und dementsprechend erste Grundlagen in der Selbstverteidigung erworben haben.

#### **Yasser El-Gouhary**

samstags, ab 01.03.2025, 12.00 - 13.00 Uhr

Abmeldeschluss: 21.02.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 7 TN 30 EUR; 5-6 TN 42 EUR

4 Termine, 6,7 UStd.



## 8614 Bewegungs- und Rollenspiele für mehr Selbstvertrauen

*Selbstbehauptung für Mädchen von 12 - 17 Jahren*

In unseren Selbstbehauptungskursen erlernt ihr altersentsprechende Übungen und Techniken, die es euch ermöglichen, eure selbst gesetzten Grenzen zu behaupten und zu verteidigen. Mit Bewegungs- und Rollenspielen erlangt ihr mehr Selbstvertrauen, eine gesteigerte Fitness sowie eine bessere Körperbeherrschung. Es geht auch darum, eure eigenen Grenzen wahrzunehmen und euch vor Grenzüberschreitungen anderer zu schützen; gleichzeitig aber auch den respektvollen Umgang miteinander zu stärken. Spielerisch lernt ihr, eurer Intuition (wieder) zu vertrauen und grenzüberschreitendem Verhalten mit klarer Körpersprache, sicherem Auftreten und Stimmeinsatz zu begegnen. Ihr erlernt in praktischer und theoretischer Auseinandersetzung verschiedene Handgriffe, Mut-Mach-Tipps und Tricks aus Kampfsportarten zur Selbstverteidigung.

### Yasser El-Gouhary

sonntags, ab 23.03.2025, 10.00 - 14.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 14.03.2025w  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
ab 7 TN 35 EUR; 5-6 TN 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 sich und seinem Körper umzugehen. Im Yogatuch könnt ihr schaukeln, euch auf den Kopf stellen und wie in einer gemütlichen Hängematte entspannen. „Fledermaus-Yoga“ ist perfekt, um eure Motorik zu verbessern, euch ein gesundes Körperbewusstsein zu vermitteln und euer Selbstvertrauen zu stärken. Ihr werdet lernen, euch zu konzentrieren, eure Balance zu halten und gleichzeitig eine Menge Spaß zu haben. Aerial Yoga für Kids ist eine spannende Reise, bei der ihr euch wie kleine Fledermäuse fühlen und die Welt aus einer ganz neuen Perspektive entdecken könnt. Es ist eine tolle Möglichkeit, in einer sicheren und spielerischen Umgebung neue Bewegungen zu erlernen und dabei Freude und Gelassenheit zu erfahren. Eine erwachsene Begleitperson kann beim Kurs dabei bleiben, um dem Kind am Tuch behilflich zu sein, wenn es jünger als sieben Jahre ist. Tuschschutz: Bitte keine Reißverschlüsse, Haken, Ösen, Nietnägel, Haarklemmen und keinen Schmuck. Bitte trage ein langärmeliges Shirt und bringe ein Getränk mit.

### Karin Henrich

Freitag, 07.03.2025, 17.30 - 19.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 28.02.2025  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
15 EUR  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### 8621 Fledermaus-Kids

*Aerial Yoga für Kinder und Teens von 8 - 13 Jahren*

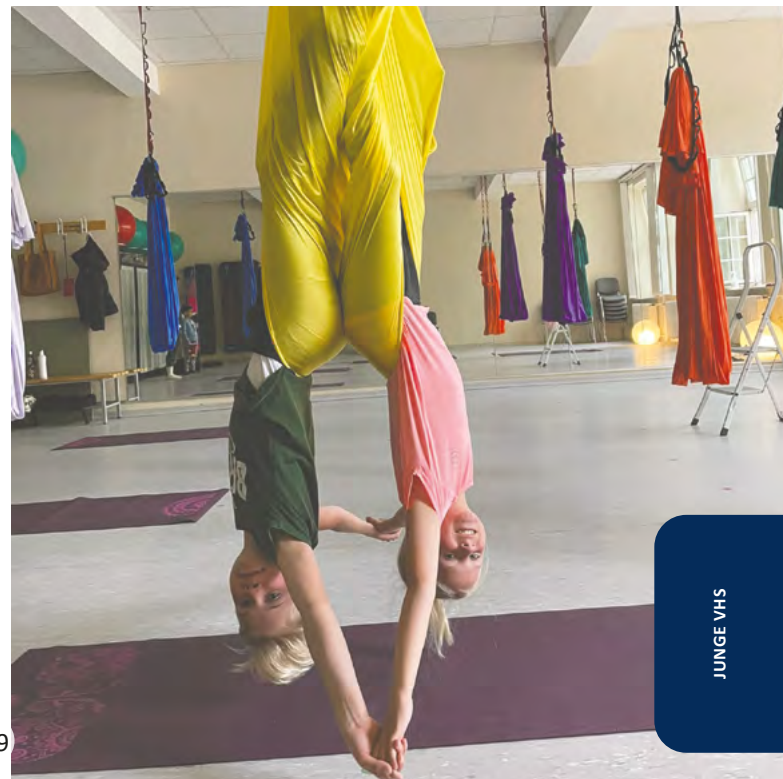
Hallo junge Yoga-Entdecker! Seid ihr bereit, zu schweben und zu entspannen wie eine Fledermaus? Als "Fledermaus-Kids" lernt ihr auf spielerische Weise, Yoga im Tuch zu praktizieren, das wie ein Nest in der Luft hängt. Aerial Yoga ist nicht nur supercool, sondern auch eine tolle Möglichkeit, achtsam mit sich und seinem Körper umzugehen. Im Yogatuch könnt ihr schaukeln, euch auf den Kopf stellen und wie in einer gemütlichen Hängematte entspannen. „Fledermaus-Yoga“ ist perfekt, um eure Motorik zu verbessern, euch ein gesundes Körperbewusstsein zu vermitteln und euer Selbstvertrauen zu stärken. Ihr werdet lernen, euch zu konzentrieren, eure Balance zu halten und gleichzeitig eine Menge Spaß zu haben.

Aerial Yoga für Kids ist eine spannende Reise, bei der ihr 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.

Tuschschutz: Bitte keine Reißverschlüsse, Haken, Ösen, Nietnägel, Haarklemmen und keinen Schmuck. Bitte trage ein langärmeliges Shirt und bringe ein Getränk mit.

### Karin Henrich

freitags, 02.05., 30.05., 20.06. und 27.06.2025,  
jeweils von 17.30 - 19.00 Uhr  
Abmeldeschluss: 25.04.2025  
Projekthaus I, Schellingstraße 19  
60 EUR, 4 Termine, 8 UStd.  
Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.





### **Der goldene Ball - Eine Fantasiereise, die Mut macht und Superkräfte verleiht**

*Für Eltern und Kinder von 7 - 11 Jahren*

Gönn dir und deiner Mama oder deinem Papa eine besondere Zeit - abseits des Alltags! In diesem Kurs nehme ich dich und deine Eltern mit auf eine spannende Fantasiereise. Gemeinsam entdecken wir durch Bewegungen, einfache Atemübungen und das bewusste Spüren von Anspannung und Entspannung, wie wir die Sprache unseres Körpers besser kennenlernen können. In unserer Geschichte geht es um zwei Königskinder, die von ihren Eltern einen geheimnisvollen goldenen Ball geschenkt bekommen haben. Dieser Ball hat magische Kräfte! Er hilft den Königskindern und ihren Eltern, mutig zu sein, sich selbst zu vertrauen und innere Stärke zu finden. Gemeinsam mit deinen Eltern erkundest auch du die Wunder dieses goldenen Balls und erlernst, wie ihr gemeinsam dessen Superkräfte in eurem eigenen Leben nutzen könnt. Am Ende dieser Fantasiereise nimmst du viele tolle Ideen mit nach Hause, wie du im Alltag mutiger und gelassener sein kannst. Du lernst, warum deine Gefühle wichtig sind und wie du sie mit anderen teilen kannst. Deine Eltern entdecken neue Wege, gemeinsam mit dir zu entspannen und Energie zu tanken. Die gemeinsame Erfahrung stärkt eure Verbindung und hilft euch, einander noch besser zu verstehen. Benötigt werden pro Person: ein Kissen, eine Decke sowie warme Socken und bequeme Kleidung

#### **8630 Angela Hausotter**

Samstag, 15.02.2025, 16.00 - 18.00 Uhr

Abmeldeschluss: 07.02.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

15 EUR

Der Preis gilt für einen Erwachsenen und ein Kind.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

#### **8631 Angela Hausotter**

Samstag, 10.05.2025, 16.00 - 18.00 Uhr

Abmeldeschluss: 30.04.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

15 EUR

Der Preis gilt für einen Erwachsenen und ein Kind.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### **3418 Wie man sich als Familie glücklich lacht - Lachyoga-Workshop für Familien mit Kindern**

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

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

#### **Aisegül Wegener**

Samstag, 22.03.2025, 10.15 - 12.30 Uhr

Anmeldeschluss: 14.03.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

15 EUR

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

EUR

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

### **3473 Stress lass nach! Praktische Entspannungsübungen für den Alltag mit Kind**

*Ein Kurs für Eltern mit Kindern im Alter von 4 - 8 Jahren*

Verbringen Sie einen entschleunigten Nachmittag 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**

Samstag, 14.06.2025, 10.30 - 12.45 Uhr

Anmeldeschluss: 06.06.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

15 EUR

Der Preis gilt für einen Erwachsenen und ein Kind.

Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.



STIMME UND THEATER

**8701 theaterfabrik 13: Mutausbruch**

*Für Kinder und Jugendliche von 9 bis 13 Jahren*

Unter dem Motto "Mutausbruch" geht die Theaterfabrik bereits zum dreizehnten Mal an den Start! Auch in diesem Jahr haben wir uns ein tolles Programm ausgedacht. Es wird getanzt, gespielt, entworfen, genäht, interviewt und dokumentiert. In unseren künstlerischen Werkstätten könnt ihr euch in den Osterferien eine Woche lang kreativ ausprobieren. Unsere (Theater-)Profis verraten euch Tipps und Tricks und nehmen euch mit auf eine spannende Reise. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt!

**Dozententeam**

Montag, 07.04. - Freitag, 11.04.2025, 09.30 - 16.00 Uhr  
 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  
 Die Durchführung der Theaterfabrik erfolgt vorbehaltlich der Förderzusage durch das BMBF (Kultur macht stark. Bündnisse für Bildung)

**8710 Stimmkunst-Entdecker:  
 Deine Stimme, deine Bühne**

*Sing your Song für Teens ab 14 Jahren*

Möchtest du deine Stimme in eine Welt voller Musik und Emotionen entführen? In unserem "Stimmkunst-Entdecker"-Kurs kannst du die Kraft und Schönheit deiner Stimme entdecken und dein musikalisches Talent entfalten. Bring deinen Lieblingssong mit – aus Musical, aktuellen Pop-Charts oder klassischer Musik – und bereite dich darauf vor, ihn auf eine ganz neue Art und Weise zu erleben. Wir starten mit individuellen Warm-up-Übungen, die deine Atmung, Entspannung und Stimmtechnik verbessern. Such dir aus, ob du allein singen möchtest, in der Gruppe oder mit musikalischer Begleitung.  
 Vorkenntnisse? Brauchst du nicht! Alles, was zählt, ist deine Begeisterung fürs Singen. Bist du ein verstecktes Gesangstalent oder hast du einfach nur Spaß am Singen? Dieser Kurs ist der perfekte Ort, deine Stimme in einem sicheren und unterstützenden Umfeld zu erkunden.

**Anja Lemercier**

Dienstag, 15.04.2025, 10.00 - 16.00 Uhr  
 Abmeldeschluss: 08.04.2025  
 Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
 ab 10 TN 20 EUR; 7-9 TN 25 EUR; 5-6 TN 32 EUR

**5200 Telefontraining für Auszubildende und Neueinsteigende**

Der tägliche Umgang mit dem Telefon ist auch für Auszubildende und Neueinsteiger durch ständig steigende Anforderungen im Unternehmen unverzichtbar. Das Seminar bietet Hilfe an, das Telefon wirksam einzusetzen und sich in schwierigen Situationen kundengerecht zu verhalten. Das Seminar hat folgende Inhalte:  
 Verhaltensregeln am Telefon  
 Begrüßung und Vorstellung  
 Wirkung einer positiven Einstellung zum Anrufer  
 Zusammenhänge zwischen Stimmung und Stimme  
 Vorgehensweisen am Telefon  
 Vorbereitung und Überlegung für ein gezieltes Telefongespräch  
 Aktives Zuhören - was meint der Anrufer wirklich?  
 Klarheit schaffen durch richtig gestellte Fragen  
 Termine und Preise für individuelle Firmentrainings auf Anfrage.

**Martina Bienas-Homann**

Samstag, 22.02.2025, 9.00 - 17.00 Uhr  
 Anmeldeschluss: 07.02.2025  
 Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29  
 140 EUR  
 Eine Ermäßigung ist nicht vorgesehen.

**5214 Vorbereitungskurs auf die schriftlichen Abschlussprüfungen**

*Kaufleute Büromanagement Teil 1 (PC)*

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

**Karen Frank, Kathrin Strauss**

montags, ab 24.02.2025, 18.00 - 20.15 Uhr  
 Projekthaus II, Mühlenweg 67  
 45 EUR, 4 Termine, 12 UStd.



## 5215 Vorbereitungskurs auf die schriftlichen Abschlussprüfungen

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

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

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

**Karen Frank**

donnerstags, ab 06.03.2025, 18.00 - 20.15 Uhr

Projekthaus I, Schellingstraße 19

65 EUR, 6 Termine, 18 UStd

## 5216 Vorbereitungskurs auf die schriftlichen Abschlussprüfungen

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

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

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

**Neele Schipper**

dienstags, ab 04.03.2025, 18.00 - 20.15 Uhr

Projekthaus I, Schellingstraße 19

65 EUR, 6 Termine, 18 UStd.

## 5217 Vorbereitungskurs auf die schriftlichen Abschlussprüfungen

*Kaufleute Büromanagement Teil 2*

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

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

**Dieter Meisel**

freitags, ab 28.02.2025, 17.00 - 19.15 Uhr

Projekthaus II, Mühlenweg 67

65 EUR, 6 Termine, 18 UStd.

## SPIELE

### 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 Pas-sant"? All diese spannenden Schachbegriffe und -strategien werden wir gemeinsam erkunden und lernen.

Der Workshop ist ideal für Kinder ab 8 Jahren – alleine oder zusammen mit Mama, Papa, Oma, Opa, Schwester oder Bruder. Erlebe die faszinierende Welt des Schachs und strebt gemeinsam nach dem "Bauerndiplom".

Wir freuen uns darauf, euch die Geheimnisse dieses zeitlosen Spiels zu enthüllen und euch zu kleinen Schachmeister\*innen auszubilden!

**Klaus Schumacher**

Freitag, 28.03.2025, von 17.00 - 19.00 Uhr

Samstag, 29.03.2025, von 15.00 - 19.00 Uhr

Sonntag, 30.03.2025, von 10.00 - 12.00 Uhr

Abmeldeschluss: 21.03.2025

Projekthaus I, Schellingstraße 19

ab 10 TN 25 EUR; 7-9 TN 31 EUR; 5-6 TN 43 EUR

3 Termine, 10,7 UStd.

## 12. VHS-Spieletag

### In Kooperation mit Frieslandspielt e. V.

Einen ganzen Tag dreht sich 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 könnt ihr selbst und eure Familie viele verschiedene Spiele einmal ausprobieren. 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, 16.11.2025 von 10.30 - 18.00 Uhr

Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29

Der Besuch dieser Veranstaltung ist kostenlos.





## SPRACHEN

### 8901 Arabisch für Kinder

#### Klasse 2

Dieser Kurs richtet sich an Kinder und Jugendliche aus arabischen Ländern, die ihre Kompetenz in Schriftsprache, Grammatik und formalem Ausdruck festigen und verbessern wollen. Nicht nur die neue Sprache Deutsch ist wichtig, sondern auch eine gute Grundlage in der Muttersprache. Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Weitere Informationen unter: 16 4000

#### Rana Taleb

freitags, ab 07.02.2025, 12.45 - 13.30 Uhr  
Grundschule Rheinstraße, Rheinstraße 73  
50 EUR, 17 Termine, 17 UStd.

In Kooperation mit der Grundschule Rheinstraße

### 8902 Arabisch für Kinder

#### Klasse 1

Dieser Kurs richtet sich an Kinder und Jugendliche aus arabischen Ländern, die ihre Kompetenz in Schriftsprache, Grammatik und formalem Ausdruck festigen und verbessern wollen. Nicht nur die neue Sprache Deutsch ist wichtig, sondern auch eine gute Grundlage in der Muttersprache. Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Weitere Informationen unter: 16 4000

#### Rana Taleb

freitags, ab 07.02.2025, 13.30 - 14.15 Uhr  
Grundschule Rheinstraße, Rheinstraße 73  
50 EUR, 17 Termine, 17 UStd.

In Kooperation mit der Grundschule Rheinstraße

### 8903 Arabisch für Kinder

#### Anfängerkurs

Dieser Kurs richtet sich an Kinder und Jugendliche aus arabischen Ländern, die ihre Kompetenz in Schriftsprache, Grammatik und formalem Ausdruck festigen und verbessern wollen. Nicht nur die neue Sprache Deutsch ist wichtig, sondern auch eine gute Grundlage in der Muttersprache. Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Weitere Informationen unter: 16 4000

#### Rana Taleb

freitags, ab 07.02.2025, 14.15 - 15.00 Uhr  
Grundschule Rheinstraße, Rheinstraße 73  
50 EUR, 17 Termine, 17 UStd.

In Kooperation mit der Grundschule Rheinstraße



### 8904 Arabisch für Kinder aller Klassen

Dieser Kurs richtet sich an Kinder und Jugendliche aus arabischen Ländern, die ihre Kompetenz in Schriftsprache, Grammatik und formalem Ausdruck festigen und verbessern wollen. Nicht nur die neue Sprache Deutsch ist wichtig, sondern auch eine gute Grundlage in der Muttersprache. Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Weitere Informationen unter: 16 4000

#### Rana Taleb

donnerstags, ab 06.02.2025, 13.15 - 14.00 Uhr  
Neues Gymnasium  
50 EUR, 17 Termine, 17 UStd.

In Kooperation mit dem Neuen Gymnasium

WIR SUCHEN



# KURSLEITER\*IN FÜR DIE JUNGE VHS

Z.B. FÜR SOCIAL MEDIA,  
FERIENPROGRAMM FÜR KIDS  
BASTELN



HAST DU IDEEN, DANN MELDE DICH GERNE  
BEI UNS UNTER 04421 16 4000



**Kaufmännischer Bereich - Dienstleistungen**

- Finanzbuchhalter (Xpert Business)
- Ausbildung der Ausbilder (AEVO)
- Wirtschaftsfachwirt (IHK)
- Handelsfachwirt (IHK)

**Pädagogik**

- Pädagogischer Mitarbeiter/in an Grundschulen
- Schulbegleiter/in

**Hoga**

- Gastrokraft (VHS)
- Fachkraft Gastgewerbe (IHK)
- Koch/Köchin (IHK)
- Restaurantfachmann/-frau (IHK)
- Umschulung zur Hotelfachfrau/-mann (IHK)

**Xpert Personal Business Skills**

- Wirksam vortragen
- Verhandeln, Diskutieren, Argumentieren
- Verkaufsgespräche erfolgreich führen
- Projekte organisieren und erfolgreich durchführen
- Zeit optimal nutzen
- Probleme lösen und Ideen entwickeln
- Kompetent entscheiden - verantwortungsbewusst handeln
- Teams erfolgreich entwickeln und leiten
- Konflikte in Gruppen lösen
- Fachbezogene Besprechungen erfolgreich moderieren
- Overheadfolien und Bildschirmshows am Computer erstellen
- Präsentationen gekonnt durchführen

**Expert European Computer Passport**

- Textverarbeitung Basics
- Präsentation
- Tabellenkalkulation
- Datenbankanwendungen

**Gesundheit**

- Ausbildung zur Gedächtnistrainerin/zum Gedächtnistrainer
- Fortbildung für ausgebildete Demenzbetreuer/innen nach § 53 c, SGB XI
- 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

**Vertreter der Kirchen:** Pfarrer Stefan Stalling

**Vertreterin der Wissenschaft:** Prof. Dr. Juliane Benra

**Vertreter der Wirtschaft:** Henning Wessels

**Vertreterin der Kursleiter\*innen und**

**Kursteilnehmer\*innen:** Edeltraut Leiner

**Vertreter\*in der Schulen:** N.N.

**Dozentenvertreter\*in Musikschule:** N.N.

**Elternvertreter Musikschule:** Wiebke Böncker

**Beratende Mitglieder**

*Geschäftsführerin VHS*  
Ines Mierau

*Leiterin Musikschule*  
Katharina Sapozhnikov

**CDU-Fraktion**

Ratsfrau Heidi Bosse  
Ratsherr Thomas Suberg

**SPD-Fraktion**

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
Internationales Kompetenzzentrum	team.ikz@vhs-whv.de	04421 16 4058
BIWAQ V Wilhelm - Wilhelmshaven mittendrin	team.biwaq@vhs-wilhelmshaven.de	04421 5069698
Minidrachen	karsten.kutzick@vhs-whv.de	04421 16 4012
Demenzbetreuung nach SGB XI § 53 c	sybille.indorf@vhs-whv.de	04421 16 4057
Sekundärmigration: • a. Sozialberatung – TP1 • b. Teilqualifizierung für Fortgeschrittene - TP 2 • c. Niedrigschwellige Qualifizierung für Frauen - TP 3	a. miqua-tp1@vhs-wilhelmshaven.de b. miqua-tp2@vhs-wilhelmshaven.de c. miqua-tp3@vhs-wilhelmshaven.de	04421 5086325 04421 16 4045 04421 16 4037
Sprachmittlungspool (Integrationsfonds Stadt Wilhelmshaven)	sprachmittler@vhs-wilhelmshaven.de	04421 164035
talentCAMPus	veronika.boumann@vhs-whv.de	04421 16 4022
Teilhabe- und Chancengesetz	henry.fauerbach@vhs-whv.de	04421 16 4015
Schulverpflegung	hoga@vhs-wilhelmshaven.de	04421 16 4085
Spracherwerb (Deutsch) von Geflüchteten aus der Ukraine	teodora.springob@vhs-whv.de	04421 16 4011
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:



Bundesministerium  
für Wohnen, Stadtentwicklung  
und Bauwesen



Kofinanziert von der  
Europäischen Union



Bildung, Wirtschaft, Arbeit  
im Quartier



Niedersachsen



jobcenter  
Wilhelmshaven



digital campus  
niedersachsen



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung



Bundesagentur  
für Arbeit



Bundesministerium  
für Arbeit und Soziales



EUROPÄISCHE UNION  
Europäischer Sozialfonds



Agentur für Erwachsenen-  
und Weiterbildung



Projektträger für die  
Forschungszentrum Jülich

Termin	Titel der Veranstaltung	Seite
24.01.2025	Das Klingen der Seele - Max Liebermann - Vortrag zum 90. Todestag	26
24.01.2025	LSD Yoga Workshop	72
25.01.2025	Stärkung der Immunabwehr mit Qigong - Workshop	84
27.01.2025	Einstufigscafé	108
01.02.2025	Die Magie des Mosaiks - Workshop für (Groß-)Eltern und Kinder ab 8 Jahren	154
02.02.2025	VHS-Filmclub: Die Goldfische	29
03.02.2025	Wassersport-Informationsabend	48
04.02.2025	Manga-Workshop - Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren	155
05.02.2025	Wirtschaftsfachwirt (IHK) - Informationsveranstaltung	117
08.02.2025	Genusskochen in drei Gängen: Skrei	54
15.02.2025	Nähen am Samstag - Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene	41
15.02.2025	Der goldene Ball - Eine Fantasiereise - Für Eltern und Kinder von 7 - 11 Jahren	160
15.02.2025	Afrikanische Küche - Aromen und Köstlichkeiten Afrikas	55
17.02.2025	Das 1 x 1 der Geldanlage in Zeiten niedriger Zinsen	15
17.02.2025	Interaktiver Onlinevortrag: Mental stark dank Resilienz - 7 Säulen psychischer Widerstandskraft	49
18.02.2025	Raffiniert kochen mit Bier - deftige und feine Rezeptideen	57
20.02.2025	Single Malt Whisky für Einsteiger*innen - Tasting-Seminar	54
20.02.2025	Interaktiver Onlinevortrag: Gelassen und souverän im stressigen Alltag	49
21.02.2025	Ecstatic Dance mit DJ Trötenfreak - Die reifere Jugendparty	72
22.02.2025	Kreativforum Literatur - Tagesseminar	31
22.02.2025	Jin Shin Jyutsu (Japanisches Heilströmen) - Einsteigerkurs I	82
22.02.2025	Spanische Küche mit Suso - Tapas	55
22.02.2025	Senf - traditionell, modern und lecker - Einblicke in die Senfmanufaktur Küstensenf	53
24.02.2025	Interaktiver Onlinevortrag: Innere Balance trotz vollem Alltag - Die 3 Säulen der Selbstfürsorge	49
27.02.2025	„Die Anfänge der Stadt Wilhelmshaven – L. von Krohn und C. Schwanhäuser“ - Vortrag	20
01.03.2025	Gemeinsam Kreativ: Familien-Nähspaß zur Osterzeit für Kinder ab 8 Jahren und (Groß-)Eltern	153
01.03.2025	DANA® Aerial Yoga - Kraftvoll fliegen	79
01.03.2025	Einführung in die Zen-Meditation	83
02.03.2025	VHS-Filmclub: Die Frau des Leuchtturmwärters	29
03.03.2025	Danzig/Masuren: Bezaubernde Landschaften, prächtige Kathedralen und mächtige Ordensburgen	13
03.03.2025	Interaktiver Onlinevortrag: Die Formel für innere Zufriedenheit und Wohlbefinden	49
06.03.2025	George Sand und Frederic Chopin: Die Geschichte einer merkwürdigen Liebesbeziehung	26
06.03.2025	Interaktiver Onlinevortrag: Mental stark, selbstmotiviert und leistungsfähig	50
06.03.2025	Stellar – Die Geburt, die Entwicklung und der Tod der Sterne	17
07.03.2025	Fledermaus-Kids – Aerial Yoga Schnupperstunde für Kinder von 7 – 11 Jahren	159
07.03.2025	Ran an den Tango - Workshop für Tanzfreudige	44
08.03.2025	Genusskochen in drei Gängen: Kalb	54
09.03.2025	VHS-Filmclub: Snowden	29
10.03.2025	Interaktiver Onlinevortrag: Stress-Löser Natur	50
11.03.2025	Ofengemüse mit verschiedenen Dips	57
13.03.2025	Die Welt in Reisegeschichten. - Abenteuer, Erlebnisse und besondere Blickwinkel	26
15.03.2025	DANA® Aerial Yoga DEEP	79
15.03.2025	Traditionelle griechische Küche: Hausmannskost	56
19.03.2025	Senf - traditionell, modern und lecker - Einblicke in die Senfmanufaktur Küstensenf	53
20.03.2025	Mach mal Pause - ein Ort nur für Dich!	50
22.03.2025	Jin Shin Jyutsu (Japanisches Heilströmen) - Einsteigerkurs II	83
22.03.2025	Nähen am Samstag - Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene	41
22.03.2025	Resilienz - die Notfallapotheke der Seele - Tagesseminar	50
22.03.2025	Wie man sich als Familie glücklich lacht - Lachyoga-Workshop für Familien mit Kindern	73
22.03.2025	Spanische Küche mit Suso: Die Original Paella - Lernen Sie das spanische Nationalgericht kennen	55
23.03.2025	Tierischer Häkelspaß - Einblick ins Amigurumi-Häkeln	39
25.03.2025	Bella Italia - so schmeckt Italien - Antipasti, Pizza, Pasta und Dolce	58
25.03.2025	Oslo – Trondheim - Östersund: Eine Reise durch Norwegen und Schweden - Bildreportage	12
27.03.2025	In Berg und Tal - Einblicke in einige Regionen Österreichs und das Berchtesgadener Land	12
27.03.2025	Der Krieg ist vorbei!? 80 Jahre später - Vortrag und Diskussion	11
28.03.2025	Schach-Abenteuer: Entdecke das Spiel der Könige - Für Kinder ab 8 Jahren und die ganze Familie	162
28.03.2025	Der Blick hinter die Spiegel – Leben und Werk von Max Beckmann - Zum 75. Todestag	27
28.03.2025	Wissen rund um den Hund - Vorbereitungskurs auf die Prüfung des Nds. Hundegesetzes	18



Termin	Titel der Veranstaltung	Seite
28.03.2025	Kreativforum Literatur	31
29.03.2025	Traditionelle türkische Küche: Zaziki, Sarma und Sütlaç	56
29.03.2025	Le nozze di Figaro - Stadttheater Bremerhaven - Opernfahrt	25
30.03.2025	Sachkundeprüfung für Ersthundebesitzende nach dem Hundegesetz Nds. in der Theorie	18
30.03.2025	"Amigurumi" - niedliche Tiere häkeln - Für Kinder ab 8 Jahren	154
30.03.2025	Das Entspannungsmenü: Ein Angebot für Eltern und Kinder ab 6 Jahren	73
30.03.2025	Praktische Sachkundeprüfung für Ersthundebesitzende nach dem Hundegesetz Nds. in der Praxis	19
31.03.2025	"Salud" - Die Prinzipien eines gesunden Lebensstils - Vortrag mit praktischen Tipps	51
31.03.2025	Vogelberingung in Kolonien - ein Bildervortrag	14
01.04.2025	Zu Gast bei Monet: Eine kulinarische und malerische Entdeckungsreise durch Monets Garten	58
01.04.2025	UNESCO in Sachsen-Anhalt - Bildreportage	13
03.04.2025	Kreative Jahreszeiten: Osterbastelspaß für Kinder ab 6 Jahren	154
03.04.2025	Heute backe ich! Osterbacken für kleine Bäcker ab 7 Jahren	156
03.04.2025	Verlust der Mitte – Risiken für unsere Gesellschaft auf der Waagschale	10
04.04.2025	Kakao Zeremonie - mehr als eine Meditation	78
05.04.2025	Emotionales Essen - Tagesseminar	51
05.04.2025	Einführung in das Faszientraining	73
05.04.2025	Jin Shin Jyutsu (Japanisches Heilströmen) - Einsteigerkurs III	83
05.04.2025	Genusskochen in drei Gängen: Lamm	54
05.04.2025	Lymphyoga - speziell bei Lipödem	73
05.04.2025	Salud - hasta luego Schmerzen - Unterstützung bei der Schmerzbewältigung	52
05.04.2025	Erste Hilfe am Hund - Krankheiten vorbeugen und die Symptome erkennen	20
06.04.2025	VHS-Filmclub: 4 Minuten	30
09.04.2025	Die koronare Herzkrankheit - Ursachen, Diagnose und Behandlung - Vortrag	51
11.04.2025	Hundesprache: Die Signale der Hunde erkennen und verstehen	19
12.04.2025	DANA® Aerial Yoga Workshop - Spielen und Schaukeln	79
14.04.2025	Salud - hasta luego Stress - Unterstützung bei der Stressbewältigung	52
15.04.2025	Stimmkunst-Entdecker: Deine Stimme, deine Bühne - Sing your Song für Teens ab 14 Jahren	161
24.04.2025	Single Malt Whisky für "Erweiterte Einsteiger*innen" - Tasting-Seminar	54
24.04.2025	Interstellar – Der Raum zwischen den Sternen	17
25.04.2025	Kreativforum Literatur	31
26.04.2025	Welttag für Tai Chi & Qigong 2024 - zum 27. Mal	83
26.04.2025	Doppelbelichtung - kreative Fotos erstellen	34
26.04.2025	DANA® Aerial Yoga - Sanft schweben - Für Anfänger*innen, Geübte und Entspannungsfreunde	80
26.04.2025	Traditionelle griechische Küche: Vegetarisch - Vielfältig und lecker - auch ohne Fleisch!	56
26.04.2025	Premiere der Theaterwerkstatt	27
28.04.2025	Salud - hasta luego Müdigkeit - Optimierung der Ernährung - Vortrag mit praktischen Tipps	52
29.04.2025	Ein literarisch-kulturgeschichtlicher Bilder-Streifzug vom Comer See bis nach Umbrien	28
03.05.2025	Premiere der Theaterwerkstatt	27
04.05.2025	VHS-Filmclub: Das Leuchten der Erinnerung	30
06.05.2025	Hilfe! Ich verstehe mein Kind nicht mehr - Interaktiver Vortrag mit Workshopcharakter	16
08.05.2025	Generation Z - Sie zu finden, sie zu binden - Herausforderung für Unternehmen?	11
09.05.2025	Leckerer von der Wiese - Wildkräuterküche	53
10.05.2025	Kreativer Näh-Workshop für (Groß-)Eltern und Kinder ab 8 Jahren	153
10.05.2025	Tierfotografie im Tierpark Thüle	35
10.05.2025	tanZen - Körper-Energie Arbeit - Workshop	74
10.05.2025	Afrikanische Küche - Aromen und Köstlichkeiten Afrikas	55
10.05.2025	Der goldene Ball - Eine Fantasiereise, die Mut macht und Superkräfte verleiht	160
11.05.2025	Wie man sich selbst glücklich lacht - Lachyoga-Workshop für Erwachsene	74
13.05.2025	Kreative Meeresabenteuer: Meerestiere basteln für Kinder ab 6 Jahren	154
13.05.2025	Sommerküchenparty - Gemeinsam kochen, teilen und genießen	59
15.05.2025	Wok-Spaß: Kochen für kleine Küchenhelden ab 7 Jahren	156
15.05.2025	Blaues Gold. Der Kampf ums Wasser beginnt - Vortrag und Diskussion	10
16.05.2025	Letzte Hilfe Kurs - Am Ende des Lebens wissen, wie es geht. Das kleine 1x1 der Sterbebegleitung	53
16.05.2025	Ran an den Tango - Workshop für Tanzfreudige	44
17.05.2025	Jin Shin Jyutsu (Japanisches Heilströmen) - Einsteigerkurs IV	83

Termin	Titel der Veranstaltung	Seite
17.05.2025	Die Magie des Mosaiks - Workshop für (Groß-)Eltern und Kinder ab 8 Jahren	154
17.05.2025	Sing your Song - Ihr Lieblingslied	41
17.05.2025	Traditionelle türkische Küche: Mercimek Çorbası, Ispanaklı Börek, Helva	57
20.05.2025	"Radbods Zorn" - Der Kampf um die Freiheit der Friesen - Lesung mit Lothar Englert	28
22.05.2025	Extrasolar – Die Planeten der Sterne	18
23.05.2025	Kreativforum Literatur	31
24.05.2025	Häuptlinge und Burgen - Radtour	24
24.05.2025	DANA® Aerial Yin Yoga im Tuch - Passive Entspannung im Tuch	80
24.05.2025	Genusskochen in drei Gängen: Spargel	54
24.05.2025	Salud - Vom Lauch zum Brokkoli - Förderung der ganzheitlichen Gesundheit bei Jugendlichen	157
26.05.2025	Frankreich – Rundtour Bretagne	12
27.05.2025	Leckere leichte Sommerküche - Ein Gruß von der Sonne auf den Tisch	59
01.06.2025	VHS-Filmclub: Oskars Kleid	30
03.06.2025	Schnelle Rezepte für die ganze Familie sowie leckere Pausensnacks	59
04.06.2025	Funnix und Carolinensiel - Tagesfahrt	24
04.06.2025	Qualifizierung zur Pädagogischen Mitarbeiterin / zum Pädagogischen Mitarbeiter (vhsConcept)	120
04.06.2025	Qualifizierung zur Schulbegleiterin / zum Schulbegleiter (vhsConcept)	121
05.06.2025	Philosophie und Humor – Was unglaublich klingen mag, muss nicht unglaublich sein	15
07.06.2025	Bogenschießen für Anfänger*innen - Schnupperkurs zum Kennenlernen	47
07.06.2025	Griechisch Backen - traditionell und modern	56
14.06.2025	Die eigene Stimme kennenlernen	42
14.06.2025	Gottes Zorn und Sturmgewalt - Radtour nach Neustadtgödens - Radtour	25
14.06.2025	Stress lass nach! Praktische Entspannungsübungen für den Alltag mit Kind	82
14.06.2025	DANA® Aerial Yoga - Kraftvoll fliegen - Für Tuchkenner und Tuchliebhaber	80
20.06.2025	Kreativforum Literatur	31
21.06.2025	Tai Chi Chuan, Qigong & Yin/Yang-Rücken-Qigong im Liegen	84
25.06.2025	Wirtschaftsfachwirt (IHK) - Informationsveranstaltung	117
27.06.2025	Basisch und gesund - ein basenreicher Kochabend - So bleiben Sie im Gleichgewicht	60
28.06.2025	Genusskochen in drei Gängen: Mailbock	54
29.06.2025	Schlaf-Qigong: Die "Kunst des Schlafens" - schlafe wie der Hund, liege wie der Bogen ...	84
29.06.2025	Stand-Up-Paddling - Schnupperkurs - Wassersport aus ganz neuer Perspektive	48
27.07.2025	Stand-Up-Paddling - Schnupperkurs - Wassersport aus ganz neuer Perspektive	48
23.08.2025	Letzte Hilfe Kurs - Am Ende des Lebens wissen, wie es geht. Das kleine 1x1 der Sterbebegleitung	53
16.11.2025	12. VHS-Spieletag - In Kooperation mit Frieslandspielt e. V.	44



## i

**STUDIENREISEN / TAGESFAHRTEN**

von	bis	Kursnummer	Titel	Seite
29.03.2025	29.03.2025	2011	Le nozze di Figaro - Stadttheater Bremerhaven - Opernfahrt	25
02.04.2025	09.04.2025	2010	VHS-Studienexkursion: Balearn einmal anders	25
24.05.2025	24.05.2025	2001	Häuptlinge und Burgen - Radtour	24
04.06.2025	04.06.2025	2002	Funnix und Carolinensiel - Tagesfahrt	24
14.06.2025	14.06.2025	2003	Gottes Zorn und Sturmgewalt - Radtour nach Neustadtgödens - Radtour	25

## i

**BILDUNGSURLAUBE**

von	bis	Kursnummer	Titel	Seite
10.02.2025	14.02.2025	3106	Resilienz - die Strategie der Stehauf-Menschen Krisen meistern mit innerer Widerstandskraft - Bildungsurlaub	46
			Burnout-Prophylaxe: Verbessern Sie Ihr Stressmanagement	
10.02.2025	14.02.2025	3108	Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte	46
10.03.2025	14.03.2025	2404	Bildungsurlaub: ISO, Blende, Verschlusszeit - (K)ein Buch mit sieben Siegeln	34
			Arabisch für Anfänger*innen - Niveau A1	
05.05.2025	09.05.2025	4853	Bildungsurlaub	107
			Resilienz - die Strategie der Stehauf-Menschen Krisen meistern mit innerer Widerstandskraft	
12.05.2025	16.05.2025	3107	Bildungsurlaub	46
			Positive Kommunikation führen und erleben - Die Kraft der Positivität -	
19.05.2025	23.05.2025	1620	Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte	16
25.08.2025	29.08.2025	4501	Spanisch intensiv 1 / Niveau A1 - Bildungsurlaub	103
			Die Kunst der 5 Elemente: Schweigewoche zur Burnout-Prophylaxe auf	
15.09.2025	21.09.2025	3110	Wangerooog - Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte	47
			Burnout-Prophylaxe: Verbessern Sie Ihr Stressmanagement	
01.12.2025	05.12.2025	3109	Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte	46

von	bis	Kursnummer	Titel	Seite
06.02.2025	29.04.2025	5051	ONLINESEMINAR: Xpert Business Finanzbuchführung (1)	129
11.02.2025	03.06.2025	4852	ONLINEKURS: Arabisch - Niveau A1	107
12.02.2025	16.04.2025	5209	ONLINESEMINAR: Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO)	117
17.02.2025	26.05.2025	2301	ONLINESEMINAR: Lebendig erzählen - Von der Buchstabensuppe zum Prosawerk -	31
17.02.2025	17.02.2025	3161	Interaktiver Onlinevortrag: Mental stark dank Resilienz - auch in schwierigen Situationen - Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft	49
20.02.2025	20.02.2025	3162	Interaktiver Onlinevortrag: Gelassen und souverän im stressigen Alltag - Wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen	49
24.02.2025	24.02.2025	3163	Interaktiver Onlinevortrag: Innere Balance trotz vollem Alltag Die 3 Säulen der Selbstfürsorge	49
26.02.2025	26.02.2025	5909	PowerPoint - Gestalte überzeugende Präsentationen	128
03.03.2025	03.03.2025	5901	Canva-Workshop: Entdecken Sie die Welt der Kreativität	127
03.03.2025	03.03.2025	3164	Interaktiver Onlinevortrag: Glück beginnt im Kopf - Die Formel für innere Zufriedenheit und Wohlbefinden	49
04.03.2025	18.03.2025	5804	ONLINESEMINAR: Vorbereitende Buchführung	125
04.03.2025	18.03.2025	5807	ONLINESEMINAR: Entgeltabrechnung	125
05.03.2025	05.03.2025	5905	Outlook – beherrsche deine E-Mails und Produktivität	127
06.03.2025	06.03.2025	5910	PowerPoint - Gestalte überzeugende Präsentationen	128
06.03.2025	20.03.2025	5809	ONLINESEMINAR: E-Commerce Basics	126
06.03.2025	06.03.2025	3165	Interaktiver Onlinevortrag: Erfolg beginnt im Kopf - Mental stark, selbstmotiviert und leistungsfähig	50
10.03.2025	24.03.2025	5800	ONLINESEMINAR: Büroprozesse	124
10.03.2025	10.03.2025	3166	Interaktiver Onlinevortrag: Stress-Löser Natur Wie uns Naturerlebnisse helfen, unseren Stress in den Griff zu bekommen	50
10.03.2025	24.03.2025	5801	ONLINESEMINAR: Finanzbuchhaltung	125
11.03.2025	11.03.2025	5916	Eltern im digitalen Zeitalter	129
11.03.2025	11.03.2025	5103	Das interaktive Whiteboard	113
17.03.2025	19.03.2025	5102	Mitarbeiter- und Dozentenfortbildung	112
17.03.2025	17.03.2025	5912	Word und Excel - Mitarbeiter- und Dozentenfortbildung	112
17.03.2025	17.03.2025	5912	Künstliche Intelligenz (KI) gekonnt in Alltag und Beruf einsetzen	128
19.03.2025	21.05.2025	5210	ONLINESEMINAR: Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO)	117
25.03.2025	08.04.2025	5805	ONLINESEMINAR: Einführung in die Buchführung	125
25.03.2025	08.04.2025	5803	ONLINESEMINAR: Unternehmerische Abläufe gewinnbringend optimieren	125
27.03.2025	10.04.2025	5810	ONLINESEMINAR: Kundenbetreuung im Onlinehandel	126
14.04.2025	14.04.2025	5902	Canva-Workshop: Entdecken Sie die Welt der Kreativität	127
16.04.2025	16.04.2025	5906	Outlook – beherrsche deine E-Mails und Produktivität	127
16.04.2025	16.04.2025	5100	Warm-ups für digitales Unterrichten	112
17.04.2025	17.04.2025	5911	Mitarbeiter - und Dozentenfortbildung	112
17.04.2025	17.04.2025	5917	PowerPoint - Gestalte überzeugende Präsentationen	128
17.04.2025	17.04.2025	5917	Eltern im digitalen Zeitalter	129
23.04.2025	25.06.2025	5211	ONLINESEMINAR: Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO)	117
28.04.2025	28.04.2025	5913	Künstliche Intelligenz (KI) gekonnt in Alltag und Beruf einsetzen	128
05.05.2025	19.05.2025	5808	ONLINESEMINAR: Personalsachbearbeitung	126
05.05.2025	19.05.2025	5802	ONLINESEMINAR: Kosten- und Leistungsrechnung	125
06.05.2025	20.05.2025	5806	ONLINESEMINAR: Vertiefende Buchführung	125
26.05.2025	26.05.2025	5914	Künstliche Intelligenz (KI) gekonnt in Alltag und Beruf einsetzen	128
26.05.2025	26.05.2025	5903	Canva-Workshop: Entdecken Sie die Welt der Kreativität	127
27.05.2025	27.05.2025	5918	Eltern im digitalen Zeitalter	129
28.05.2025	28.05.2025	5907	Outlook – beherrsche deine E-Mails und Produktivität	127
18.06.2025	18.06.2025	5908	Outlook – beherrsche deine E-Mails und Produktivität	127
30.06.2025	30.06.2025	5915	Outlook – beherrsche deine E-Mails und Produktivität	127
30.06.2025	30.06.2025	5915	Künstliche Intelligenz (KI) gekonnt in Alltag und Beruf einsetzen	128
30.06.2025	30.06.2025	5904	Canva-Workshop: Entdecken Sie die Welt der Kreativität	127
01.07.2025	01.07.2025	5504I	Qualifizierung zur Schulbegleiterin/ zum Schulbegleiter (vhsConcept)	121
01.07.2025	01.07.2025	5502I	Qualifizierung zur Pädagogischen Mitarbeiterin/ zum Pädagogischen Mitarbeiter (vhsConcept) - Informationsveranstaltung	120
03.07.2025	03.07.2025	5919	Eltern im digitalen Zeitalter	129
23.07.2025	23.07.2025	5101	Warm-ups für digitales Unterrichten	112
23.07.2025	23.07.2025	5101	Mitarbeiter - und Dozentenfortbildung	112



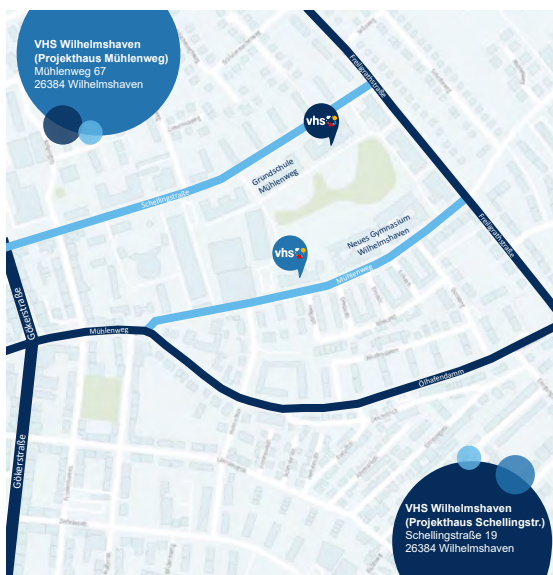
Allgemeine Geschäftsbedingungen	177 ff.	Meditation	47, 62 ff., 76, 78, 83
Angebote für Kinder und Jugendliche	73, 82, 152 ff.	Musik-Elementarunterricht	144
Aquafitness	71 ff.		
Arabisch	107 ff., 163	Nähen/Zuschneiden	40 ff., 152 ff.
Astronomie	17, 18	Neugriechisch	101
Ausbildereignungsprüfung	117 ff.	Niederländisch	101
Autogenes Training	81	Norwegisch	100
Backen	156	Office, Microsoft	121 ff., 127 ff.
Basteln	154	Öl-/Acrylmalerei	35
Bewegung / Fitness	64 ff., 157	Onlineunterricht	117, 124
Bewerbungstraining	115	Opernfahrten	25
Bildbearbeitung	127	Outdoor	47 ff., 70
Bildungsurlaubsübersicht	172	Orchester	146
Bogenschießen	47		
Buchführung	129	Pädagogik, Pädagogischer Mitarbeiter	16, 120 ff.
		Patientenverfügung	16
Chor	146	Philosophie	15
Computerkurse für Senioren	123	Pilates	64 ff., 75
		Politik	10 ff., 14
Dana Aerial Yoga®	78 ff.	Polnisch	106
Dänisch	100	Portugiesisch	104
Deutsch als Fremdsprache	90 ff.	PowerPoint	128
Digitales Lernen	112 ff., 117, 124 ff.	Progressive Muskelentspannung	81
Dozentenfortbildung	112 ff.	Prüfungsvorbereitung für Auszubildende	118 ff.
		Psychologie	46, 49 ff.
Einzelveranstaltungen/Vorträge	169 ff.		
El Cajón	44	Qi Gong	47, 83 ff.
Eltern- und Familienbildung	16, 129		
Eltern-Kind-Kurse	73, 82, 154	Radioworkshop	21
Englisch	97 ff., 135	Resilienz	46, 49, 50, 120
Entspannung	46 ff., 159 ff.	Rhetorik	15 ff.
Ernährung	51 ff., 157	Rückentraining	67 ff.
Excel	122	Russisch	105
Fasten	60 ff.	Säure-Basen-Gleichgewicht	61
Faszientraining	66, 73	Schulbegleiter	121
Film-Club	27, 29 ff.	Schwedisch	99
Finanzbuchhalter/in (VHS)	129	Schwimmkurs	157
Firmenkundenschulungen	132 ff.	Selbstverteidigung/-behauptung	70, 158 ff.
Fotografie	33 ff.	Singen	41 ff., 161
Französisch	102 ff.	Smartphone	126
		Smovey®	61
Gymnastik	66 ff.	Solaranlage	14
		Spanisch	103 ff.
Handarbeiten	38 ff., 154	Spiele	44, 162
Hundeführerschein	18 ff.	Sportbootführerschein	48
		Stand-up Paddling	48
Inselkurse	47, 60 ff.	Steinbildhauerei	36
Instrumental- und Vokalunterricht	145	Step-Aerobic	66, 69
Italienisch	105	Studienfahrten	25
		Sütterlin	36
Jin Shin Jyutsu	82 ff.		
		Tagesfahrten/Exkursionen	24 ff.
Kaufmännisches Praxiswissen	116, 124 ff.	Tai chi chúan	83 ff.
Kickboxen	68	Tanzen	42 ff., 64, 72, 74
Kochen	53 ff., 73, 132, 155 ff.	Teambuilding	132 ff.
Kommunikation, -straining	15 ff., 113 ff., 119, 134	Telefontraining	113 ff.
Konfliktmanagement	119	Theater	27, 32 ff., 161
Korbflechten	37	Tschechisch	106
Kräuterkunde	53	Türkisch	107
Kultur-/Kunstgeschichte	26 ff.		
Kunst	26, 28	Vorsorgevollmacht	16
Künstliche Intelligenz	124, 128		
Kurse für Auszubildende	113, 118	Wassersport/Wassererlebnis	48, 71 ff.
		Werken	36 ff.
Lach-Yoga	73 ff.		
Länderkunde	12 ff.	Yin Yang Rückenschule	83 ff.
Lesen und Schreiben	140	Yoga	46, 61 ff., 159 ff.
Lexware	116		
Libre	122	Zilgrei	82
Literatur	30, 31	Zweiter Bildungsweg	140
Malerei	35 ff., 155		



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 Projekt Haus. Neben unseren vielen Kursangeboten, führen wir hier unsere Projekte für diverse Auftraggeber durch. Der Standort ist bis zum 2. OG barrierearm. Das Haus gehört zum Gebäudekomplex der ehemaligen „kaiserlichen Kasernen“, die 1911 erbaut wurden und ist Bestandteil des „Campusgeländes“.



Der Standort Mühlenweg 67 (M67) beherbergt neben Seminarräumen eine Lehrküche und unsere Holz- und Malerwerkstatt. Das Haus ist nicht barrierearm. Auch dieser Standort gehört zum ehemaligen Gebäudekomplex der „kaiserlichen Kasernen“ und ist Bestandteil des „Campusgeländes“.



Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

### 1. Allgemeines

- (1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule Wilhelmshaven gGmbH, auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
- (2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der Volkshochschule Wilhelmshaven. Insoweit tritt die Volkshochschule Wilhelmshaven nur als Vermittelnde auf.
- (3) Soweit in den Regelungen dieser AGB die männliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für weibliche und diverse Beteiligte und für juristische Personen.
- (4) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB **oder aus dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften** nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Login-Homepage der Volkshochschule Wilhelmshaven). Erklärungen der Volkshochschule Wilhelmshaven genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

### 2. Vertragsschluss

- (1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- (2) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein An-/Abmeldeschlusstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach An-/Abmeldeschluss bei der Volkshochschule Wilhelmshaven eingeht einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von einer Woche, gilt die Anmeldung als abgelehnt.
- (3) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1 (4) verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen durch eine Bestätigung mündlich oder schriftlich angenommen werden.
- (4) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelung nicht berührt.

### 3. Vertragspartnerin und Teilnehmende

- (1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der Volkshochschule Wilhelmshaven als Veranstalterin und dem Anmeldenden (Vertragspartner) begründet. Der Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmer) begründen. Diese Person ist der Volkshochschule Wilhelmshaven namentlich zu benennen. Eine Änderung der teilnehmenden Person bedarf der Zustimmung der Volkshochschule Wilhelmshaven. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.
- (2) Anmeldemöglichkeiten:
  - Persönlich nach Verteilung des Programmhefts
  - Telefonisch: 04421 16 40 00
  - Per Mail: info@vhs-whv.de
  - Per Anmeldeformular
  - Über die Homepage www.vhs-whv.de

**Anmeldungen sind nur bei der Volkshochschule vorzunehmen und nicht bei den Dozenten! Es wird darauf hingewiesen, dass die Volkshochschule keine gesonderte Anmeldebestätigung versendet. Sollten Sie seitens der Volkshochschule keine Nachricht erhalten, findet die Veranstaltung statt.**

- (3) Die Volkshochschule Wilhelmshaven darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.
- (4) **Online-Anmeldungen**  
Bei Angabe der Bankverbindung bei Online-Anmeldungen über unsere Homepage wird ein SEPA-Mandat bis auf Widerruf erteilt.
- (5) Personenbezogene Daten sowie Erteilung zur Lastschrift werden bis auf Widerruf gespeichert, diese dienen nur internen Zwecken und werden nicht an Dritte weitergegeben.

### 4. Entgelt

- (1) Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der Volkshochschule Wilhelmshaven. Es gelten die in der Kursankündigung ausgewiesenen Entgelte, die als Staffelgebühren ausgewiesen sind. Die Festlegung der Entgelte erfolgt nach der Anzahl der an der ersten Unterrichtseinheit anwesenden und angemeldeten Teilnehmenden. Bei Kursen ohne Staffelgebühren ist das Entgelt voll zu zahlen.
- (2) Bei einigen Veranstaltungen ist eine An-/Abmeldefrist gesetzt.
  - Melden Sie sich **nach Ablauf der An-/Abmeldefrist, aber vor** Veranstaltungsbeginn ab, ist eine Bearbeitungsgebühr von 50% der Veranstaltungsgebühr zu entrichten.
  - Bei Fahrten entstehen weitere Kosten (z.B. Eintrittskarten, Buchungen für Übernachtungen etc.), die wir Ihnen in Rechnung stellen müssen, wenn eine Stornierung nicht mehr möglich ist.
  - Melden Sie sich erst nach Beginn einer Veranstaltung oder gar nicht ab, wird die volle Veranstaltungsgebühr fällig.
  - Bei fortlaufenden Kursen wird die Gebühr nach zweimaliger Teilnahme fällig. Die Abbuchung erfolgt ab dem dritten Termin.
  - Bei Langzeitkursen besteht die Möglichkeit einer Ratenzahlung.
- (3) Das Fernbleiben vom Unterricht gilt **nicht** als Abmeldung. Es erfolgt daher eine Abbuchung/Rechnungsstellung.
- (4) Bei verspätetem Einstieg in den Kurs ist das voll Entgelt zu entrichten.
- (5) Quittungen werden nicht ausgestellt. Zur Vorlage beim Finanzamt genügt die Abbuchungsbestätigung auf dem Kontoauszug. Auf Wunsch werden Teilnahmebescheinigungen mit Angaben über vermittelte Inhalte erstellt. Dafür wird eine Gebühr von 4,00 EUR erhoben. Bescheinigungen zur Vorlage bei der Krankenversicherung werden auf Wunsch nach Kursende erstellt.

### 5. Ermäßigungen

- Die Ermäßigung wird auf Grundlage der Kerngebühr bei 10 Teilnehmenden berechnet.
- Es ist grundsätzlich nur eine Ermäßigungsart möglich.
- Auszubildende, Absolventen eines freiwilligen sozialen oder kulturellen Jahres erhalten 25 % Ermäßigung
- Ehrenamts-card-Inhabende erhalten 10 % Ermäßigung.
- Schülerinnen und Schüler, Studierende sowie Empfänger von Arbeitslosengeld (ALG I und ALG II) erhalten 40 % Ermäßigung.
- Beanspruchten Teilnehmende Zuschüsse von dritter Seite, ist eine Ermäßigung nicht möglich.

Der Nachweis ist **vor Beginn einer Veranstaltung** zu erbringen. Der Nachweis ist pro Semester vorzulegen. Auf Sachkostenleistung, wie z.B. Gerätenutzung, Miete, Lernmaterial, Speisen etc., wird keine Ermäßigung gewährt.

Bei Veranstaltungen der jungen vhs müssen die Eltern die Ermäßigungsgründe erfüllen. **Eine nachträgliche Ermäßigung ist nicht möglich.**

### 6. Organisatorische Änderungen

- (1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch einen bestimmten Dozenten durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen eines Dozenten angekündigt wurde, es sei denn, die Vertragspartnerin hat erkennbar ein Interesse an einer Durchführung der Veranstaltung gerade durch den angekündigten Dozenten.
- (2) Die Volkshochschule Wilhelmshaven kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
- (3) Muss eine Veranstaltungseinheit **aus von der Volkshochschule Wilhelmshaven nicht zu vertretenden Gründen** ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung eines Dozenten), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. **Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 7 (2) Satz 2 und 3 und (3) sinngemäß.**

## 7. Rücktritt und Kündigung durch die Volkshochschule Wilhelmshaven

- (1) Für die Durchführung von Veranstaltungen mit 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 solange, wie sie zum Zwecke der Verarbeitung bei uns benötigt werden.

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu den jeweils vorgesehenen Fristen aufbewahrt.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

## 7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS/Musikschule gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen **widersprechen** und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

## Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:

Wolfgang Hockmann  
0157 74651496  
E-Mail: hockmann@hocqua.de

