



BREMERHAVEN
BILDUNG FÜR ALLE!

HERBSTPROGRAMM

AUGUST - DEZEMBER 2024

THEMENWOCHE „TRÄUME“



Friedrich-Schiller-Haus
Lloydstraße 15
27568 Bremerhaven
www.vhs-bremerhaven.de

VOLKSHOCHSCHULE
BREMERHAVEN **VHS**



Hier
geht's zur
Kursvielfalt:



Der AOK- Gesundheitsgutschein

Zwei kostenfreie Kurse für AOK-Versicherte
pro Jahr – bei Partnern in Ihrer Nähe

- Yoga, Outdoor-Fitness, gesunde Ernährung u. v. m.
- Mehr als 500 Kurse zur Auswahl
- Einfach Gutschein anfordern und los geht's!

Alle Infos unter aok.de/bremen

AOK Bremen/Bremerhaven
Die Gesundheitskasse.



VOLKSHOCHSCHULE BREMERHAVEN

Friedrich-Schiller-Haus
Lloydstraße 15
27568 Bremerhaven

Telefonische Auskünfte:
0471 590-4711
0471 590-4709

E-Mail:
info@vhs.bremerhaven.de

Web:
www.vhs-bremerhaven.de



Creative Commons Namensnennung-NichtKommerziell-KeineBearbeitung 4.0

HERBSTPROGRAMM

AUGUST - DEZEMBER 2024



Friedrich-Schiller-Haus
Lloydstraße 15
27568 Bremerhaven
www.vhs-bremerhaven.de

VOLKSHOCHSCHULE
BREMERHAVEN **VHS**

SEHR GEEHRTE DAMEN UND HERREN!

Über 12 Jahre durfte ich die Arbeit der Volkshochschule Bremerhaven als zuständiger Fachdezernent begleiten. Diesen Anlass möchte ich nutzen, um mich sowohl bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern als auch bei allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern der unterschiedlichen Kurse und Bildungsmaßnahmen unserer Volkshochschule zu bedanken und mich von Ihnen zu verabschieden.

Die Vielfalt der Bildungsangebote ist ungebrochen hoch – und die Verbundenheit der Bürger:innen mit der VHS ist es ebenso. Dafür bin ich ausgesprochen dankbar.

Denn mehr denn je ist uns bewusst, dass Bildung nicht mit der Schulzeit endet. Die Anforderungen wachsender Mobilität und Flexibilität, die Digitalisierung, die Bewältigung der kleinen und der großen Krisen unserer Zeit, aber auch das Bedürfnis nach Selbstwirksamkeit und Selbstverwirklichung bringen es mit sich, dass wir uns in allen Alters- und Lebenslagen weiterbilden.

Die Volkshochschule Bremerhaven ist für diese Anforderungen eine starke Bildungspartnerin im Herzen unserer Stadt. Ihre Angebote bringen die Stadtbevölkerung unabhängig von Alter, Geschlecht, sozialem Status, Religionszugehörigkeit oder Herkunft zusammen und werden allein dadurch zu einer Säule der demokratischen Stadt.

Erst recht jedoch ist die Volkshochschule für eine demokratische Stadtgesellschaft unverzichtbar, denn sie befähigt Menschen zu aktiver und selbstbestimmter Teilhabe, etwa durch die Angebote zur Alphabetisierung, zur Integration, zum Zweitspracherwerb und zur Mehrsprachigkeit, zur beruflichen Weiterbildung, zur Förderung der Gesundheit, zur kulturellen und zur demokratischen Bildung.

Anlässlich des 100. Jubiläums der Volkshochschulen in Deutschland im Jahr 2019 formulierte der damalige Präsident des Bundesverfassungsgerichts Andreas Voßkuhle den Auftrag der Volkshochschulen mit folgenden Worten: „Sie öffnen Türen zu Bildungschancen und erlauben einen kritischen und informierten Blick auf die Welt.“

Bildung ist dabei mehr als eine Chance nur für die einzelne Person, sondern ebenso für den Fortbestand unserer Gemeinschaft und die Festigung und Wehrhaftigkeit der Demokratie.

Wir sind daher gut beraten, unsere Volkshochschule zu bewahren und zu stärken und nach den Bedürfnissen unserer Bürgerinnen und Bürger weiter auszubauen. Dafür wünsche ich allen Beteiligten gutes Gelingen und allen Kursteilnehmenden auch in der Zukunft Erfüllung und Erfolg!

Ihr



Michael Frost
Dezernent für Schule und Kultur



Michael Frost
Dezernent
© privat

WILLKOMMEN, LIEBE LESERINNEN UND LESER!

HALTUNG ZEIGEN ist angesichts der täglich in den Medien kursierenden Nachrichten über Diskriminierung und Rechtsextremismus wichtiger denn je. Wie aber zeige ich Haltung, welche Ansprache ist die richtige? In einem Argumentationstraining gegen diskriminierende Äußerungen können Sie Kommunikationsstrategien kennenlernen, die Ihnen helfen, den eigenen Standpunkt zu verdeutlichen, Grenzen zu begründen und Betroffene zu stärken. Und auch jenseits von notwendigen demokratiestärkenden Veranstaltungen gibt es kaum ein aktuelles politisches Megathema, zu dem Sie kein Angebot in unserem Herbstprogramm finden. Vertreter: innen aus Wissenschaft, Journalismus und Erwachsenenbildung stellen ihre Expertise zur Verfügung, um über neueste Entwicklungen zu informieren;

sei es über den Krieg in der Ukraine und seine Auswirkungen vor Ort,

sei es über Israel ein Jahr nach dem Terrorangriff der Hamas,

sei es über die USA-Wahlen in einem ersten Rückblick

oder sei es zum Klimahandel, mit dem unsere Zukunft verkauft wird, wie es der bekannte Klimaforscher Mojib Latif ausdrückt. Er sieht keinen Sinn darin, sich an den UN-Weltklimakonferenzen zu beteiligen, denn zwischen der ersten 1995 und der letzten 2023 sei der globale CO₂-Ausstoß nicht etwa gesunken, sondern um 60 Prozent angestiegen.

Mehr auf der persönlichen Ebene ist der Abschluss unseres Jahresthemas **TRÄUME** im Rahmen einer **THEMENWOCHE** angelegt. Vom 20. – 27. September widmen wir uns dem Traum rundum bewusste Wünsche wie unbewusst im Schlaf produzierte Bilder im Rahmen eines kompakten neuen Formats. Einen Überblick dazu finden Sie auf den Seiten 14/15. Wir haben ein spannendes und facettenreiches Veranstaltungsprogramm für Sie entwickelt.

Im Zeitalter der künstlichen Intelligenz wird Beschäftigungsfähigkeit neu gedacht. Handarbeit und viele Verwaltungstätigkeiten können zunehmend von Robotern übernommen werden. Die Zukunft menschlicher Arbeit liegt da, wo die Verbindung von Intellekt und Emotion gefordert ist. Die Fachkräfte von morgen brauchen technologische Kompetenzen, aber auch viele überfachliche Fähigkeiten. Die Nationale Weiterbildungsstrategie der Bundesregierung will den Erwerb von Zukunfts- und Schlüsselkompetenzen fördern. Die Volkshochschulen sind Häuser der Future Skills. Mit uns können Sie Ihr Verständnis für digitale Prozesse erweitern und kognitive wie soziale Kompetenzen erlernen.

Dies sind nur einige wenige Themen im Rahmen unseres vorliegenden Programms, die mit Blick auf die allgemein gesellschaftliche Aktualität unsere ungeteilte Aufmerksamkeit verdienen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viele interessante Impulse bei den Veranstaltungen Ihrer Wahl.

Mein ausdrücklicher Dank geht an dieser Stelle an unseren langjährigen Dezernenten, Herrn Michael Frost, für die stets vertrauensvolle Zusammenarbeit in den zurückliegenden zwölf Jahren.

Für das VHS-Team

Ihre



Dr. Beate Porombka

Direktorin der Volkshochschule



Dr. Porombka

Direktorin

© privat

**MENSCH
GESELLSCHAFT
UMWELT**



**KULTUR
KUNST
KREATIVITÄT**



**GESUNDHEIT
ERNÄHRUNG**



SPRACHEN



**DEUTSCH
BERUF
LEBENSLANGES
LERNEN**



**DIGITALES
LEBEN**



INHALTSVERZEICHNIS

GRUSSWORTE	4-5	DEUTSCH BERUF LEBENSLANGES LERNEN	
MENSCH GESELLSCHAFT UMWELT		SCHLÜSSELFÄHIGKEITEN	157
ZEITGESCHEHEN	27	ANDERS LERNEN	158
UMWELT – NACHHALTIGKEIT	44	DEUTSCH + INTEGRATIONSKURSE	160
EHRENAMT – BÜRGERSCH. ENGAGEMENT	48	DEUTSCH - PRÜFUNGEN +	
FINANZEN – RECHT –		EINBÜRGERUNGSTEST	162
VERBRAUCHER:INNENFRAGEN	50	SCHULABSCHLÜSSE:	
PSYCHOLOGIE – KOMMUNIKATION	53	BESCHÄFTIGUNGSFÄHIGKEIT STÄRKEN	178
FAMILIE	62	ALLGEMEINE BERUFLICHE KOMPETENZEN	180
PHILOSOPHIE – ETHIK - LEBENSKUNST	64	FACHSPEZIFISCHE KOMPETENZEN	186
KULTUR KUNST KREATIVITÄT		DIGITALES LEBEN	
LITERATUR – SCHREIBWERKSTÄTTEN –		IT-GRUNDLAGEN	195
NIEDERDEUTSCHE SPRACHE	73	OFFICE-ANWENDUNGEN	196
THEATER	75	SMARTPHONE & TABLET	200
KUNSTGESCHICHTE	76	INTERNET, IT-SICHERHEIT &	
KUNST + MEDIEN	78	KÜNSTLICHE INTELLIGENZ	202
BILDGESTALTUNG	80	BILDBEARBEITUNG, MEDIENPRODUKTION	
PAPIER-, SCHRIFT- UND BUCHKUNST	86	& SOCIAL MEDIA	205
BILDHAUEREI	87	WEBDESIGN & PROGRAMMIEREN	207
MUSIK	87	TECHNIKNUTZUNG	209
TANZ	92	SERVICE	
KREATIV LEBEN – SELBER MACHEN	94	UNSERE QUALITÄTSPOLITIK	8-9
MODE-IDEEN	95	MITARBEITER:INNENVERZEICHNIS	10-11
GESUNDHEIT ERNÄHRUNG		KURSLEITENDE GESUCHT	12-13
GESUNDHEITSWISSEN	103	THEMENWOCHE „TRÄUME“	14-15
ENTSPANNUNG – STRESSBEWÄLTIGUNG	106	GELUNGENES LERNEN	16-17
BEWEGUNG – FITNESS	115	BILDUNGSZEIT	18-19
VORSORGE - GESUNDHEITSFÖRDERUNG	118	VHS ONLINE	20
GESUNDHEITSPFLEGE	122	PROGRAMMWEGWEISER	21
ESSEN UND TRINKEN - ERNÄHRUNG	123	SCHLÜSSELKOMPETENZEN	22-23
GESUNDHEIT UND PSYCHE	130	BILDUNG AUF BESTELLUNG	210
SPRACHEN		VHS AM WOCHENENDE	212
DER GEMEINSAME EUROPÄISCHE		BERATUNG - ANMELDUNG -	
REFERENZRAHMEN	135	INFORMATION	214
NICE TO KNOW, WISSEN TO GO:		VERZEICHNIS DER VERANSTALTUNGSORTE	217
WEBINARE ZUM THEMA SPRACHE	136	MPRESSUM	217
ENGLISCH	137	KURSLEITENDE MIT IHREN	
FRANZÖSISCH	141	VERANSTALTUNGEN	218
SPANISCH	143	STICHWORTVERZEICHNIS	221
ITALIENISCH	147	GEBÜHREN- UND BENUTZUNGS-	
WEITERE SPRACHEN:		ORDNUNG	224
DEUTSCHE GEBÄRDENSPRACHE,		WIDERRUFSBELEHRUNG BEI	
ARABISCH, LATEIN, RUSSISCH, SCHWEDISCH,		FERNABSATZVERTRÄGEN	227
DÄNISCH, TÜRKISCH	149	ANMELDEFORMULAR	229

UNSERE QUALITÄTSPOLITIK

LEITLINIEN UNSERER ARBEIT

Ausgangspunkt der Qualitätspolitik sind die Aufgabenschwerpunkte der Volkshochschule Bremerhaven, die sich aus dem „Rahmenkonzept für Lebenslanges Lernen“ der Senatorin für Kinder und Bildung ergeben. Die Verwirklichung des **lebenslangen Lernens** und die **Sicherstellung einer breiten Grundversorgung an allgemeiner, politischer, kultureller und beruflicher Weiterbildung für alle gesellschaftlichen Gruppen** ist eine von der EU bis zur Landesebene formulierte Zielsetzung, die die Volkshochschule vor hohe pädagogische, administrative sowie bildungsökonomische Herausforderungen stellt. Diese komplex angelegte Zielsetzung lässt das kommunale Weiterbildungszentrum immer wieder neue Kompetenzen, Erfahrungen und Strategien in die Organisation Volkshochschule einbeziehen.

Öffentlich geförderte Weiterbildung unter besonderer Berücksichtigung einer immer schwieriger werdenden öffentlichen Haushaltslage zu betreiben, bedeutet heute verstärkt, das Spannungsfeld von Markt und Weiterbildung in allen Bereichen der Organisation zu reflektieren und wirtschaftlich auszugestalten. Dabei gilt es in Zeiten wachsender gesellschaftlicher Spaltungstendenzen mehr denn je, den **Bildungsauftrag**, der der Volkshochschule aus den gesetzlichen Rahmenbedingungen zukommt, in jedweder Hinsicht **integrativ zu gestalten** und nicht ausschließlich unter wirtschaftlichen Aspekten zu arbeiten. Gerade als kommunales Weiterbildungszentrum bleibt es erklärtes Ziel der Volkshochschule, vor allem auch sozial Benachteiligten und gesellschaftlichen Randgruppen ein qualifiziertes Bildungsangebot zu offerieren und **gesellschaftliche Teilhabe jeder und jedes Einzelnen zu fördern**; denn: **Die Volkshochschule steht allen Bevölkerungsgruppen offen**. Wir orientieren unser Handeln an den aktuellen gesellschaftlichen Erfordernissen wie auch an den Bedürfnissen der in der Region lebenden Menschen – unabhängig von ihrem Bildungs- oder Sozialstatus, ihrem Alter, ihrem Geschlecht, ihrer sexuellen Orientierung, ihren physischen Fähigkeiten, ihrer kulturellen Identität oder ihrer Nationalität.

Dabei verpflichten wir uns zu parteipolitischer und weltanschaulicher Neutralität sowie zu **Unabhängigkeit von Gruppeninteressen**. In diesem Sinne ist unser Lern- und Veranstaltungsangebot stets das Produkt aus Bildungsbedarf und Bildungsbedürfnis, d.h. es werden einerseits die kommunalen Gegebenheiten bzw. die durch Land und Bund vorgegebenen gesetzlichen Rahmenbedingungen sowie die bildungs- und beschäftigungspolitischen bzw. bildungstheoretischen Erfordernisse, andererseits die unmittelbaren zielgruppenspezifischen Wünsche berücksichtigt.

Dieses Selbstverständnis erfordert die ständige Anpassung und Verbesserung des Veranstaltungsangebotes an die sich ändernden Gegebenheiten in Gesellschaft und Politik sowie ein Höchstmaß an **Qualitätsbewusstsein, Flexibilität, Wirtschaftlichkeitsdenken** und Innovationsbereitschaft der hauptberuflichen Mitarbeitenden, aber auch der vielen auf Honorarbasis beschäftigten Lehrkräfte.

Unser kompetentes, engagiertes Team bildet ebenso wie die qualifizierten Lehrkräfte die Basis unserer Arbeit. Ansprechende und mit modernen technischen Systemen ausgestattete Unterrichts- und Veranstaltungsräume in unserem zentral gelegenen Haus ermöglichen **zeitgemäßes Lernen**. Durch das Gastrecht in öffentlichen Räumlichkeiten und ein Netzwerk von Kooperationspartnern können wir Veranstaltungen bedarfsgerecht in den Stadtteilen Bremerhavens anbieten.

Die Einbindung in **kommunale, landesweite, nationale und internationale Arbeits- und Netzwerkstrukturen** sichert uns eine Vielzahl von Kooperationspartnern.



Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2015 für die Entwicklung und Durchführung von Fort- und Weiterbildungsveranstaltungen.



AUS DIESER QUALITÄTSPOLITIK LEITEN SICH FOLGENDE SECHS RAHMENZIELE ZUR STÄNDIGEN QUALITÄTSSICHERUNG DER VOLKSHOCHSCHULE AB:

1. Die **Würde** und **Selbstbestimmung** der Menschen, gegenseitige **Wertschätzung** und **Chancengleichheit** bilden die Grundlage für unsere Arbeitskultur und systematische Qualitätsentwicklung.
2. Wir wollen das Lerninteresse, das **Bildungsniveau** und somit die **Lebensqualität** in der Region steigern, indem wir ein vielfältiges, innovatives und hochwertiges Bildungs- und Kulturangebot bereitstellen.
3. Unser Veranstaltungsangebot muss für alle gesellschaftlichen Gruppen **zugänglich und erschwinglich** sein und das Prinzip der Chancengleichheit **in einer diversen Stadtgesellschaft** berücksichtigen, mithin auch die Gefahr der digitalen Spaltung in einer zunehmend digitalisierten Lebenswelt.
4. Wir setzen auf eine **ressourcenschonende, auf Nachhaltigkeit ausgerichtete Realisierung** unseres Veranstaltungsangebots.
5. Wir verfolgen die stetige Verbesserung der **politischen und gesellschaftlichen Akzeptanz** der Volkshochschule Bremerhaven und die Verankerung des Weiterbildungszentrums als Einrichtung der kommunalen Daseinsvorsorge.
6. Unser Ziel ist die strategische Entwicklung und Positionierung der **Organisation Volkshochschule**, die eine Erhöhung der Weiterbildungsbeteiligung sicherstellt.

Gültig ab 01.08.2024



Anerkannt nach dem
Weiterbildungsgesetz
im Lande Bremen

Als kommunale Weiterbildungseinrichtung und Amt des Magistrats der Stadt Bremerhaven folgt die VHS einem durch die Stadt Bremerhaven und das Land Bremen erteilten und gesetzlich festgelegten Bildungsauftrag.

Volkshochschule
Bremerhaven
Lloydstraße 15
27568 Bremerhaven
Tel. 590-4711
vhs-bremerhaven.de

MITARBEITER:INNENVERZEICHNIS

LEITUNG

DR. BEATE POROMBKA 590-4731
Direktorin
Beate.Porombka@vhs.bremerhaven.de

ESENGÜL KUMCU 590-4734
Leitungssekretariat
Esenguel.Kumcu@vhs.bremerhaven.de

SEBASTIAN LINKE 590-4706
Assistenz der Direktion, Öffentlichkeitsarbeit
Sebastian.Linke@vhs.bremerhaven.de

MENSCH | GESELLSCHAFT |
UMWELT

JULIA STEFFEN 590-4739
Fachbereichsleitung
Julia.Steffen@vhs.bremerhaven.de

VANESSA WEISER 590-4740
Sachbearbeitung
Vanessa.Weiser@vhs.bremerhaven.de

DR. MERAL KÖBRICH 590-4741
Magistratsfortbildungen
Meral.Koeblich@vhs.bremerhaven.de

KULTUR | KUNST | KREATIVITÄT

DR. BEATE POROMBKA 590-4731
Fachbereichsleitung
Beate.Porombka@vhs.bremerhaven.de

DR. WIEBKE LAHG 590-4735
Fachbereichsleitung
Wiebke.Lahg@vhs.bremerhaven.de

SEBASTIAN LINKE 590-4706
Organisatorisch-pädagogischer Mitarbeiter
Sebastian.Linke@vhs.bremerhaven.de

TATJANA RIMSCH 590-4733
Sachbearbeitung
Tatjana.Rimsch@vhs.bremerhaven.de

GESUNDHEIT | ERNÄHRUNG

WALTER BENSEL 590-4737
Fachbereichsleitung
Walter.Bensel@vhs.bremerhaven.de

LAURA SCHULTE 590-4748
Sachbearbeitung
Laura.Schulte@vhs.bremerhaven.de

SPRACHEN

BELÉN GAUDIOSO SIMÓN 590-4745
Fachbereichsleitung
Belen.Gaudioso@vhs.bremerhaven.de

MAIKE POST 590-4746
Sachbearbeitung
Maike.Post@vhs.bremerhaven.de

DEUTSCH | BERUF |
LEBENSLANGES LERNEN

CORA KIELHORN 590-4750
Fachbereichsleitung
Cora.Kielhorn@vhs.bremerhaven.de
Datenschutzbeauftragte

MIRA LEVINSON 590-4749
Grundbildung für Migrant:innen
Mira.Levinson@vhs.bremerhaven.de

ANGELA KÖHLER 590-4774
Integrationskurse
Angela.Koehler@vhs.bremerhaven.de

KATARZYNA GELDNER 590-4736
Deutsch-Prüfungen
Katarzyna.Geldner@vhs.bremerhaven.de

FRAUKE WEBERS 590-4727
Schulabschlüsse
Frauke.Webers@vhs.bremerhaven.de

KIRSTEN DÖSCHER 590-4705
Sachbearbeitung
Kirsten.Doescher@vhs.bremerhaven.de

N.N. 590-4707
Sachbearbeitung

CAROLA WIND 590-4742
Sachbearbeitung
Carola.Wind@vhs.bremerhaven.de

DIGITALES LEBEN

DR. EVA-SOPHIE KATTERFELDT 590-4738
Fachbereichsleitung
Eva-Sophie.Katterfeldt@vhs.bremerhaven.de

CAROLA WIND 590-4742
Sachbearbeitung
Carola.Wind@vhs.bremerhaven.de

ANMELDUNG

MANUELA EHRHARDT 590-4711
Anmeldung / Kasse
Manuela.Ehrhardt@vhs.bremerhaven.de

NINA NAUSED 590-4709
Anmeldung / Kasse
Nina.Naused@vhs.bremerhaven.de

LAURA SCHULTE 590-4709
Anmeldung / Kasse
Laura.Schulte@vhs.bremerhaven.de

PATRICK SCHNEIDER 590-4709
Information und Service nach Kassenschluss
Patrick.Schneider@vhs.bremerhaven.de

VERWALTUNG

KAY KURKOWSKI 590-4703
Stellv. Direktor
Verwaltungsleitung
Qualitätsmanagement
Kay.Kurkowski@vhs.bremerhaven.de

MAJLINDA BERISHA-SHABANI 590-4702
Haushalt
Majlinda.Berisha-Shabani@vhs.bremerhaven.de

ANDREA HARTMANN 590-4708
Allgem. Verwaltung
Raumbelegung
Andrea.Hartmann@vhs.bremerhaven.de

KAI GLACKEMEYER 590-4787
Systemadministration
Kai.Glackemeyer@vhs.bremerhaven.de

HAUSTECHNIK

SVEN KURKOWSKI 590-4712
Raumaufsicht / Technik
Haustechnik@vhs.bremerhaven.de

MATTHIAS FLÄGEL 590-4712
Raumaufsicht / Technik
Haustechnik@vhs.bremerhaven.de

KURSLEITENDE GESUCHT

- Sie haben eine besondere Qualifikation?
- Sie möchten anderen etwas beibringen?
- Sie haben frische Ideen zu Kursformaten?
- Sie möchten auf Honorarbasis tätig werden?

Dann sind Sie in der Volkshochschule
Bremerhaven genau richtig!

Jetzt bewerben unter:
Bewerbung@vhs.bremerhaven.de



WER KANN KURSLEITER:IN WERDEN?

Alle Menschen, die besondere Kenntnisse, Erfahrungen und Qualifikationen zu einem konkreten Thema besitzen und Freude am Umgang mit Anderen haben, können in der Volkshochschule Kurse anbieten. Wichtig ist zudem, dass Sie sich mit den Werten der Volkshochschule (siehe "Unsere Qualitätspolitik" S. 8-9) identifizieren.

WELCHE ANFORDERUNGEN MUSS ICH ERFÜLLEN?

Grundsätzlich sollten Sie – neben der Freude am Umgang mit Lernenden – fundiertes Wissen, umfangreiche Fertigkeiten sowie viel Erfahrung auf einem Gebiet mitbringen. Darüber hinaus sind erwachsenenpädagogische Qualifikation sowie methodisch-didaktische Kompetenzen wünschenswert. Für einige Angebote benötigen Sie bestimmte Qualifizierungen, die Sie im Gespräch erfragen und natürlich auch erwerben können.

ICH HABE KEINE UNTERRICHTS-ERFAHRUNG - KANN ICH DENNOCH KURSLEITER:IN WERDEN?

Unterrichtserfahrungen und erwachsenenpädagogische Qualifikationen sind für die Leitung von VHS-Kursen zwar hilfreich, aber keine Bedingung. Die Volkshochschule Bremerhaven bietet Kursleitenden eine Vielzahl an kostenfreien Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten.

ICH HABE KEINE DEUTSCHE STAATSBÜRGERSCHAFT - KANN ICH TROTZDEM LEHREN?

Ja, das ist möglich und erwünscht. Alle Personen mit umfassenden Fähigkeiten, Kenntnissen und Erfahrungen in einem Bereich können sich als Kursleitende an der Volkshochschule bewerben. Viele Kursleitende, die bereits an Volkshochschulen arbeiten, kommen aus anderen Ländern.

WELCHE INHALTE/FORMATE KANN ICH ANBIETEN?

Die VHS bietet ein breites Spektrum an Weiterbildungsangeboten aus verschiedensten Fachbereichen an. Als Kursleitende haben Sie die Möglichkeit, Vorträge, Exkursionen und andere Kursformate anzubieten – entweder als Präsenzangebot, mit hybriden Lernanteilen oder auch komplett digital.

WELCHE UNTERSTÜTZUNG KANN ICH ERWARTEN?

Ihre Volkshochschule unterstützt Sie sowohl bei der inhaltlichen Planung als auch der organisatorischen Abwicklung. Als Kursleitende der VHS können Sie zusätzlich auf verschiedene Materialien zurückgreifen, z. B. modernste technische Ausstattung, Vorlagen für die Unterrichtsplanung, Ratgeber für Methodik und Didaktik, Lehrbücher und Lehr-/Lernmaterialien und vieles mehr.

VEREINBAREN SIE EINEN GESPRÄCHSTERMIN VOR ORT!

In einem ersten Gesprächstermin mit unseren Fachbereichsleitungen erfahren Sie mehr über die Tätigkeit als Kursleitende an der Volkshochschule Bremerhaven. Unsere Fachbereichsleitungen unterstützen Sie bei der Entwicklung und Konzeption von Kursangeboten. Bitte Bringen Sie möglichst einen aktuellen Lebenslauf sowie Nachweise über Ihre Kenntnisse/Qualifikationen mit.



Gestalten Sie gemeinsam mit uns die Zukunft des Lernens und bringen Sie Ihre Expertise ein! Weitere Infos finden Sie unter: www.vhs-bremerhaven.de

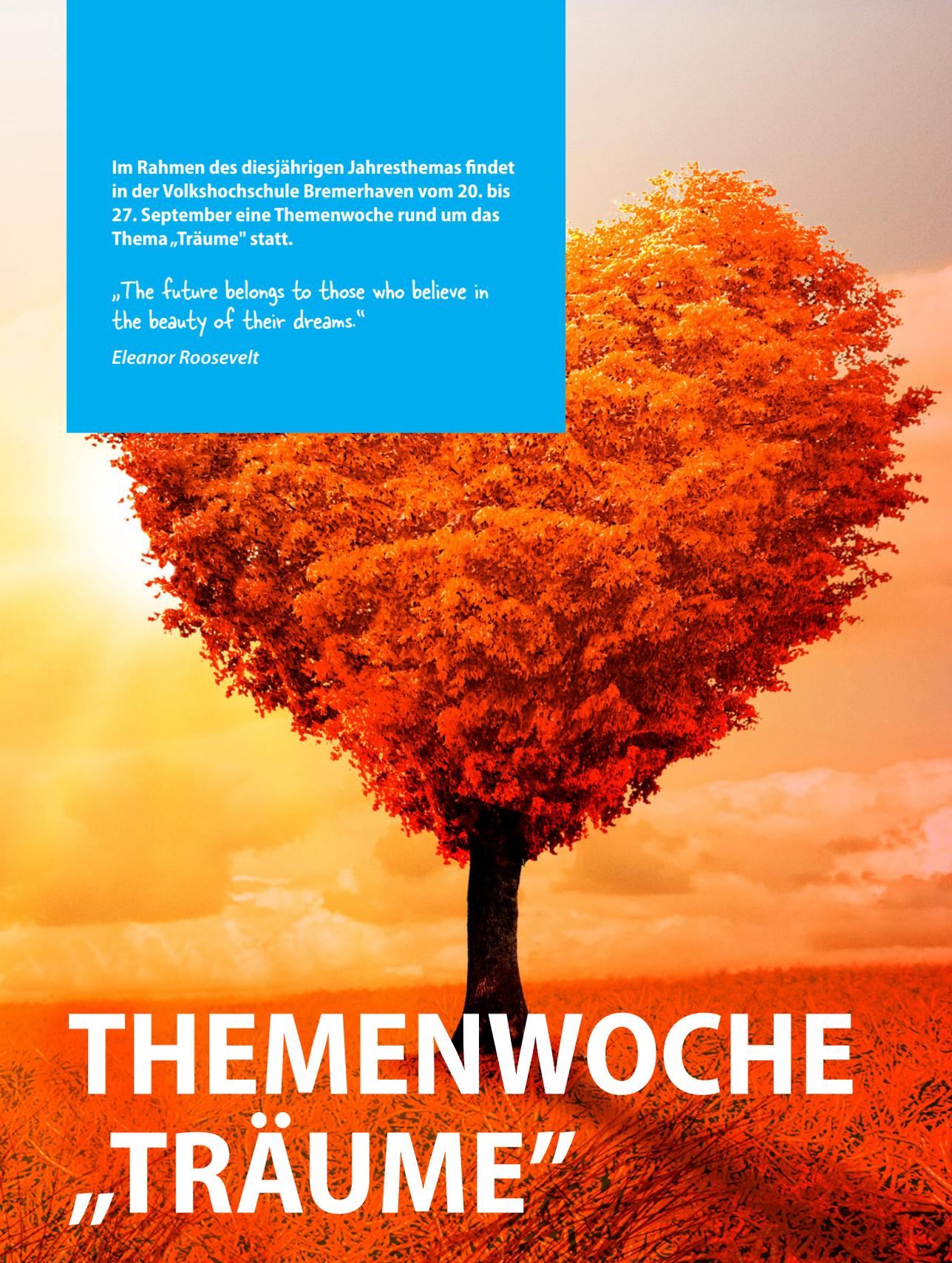
Bewerbung:
Bewerbung@vhs-bremerhaven.de

Im Rahmen des diesjährigen Jahresthemas findet in der Volkshochschule Bremerhaven vom 20. bis 27. September eine Themenwoche rund um das Thema „Träume“ statt.

„The future belongs to those who believe in the beauty of their dreams.“

Eleanor Roosevelt

THEMENWOCHE „TRÄUME“



FREITAG 20. SEPTEMBER 2024

HOLZBILDHAUEREI:

VISIONEN AUS HOLZ | 20604

Wochenendworkshop

SAMSTAG 21. SEPTEMBER 2024

LENIN, MARX UND DER ALBTRAUM
DER REVOLUTIONEN: WEGE UND
IRRWEGE ZU EINER GERECHTEREN
GESELLSCHAFT | 11056

Zum Tod Lenins vor 100 Jahren

Vortrag und Diskussion

WIE WOLLEN WIR LIEBEN? | 11504

Träume vom Leben und Lieben

Workshop

WIE LIEBESTRÄUME GELINGEN | 11704

Mehr Durchblick und praktische Tipps für Flirt
und Partnerschaft

Vortrag

OSTASIATISCHE TUSCHMALEREI:
PHANTASIEN VON ROTKRONENKRAN-
KEN UND KIEFERNWÄLDERN | 20530

Wochenendworkshop

TRÄUMERISCHES KLANGBADEN BEIM
(OBERTON-) SINGEN | 20822

Wochenendworkshop für Einsteiger:innen und
erfahrene Sänger:innen

TRAUMHAFTE MOMENTE FESTHALTEN –
GESTALTEN SIE IHR FOTOBUCH! | 60501

Wochenendseminar

SONNTAG 22. SEPTEMBER 2024

TRÄUME

FLANIEREND VOM GLÜCK... | 11701

Philosophischer Spaziergang im Bürgerpark als
(peripatetische) Einführung in die Philosophie

TRAUMHAFTE JAMSESSION
FÜR AKUSTIK-INSTRUMENTE | 20811

Wochenendworkshop

EIN TRAUM? EINFACH MAL DIE SEELE BAU-
MELN LASSEN! | 30226

Tagesseminar am Wochenende

MONTAG 23. SEPTEMBER 2024

PANORAMAFOTOS | 20410

Vortrag

DIENSTAG 24. SEPTEMBER 2024

„DER BESTE PLATZ ZUM LEBEN“ | 11002

Wie ich loszog, ein Zuhause zu finden,
das zukunftstauglich ist und glücklich macht
Lesung und Gespräch

WOVON WIR TRÄUMEN | 11501

Zukunft aktiv gestalten:

Deine Träume, Deine Visionen

Bildungszeit im Land Bremen

TRAUMSTADT VENEDIG - ONLINE | 20309

Traumstadt Venedig – Eine Gondelfahrt durch
Kunst und Kultur des Mittelalters

MITTWOCH 25. SEPTEMBER 2024

STOFF-TRÄUME: | 21600

Erstes Nähen mit der Nähmaschine

DONNERSTAG 26. SEPTEMBER 2024

WARUM TRÄUME WICHTIG SIND | 30102

Impulsvortrag mit anschließender Diskussion

WERDEN JETZT UNSERE KÜHNSTEN
TRÄUME WAHR?

DIE TRANSFORMATIVE KRAFT VON KI IM
SPRACHUNTERRICHT | 41001

Online

FREITAG 27. SEPTEMBER 2024

AETHERWELLEN-MUSIK – DER TRAUM
VON DER MUSIKÜBERTRAGUNG AUS
DER FERNE | 20859

Online-Vortrag

GELUNGENES LERNEN



bedeutet für uns, dass Lernende...

- ... ihre persönliche und/oder berufliche Kompetenz erweitern können,
- ... ihre Handlungsfähigkeiten ausbauen, Wissen konstruktiv anwenden und weiterentwickeln,
- ... Anerkennung für Lernerfolge erfahren,
- ... ihre Neugier auf das Weiterlernen (wieder-) entdeckt haben und Freude den Lernprozess begleitet hat.

Lernen ist gelungen, wenn wir dazu beitragen können, dass Lernende ihre Lernprozesse und die Entwicklung ihrer eigenen Lernbiografie für sich als sinnvolles Tun betrachten und lebensbegleitendes Lernen als persönliche Bereicherung und Verbesserung ihrer Lebensqualität empfinden.

Die Basis der erfolgreichen Weiterbildung in der Volkshochschule Bremerhaven sind unsere mehr als 250 Kursleitenden. Wir sind stolz auf unsere Lehrkräfte, die mit ihrem Fachwissen und Engagement dazu beitragen, dass die Volkshochschule Bremerhaven ein Ort des lebenslangen Lernens und der persönlichen Weiterentwicklung ist. Erwachsenenbildungsgerechte, mit modernen technischen Systemen ausgestattete Veranstaltungsräume im zentral gelegenen Friedrich-Schiller-Haus ermöglichen zeitgemäßes Lernen.

DIG. FLIPCHARTS UND SMARTBOARDS IN DEN UNTERRICHTSRÄUMEN

Durch interaktive Whiteboards und digitale Flipcharts in den Kursräumen fördert die VHS die aktive Teilnahme und ermöglicht eine flexible Gestaltung von Kursen. Sowohl für digitale als auch für hybride Kurse bieten Smartboards und digitale Flipcharts vielfältige Möglichkeiten, um den Lernprozess effektiv und ansprechend zu gestalten. Kursergebnisse können direkt auf der interaktiven Tafel festgehalten und mit den Teilnehmenden in digitaler Form geteilt werden.

KOSTENFREIES WLAN

In der VHS Bremerhaven befindet sich frei zugängliches WLAN. Sie können sich mit dem Passwort „testgast“ verbinden.

MODERNE AUDIO- UND VIDEOTECHNIK

Die Bereitstellung einer umfangreichen und modernen Audio- und Videotechnik ist entscheidend für einen erfolgreichen Präsenz-, Online- oder Hybridunterricht. Eine fortschrittliche Videotechnik ermöglicht die reibungslose Übertragung von visuellen Inhalten wie Präsentationen oder das Live-Streaming der Veranstaltungen und trägt dazu bei, dass alle Teilnehmenden unabhängig von ihrem Standort teilnehmen können.

VIDEOKONFERENZSYSTEM FÜR ONLINE- & HYBRIDUNTERRICHT

Sollten Sie ausschließlich einen virtuellen Klassenraum benötigen, so können Sie mit der Fachbereichsleitung über einen virtuellen Konferenzraum für Ihren z. B. Vortrag an der VHS Bremerhaven sprechen. Wir nutzen hierfür einen eigenen BigBlueButton-Server und können Ihnen diesen Raum zur Verfügung stellen.

LEIHTABLETS FÜR KURSLEITENDE & TEILNEHMENDE

Auf Anfrage können Tablets in der VHS bereitgestellt werden. Tablets haben sich als wertvolles Werkzeug im modernen Unterrichtsumfeld etabliert. Mit ihrer Vielseitigkeit und Funktionalität bieten sie zahlreiche Vorteile für Lehrende und Lernende gleichermaßen.

VHS FILESTATION

Die VHS Filestation stellt Kursleitenden Online-Speicherplatz zur Verfügung. Über einen Web-Browser haben Sie Zugriff. Sie können auch Kursmaterialien freigeben, um sie mit Ihren Teilnehmenden zu teilen. Bei Interesse wird Ihnen ein Zugangskonto eingerichtet. Hierfür wenden Sie sich bitte an die zuständige Fachbereichsleitung.

**Volkshochschule
Bremerhaven
Lloydstraße 15
27568 Bremerhaven
Tel. 590-4711
vhs-bremerhaven.de**

BILDUNGSZEIT

ZEHN ARBEITSTAGE INNERHALB VON ZWEI JAHREN

Jede Arbeitnehmerin und jeder Arbeitnehmer, die im Lande Bremen tätig sind, haben innerhalb eines Zeitraums von zwei aufeinander folgenden Kalenderjahren den Anspruch, bezahlte Bildungszeit von zehn Arbeitstagen zu nehmen. Arbeiten Sie regelmäßig mehr oder weniger als fünf Tage in der Woche, erhöht oder verringert sich Ihr Anspruch entsprechend. Die Bildungszeit darf nicht auf den Erholungsurlaub angerechnet werden. Ihr Arbeitgeber / Ihre Arbeitgeberin ist verpflichtet, Sie für die Bildungszeit von der Arbeit freizustellen und Ihr Gehalt oder Ihren Lohn weiterzuzahlen. Der Freistellungsanspruch gilt erstmalig, wenn Ihr Arbeitsverhältnis sechs Monate besteht.

Bei der Anmeldung in der Volkshochschule erhalten Sie eine Anmeldebestätigung, die Sie Ihrem Arbeitgeber / Ihrer Arbeitgeberin mindestens vier Wochen vor Beginn der Veranstaltung vorlegen sollten. Nur bei zwingenden betrieblichen Gründen kann die Bildungszeit abgelehnt werden. Der Arbeitgeber / die Arbeitgeberin ist verpflichtet, so frühzeitig wie möglich, in der Regel innerhalb einer Woche, mitzuteilen, ob Bildungszeit gewährt wird.

BILDUNGSZEIT SCHON AB EINEM TAG

Seit April 2010 werden Veranstaltungen auch schon ab mindestens einem Tag Dauer als Bildungszeit anerkannt. Bildungszeit nehmen heißt also jetzt nicht mehr, eine ganze Woche im Betrieb zu fehlen. Stattdessen können Sie an mehreren kurzen Bildungszeiten teilnehmen.

WER KANN TEILNEHMEN?

Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer aus anderen Bundesländern sowie Beamtinnen und Beamte können – nach vorheriger Klärung mit dem Arbeitgeber / der Arbeitgeberin – in der Regel Bildungszeitangebote der Volkshochschule Bremerhaven wahrnehmen. Auszubildende, in Heimarbeit Beschäftigte und Menschen mit Behinderung, die in einer anerkannten Einrichtung arbeiten, sind Arbeitnehmer:innen gleichgestellt. Bildungszeiten stehen aber auch allen Interessierten offen wie: Schülerinnen und Schülern ab 15 Jahren, Studentinnen und Studenten, Hausfrauen und -männern, Rentnerinnen und Rentnern oder Arbeitsuchenden.



www.vhs-bremerhaven.de/bildungszeit

AUGUST 2024

05. - 09.08. STRESS-ANALYSE UND TRAINING
FÜR EINEN KONSTRUKTIVEREN UMGANG MIT STRESS | 30201
12. - 16.08. FASZIEN UND ERNÄHRUNG | 30206

SEPTEMBER 2024

09. - 13.09. SPANISCH A1 VON ANFANG AN: SCHNUPPERKURS | 44000
23. - 27.09. DAS LEBEN IST SCHÖN – VON EINFACH WAR NICHT DIE REDE | 11500
24. - 25.09. WOVON WIR TRÄUMEN | 11501

OKTOBER 2024

07. - 11.10. OFFICE FÜR (WIEDER-)EINSTEIGER:INNEN | 60140
07. - 11.10. DEUTSCHKURS A2 (KOMPAKT IN DEN HERBSTFERIEN) | 52420
07. - 11.10. FASZIEN UND ERNÄHRUNG | 30207
07. - 08.10. HALTUNGSTRAINING: RAUS AUS DER SCHON- UND FEHLHALTUNG | 30208
14. - 18.10. VHSQUICKSTEPS: MS 365 IM BÜROMANAGEMENT - ONLINE | 60180
14. - 18.10. DEUTSCHKURS B1 (KOMPAKT IN DEN HERBSTFERIEN) | 52430
14. - 18.10. DEUTSCHE GEBÄRDENSPRACHE - TEIL 2 | 46602
14. - 18.10. DAS GEHIRN | 30202
21. - 25.10. SPANISCH A1 KOMPAKT - TEIL 3 AB LEKTION 9 | 44003
21. - 22.10. ZUKUNFT GESTALTEN MIT KÜNSTLICHER INTELLIGENZ | 11510
28. - 30.10. DER EINZELNE UND DIE GESELLSCHAFT | 11700

NOVEMBER 2024

04. - 08.11. WORDPRESS - DER WEG ZUR EIGENEN HOMEPAGE | 60600
04. - 06.11. UNSERE KLEIDUNG: HEUTE MODE – MORGEN MÜLL? | 11200
11. - 15.11. IRGENDWIE ANDERS: EXPERIMENTELLE COLLAGETECHNIKEN | 20501
18. - 20.11. BERUF UND PERSÖNLICHKEIT:
MIT PSYCHOLOGIE ERFOLGREICHER AM ARBEITSPLATZ | 11502
25. - 29.11. DEUTSCHE GEBÄRDENSPRACHE - TEIL I | 46601
26. - 27.11. DA MUSS SICH ETWAS ÄNDERN: PLÄNE UMSETZEN UND ZIELE ERREICHEN | 11503

DEZEMBER 2024

02. - 03.12. BURNOUT-PRÄVENTION IM JOB | 30203
16. - 20.12. VHSQUICKSTEPS: ADOBE CC - VISUELLE KOMMUNIKATION - ONLINE | 60181
16. - 20.12. GESUNDHEITSORIENTIERTES SELBSTMANAGEMENT
MIT SCHWERPUNKT TCM FÜR ALLTAG UND BERUF | 30204



Weitere Veranstaltungen ab Januar 2025 finden Sie im kommenden Programmheft.

VHS ONLINE

VON ZUHAUSE AUS BEQUEM UND ORTSUNABHÄNGIG AM VHS-KURS TEILNEHMEN ODER EINEM VORTRAG ZUHÖREN? UNTER WWW.VHS-BREMERHAVEN.DE FINDEN SIE DAS AKTUELLE ONLINE-ANGEBOT DER VOLKSHOCHSCHULE BREMERHAVEN.

ONLINE-KURSE AN DER VHS BREMERHAVEN

Die Volkshochschule ist ein Ort der Begegnung. Dennoch ist es manchmal einfacher oder bequemer, einen Kurs – oder Teile davon – von zu Hause aus zu besuchen. Zum Lernen im virtuellen Raum werden von uns aktuell die Lernplattformen www.vhs.cloud und Videokonferenz-Tools wie BigBlueButton oder Zoom eingesetzt. Diese Kurse werden ständig aktualisiert und finden sich unter unserer Website oder unter www.volkshochschule.de/kursfinder. Dort können Sie bequem Ihre Suchkriterien eingeben und die Kurse nach dem regionalen Angebot filtern.

Damit die Teilnahme möglichst einfach ist, bemühen wir uns, die technischen Voraussetzungen für eine Kursteilnahme auf ein Minimum zu reduzieren.

Für eine Teilnahme benötigen Sie:

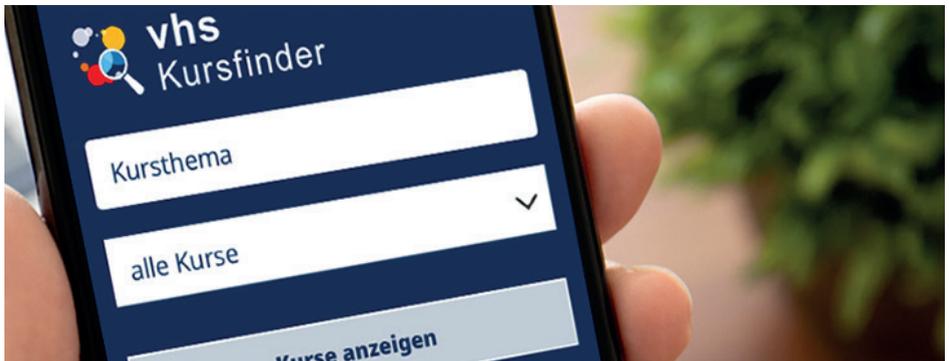
- einen Internet-Zugang
- eine gültige E-Mail-Adresse
- einen aktuellen Browser
- Lautsprecher, Mikrofon oder ein Headset
- ggfs. eine Webcam.

Bitte sorgen Sie dafür, dass Ihr Browser immer auf dem neuesten Stand ist.

Die Teilnahme an unseren Online-Kursen erfordert eine ordentliche Anmeldung im Sinne einer Kursbuchung. Den Zugangslink zum Kurs / zur Veranstaltung schicken wir Ihnen zeitgerecht vor der Veranstaltung an die bei der Anmeldung angegebene E-Mail-Adresse zu.

An der VHS Bremerhaven werden aktuell folgende digitale Formate angeboten:

- Hybridkurse
- Vorträge mit Zuschaltoption
- Online-Kurse



© Getty Images / iStock / Prykhodov

PROGRAMMWEGWEISER

HABEN SIE FRAGEN? WIR HELFEN GERNE WEITER!

Rufen Sie uns an unter 0471 590-4711

MITARBEITER:IN DER VOLKSHOCHSCHULE:

Das Telefon- und Adressverzeichnis finden Sie ab Seite 10

SIE PLANEN EINE BILDUNGSZEIT:

Alles rund um Bildungszeiten finden Sie ab Seite 18

SIE PLANEN IHRE WOCHENENDEN:

Alles zu Wochenend-Seminaren finden Sie ab Seite 212

DIE BERATUNG IN DER VOLKSHOCHSCHULE:

Alles rund um die Beratung finden Sie auf Seite 214

INFORMATIONEN ZUR ANMELDUNG:

Alles rund um die Anmeldung finden Sie auf Seite 215

UNSERE VERANSTALTUNGSORTE:

Adressen von Veranstaltungsorten finden Sie auf Seite 217

INFORMATIONEN ZU GEBÜHREN:

Alles rund um die Gebühren finden Sie auf Seite 224

UNSER HAUS IST GEÖFFNET

in der Regel / mit Ausnahme der Schulferien und unterrichtsfreier Zeiträume

montags bis freitags 08:00 - 21:30 Uhr

samstags und sonntags an den offenen Wochenenden – jeweils zu den Veranstaltungszeiten

ÖFFNUNGSZEITEN DER ANMELDUNG UND KASSE

Wir sind für Sie persönlich und telefonisch zu erreichen:

montags bis mittwochs

09:00 - 15:30 Uhr

donnerstags

09:00 - 19:00 Uhr

freitags

09:00 - 13:30 Uhr

BITTE BEACHTEN SIE DIE GEÄNDERTEN ÖFFNUNGSZEITEN:

In der Zeit vom 15.07. bis 02.08.2024
von montags bis freitags bis 13:00 Uhr,
in der Zeit vom 24.06. bis 14.07.,
vom 03. bis 30.08. sowie vom 07. - 11.10.2024
donnerstags bis 17:00 Uhr.

Zur Weihnachtszeit bleibt unser Haus
vom 23.12.2024 bis einschließlich 01.01.2025 geschlossen.

Unsere Anmeldung ist am
02.01.2025 ab 11:00 Uhr geöffnet.

SCHLÜSSELKOMPETENZEN FÜR LEBENSLANGES LERNEN

EIN EUROPÄISCHER REFERENZRAHMEN

HINTERGRUND UND ZIELE

„Jeder Mensch hat das Recht auf allgemeine und berufliche Bildung und lebenslanges Lernen von hoher Qualität und in inklusiver Form, damit er Kompetenzen bewahren und erwerben kann, die es ihm ermöglichen, vollständig am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben und Übergänge auf dem Arbeitsmarkt erfolgreich zu bewältigen.“

aus: Empfehlung des Rates der Europäischen Kommission zu Schlüsselkompetenzen für lebenslanges Lernen

In einer Welt, die durch raschen Wandel und zunehmende Vernetzung gekennzeichnet ist, wird jeder Mensch ein breites Spektrum von Fertigkeiten und Kompetenzen benötigen und diese lebenslang fortwährend weiterentwickeln müssen. Die im europäischen Referenzrahmen definierten Schlüsselkompetenzen sollen die Grundlage für die Entstehung gerechterer und demokratischerer Gesellschaften bilden. Sie bieten eine Antwort auf die Forderung nach nachhaltigem und inklusivem Wachstum, sozialem Zusammenhalt und Weiterentwicklung der demokratischen Kultur.

Die wichtigsten Ziele des Referenzrahmens sind:

- a) die Schlüsselkompetenzen zu definieren, die für Beschäftigungsfähigkeit, persönliche Entfaltung, aktive Bürgerschaft und soziale Inklusion nötig sind;
- b) politischen Entscheidungsträgern, Bildungs- und Berufsbildungsanbietern sowie Bildungspersonal, Arbeitgebern und den Lernenden selbst ein europäisches Referenzinstrument an die Hand zu geben;
- c) die Bemühungen auf europäischer, nationaler, regionaler und lokaler Ebene um Förderung der Kompetenzentwicklung unter dem Gesichtspunkt des lebenslangen Lernens zu unterstützen.

WAS SIND SCHLÜSSELKOMPETENZEN?

Schlüsselkompetenzen sind diejenigen Kompetenzen, die alle Menschen für ihre persönliche Entfaltung und Entwicklung, Beschäftigung, soziale Inklusion und aktive Bürgerschaft benötigen. Sie werden von Kindesbeinen an während des gesamten Erwachsenenlebens in einem lebenslangen Lernprozess durch formales, nichtformales und informelles Lernen entwickelt. Die Schlüsselkompetenzen gelten alle als gleichermaßen wichtig, da jede von ihnen zu einem erfolgreichen Leben in der Gesellschaft beiträgt. Kompetenzen können in vielen verschiedenen Kontexten und in zahlreichen Kombinationen angewandt werden. Sie überschneiden sich und greifen ineinander; wichtige Aspekte in einem Bereich unterstützen die Kompetenzen in einem anderen. Fertigkeiten wie kritisches Denken, Problemlösung, Teamwork, Kommunikations- und Verhandlungskompetenz, analytische Fähigkeiten, Kreativität und interkulturelle Kompetenz tauchen bei den Schlüsselkompetenzen immer wieder auf.

Der europäische Referenzrahmen umfasst **acht Schlüsselkompetenzen**:

1. Lese- und Schreibkompetenz
2. Fremdsprachliche Kompetenz
3. Mathematische Kompetenz und Kompetenz in Naturwissenschaften, Informatik und Technik
4. Digitale Kompetenz
5. Persönliche, soziale und Lernkompetenz
6. Bürgerkompetenz
7. Unternehmerische Kompetenz
8. Kulturbewusstsein und kulturelle Ausdrucksfähigkeit

Die Volkshochschule Bremerhaven richtet sich als Bildungsanbieter in ihrer Programmgestaltung an der Förderung der Schlüsselkompetenzentwicklung unter der Maßgabe des lebenslangen Lernens aus.

Unsere Programmplanung sieht eine Förderung der Entwicklung von Schlüsselkompetenzen durch eine Vielzahl von Lernansätzen, Lernorten und Lernumgebungen in allen Fachbereichen vor. Die digitale Technologie zur Verbesserung der Lernprozesse und der digitalen Kompetenzen gewinnt in Unterrichtsformen zunehmend an Raum. Kooperationen und Netzwerke, aber auch Peer-Coaching, Beratung und Aktivitäten, um Erwachsene aus benachteiligten Gruppen in das Lebenslange Lernen zu integrieren, sind Grundlagen einer Weiterbildungsarbeit in einer diversen Gesellschaft, die die eigene Veränderung als Motivation zum selbstbestimmten Lernen begreift und auch in einer zukunftsorientierten auf Wandel ausgerichteten Volkshochschule deutlich wird.

Sie werden in den einzelnen Programmbereichen immer wieder den Hinweis auf die dort geförderten Schlüsselkompetenzen finden, so dass Sie die gewünschten Fähigkeiten und Einstellungen individuell stärken können.

Schlüsselkompetenz	Schwerpunkt-Fachbereiche (FB)
1. Lese- und Schreibkompetenz	FB BERUF
2. Fremdsprachliche Kompetenz	FB SPRACHEN
3. Mathematische Kompetenz und Kompetenz in Naturwissenschaften, Informatik und Technik	FB BERUF – LEBENSLANGES LERNEN, FB DIGITAL
4. Digitale Kompetenz	FB DIGITAL
5. Persönliche, soziale und Lernkompetenz	FB GESELLSCHAFT, FB KULTUR, FB GESUNDHEIT
6. Bürgerkompetenz	FB GESELLSCHAFT
7. Unternehmerische Kompetenz	FB BERUF
8. Kulturbewusstsein und kulturelle Ausdrucksfähigkeit	FB GESELLSCHAFT, FB KULTUR, FB GESUNDHEIT

**Volkshochschule
Bremerhaven**
 Lloydstraße 15
 27568 Bremerhaven
 Tel. 590-4711
 vhs-bremerhaven.de



27 | ZEITGESCHEHEN
44 | UMWELT – NACHHALTIGKEIT
48 | EHRENAMT – BÜRGERSCHAFTLICHES
ENGAGEMENT
50 | FINANZEN – RECHT –
VERBRAUCHER:INNENFRAGEN
53 | PSYCHOLOGIE – KOMMUNIKATION
62 | FAMILIE
64 | PHILOSOPHIE – ETHIK – LEBENSKUNST

MENSCH GESELLSCHAFT UMWELT



IHRE ANSPRECHPARTNER:INNEN

FACHBEREICHSLEITUNG:

Julia Steffen
0471 590-4739
Julia.Steffen@vhs.bremerhaven.de

SACHBEARBEITUNG:

Vanessa Weiser
0471 590-4740
Vanessa.Weiser@vhs.bremerhaven.de

MAGISTRATSFORTBILDUNGEN:

Dr. Meral Köbrich
0471 590-4741
Meral.Koeblich@vhs.bremerhaven.de

BILDUNGSZIELE

VOLKSHOCHSCHULE ALS EIN DEMOKRATISCHER ORT DES LERNENS

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu. Sie betreibt weder Belehrung noch Parteipolitik, sondern greift (aktuelle) gesellschaftliche Themen auf und macht diese zugänglich. Teilnehmende können dank des breiten Angebots aus Information, Diskussion und vielfältigen Methoden ihre Urteilsfähigkeit ausbauen und Handlungskompetenzen erweitern. Dabei ist das Programmangebot breit gefächert und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen.

Wir arbeiten im Fachbereich nach folgenden Grundsätzen und Referenzrahmen:

- **Beutelsbacher Konsens**

- o Überwältigungsverbot (keine Indoktrination)
- o Was in Wissenschaft und Politik kontrovers ist, muss auch im Unterricht kontrovers erscheinen
- o Die Teilnehmenden müssen in die Lage versetzt werden, eine politische Situation und die eigene Interessenlage zu analysieren

- **Europäischer Referenzrahmen „Schlüsselkompetenzen für Lebenslanges Lernen“, s. S. 23**

- o besonders Kompetenzbereiche:
 - 5 (Persönliche, soziale und Lernkompetenz)
 - 6 (Bürgerkompetenz)
 - 8 (Kulturbewusstsein und kulturelle Ausdrucksfähigkeit)

- **Ziele für nachhaltige Entwicklung (Sustainable Development Goals) im Rahmen der Agenda 2030 der Vereinten Nationen**

- o besonders Ziele:
 - 4 (Inklusive, gleichberechtigte und hochwertige Bildung gewährleisten und Möglichkeiten lebenslangen Lernens für alle fördern)
 - 11 (Städte und Siedlungen inklusiv, sicher, widerstandsfähig und nachhaltig gestalten)
 - 12 (Nachhaltige Konsum- und Produktionsmuster sicherstellen)

Ob Sie an einem Argumentationstraining gegen diskriminierende Äußerungen teilnehmen, eine Bildungszeit zu den zahlreichen Aspekten der Entstehung unserer Kleidung besuchen oder einen Kurs zum Umgang mit Tod und Sterben: Unsere qualifizierten Dozent:innen freuen sich auf Sie und eine lebendige Zeit miteinander!



Wenn Sie Fragen zu bestimmten Kursen haben, lassen Sie sich telefonisch vom jeweiligen Fachbereich beraten.



Astrid Marx
© privat



Serpil Mağlıçoğlu
© privat

POLITIK

ZEHNTER „TAG DER STADTGESCHICHTE“ | 11000

Kooperation von Stadtarchiv, Schulamt, Historischem Museum, Lehrerfortbildungsinstitut (SEFO), Landeszentrale für politische Bildung Bremen / Büro Bremerhaven, Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge und Volkshochschule Bremerhaven

Heute stellen Schüler:innen verteilt in der ganzen Stadt an relevanten Orten ihre Präsentationen über Ereignisse vor, die sich in den zwölf Jahren der nationalsozialistischen Herrschaft dort abgespielt haben. Die Bürger:innen Bremerhavens sind herzlich eingeladen, diese Möglichkeit zum Zuhören, Nachfragen und Nachdenken zu nutzen.

Mittwoch, 18.09.2024, 10:00 - 13:00 Uhr (4 UE)

Gebühr: frei



HALTUNG ZEIGEN - ONLINE | 11001

**Argumentationstraining gegen diskriminierende Äußerungen
Volkshochschule in Kooperation mit Gegen Vergessen – Für Demokratie e.V.**

Die Gesellschaft, in der wir leben, ist vielfältig. Verschiedenste Positionen, Meinungen und Werte treffen aufeinander. Damit umzugehen ist nicht immer einfach. Wie mit Menschen, die eine andere politische Meinung vertreten, diskutieren? Wie gehe ich mit ausgrenzenden und abwertenden Einstellungen und Äußerungen in beruflichen wie in privaten Situationen um? Das Training gibt Raum, sich mit dem Ansatz der konstruktiven Kommunikation auseinanderzusetzen und Impulse für den eigenen Alltag mitzunehmen. Ziel ist es, in den Erfahrungsaustausch zu gehen und Handlungsmöglichkeiten kennenzulernen.

Sie lernen Kommunikationsstrategien kennen, die helfen, den eigenen Standpunkt zu verdeutlichen, Grenzen zu begründen, Wertekonflikte aufzuzeigen, mit dem Gegenüber ins Gespräch zu kommen und Betroffene zu stärken. Orientiert an einem wertschätzenden Umgang, den Ansätzen der gewaltfreien Kommunikation und der systemischen Beratung, erarbeiten wir praktische Handlungsmöglichkeiten.

Wir beschäftigen uns mit:

- Sensibilisierung für Mechanismen von Vorurteilen und Diskriminierung
- Reflexion der eigenen (beruflichen) Haltung
- Bearbeitung von Praxisbeispielen aus dem eigenen (Berufs-)Alltag
- Kennenlernen und Erproben kommunikativer Handlungsmöglichkeiten

Mit Ihrer Teilnahme verpflichten Sie sich zu einem respektvollen, wertschätzenden Austausch.

Astrid Marx ist u.a. Diplom Sozialpädagogin, Anti-Bias Multiplikatorin und Betzavta Trainerin mit Zusatzausbildungen in Wirtschaftsmediation, Supervision, Systemischer Beratung, Gewaltfreier Kommunikation, Soziotherapie sowie einem Diplom in Themenzentrierter Interaktion. „Mir ist es wichtig, aufmerksam zu sein, auf Zwischentöne und abwertende Sprüche zu achten, nicht in Deckung zu gehen, sondern selbstbewusst zu widersprechen.“

Serpil Mağlıçoğlu ist Live-Online Trainerin, Systemische Coach, Consultant sowie Speaker und bietet Intra- und Interkulturelle Kompetenzentwicklung für Organisationen, Teams und Personal durch Trainings, Coaching und Beratung für Fach- und Führungskräfte.

Anmeldeschluss: 05.09.2024

Samstag, 21.09.2024, 11:00 - 17:00 Uhr (7,33 UE)

Gebühr: 13,20 € (E1: 11,20 €, E2: 4 €)

Leitung: Astrid Marx / Serpil Mağlıçoğlu, Gegen Vergessen – Für Demokratie e.V.

Teilnehmende: max. 16

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Julia Steffen
Tel. 590-4739



Weitere aktuelle vhs.wissen-live-Angebote finden Sie auf unserer Webseite. Anmeldung bitte über folgende Adresse: anmeldung@vhs.bremerhaven.de



Wenn Sie Fragen zu bestimmten Kursen haben, lassen Sie sich telefonisch vom jeweiligen Fachbereich beraten.



Anne Weiss
© Mathias Bothor

„DER BESTE PLATZ ZUM LEBEN“ | 11002

**Wie ich loszog, ein Zuhause zu finden, das zukunftstauglich ist und glücklich macht
Lesung und Gespräch**

Viele von uns träumen von einem anderen Leben und die Wohnform spielt in diesen Träumen oft eine große Rolle: Wie lebt es sich in einem Tiny House, wie in einem Mehrgenerationenhaus? Macht das Leben als naturnahe Selbstversorgerin glücklich und ist ein Plusenergiehaus die Zukunft? Bestseller-Autorin Anne Weiss erzählt von sieben Wohnexperimenten und wie es sich nicht nur besser wohnt, sondern auch einfach besser lebt. Dabei beschäftigt sie sich nicht nur mit Wohnträumen, sondern auch mit der aktuellen Wohnpolitik, dem Wohnungsmarkt und der Frage, wie der Traum von gerechtem, nachbarschaftlichem und lebenswertem Wohnen wahr werden kann. Zu diesen und anderen Fragen gibt es Lesehappen. Danach kommen wir ins Gespräch, vertiefen Fragen, diskutieren und tasten uns vor auf dem Weg zu Wohnwelten, die zu uns passen.

Anne Weiss studierte Sprachen und Kulturwissenschaften in Bremen. Sie arbeitete lange als Verlagslektorin und leitete eine Schreibschule. Inzwischen lebt sie als Autorin, Ghostwriterin und Coach in Berlin, entwickelt neben Sachbüchern auch fiktionale Formate und schreibt für verschiedene Magazine. Sie ist in Umweltinitiativen aktiv, setzt sich für Tierrechte ein und hält bundesweit Vorträge zu Klimaschutz und Nachhaltigkeit. Zuletzt erschien von ihr bei Knauer „Mein Leben in drei Kisten“.

Anmeldeschluss: 17.09.2024

Dienstag, 24.09.2024, 19:00 - 21:30 Uhr (3,33 UE)

Gebühr: 7 € (E1: 6 €, E2: 2,10 €)

Leitung: Anne Weiss

Teilnehmende: max. 40

GESPRÄCHSRUNDE ZU AKTUELLEN TAGESPOLITISCHEN THEMEN | 11003

Viele Menschen verfolgen täglich im Fernsehen und Radio, in Zeitungen und Zeitschriften das tagespolitische Geschehen und erwarten dabei Informationen über Hintergründe und Zusammenhänge. Ein Austausch mit anderen findet vielfach nur beiläufig statt. Diesem Manko möchte die Veranstaltung abhelfen. In lockerer Runde werden wir das aktuelle tagespolitische Geschehen strukturieren, diskutieren und aus unterschiedlichen Blickrichtungen eine Bewertung vornehmen.

Anmeldeschluss: 16.10.2024

**Mittwochs, 16:30 - 18:00 Uhr
ab 23.10.2024, 8 Nachmittage (16 UE)**

Gebühr: 28,80 € (E1: 24,50 €, E2: 8,60 €)

Leitung: Hans-Roland Jorzick, Dipl. Politologe
Teilnehmende: max. 16

HALTUNG ZEIGEN - ONLINE | 11004

Argumentationstraining gegen diskriminierende Äußerungen

Volkshochschule in Kooperation mit Gegen Vergessen – Für Demokratie e.V.

Wie Veranstaltung 11001

Anmeldeschluss: 21.10.2024

**Mittwochs, 18:00 - 21:00 Uhr
ab 06.11.2024, 2 Abende (7,33 UE)**

Gebühr: 13,20 € (E1: 11,20 €, E2: 4 €)

Leitung: N.N., Gegen Vergessen – Für Demokratie e.V.
Teilnehmende: max. 16

VHS.WISSEN LIVE – ONLINE | 11006**Wie die Energiewende gelingen kann, ohne den Industriestandort Deutschland zu gefährden**

Die deutsche Wirtschaft steht aktuell vor großen Herausforderungen. Eine davon ist das Ziel, unsere Volkswirtschaft klimaneutral zu gestalten. Zwar konnten die Emissionen in Deutschland in den zurückliegenden 30 Jahren bereits stark gesenkt werden. Um das Ziel der Klimaneutralität bis zum Jahr 2045 zu erreichen, muss aber unter anderem sowohl die installierte Leistung erneuerbarer Energien als auch die heimische Erzeugung von Wasserstoff deutlich ansteigen. Um entsprechende Anreize zu setzen, sollte die Attraktivität für unternehmerisches Handeln steigen und staatliches Handeln selbst effizienter und lösungsorientierter werden. Gleichzeitig gilt es, die Interessen des Industriestandorts Deutschland zu berücksichtigen. Der Vortrag befasst sich mit Handlungsoptionen, die aus der volkswirtschaftlichen Perspektive notwendige Rahmenbedingungen für eine effiziente Energiewende skizzieren – ohne unseren Wohlstand zu gefährden.

Christoph M. Schmidt ist Präsident des RWI - Leibniz-Institut für Wirtschaftsforschung, Vizepräsident der acatech – Deutsche Akademie der Technikwissenschaften und ehemaliger Vorsitzender des Sachverständigenrates zur Begutachtung der gesamtwirtschaftlichen Entwicklung. In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

Anmeldung über folgende Adresse:
anmeldung@vhs.bremerhaven.de

Anmeldeschluss: 30.09.2024

Dienstag, 01.10.2024, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Prof. Dr. Dr. Christoph M. Schmidt

VHS.WISSEN LIVE – ONLINE | 11007**Israel ein Jahr nach dem Terrorangriff der Hamas**

Am 7. Oktober 2023 verübte die Hamas einen Terrorangriff auf Israel von ungeheuerlicher und beispielloser Brutalität. Israel mobilisierte daraufhin Truppen für eine Offensive in Gaza. Doch konnte das militärische Ziel, die Hamas erheblich zu schwächen, erreicht werden? Und wie hat der Terrorangriff Politik und Gesellschaft in Israel verändert?

Richard C. Schneider wird ein Jahr später diese Fragen diskutieren und die neuesten Entwicklungen analysieren und historisch einordnen. Der langjährige Israel-Korrespondent der ARD und SPIEGEL-Autor lebt seit fast 20 Jahren in Tel Aviv.

Anmeldung über folgende Adresse:
anmeldung@vhs.bremerhaven.de

Anmeldeschluss: 10.10.2024

Sonntag, 13.10.2024, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Richard C. Schneider

Anzeige



**freundlich, kompetent,
zuverlässig
seit 130 Jahren**

 **Buchhandlung
Morisse**

**Bürgermeister-Smidt-Str. 57a
27568 Bremerhaven**

**Telefon (0471) 43654 / 49460
www.buchhandlung-morisse.de**

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Julia Steffen
Tel. 590-4739

VHS.WISSEN LIVE – ONLINE | 11008

Cyberkrieg, KI und kritische Infrastrukturen

„Wir befinden uns schon lange im Krieg!“ – diese Formulierung hört man immer wieder im Zusammenhang mit dem Cyberraum. Also dem virtuellen Raum, der durch weltweite Kommunikationsnetze aufgespannt wird und an dem wir alle über die unterschiedlichsten Systeme, von der Energieversorgung über Banken bis hin zu unserem Smartphone, hängen. Angriffe auf unsere (kritische) Infrastruktur sind an der Tagesordnung und betreffen die verschiedensten Systeme von der produzierenden Industrie über Krankenhäuser bis hin zu Bildungseinrichtungen. Der Vortrag wird vorrangig aus technischer Sicht darstellen, wo und warum wir verwundbar sind, welche Rolle große Konzerne spielen und welche Gegenmaßnahmen sowohl aus technischer wie gesetzgeberischer Sicht notwendig sind.

Jochen Schiller ist Professor für Technische Informatik an der Freien Universität Berlin. Er war dort Dekan des Fachbereichs Mathematik und Informatik und Vize-Präsident der Freien Universität (2007-2010). Seit 2019 ist er Mitglied im Wissenschaftlichen Programmausschuss Sicherheitsforschung des Bundesministeriums für Bildung und Forschung.

Anmeldung über folgende Adresse:
anmeldung@vhs.bremerhaven.de

Anmeldeschluss: 16.10.2024

Donnerstag, 17.10.2024, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Prof. Dr. Jochen Schiller



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:
WERDEN JETZT UNSERE KÜHNSTEN
TRÄUME WAHR? DIE TRANSFORMATIVE
KRAFT VON KI IM SPRACHUNTERRICHT
- ONLINE, KURS NR. 41001

VHS.WISSEN LIVE – ONLINE | 11009

Die kurze Stunde der Frauen: Wie Frauen nach dem 2. Weltkrieg die Emanzipation wagten und alte Machtstrukturen bekamen

In der Phase der Nachkriegszeit wurden Frauen nachträglich mehr bewundert als in jeder anderen Epoche. Bis heute hält sich hartnäckig die Legende der Trümmerfrauen. Wie die Frauen selbst aber die damalige Zeit erlebten, ist kaum bekannt. Welche Hoffnungen hegten sie? Wie erfuhren sie die belastenden Lebensumstände? Und was dachten sie, als die neu empfundene Freiheit bald wieder den alten Machtverhältnissen weichen musste?

Miriam Gebhardt ist Journalistin und außerplanmäßige Professorin für Geschichte an der Universität Konstanz. Neben ihrer journalistischen Arbeit ist sie Autorin mehrerer Bücher, darunter der Bestseller „Als die Soldaten kamen. Die Vergewaltigung deutscher Frauen am Ende des Zweiten Weltkriegs“ (2015) und „Unsere Nachkriegseltern. Wie die Erfahrungen unserer Väter und Mütter uns bis heute prägen“ (2022).

Anmeldung über folgende Adresse:
anmeldung@vhs.bremerhaven.de

Anmeldeschluss: 05.11.2024

Mittwoch, 06.11.2024, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Dr. Prof. Miriam Gebhardt



Weitere aktuelle vhs.wissen-live-Angebote finden Sie auf unserer Webseite. Anmeldung bitte über folgende Adresse: anmeldung@vhs.bremerhaven.de



Aktuelle Programm-Informationen finden Sie unter www.vhs-bremerhaven.de

VHS.WISSEN LIVE – ONLINE | 11010**Der Architekt des Islamismus: Hasan al-Banna und die Muslimbrüder**

Die Muslimbrüder gehören seit ihrer Gründung im Jahr 1928 zu den einflussreichsten islamischen Bewegungen der Gegenwart, auf die sich islamische Aktivisten von der palästinensischen Hamas bis zur türkischen AKP beziehen. Auf der Grundlage vielfältiger, bislang kaum ausgeschöpfter arabischer Quellen zeigt Gudrun Krämer, wie der Gründer der Muslimbruderschaft, Hasan al-Banna, aus einem sufisch inspirierten Bildungs- und Wohltätigkeitsverein eine Massenorganisation mit Hunderttausenden von Anhängern schuf, die unter Berufung auf die Religion Politik machte. Neben einem eigenen Zweig der Muslimschwesteren entstand im Schatten des Zweiten Weltkriegs auch ein Geheimapparat. Ende 1948 wurde die Muslimbruderschaft verboten, wenig später fiel al-Banna einem Attentat zum Opfer. Noch heute dient er nicht-jihadistischen Islamisten als Referenz. Gudrun Krämer erhellt die ideengeschichtlichen Grundlagen, das soziale Umfeld und den politischen Kontext der Bewegung, porträtiert Mitstreiter und Gegner und erschließt anhand der Biographie Hasan al-Bannas ein Schlüsselkapitel in der Geschichte des modernen Islam.

Gudrun Krämer war bis zu ihrem Ruhestand Professorin für Islamwissenschaft an der Freien Universität Berlin und Direktorin der Berlin Graduate School Muslim Cultures and Societies. Sie ist Mitglied der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften, des Wissenschaftsrats und Mitherausgeberin der Encyclopaedia of Islam Three. 2010 wurde sie mit dem Gerda Henkel Preis ausgezeichnet. Bei C.H.Beck erschienen von ihr u.a. die Standardwerke „Geschichte Palästinas“ (2015) und „Geschichte des Islam“.

Anmeldung über folgende Adresse:
anmeldung@vhs.bremerhaven.de

Anmeldeschluss: 20.11.2024

Donnerstag, 21.11.2024, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Prof. Dr. Gudrun Krämer

Vorankündigungen**VHS.WISSEN LIVE – ONLINE | 11011****Wissenschaftsgläubigkeit: Politik und Anti-Politik heute**

Ob Klima-, Umwelt- oder Gesundheitskrise: Die Macht Worte der Wissenschaft verheißen Abhilfe im Zeichen moderner Sachrationalität. Tatsächlich aber verbündet sich hier naive Wissenschaftsgläubigkeit mit einem tendenziell undemokratischen Machtanspruch. Im Mehrheitsprinzip wird Freiheit gewährleistet. Demokratische Herrschaft verbindet sie mit politischen Rationalitätserwartungen. Aktivistische Wissenschaft oder szientistische Politik setzen hingegen einseitig auf das alternativlose Regime einer unbedingten Wahrheit. Das „Follow the Science!“ hat in modernen Wissensgesellschaften viel für sich. Öfter bedeutet es jedoch bloß ein „Schluss mit der Diskussion! Die Zeiten sind zu ernst.“ Wie dieser Vortrag anhand aktueller Beispiele zeigt, kann der Szientismus schnell autoritär werden – zum Schaden der liberalen Demokratie wie ihrer Fähigkeit, epochale Herausforderungen klug und wirksam zu bearbeiten.

Peter Strohschneider lehrte Literaturwissenschaft an der Ludwig-Maximilians-Universität München (LMU). Er war unter anderem Vorsitzender des Wissenschaftsrats und der Zukunftskommission Landwirtschaft sowie Präsident der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG).

Anmeldung über folgende Adresse:
anmeldung@vhs.bremerhaven.de

Anmeldeschluss: 16.01.2025

Freitag, 17.01.2025, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Prof. Dr. Peter Strohschneider

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Julia Steffen
Tel. 590-4739

VHS.WISSEN LIVE – ONLINE | 11012

Klimahandel: Wie unsere Zukunft verkauft wird

Seit über einem halben Jahrhundert wissen wir um die erschreckenden Auswirkungen von Umweltzerstörung und Klimawandel. Zwar häufen sich internationale Umwelt- und Klimakonferenzen, doch warum handeln wir nicht konsequent gegen die verheerenden Bedrohungen? Mojib Latif wendet sich in diesem Vortrag der Frage zu, warum unsere Welt trotz besseren Wissens weiterhin auf gefährliche Weise den Ast absägt, auf dem sie sitzt. Er stellt die unbequemen Fragen nach dem Versagen der Politik und den Interessen weniger mächtiger Konzerne, die von dieser fatalen Entwicklung profitieren und zeigt Wege auf, wie dennoch durch globale Zusammenarbeit die Zukunft nachfolgender Generationen gerettet werden kann.

Mojib Latif ist Professor am GEOMAR Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung Kiel. Seit Januar 2022 ist er Präsident der Akademie der Wissenschaften in Hamburg.

Anmeldung über folgende Adresse: anmeldung@vhs.bremerhaven.de

Anmeldeschluss: 21.01.2025

Mittwoch, 22.01.2025, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Prof. Dr. Mojib Latif

FORUM ZEITGESCHEHEN

Die folgenden Tagesseminare finden in Kooperation mit der Marineoperationsschule statt und behandeln unterschiedliche Aspekte des aktuellen politischen Geschehens bzw. grundlegende Fragen der politischen Bildung. Die Veranstaltungen sind für alle Interessierten offen.

20. JULI 1944: WIDERSTAND GEGEN HITLER | 11040

Neben dem militärischen Widerstand gegen Hitler gab es viele Formen des zivilen Widerstandes oder Ungehorsams. Wir beleuchten unterschiedliche Beispiele und diskutieren, was einen Menschen widerstandsfähig und eine Demokratie wehrhaft macht, noch dazu in einer globalisierten Welt. Hierbei wird die aktuelle gesellschaftliche Situation in Deutschland und anderen Länderbeispielen analysiert.

Anmeldeschluss: 05.08.2024

Montag, 12.08.2024, 09:00 - 16:00 Uhr (8 UE)

Gebühr: 14,40 € (E1: 12,20 €, E2: 4,30 €)

Leitung: Ingo Bergmann, Dipl. Pädagoge und Trainer

Teilnehmende: max. 16

20. JULI 1944: WIDERSTAND GEGEN HITLER | 11041

Wie Veranstaltung 11040

Anmeldeschluss: 06.08.2024

Dienstag, 13.08.2024, 09:00 - 16:00 Uhr (8 UE)

Gebühr: 14,40 € (E1: 12,20 €, E2: 4,30 €)

Leitung: Ingo Bergmann, Dipl. Pädagoge und Trainer

Teilnehmende: max. 16



Weitere aktuelle vhs.wissen-live-Angebote finden Sie auf unserer Webseite. Anmeldung bitte über folgende Adresse: anmeldung@vhs.bremerhaven.de

KRIEG RUSSLANDS GEGEN DIE UKRAINE: ENTWICKLUNGEN, AUSBLICKE, WAS ER BEI UNS VERÄNDERT HAT | 11042

Über zwei Jahre Krieg in der Ukraine. In diesem Seminar soll eine Bestandsaufnahme durchgeführt werden. Welche Ziele wurden erreicht und gibt es eine Chance auf Frieden? Besonders berücksichtigt wird die Situation in den USA vor den Wahlen: Gibt es Konsequenzen für die Ukrainepolitik der USA oder verschieben sich die weltpolitischen Schwerpunkte in den Nahen Osten bzw. zum Konflikt USA – VR China – Taiwan?

Anmeldeschluss: 02.09.2024

Montag, 09.09.2024, 09:00 - 16:00 Uhr (8 UE)

Gebühr: 14,40 € (E1: 12,20 €, E2: 4,30 €)

Leitung: Ingo Bergmann, Dipl. Pädagoge und Trainer
Teilnehmende: max. 16

KRIEG RUSSLANDS GEGEN DIE UKRAINE: ENTWICKLUNGEN, AUSBLICKE, WAS ER BEI UNS VERÄNDERT HAT | 11043

Wie Veranstaltung 11042

Anmeldeschluss: 03.09.2024

Dienstag, 10.09.2024, 09:00 - 16:00 Uhr (8 UE)

Gebühr: 14,40 € (E1: 12,20 €, E2: 4,30 €)

Leitung: Ingo Bergmann, Dipl. Pädagoge und Trainer
Teilnehmende: max. 16

RUSSLAND: WOHER KOMMST DU, WOHNST DU? ZARENREICH, SOWJETUNION, FÖDERATION, ANGRIFFSLAND | 11044

In vielen Diskussionen wird Russland gleichgesetzt mit Putin und dem Krieg in der Ukraine. Aber was wissen wir wirklich über dieses Land? In diesem Seminar sollen die historischen Bezüge dargestellt werden und die Rolle Russlands in Europa bzw. nach 1945 auf die Weltpolitik besprochen werden. Begleitend hierzu werden kulturelle, religiöse und soziale Fragen aufgegriffen. Abschließend wird der Versuch gemacht, eine Prognose für den postsowjetischen Raum zu wagen.

Anmeldeschluss: 07.10.2024

Montag, 14.10.2024, 09:00 - 16:00 Uhr (8 UE)

Gebühr: 14,40 € (E1: 12,20 €, E2: 4,30 €)

Leitung: Ingo Bergmann, Dipl. Pädagoge und Trainer
Teilnehmende: max. 16

RUSSLAND: WOHER KOMMST DU, WOHNST DU? ZARENREICH, SOWJETUNION, FÖDERATION, ANGRIFFSLAND | 11045

Wie Veranstaltung 11044

Anmeldeschluss: 08.10.2024

Dienstag, 15.10.2024, 09:00 - 16:00 Uhr (8 UE)

Gebühr: 14,40 € (E1: 12,20 €, E2: 4,30 €)

Leitung: Ingo Bergmann, Dipl. Pädagoge und Trainer
Teilnehmende: max. 16

WAHL USA: UPDATE, WELCHE EREIGNISSE HABEN WAHL GEPRÄGT, FOLGEN | 11046

Die Präsidentschaftswahlen in den USA haben gerade stattgefunden. Welche politischen Veränderungen sind zu erwarten? In diesem Seminar werden die ersten Erkenntnisse ausgewertet und deren mögliche Folgen für die US-Innenpolitik betrachtet. Im Vordergrund der weiteren Analyse stehen die sicherheitspolitischen Konsequenzen. Dies gilt insbesondere für den Krieg Russlands gegen die Ukraine, die Situation im Nahen Osten und das Spannungsfeld mit der VR China.

Anmeldeschluss: 11.11.2024

Montag, 18.11.2024, 09:00 - 16:00 Uhr (8 UE)

Gebühr: 14,40 € (E1: 12,20 €, E2: 4,30 €)

Leitung: Ingo Bergmann, Dipl. Pädagoge und Trainer
Teilnehmende: max. 16

WAHL USA: UPDATE, WELCHE EREIGNISSE HABEN WAHL GEPRÄGT, FOLGEN | 11047

Wie Veranstaltung 11046

Anmeldeschluss: 12.11.2024

Dienstag, 19.11.2024, 09:00 - 16:00 Uhr (8 UE)

Gebühr: 14,40 € (E1: 12,20 €, E2: 4,30 €)

Leitung: Ingo Bergmann, Dipl. Pädagoge und Trainer
Teilnehmende: max. 16

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Julia Steffen
Tel. 590-4739

SICHERHEITSPOLITISCHER RÜCK- UND AUSBLICK | 11048

Globalisierung, die Rolle von Ressourcen und Klimawandel sowie internationale Kriege und Krisen prägen das weltpolitische Geschehen. Spätestens nach dem Terrorangriff der Hamas auf Israel wird deutlich, dass sich eine multipolare Weltordnung herauskristallisiert. Diese wird nicht nur durch die VR China und Russland geprägt, sondern auch u.a. durch Indien und Brasilien. Welche Rolle dabei die Europäische Union spielen wird, ist mehr als fraglich. In diesem Seminar werden mögliche Szenarien der „Weltunordnung“ skizziert und die Krise / der mögliche Krieg um Taiwan analysiert.

Anmeldeschluss: 02.12.2024

Montag, 09.12.2024, 09:00 - 16:00 Uhr (8 UE)

Gebühr: 14,40 € (E1: 12,20 €, E2: 4,30 €)

Leitung: Ingo Bergmann, Dipl. Pädagoge und Trainer

Teilnehmende: max. 16

SICHERHEITSPOLITISCHER RÜCK- UND AUSBLICK | 11049

Wie Veranstaltung 11048

Anmeldeschluss: 03.12.2024

Dienstag, 10.12.2024, 09:00 - 16:00 Uhr (8 UE)

Gebühr: 14,40 € (E1: 12,20 €, E2: 4,30 €)

Leitung: Ingo Bergmann, Dipl. Pädagoge und Trainer

Teilnehmende: max. 16

GESCHICHTE

„VERSCHLEPPT. VERSKLAVT. VERGESSEN? ZWANGSARBEIT IN BREMEN 1939-1945“ | 11050

Ausstellung

Focke-Museum in Kooperation mit Stadtarchiv und Volkshochschule

Die Ausstellung wurde vom Focke-Museum als Wanderausstellung konzipiert und wird in Teilen in Bremerhaven gezeigt. Sie gibt anhand persönlicher Berichte und einzelner Orte Einblicke in die Realität von Zwangsarbeit in Bremen und Bremerhaven.

Während des Zweiten Weltkriegs wurden im Deutschen Reich mehrere Millionen Menschen zur Zwangsarbeit gezwungen. Allein in Bremerhaven sind über 20 Zwangsarbeiter:innenlager bekannt. Die Kriegswirtschaft war auf diese Personengruppe angewiesen, die unter sehr schlechten Arbeitsumständen Tätigkeiten vor allem in der Industrie verrichten musste.

Für Schulen gibt es nach individueller Absprache Führungen und/oder Workshops.

Bei Interesse bitte melden bei stadtarchiv@magistrat.bremerhaven.de

04.11. - 16.12.2024

während der VHS-Öffnungszeiten im Treppenhaus Grazer Straße

Gebühr: frei



www.vhs-bremerhaven.de
Nutzen Sie unsere Internet-Anmeldung! Schnell! Sicher! Unkompliziert!



Wenn Sie Fragen zu bestimmten Kursen haben, lassen Sie sich telefonisch vom jeweiligen Fachbereich beraten.

ERÖFFNUNG DER AUSSTELLUNG: VERSCHLEPPT. VERSKLAVT. VERGESSEN? ZWANGSARBEIT IN BREMEN 1939-1945 | 11051

Mit einem Grußwort des/r Kulturdezernat:in Bremerhavens

Zum Auftakt der Ausstellung geben Dr. Jan Werquet (Focke-Museum) und Dr. Julia Kahleyß (Stadtarchiv Bremerhaven) eine Einführung in die Ausstellung. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, die Ausstellung selbst zu erkunden und sich das Thema im Gespräch mit den Verantwortlichen zu erschließen. Begleitend wird ein Veranstaltungsprogramm in der VHS Bremerhaven angeboten bestehend aus Vorträgen und Führungen zum Thema „Zwangsarbeit“.

Anmeldeschluss: 28.10.2024

Montag, 04.11.2024, 16:00 - 20:15 Uhr (5,33 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Dr. Jan Werquet, Kurator für Stadtgeschichte am Focke-Museum,
Dr. Julia Kahleyß, Leiterin des Stadtarchivs

Teilnehmende: max. 40

IN DER HÖHLE DES LÖWEN: FRANZÖSISCHE KRIEGSGEFANGENE UND ZIVILE ZWANGSARBEITER IM ZWEITEN WELTKRIEG | 11052

Vortrag

Volkshochschule in Kooperation mit Stadtarchiv

Der Einsatz von französischen Kriegsgefangenen und zivilen Zwangsarbeitern während des Zweiten Weltkriegs wurde in Frankreich lange Zeit tabuisiert und in Deutschland verdrängt. Sie waren Teil jenes Arbeitskräfteheeres aus allen besetzten Ländern, die als Ersatz für die eingezogenen deutschen Soldaten die Kriegswirtschaft aufrechterhalten mussten. Im Mittelpunkt des Vortrags stehen ihre Rolle als Opfer und Faustpfand der Staatskollaboration zwischen Hitler und Pétain, ihre Lebens- und Arbeitsbedingungen und ihre Wahrnehmung der Deutschen im Krieg. Erst 2008 erkannte die französische Regierung sie als Opfer von Zwangsarbeit in Nazi-Deutschland an. Die deutsche Stiftung zur Entschädigung von Zwangsarbeit schließt sie bis heute aus.

Helga Bories-Sawala, emeritierte Professorin für französische Sozialgeschichte an der Universität Bremen, hat eine Studie zu ehemaligen französischen Kriegsgefangenen und zivilen Zwangsarbeitern während des Zweiten Weltkriegs verfasst. Diese basiert auf Archivrecherchen in Bremen und Paris, der Auswertung der Bremer Meldedatei und fast 30 Interviews mit Zeitzeugen.

Anmeldeschluss: 30.10.2024

Donnerstag, 07.11.2024, 18:00 - 20:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Prof. Dr. Helga Bories-Sawala
Moderation: Dr. Julia Kahleyß, Leiterin des Stadtarchivs

Teilnehmende: max. 60

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Julia Steffen
Tel. 590-4739

DIE AUSGRABUNGEN AUF DER REITBRAKE | 11053

Vortrag

Volkshochschule in Kooperation mit Stadtarchiv

Zwangsarbeit war eines der sichtbarsten Verbrechen im Nationalsozialismus. Die Ausstellung des Focke-Museums „Verschleppt. Versklavt. Vergessen?“ erinnert an die Geschichte der Zwangsarbeit in Bremen. Bei den Ausgrabungen auf dem Friedhof der sowjetischen Kriegsgefangenen in Bremen-Oslebshausen wurden zahlreiche Erkennungsmarken gefunden, die den Schicksalen verschiedener Zwangsarbeiter zugeordnet werden können. Mehrere dieser Schicksale werden in dem Vortrag vorgestellt.

Uta Halle ist als Landesarchäologin Leiterin der Bodendenkmalpflege in Bremen, Professorin für Ur- und Frühgeschichte an der Universität Bremen und Leiterin der Abteilung Ur- und Frühgeschichte des Focke-Museums.

Anmeldeschluss: 05.11.2024

Dienstag, 12.11.2024, 18:00 - 20:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Prof. Dr. Uta Halle

Moderation: Dr. Julia Kahleyß, Leiterin des Stadtarchivs

Teilnehmende: max. 60

ZWISCHEN ALLEN STÜHLEN: ZUR GESCHICHTE DER ITALIENISCHEN MILITÄRINTERNIERTEN 1943 – 1945 | 11054

Vortrag

Volkshochschule in Kooperation mit Stadtarchiv

Eine besondere Gruppe unter den Zwangsarbeitern in Bremerhaven/Wesermünde bildeten die italienischen Zwangsarbeiter, die als „Militärinternierte“ völkerrechtswidrig zum Arbeitsdienst verpflichtet wurden. Im Zweiten Weltkrieg gehörte Italien zu den Verbündeten des nationalsozialistischen Deutschlands. Als im September 1943 Italien einen Waffenstillstand mit den Alliierten schloss, besetzte die Wehrmacht sofort große Teile Nord- und Mittelitaliens. Sie entwaffnete die italienische Armee und führte die Soldaten in die Gefangenschaft. Von den etwa 800.000 gefangenen Italienern wurden 650.000 in das Deutsche Reich und die besetzten Gebiete zur Zwangsarbeit für die deutsche Kriegswirtschaft transportiert. Sie wurden bis heute nicht entschädigt. Als „Militärinternierte“ saßen sie „zwischen allen Stühlen“.

Stellvertretend für ihr Schicksal steht der ehemalige Zwangsarbeiter Catello Marciano, der auf der Rickmers-Werft eingesetzt wurde und dessen Geschichte in diesem Vortrag beleuchtet wird.

Manfred Kandsorra forscht seit Jahrzehnten zur NS-Zeit an der Unterweser und führt zahlreiche Veranstaltungen zu diesem Thema durch, unter anderem Stadtrundfahrten.

Anmeldeschluss: 19.11.2024

Dienstag, 26.11.2024, 18:00 - 20:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Manfred Kandsorra

Moderation: Dr. Julia Kahleyß, Leiterin des Stadtarchivs

Teilnehmende: max. 60



Online-Anmeldung rund um die UHR.
www.vhs-bremerhaven.de



Bitte beachten Sie: Aufgrund begrenzter Plätze ist eine spontane Teilnahme ohne vorherige Anmeldung nicht möglich.

IN BREMEN GEBORENE KINDER VON ZWANGSARBEITERINNEN: EINE SPURENSUCHE | 11055

Vortrag

Volkshochschule in Kooperation mit Stadtarchiv

Im Dezember 1942 wurde veranlasst, dass schwangere Zwangsarbeiterinnen zur Geburt ihrer Kinder nicht mehr in ihre Heimat zurückkehren durften – die Geburten mussten am Einsatzort erfolgen. Was mit den Säuglingen der Zwangsarbeiterinnen geschah, unter welchen Bedingungen sie zur Welt gebracht und leben mussten, wie viele Säuglinge überhaupt geboren wurden, überlebten oder starben, ist vielerorts bisher nicht oder nur lückenhaft bekannt.

Anna-Luisa Leinen erforschte im Rahmen ihrer Masterarbeit erstmals die Situation in Bremen und stellt in ihrem Vortrag Recherchewege und -ergebnisse vor.

Anmeldeschluss: 03.12.2024

Dienstag, 10.12.2024, 18:00 - 20:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Anna-Luisa Leinen

Moderation: Dr. Julia Kahleyß, Leiterin des Stadtarchivs

Teilnehmende: max. 60

LENIN, MARX UND DER ALBTRAUM DER REVOLUTIONEN: WEGE UND IRRWEGE ZU EINER GERECHTEREN GESELLSCHAFT | 11056

Zum Tod Lenins vor 100 Jahren

Vortrag und Diskussion

Im Zuge der russischen Revolutionen (1905/1917) gelang es Lenin, im Unterschied zu seinem deutschen Vorbild Karl Marx (1848/49), tatsächlich die Macht in Russland zu erringen. Doch die Überwindung der Tyrannei des Zaren brachte nur eine neue Schreckensherrschaft über das Land. Warum scheitern Marx und Lenin mit ihren Ideen zur Schaffung einer besseren Gesellschaft? Die historischen, philosophischen und psychologischen Hintergründe ihres Scheiterns werden vorgestellt. In Anlehnung an Erich Fromm diskutieren wir, wie man eine bessere Gesellschaft verwirklichen kann.

Anmeldeschluss: 13.09.2024

Samstag, 21.09.2024, 14:00 - 16:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: 4,50 €

Leitung: Dr. Torsten Reters

Teilnehmende: max. 16

Anzeige

Probleme im Mietrecht?

Wir helfen Ihnen mit kompetenter Beratung



Wir beraten unsere Mitglieder

Fritz-Reuter-Straße 6 · 27576 Bremerhaven · Tel.: (04 71) 3 00 16 30 · Fax: (04 71) 3 00 163 29

www.mieterverein-bremerhaven.de

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Julia Steffen
Tel. 590-4739

VHS.WISSEN LIVE – ONLINE | 11057

Deals mit Diktaturen: Eine andere Geschichte der Bundesrepublik

Der Umgang mit Diktatoren hat die bundesdeutsche Demokratie von Anfang an herausgefordert. Frank Bösch zeigt auf der Grundlage umfassender Archivrecherchen, welche Interessen dabei aufeinandertrafen und was in den Hinterzimmern besprochen und angebahnt wurde. Mit den Regierungen wandelte sich der Austausch mit Autokratien in Südamerika, Ostasien oder im Ostblock. Durch gesellschaftlichen Protest gewannen Werte und Sanktionen allmählich an Bedeutung. Doch der wirtschaftsorientierte Pragmatismus blieb das vorherrschende Muster, das die Geschichte der Bundesrepublik zutiefst prägte.

Frank Bösch lehrt Europäische Geschichte des 20. Jahrhunderts an der Universität Potsdam und ist Direktor des Leibniz-Zentrums für Zeithistorische Forschung Potsdam (ZZF).

Anmeldung über folgende Adresse: anmeldung@vhs.bremerhaven.de

Anmeldeschluss: 20.09.2024

Montag, 23.09.2024, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Prof. Dr. Frank Bösch

VHS.WISSEN LIVE – ONLINE | 11058

Stonehenge: Archäologie, Geschichte, Mythos

Stonehenge gehört zu den bekanntesten und zugleich rätselhaftesten Denkmälern der europäischen Vorgeschichte. Seine Anfänge reichen ins 3. Jahrtausend v. Chr. zurück. Ähnlich wie die großen Pyramiden von Gizeh ist Stonehenge zum Sinnbild einer Kultur und einer Epoche geworden und ähnlich wie die Pyramiden von Gizeh gab und gibt auch Stonehenge Anlass zu zahllosen Mutmaßungen, Theorien und Spekulationen. In seinem Vortrag wird Bernhard Maier über Stonehenge, seine Erbauer, seine Geheimnisse und seine Rezeption sprechen.

Bernhard Maier lehrt Allgemeine Religionswissenschaft und Europäische Religionsgeschichte an der Universität Tübingen.

Anmeldung über folgende Adresse: anmeldung@vhs.bremerhaven.de

Anmeldeschluss: 24.09.2024

Mittwoch, 25.09.2024, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Prof. Dr. Bernhard Maier

VHS.WISSEN LIVE – ONLINE | 11059

Kolonisierung und imperiale Politik: Nordamerika und Russland im Vergleich

Im 17. und 18. Jahrhundert wurden große Teile Nordamerikas und Russlands kolonisiert. In dieser Veranstaltung sollen Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen der amerikanischen und russischen Kolonisierung diskutiert und herausgearbeitet werden.

Michael Hochgeschwender ist Professor für Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie an der Ludwig-Maximilian-Universität München (LMU) und einer der besten Kenner der amerikanischen Geschichte in Deutschland.

Jörg Baberowski ist Professor für Geschichte Osteuropas an der Humboldt-Universität zu Berlin. Für sein Buch „Verbrannte Erde: Stalins Herrschaft der Gewalt“ erhielt er den Preis der Leipziger Buchmesse.

Anmeldung über folgende Adresse: anmeldung@vhs.bremerhaven.de

Anmeldeschluss: 03.12.2024

Mittwoch, 04.12.2024, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Prof. Dr. Michael Hochgeschwender / Prof. Dr. Jörg Baberowski



Bitte beachten Sie: Aufgrund begrenzter Plätze ist eine spontane Teilnahme ohne vorherige Anmeldung nicht möglich.



Eine Liste mit allen Unterrichts-orten finden Sie auf Seite 217.

Vorankündigungen

AUSSTELLUNG „VON GESTERN UND HEUTE“ | 11060

Die Geschichtswerkstatt Lehe präsentiert Ergebnisse aus 17 Jahren ihrer Arbeit und zeigt Tafeln aus mehreren historischen Ausstellungen zur Leher Stadtteilgeschichte. Ob es sich um die Geschichte von Unternehmen wie Kaffee Schütz und Tabak Schlobohm handelt oder um Fußball auf dem Zolli und das Leben von Menschen aus dem Quartier: immer wird konsequent aus der Perspektive „von unten“ darüber berichtet.

03.02. - 28.02.2025

während der VHS-Öffnungszeiten im Treppenhaus Grazer Straße

Gebühr: frei

LESUNG ZUR AUSSTELLUNG „VON GESTERN UND HEUTE“ DER GESCHICHTSWERKSTATT LEHE | 11061

Heute präsentieren Mitglieder der Geschichtswerkstatt Lehe Geschichten aus den bisher erschienenen vier Büchern. Es handelt sich hierbei um wahre Geschichten aus der Hafestraße und Umgebung.

Die Geschichtswerkstatt präsentiert sich nicht nur als aktive und lebendige Gruppe, sondern möchte auch stadtteilinteressierte Menschen gewinnen, bei ihnen mitzumachen.

Anmeldeschluss: 11.02.2025

Dienstag, 18.02.2025, 18:00 - 20:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Dr. Burkhard Hergesell, Leitung
Geschichtswerkstatt Lehe

BREMERHAVEN UND „UMZU“ / WISSEN VOR ORT

BESICHTIGUNG DRUCKZENTRUM NORDSEE-ZEITUNG | 11070

Wie genau werden Zeitungen eigentlich gedruckt? Und worauf muss hierbei geachtet werden? Gezeigt wird Ihnen die Produktion, in der Sie jeden Schritt miterleben. Der Projektleiter des Druckzentrums nimmt Sie mit auf eine Reise in die Welt des Drucks und freut sich auf Ihre Fragen und eine spannende Führung.

Anmeldeschluss: 02.08.2024

Freitag, 09.08.2024, 10:30 - 12:45 Uhr (3 UE)

Gebühr: 4,50 €

Leitung: Heiko Janßen

Ort: Druckzentrum Nordsee, Grollhamm 4

Teilnehmende: max. 20

ALTSTADTRUNDWEG LEHE: EIN QUARTIER IM WANDEL | 11071

Der Altstadtrundweg ist ein Projekt der Eigentümerstandortgemeinschaft Lehe (ESG Lehe), die Impulse geben will für eine positive Entwicklung des Stadtteils. Der Altstadtrundweg soll neben der Entwicklung Lehes vor allem auf Orte mit besonderer Geschichte oder besonderer Gestaltung aufmerksam machen und einen Blick in die Zukunft wagen. Die schönsten Seiten des Quartiers rund um den Leher Pausenhof und die „theo“ werden zu einem kleinen Rundgang verbunden. Sie erhalten so anhand ausgewählter Beispiele Einblick in die aktuellen Probleme der Stadterneuerung im Gründerzeitquartier. Im Anschluss an die Führung ist ein „Small Talk“ im Café Stück gegen Eigenbeteiligung vorgesehen.

Anmeldeschluss: 22.08.2024

**Donnerstag, 29.08.2024, 14:00 - 16:30 Uhr
(3,33 UE)**

Gebühr: 4,50 €

Leitung: Heiko Janßen

Treffpunkt: Schule am Ernst-Reuter-Platz

Teilnehmende: max. 20

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Julia Steffen
Tel. 590-4739

BESUCH DES JÜDISCHEN FRIEDHOFES | 11072

Der älteste erhaltene Friedhof im Bremerhavener Stadtgebiet „erzählt“ viele Geschichten der Leher und Bremerhavener Jüdinnen und Juden. Bei der Führung erleben Sie die Besonderheiten dieses Friedhofs.

Anmeldeschluss: 23.08.2024

Sonntag, 01.09.2024, 11:00 - 12:30 Uhr (2 UE)

Gebühr: 3,50 €

Auslagen: 7 € sind vor Ort zu bezahlen

Leitung: Mircea Ionescu, Vorsitzender der

„Menorah – Jüdische Gemeinde zu Bremerhaven“

Ort: Jüdischer Friedhof, Kreuzburger Str. 2-6

Teilnehmende: max. 16

JÜDISCHE VERGANGENHEIT UND PERSPEKTIVE IN BREMERHAVEN UND „UMZU“ | 11073

Vortrag und Diskussion

Hat Bremerhaven eine jüdische Vergangenheit? Wie und wann sind Jüdinnen und Juden nach Bremerhaven und „umzu“ gekommen? Welche Möglichkeiten haben Jüdinnen und Juden in unserer Region zur Entwicklung ihrer Lebensweise im Laufe der Jahrhunderte gehabt?

Wie sieht es heute in der jüdischen Gemeinschaft in Bremerhaven aus? Haben Jüdinnen und Juden eine Zukunft in Bremerhaven? Um diese Aspekte kreist der Vortrag, Diskussion inklusive.

Anmeldeschluss: 14.10.2024

Montag, 21.10.2024, 18:30 - 20:45 Uhr (3 UE)

Gebühr: 4,50 €

Leitung: Mircea Ionescu, Vorsitzender der

„Menorah – Jüdische Gemeinde zu Bremerhaven“

Ort: Volkshochschule

Teilnehmende: max. 16

BESICHTIGUNG STADTBÄCKEREI ENGELBRECHT | 11074

Ein traditionsreiches Familienunternehmen

Seit 1903 werden in dieser Bäckerei in Bremerhaven frisches Brot und Backwaren gebacken. Dabei wird Wert auf Qualität und die regionale Herkunft der Rohstoffe gelegt. Vor Ort erfahren Sie, wie die Backwaren entstehen. Abgerundet wird die Besichtigung – im Anschluss – mit einem gemeinsamen Frühstück gegen Eigenbeteiligung. Das Frühstück ist vor Ort zu bezahlen: 12,00 €

Anmeldeschluss: 15.10.2024

Dienstag, 22.10.2024, 09:00 - 11:30 Uhr (3,33 UE)

Gebühr: 4,50 €

Leitung: Heiko Janßen

Ort: An der Feuerwache 8

Teilnehmende: max. 17

WAS WAR HIER DENN FRÜHER MAL? | 11075

Ein Rundgang

Wir wollen uns auf die Spuren der ehemaligen Hauptgeschäftsstraßen Geestemündes begeben. 50 Jahre Werbegemeinschaft Geestemünde, was ist geblieden? Warum ist eine Vielfalt an Geschäften vor Ort nicht unbedingt durch Online-Shopping zu ersetzen?

Anmeldeschluss: 17.10.2024

Donnerstag, 24.10.2024, 16:30 - 18:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: 3,50 €

Leitung: Rosemarie Blum, 1. Vorsitzende Bürgerverein Geestemünde

Treffpunkt: KAP, am Wasserturm

Teilnehmende: max. 16

Seit 10 Jahre biete ich Veranstaltungen für die VHS Bremerhaven an. Spezialisiert habe ich mich auf Besichtigungen, Rundgänge und Exkursionen. Mein Ziel ist es, dass Menschen ihre Stadt besser und aus neuen Perspektiven kennenlernen. Das macht mir viel Spaß und auch den Teilnehmenden bereitet es Freude, hinter die Kulissen zu blicken. Die Veranstaltungen laufen locker ab, mit Zeit für Fragen, Gedanken und Austausch. Für neue „Ideen“ bin ich stets ansprechbar. Eine besondere Veranstaltung begleitet mich von Anfang an: Der Altstadtrundweg im Goethe-Quartier, hier wird der positive Wandel im Quartier verdeutlicht.



Online-Anmeldung rund um die UHR.
www.vhs-bremerhaven.de



Eine Liste mit allen Unterrichts-orten finden Sie auf Seite 217.



Heiko Jansen
© privat

**DIE ALTE PRIVILEGIERTE APOTHEKE:
EINE SCHATZKAMMER | 11076****Ein Besuch**

Wiederholung aufgrund starker Nachfrage! Seit über 340 Jahren ist die Alte Privilegierte Apotheke ununterbrochen an gleicher Stelle in der Poststraße im „Dienst“. 1680 stellte der Gouverneur des schwedischen Königs ein Privileg aus für den Betrieb einer Apotheke zum Wohle der Bevölkerung in Lehe und den umliegenden Orten sowie nicht zuletzt der Besatzung der Karlsburg. In der Apotheke wurde die Tradition gewahrt, gleichzeitig werden modernste Geräte und Informationsmittel eingesetzt. Lernen Sie die Schatzkammer, die ihr Aussehen seit 1810 nicht verändert hat, mit über 400 Fläschchen, Tonnen und Kolben voller natürlicher Rohstoffe kennen. Der Inhaber, Apotheker Dr. Sandmann, kennt die Geheimnisse seiner Kräuterkammer und erklärt uns, dass gegen viele Alltagsbeschwerden ein Kraut gewachsen ist. Erleben Sie Fachwissen vor Ort und stellen Sie Ihre Fragen!

Anmeldeschluss: 25.11.2024**Montag, 02.12.2024, 15:00 - 17:15 Uhr (3 UE)**

Gebühr: 4,50 €

Leitung: Heiko Janßen

Ort: Alte Privilegierte Apotheke, Poststraße 1

Teilnehmende: max. 15

MEDIENTOUR RADIO BREMEN | 11077

Lernen Sie während der Besichtigung die Redaktionsarbeit von Radio Bremen kennen. Nach der Begrüßung wird ein Imagefilm gezeigt. Folgende Stationen im Hause werden wir besuchen:

- Buten un binnen Studio
- Besuch einer Hörfunkwelle
- Nachrichten- und Sportredaktion.

Der Besuch ist kostenfrei. Im Anschluss haben Sie Zeit für einen vorweihnachtlichen Stadtrundgang. Teilnahme ab 13 Jahren bei Begleitung durch erziehungsberechtigte Person. Sie erklären sich mit der Anmeldung zu dieser Veranstaltung damit einverstanden, dass wir Ihre Anmeldedaten (Vorname, Nachname, Wohnort) vorab per Teilnahmeliste an Radio Bremen senden.

Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis mit. Rückkehr nach Bremerhaven etwa 18:00 Uhr.

Anmeldeschluss: 18.11.2024**Dienstag, 03.12.2024, 10:15 - 18:00 Uhr (3 UE)**

Gebühr: 4,50 €

Auslagen: 10 € (voraussichtliche Fahrtkosten)

Leitung: Heiko Janßen

Treffpunkt: 10:15 Uhr, Hauptbahnhof Bremerhaven

Teilnehmende: max. 20

Anzeige



WIR-GEFÜHL.

Das WoGe-Gefühl. JETZT Mitglied werden und Genossenschaft erleben.

WoGe

**Wohnungsgenossenschaft
Bremerhaven eG**
Telefon 0471 92600-1
info@woge-bremerhaven.de
www.woge-bremerhaven.de

f Die WoGe auf Facebook!

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Julia Steffen
Tel. 590-4739



Aktuelle
Programm-
informationen
finden Sie unter
[www.vhs-
bremerhaven.de](http://www.vhs-bremerhaven.de)



Eine Liste mit
allen Unterrichts-
orten finden Sie
auf Seite 217.

STADTTEILARBEIT WULSDORF

ÇOCUĞUMA DAHA İYİ NASIL DAVRANABİLİRİM | 11080

Wulsdorf bölgesi için Türkçe bir kurs

Çocuklar, Dünyanın hangi ülkesinde, hangi dilde, dinde, kültürde doğarlarsa doğsunlar aralarında ki fark sadece fizikselidir.

Zeka seviyeleri aynı olan çocuklar, yaşama ilk adım attıkları andan itibaren, içinde bulunduğu ortama göre değişir ve dönüşürler. Çocukların değişip dönüşmesine etki eden faktörler, doğdukları andan itibaren içinde buldukları ortam, ve bu ortamda ilk iletişim kurdukları anne baba, varsa babaanne dede ve kardeşlerdir. Onların öğretileri ile ilintili olarak çocuklar farklı bir biçimde değişiklik gösterirler. İşte bu noktada anne ve babaların çocuklarıyla kuracakları ilişkilerinin nasıl daha iyi olabileceğinin püf noktaları bu kursta bulunmaktadır.

Çocuğuma nasıl örnek olmalıyım?

Hangi yolu izlemeliyim ?Çocuğumla nasıl daha iyi empati ve iletişim kurabilirim?

Çocuğumun hislerini ve isteklerini nasıl daha iyi anlayabilirim?

Gibi ve buna benzer soruların yanıtlarını, Pratik uygulamalarla daha iyi anlaşılır bir şekilde bu kursta bulabilirsiniz.

Son başvuru tarihi: 28.08.2024

Mittwochs, 19:00 - 21:00 Uhr

ab 04.09.2024, 5 Abende (13,33 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Ayten Birol

Ort: „Die Wohnung“, An der Robinienallee 14

Teilnehmende: max. 16

WOHNUNG' TA KADINLAR GRUBU | 11081

Wulsdorf bölgesi için Türkçe bir kurs

Bu kurstan amaçlanan, kadınların daha güçlü bir şekilde kendi haklarına sahip çıkabilecek bir pozisyona gelebilmesidir. Daha deneyimli, daha özgüvenli, daha bilgili bir kadının, ev içi ilişkileri dahil olmak üzere bütün alanlarda daha verimli olacağı kesindir.

Bu alanları içeren ve günlük yaşamdaki çelişkilerin çözümü ile ilgili bilgilendirme akşamları yapılmaktadır. Kadınların sağlık sorunlarıyla ilgili, özellikle meme kanseri, rahim kanseri ve menopozla, nasıl daha iyi başa çıkabilecekleri sorularının yanıtları ise, bu alanda uzman kişilerle yapılacak sohbetlerde bulunmaktadır. Aynı zamanda değişik alanlar ziyaret ediliyor, birlikte yürüyüşler, rahat ortamda akşam yemekleri düzenleniyor.

Son başvuru tarihi: 28.08.2024

Mittwochs, 21:00 - 22:30 Uhr

ab 04.09.2024, 5 Abende (10 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Ayten Birol

Ort: „Die Wohnung“, An der Robinienallee 14

Teilnehmende: max. 16

WIE KANN ICH BESSER MIT MEINEM KIND UMGEHEN? | 11082

Ein Angebot in türkischer Sprache für den Stadtteil Wulsdorf

Kinder, egal in welchem Land, in welcher Sprache, Religion oder Kultur sie geboren wurden, der Unterschied zwischen ihnen ist nur rein äußerlich.

Vergleicht man zwei Kinder mit dem gleichen Intelligenzniveau, verändern und verwandeln sie sich von dem Moment an, in dem sie ihren ersten Schritt ins Leben machen, entsprechend ihrer Umgebung, in der sie leben. Die Faktoren, die die Veränderung und Transformation von Kindern beeinflussen, sind die Umgebung, in die sie hineingeboren werden und ihre Eltern, mit denen sie in dieser Umgebung zum ersten Mal kommunizieren. Auch ihre Großeltern und ihre Geschwister, falls vorhanden. Kinder unterscheiden sich in Bezug auf ihren Unterricht. An dieser Stelle finden sich in diesem Kurs die Kniffe, wie die Beziehung zwischen Eltern und ihren Kindern besser werden kann:

Wie kann ich meinem Kind ein (besseres) Vorbild sein? Welchen Weg soll ich einschlagen, wie kann ich mich besser in mein Kind einfühlen und mit ihm kommunizieren? Wie kann ich die Gefühle und Wünsche meines Kindes besser verstehen? Auf diese Fragen und ähnliche können Sie in diesem Kurs mit praktischen Anwendungen besser Antworten finden.

Anmeldeschluss: 02.10.2024

Mittwochs, 19:00 - 21:00 Uhr

ab 09.10.2024, 5 Abende (13,33 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Ayten Birol

Ort: „Die Wohnung“, An der Robinienallee 14

Teilnehmende: max. 16

FRAUENGRUPPE IN DER WOHNUNG | 11083

Ein Angebot in türkischer Sprache für den Stadtteil Wulsdorf

Ziel dieses Kurses ist es, Frauen zu befähigen, ihre Rechte selbstbewusster einzufordern. Es ist sicher, dass eine Frau mit vielen Erfahrungen, Selbstvertrauen und Kenntnissen sowohl in den familiären Beziehungen als auch in allen anderen Bereichen effektiver sein wird. Es werden Informationsabende zu verschiedenen Themen organisiert, die Frauen betreffen, wie z. B. Konflikte im Alltag und Strategien zu deren Lösung. Antworten auf die Fragen von Frauen, wie sie gesundheitliche Probleme, insbesondere Brustkrebs, Gebärmutterkrebs und Wechseljahre, besser bewältigen können, finden sich in Gesprächen mit Fachleuten auf ihrem Gebiet. Gleichzeitig werden Exkursionen angeboten, gemeinsame Spaziergänge, Abendessen in lockerer Atmosphäre.

Anmeldeschluss: 02.10.2024

Mittwochs, 21:00 - 22:30 Uhr

ab 09.10.2024, 5 Abende (10 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Ayten Birol

Ort: „Die Wohnung“, An der Robinienallee 14

Teilnehmende: max. 16

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Julia Steffen
Tel. 590-4739

UMWELT – NACHHALTIGKEIT

UNSERE KLEIDUNG: HEUTE MODE – MORGEN MÜLL? | 11200

Bildungszeit im Land Bremen

Was ziehe ich an? Diese Frage stellen wir uns täglich. Das Angebot ist unüberschaubar: Kleidung ist für jeden Geldbeutel, jeden Anlass und jeden Style zu haben. Deutschland ist einer der größten Modemärkte der Welt. Aber nicht zuletzt der Einsturz der Textilfabrik Rana Plaza im April 2013 in Bangladesh hat deutlich gemacht: Unsere Kleidung wird zu Bedingungen hergestellt, unter denen wir selber nicht leben möchten. Und auch unsere Umwelt und unser Klima leidet unter der Massenware, für die enorme Mengen an Rohstoffen verbraucht werden. Ein Umdenken und Handeln ist notwendig, dazu wird diese Bildungszeit Informationen und Anregungen geben. Geplant sind auch eine Exkursion zu einem Textilsortierwerk und der Input einer Referentin der Handelskammer zur Circular Economy in der Stadt sowie über das Lieferkettensorgfaltspflichtengesetz.

Inhaltliche Schwerpunkte sind:

- Missstände in der globalen Mode- und Textilindustrie
- Auswirkungen auf Umwelt und Klima
- Produktionsstufen und Wertschöpfungskette von Bekleidung
- Profiteure und Verlierer der globalen Arbeitsteilung
- Geschäftsmodell Fast Fashion
- Verwertung von Textilien und Altkleidern
- Alternativen und Handlungsmöglichkeiten für sozial und ökologisch verträgliches Wirtschaften

Anmeldeschluss: 18.10.2024

Montag bis Mittwoch, 09:00 - 16:00 Uhr

ab 04.11.2024, 3 Tage (24 UE)

Gebühr: 50,40 € (E1: 42,80 €, E2: 15,10 €)

Leitung: Ingeborg Mehser, Kampagne für saubere Kleidung Bremen



**VIELLEICHT INTERESSIEREN SIE AUCH VERANSTALTUNGEN AUS DEM BEREICH:
STOFF & FADEN ANZIEHENDE MODE: SCHÖN, BEQUEM, MASSGESCHNEIDERT, AB KURS NR. 21501**



Ingeborg Mehser
© Jörg Klampäkel

KURSLEITENDE GESUCHT!

Aktuell suchen wir Kursleitende auf Honorarbasis vor allem für folgende Themen:

- Umwelt – Nachhaltigkeit
- Politik
- Finanzen – Recht – Verbraucher:innenfragen

Ihre Bewerbung richten Sie bitte an: Bewerbung@vhs.bremerhaven.de.

Weitere Infos zur Tätigkeit als Kursleitende der VHS Bremerhaven finden Sie ab Seite 12.

WISSEN IM GEHEN

Bildungsziele der Reihe „Wissen im Gehen“ sind: Erlernen von Bestimmungsmerkmalen und deren Anwendung zur Identifizierung von Bäumen und Sträuchern. Wissen, welche Strategien zur Klimaanpassung genutzt werden und welche Bäume sich für bestimmte Anforderungen eignen (u.a. Industriefestigkeit, Trockenresistenz, Windfestigkeit). Erlernen von Bestimmungsmerkmalen und deren Anwendung zur Identifizierung von Wildkräutern, bzw. Artenvielfalt der Zugvögel im und am Wattenmeer kennenlernen, Sensibilität und Faszination für die Natur entwickeln, Vogelarten anhand von Körperbau und Gefiedermerkmalen bestimmen.

WISSEN IM GEHEN | 11201

Bäume im Herbst

Auf einem gemütlichen Rundgang schauen wir uns zahlreiche Baum- und Straucharten an. Sie erfahren etwas über den Aufbau eines Baumes und lernen Bestimmungsmerkmale kennen. Die Besonderheiten einzelner Baumarten, ihre Reaktionen auf Umwelteinflüsse und Anpassungsstrategien werden ebenfalls erläutert, Geschichten, Anekdoten und Mythen runden den Spaziergang ab.

Bitte an wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk denken.

Anmeldeschluss: 04.09.2024

Mittwoch, 11.09.2024, 16:00 - 18:30 Uhr (3,33 UE)

Gebühr: 4,50 €

Leitung: Babette Fischer, Diplom-Biologin

Treffpunkt: Haupteingang Wulsdorfer Friedhof (Weserstraße)

Teilnehmende: max. 12

WISSEN IM GEHEN | 11202

Wildkräuter im Herbst

Auf einem gemütlichen Spaziergang wollen wir schauen, was uns der Herbst an Wildkräutern noch zu bieten hat. Sie lernen die Bestimmungsmerkmale der Kräuter und ihre vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten in Küche und Hausapotheke kennen. Auf die besonders wertvollen Inhaltsstoffe der Kräuter wird sachkundig eingegangen, und Sie bekommen Tipps zum Sammeln. Geschichten, Anekdoten und Mythen runden die Erläuterungen ab.

Bitte an wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk denken.

Anmeldeschluss: 13.09.2024

Samstag, 21.09.2024, 15:00 - 17:30 Uhr (3,33 UE)

Gebühr: 4,50 €

Leitung: Babette Fischer, Diplom-Biologin

Treffpunkt: Bootshaus im Bürgerpark, Adolf-Hoff-Weg 24

Teilnehmende: max. 12

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Julia Steffen
Tel. 590-4739

WISSEN IM GEHEN | 11203**Vögel an der Küste: Beobachten und kennenlernen**

Ab September begeben sich viele Vögel auf die Reise in den Süden in ihre Winterquartiere. Etliche legen dabei einen Zwischenstopp im Wattenmeer ein, um sich noch einmal Energiereserven für den kräftezehrenden Flug anzufressen. Während Sie die Tiere beobachten, erfahren Sie, um welche Arten es sich handelt, woran man sie erkennt und wie sie sich verhalten.

Bitte bringen Sie ein Fernglas mit. Wir bewegen uns ca. 3 km zu Fuß auf befestigten Wegen. Die Exkursion findet auch bei Kälte, Wind und leichtem Regen statt, bitte kleiden Sie sich dem Wetter entsprechend.

Mareike Schröer ist Diplom-Biologin und arbeitet als Ornithologin (Vogelkundlerin) für biologische Gutachten. Ihre Begeisterung für die Vögel vor unserer Haustür möchte sie mit möglichst vielen Menschen teilen.

Anmeldeschluss: 20.09.2024

Sonntag, 29.09.2024, 10:30 - 13:00 Uhr (3,33 UE)

Gebühr: 4,50 €

Leitung: Mareike Schröer, Diplom-Biologin

Treffpunkt: in Wremen am Deich, auf Höhe des Schmarrener Nordwegs

Teilnehmende: max. 15



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH: „WILDFRÜCHTE - EXKURSION“,
KURS NR. 30343

WISSEN IM GEHEN | 11204**Vögel am Hochwasserrastplatz: Beobachten und kennenlernen**

Die Wattflächen des Nationalparks Wattenmeer bieten ein üppiges Nahrungsangebot, das von zahlreichen Vogelarten genutzt wird, um während des Zugs in den Süden einen Zwischenstopp einzulegen und Energie zu tanken. Wenn die Wattflächen durch das Hochwasser überflutet werden, suchen die Vögel sogenannte Hochwasserrastplätze auf und nutzen die Zeit für ein Nickerchen. Während Sie die Tiere beobachten, erfahren Sie, um welche Arten es sich handelt, woran man sie erkennt und wie sie sich verhalten.

Bitte bringen Sie ein Fernglas mit. Wir bewegen uns ca. 1,5 km zu Fuß, auf befestigten Wegen. Die Exkursion findet auch bei Kälte, Wind und leichtem Regen statt, bitte kleiden Sie sich dem Wetter entsprechend.

Anmeldeschluss: 25.10.2024

Samstag, 02.11.2024, 12:00 - 14:30 Uhr (3,33 UE)

Gebühr: 4,50 €

Leitung: Mareike Schröer, Diplom-Biologin

Treffpunkt: Deichübergang (Treppe) im Süden des Parkplatzes Watt'n Bad in Dorum-Neufeld

Teilnehmende: max. 15



Bitte beachten Sie: Aufgrund begrenzter Plätze ist eine spontane Teilnahme ohne vorherige Anmeldung nicht möglich.

WISSEN IM GEHEN | 11205

Gefiederte Wintergäste: Beobachten und kennenlernen

Viele Vogelarten ziehen im Herbst über weite Strecken, um in ihre Winterquartiere zu gelangen. Auch bei uns überwintern Vögel aus weiter nördlich gelegenen Gebieten (Skandinavien, Sibirien). Durch die milden Winter finden sie hier optimale Bedingungen vor: eisfreie Gewässer sowie Wiesen und Felder ohne Schneedecke. Lernen Sie unsere Gäste aus dem hohen Norden kennen! Während Sie die Tiere beobachten, erfahren Sie, um welche Arten es sich handelt, woran man sie erkennt und wie sie sich verhalten.

Bitte bringen Sie ein Fernglas mit. Wir bewegen uns ca. 3 km zu Fuß auf befestigten Wegen, diese Exkursion ist barrierefrei. Die Exkursion findet auch bei Kälte, Wind und leichtem Regen statt, bitte kleiden Sie sich dem Wetter entsprechend.

Anmeldeschluss: 22.11.2024

Samstag, 30.11.2024, 11:30 - 14:00 Uhr (3,33 UE)

Gebühr: 4,50 €

Leitung: Mareike Schröer, Diplom-Biologin

Treffpunkt: Parkplatz im Süden der Luneplate (von Ueterlande aus zu erreichen), Luneplate

Teilnehmende: max. 15

Anzeige

#machWatt
 Solarenergie für Klimaschutz
solar-in-bhv.de

Kostenloses Solar-Beratungsangebot sichern!

Holen Sie sich Ihre Solaranlage aufs Dach und leisten Sie Ihren Beitrag zum Klimaschutz. Wir beraten Sie kostenfrei und unabhängig zu Anschaffungs-/ Wartungskosten und Eignung des eigenen Daches*

*für Unternehmen, Privatpersonen und Institutionen im Land Bremen

Wir bieten regelmäßig Info-Abende und Beratungstermine zu Solar-Energie für private Haushalte an. Alle Veranstaltungstermine und weitere Informationen finden Sie auf solar-in-bhv.de/veranstaltungen

solar-in-bhv.de

energie
 konsens
 CO₂

Anmeldung:
 Tel. 590-4709
 Tel. 590-4711

Beratung:
 Julia Steffen
 Tel. 590-4739

EHRENAMT – BÜRGERSCHAFTLICHES ENGAGEMENT

FRAUEN STÄRKEN FRAUEN | 11300**Kurs**

In unserer Mission, Frauen zu stärken und Gemeinschaften zu fördern, laden wir Sie wieder herzlich ein. Diesmal steht ein besonderes Ereignis auf dem Programm: ein kulturelles Treffen, das die Vielfalt unserer Gemeinschaft zelebriert. Beim gemeinsamen Kochen werden wir auch mit wenig Deutschsprachkenntnissen Raum für einen offenen Erfahrungsaustausch schaffen. In vertrauensvoller Atmosphäre werden wir uns über alltägliche Themen, Geschichten, Herausforderungen und Erfolge austauschen. Eingeladen sind alle Frauen aus allen Kulturen. Jede Teilnehmerin ist eingeladen, ein Gericht aus ihrer Kultur mitzubringen.

Anmeldeschluss: 05.09.2024

Donnerstags, 15:30 - 18:30 Uhr

12.09., 19.09., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12., 12.12., und 19.12.2024,

9 Nachmittage (36 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Nisan Genel

Teilnehmende: max. 10

Ehrenamtliche Tätigkeiten als Laienrichter:in, Vollzugshelfer:in oder in der Bewährungshilfe sind verantwortungsvolle und vielschichtige Aufgaben. Um Sie bei der Wahrnehmung dieser Aufgabe zu unterstützen, bieten wir Ihnen wieder kostenlose Informationsabende zu unterschiedlichen Schwerpunkten an. Auch interessierte Bürger:innen, die mehr über die Facetten des Justizalltags erfahren wollen, sind herzlich eingeladen. In den geplanten Veranstaltungen geben Praktiker:innen aus Bereichen wie Justiz, Polizei, Justizvollzug Einblicke in ihre Arbeit. Diese Reihe ist eine Kooperation zwischen der Senatorin für Justiz und Verfassung (Verwaltung und Landgericht Bremen), den Volkshochschulen in Bremen und Bremerhaven sowie der Deutschen Vereinigung der Schöffinnen und Schöffen (DVS) Niedersachsen / Bremen e.V.

RECHTE UND PFLICHTEN DER SCHÖFF:INNEN INKL. ERFAHRUNGSAUSTAUSCH | 11301

Als gewählte Schöffin und als gewählter Schöffe erhalten Sie bei der Amtsaufnahme vom Gesetzeswegen wichtige Rechte, um Ihr Amt auszuüben. Aber Sie haben auch Pflichten, die Sie bei dessen Ausübung berücksichtigen müssen.

Diese Veranstaltung frischt Ihr Wissen über Ihre Rechte und Pflichten auf und bietet Ihnen nach den ersten Hauptverhandlungen Gelegenheit zur Reflexion und zum Erfahrungsaustausch.

Anmeldeschluss: 16.09.2024

Montag, 23.09.2024, 19:00 - 21:00 Uhr (2,67 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Stefanie Wulff, Präsidentin am Amtsgericht Bremerhaven

Organisation: Ursel Töpfer, DVS Niedersachsen / Bremen e.V.

Teilnehmende: max. 60



Wenn Sie außerhalb Bremerhavens wohnen, senden wir Ihnen unser Programm gerne zu.

DIVERSITYKOMPETENZEN FÜR SCHÖFF:INNEN – ONLINE | 11302

Richterinnen und Richter tragen mit ihrer Aufgabe der Verfahrens- und Sitzungsleitung und abschließenden Entscheidung besondere Verantwortung. Sie müssen die Sitzungen so führen, dass sich die Beteiligten in ihren Anliegen gehört und insgesamt fair behandelt fühlen.

Hier können Schöffinnen und Schöffen einen Beitrag leisten, indem sie darauf achten, dass sie Rückgriff auf stereotypisierendes Wissen vermeiden, besonders, wenn das Recht durch Bezug auf die „allgemeine Lebenserfahrung“ oder ähnliche offene Rechtsbegriffe Spielräume schafft. Die Glaubwürdigkeit einzelner Prozessteilnehmer:innen muss unabhängig von Erfahrungen mit vermeintlich „ähnlichen“ Beteiligten früherer Verfahren beurteilt werden. Voraussetzung für eine unvoreingenommene gerichtliche Entscheidung ist deshalb das Wissen über Einflussfaktoren wie z.B. Stereotypisierungen, Sprache und interkulturelle Kommunikation – damit nicht unbewusst sachfremde Eindrücke oder Rückschlüsse zugrunde gelegt werden.

Anmeldeschluss: 04.11.2024

Montag, 11.11.2024, 19:00 - 21:00 Uhr (2,67 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Gülcan Yoksulabakan-Üstüay, Aus- und Fortbildungszentrum Bremen

Für die folgenden zwei Tagesseminare gelten folgende Hinweise:

Anmeldung nur über E-Mail an toepfer@schoeffen-nds-bremen.de

Mit Ihrer Anmeldung stimmen Sie zu, dass die VHS Bremerhaven Ihre Anmeldeinformationen zum Zweck der Qualitätssicherung auswerten darf. Falls es mehr Interessierte als Plätze gibt, wird eine Warteliste geführt. Mitglieder im DVS Niedersachsen/ Bremen e.V. werden bevorzugt berücksichtigt.

Leitung: jeweils Dr. Sylvio Tetzlaff, Kriminaltechnische Untersuchungsstelle (KTU) Bremen

Organisation: jeweils Ursel Töpfer und Anita Schröder-Klein, Deutsche Vereinigung der Schöffinnen und Schöffen (DVS) Niedersachsen / Bremen e.V., Regionalbereich Bremen / Bremerhaven

Gebühr: jeweils frei

Ort: jeweils Polizeipräsidium Bremen, In der Vahr 76, 28329 Bremen

Teilnehmende: max. jeweils 10

DEM TÄTER / DER TÄTERIN AUF DER SPUR:

SACHBEWEISE IM STRAFPROZESS, SPURENSICHERUNG UND GUTACHTEN | 11303

Tagesseminar für Schöffinnen und Schöffen

Dieses Tagesseminar findet in der Kriminaltechnischen Untersuchungsstelle (KTU) der Polizei Bremen statt. Die Teilnehmenden werden durch alle Abteilungen geführt und erhalten umfassenden Einblick in deren praktische Arbeit. Wie und wie gut können Fingerabdrücke, Faserspuren und Co untersucht werden? Welcher Beweiswert kommt der Auswertung dieser Spuren zu? Wo liegen die Grenzen der Sachbeweise? Ist das alles wissenschaftlich ausreichend erforscht oder gibt es Zweifel an Untersuchungsmethoden? Sind Richter:innen und Schöff:innen nicht den Sachverständigen „ausgeliefert“, wenn diese ihnen fachlich komplexe Einzelheiten präsentieren?

Termin stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Die Schöff:innen werden zeitgerecht informiert.

09:00 - 17:00 Uhr (9,33 UE)

DEM TÄTER / DER TÄTERIN AUF DER SPUR:

SACHBEWEISE IM STRAFPROZESS, SPURENSICHERUNG UND GUTACHTEN | 11304

Tagesseminar für Schöffinnen und Schöffen

Wie Veranstaltung 11303

Termin stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Die Schöff:innen werden zeitgerecht informiert.

09:00 - 17:00 Uhr (9,33 UE)

Anmeldung:
 Tel. 590-4709
 Tel. 590-4711

Beratung:
 Julia Steffen
 Tel. 590-4739

FINANZEN – RECHT – VERBRAUCHER:INNENFRAGEN

FINANZEN

FINANZPLANUNG 60PLUS: FINANZSTRATEGIE UND GELDANLAGE IM RUHESTAND - ONLINE | 11400

Wenn der Ruhestand da ist oder immer näher rückt, wird es Zeit, die Weichen für eine neue Finanzplanung zu stellen, um das Leben im Ruhestand genießen zu können. Aber wie genau geht man dabei vor? Holger Jünke gibt Ihnen wertvolle Tipps, wie Sie einen effizienten Finanzplan für die zweite Lebenshälfte erstellen können. Er zeigt Ihnen auf leicht verständliche und praxisnahe Weise, wie Sie bei der Geldanlage ein gesundes Verhältnis zwischen Sicherheit und Renditechancen finden, und welche Finanzprodukte Sie dazu verwenden können.

Nach den beiden Abenden wissen Sie, wie Sie eine Finanzplanung im Ruhestand umsetzen können. Sie kennen die Finanzprodukte, die Sie dazu einsetzen können und deren Eigenschaften sowie deren Vor- und Nachteile.

Anmeldeschluss: 21.10.2024

Montag, 28.10.2024, 18:00 - 21:00 Uhr

Dienstag, 29.10.2024, 18:00 - 21:00 Uhr (8 UE)

Gebühr: 26,40 € (E1: 22,40 €, E2: 7,90 €)

Leitung: Holger Jünke, Dipl.-Kaufmann

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

INVESTIEREN IN AKTIEN - ONLINE | 11401

Mit einer Investition in Aktien profitieren Sie vom wirtschaftlichen Erfolg eines Unternehmens und erzielen im günstigen Fall durch Kursanstieg und Dividenden hohe Renditen. Holger Jünke erläutert die Merkmale von Aktien und zeigt, wie Aktienkurse an der Börse entstehen. Darüber hinaus erfahren Sie, wie Sie mit Aktien an der Börse handeln, mit welche Methoden Aktien bewertet werden, welche Aktien-Strategien Sie verfolgen können und wo Sie aktuelle Informationen zu Aktien finden.

Am Ende des Abends wissen Sie, welche Eigenschaften dieses Finanzprodukt hat, wie man mit Aktien an der Börse handeln und welche Methoden man zur Aktienanalyse einsetzen kann.

Anmeldeschluss: 09.12.2024

Montag, 16.12.2024, 18:00 - 21:00 Uhr (4 UE)

Gebühr: 13,20 € (E1: 11,20 €, E2: 4 €)

Leitung: Holger Jünke, Dipl.-Kaufmann

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

WIRTSCHAFTS- UND FINANZWISSEN**- ONLINE | 11404****Bildungszeit im Land Bremen**

Ein gesundes Basiswissen zu Wirtschafts- und Finanzthemen ist nötig, um politische Zusammenhänge besser zu verstehen, schützt aber auch vor Fehlentscheidungen, wenn es um das eigene Geld geht.

Sie erhalten umfangreiche Informationen zu volkswirtschaftlichen Zusammenhängen und über unterschiedliche Finanzprodukte. Auch aktuelle Trends wie Bitcoin, Robo-Advisor oder Crowdfunding werden thematisiert. Darüber hinaus bekommen Sie Anregungen, wie Sie eine eigene Strategie zur Geldanlage und zum Vermögensaufbau entwickeln können.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite.

Anmeldeschluss: 04.11.2024

Montag bis Freitag, 08:30 - 15:45 Uhr ab 18.11.2024, 5 Tage (40 UE)

Gebühr: 84 € (E1: 71,40 €, E2: 25,20 €)

Leitung: Holger Jünke, Dipl.-Kaufmann

Teilnehmende: max. 14



www.vhs-bremerhaven.de
Nutzen Sie unsere Internet-Anmeldung! Schnell! Sicher! Unkompliziert!



Holger Jünke
© privat

VORSORGEVOLLMACHT UND PATIENTENVERFÜGUNG | 11402

Vortrag und Austausch

Jede:r muss damit rechnen, durch Krankheit oder Unfall plötzlich daran gehindert zu sein, sein / ihr Leben selbstverantwortlich zu gestalten. Auch wenn die Lebensbeziehungen, wie z.B. in einer Ehe, noch so eng sind, kann ohne eine besondere Vollmacht niemand für einen anderen handeln. Es sollte deshalb zu den Vorsorgemaßnahmen gehören, einen Menschen, dem man vertraut, mit einer Generalvollmacht oder Vorsorgevollmacht auszustatten, um nicht amtlich betreut zu werden. Darüber hinaus kann man durch eine Patientenverfügung bereits Entscheidungen für eine solche Situation treffen. Die Veranstaltung zeigt die verschiedenen Gestaltungsmöglichkeiten mit ihren Vor- und Nachteilen auf.

Anmeldeschluss: 02.09.2024

Montag, 09.09.2024, 18:30 - 20:45 Uhr (3 UE)

Gebühr: 4,50 €

Leitung: Lutz Franke, Rechtsanwalt und Notar

Teilnehmende: max. 16

DAS RICHTIGE TESTAMENT: ERBSTREITIGKEITEN VERMEIDEN | 11403

Vortrag und Austausch

Ein Testament eröffnet die Möglichkeit, persönliche Fragen zu regeln und die Vermögensnachfolge selbst zu bestimmen. Das richtige Testament kann helfen, Streit über den Nachlass zu vermeiden. In der Veranstaltung werden grundlegende Fragen des Erbrechts angesprochen, unter anderem:

- gesetzliche Erbfolge
- Tücken des Berliner Testaments
- Pflichtteilsansprüche
- Alternative zum Testament: Erbvertrag
- Vermächtnisse
- nichteheliche Partnerschaft
- Formerfordernisse

Anmeldeschluss: 18.11.2024

Montag, 25.11.2024, 18:30 - 20:45 Uhr (3 UE)

Gebühr: 4,50 €

Leitung: Lutz Franke, Rechtsanwalt und Notar

Teilnehmende: max. 16

HEIZUNGSOPTIMIERUNG ODER NEUE HEIZUNG? – ONLINE | 11420

Vortrag und Austausch

Volkshochschule in Kooperation mit Bremerhavener Modernisieren und Verbraucherzentrale Bremen

Das ist alt, das kann weg! Heutzutage entspricht diese Aussage häufig der Realität. Doch gilt das auch für eine Heizungsanlage? Lohnt sich die Optimierung der alten oder ist es besser, in eine neue zu investieren? Kann ich eine Solaranlage für die Warmwasserbereitung nutzen? Was ist der hydraulische Abgleich und was hat der mit meiner Heizkurve zu tun? Diese und viele weitere spannende Fragen beantwortet der Referent.

Anmeldeschluss: 05.09.2024

Donnerstag, 12.09.2024, 18:00 - 19:30 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Raymond Krieger, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bremen

TIPPS RUND UM DEN EINBRUCHSCHUTZ FÜR PRIVATHÄUSER | 11421

Vortrag

Kurze Momente der Abwesenheit reichen mitunter aus, dass Diebe in Ihr Haus eindringen und große Schäden anrichten. Deshalb sollte das Thema „Einbruchschutz“, insbesondere jetzt zur dunklen Jahreszeit, nie zu kurz kommen. Um zu Hause für ausreichend Sicherheit zu sorgen, empfiehlt es sich, einige Vorkehrungen zu treffen. Dank verbessertem Einbruchschutz bleibt es bei vielen Einbrüchen beim Versuch. Von einbruchhemmenden Fenstern, Türen, Gittern, Rollläden bis hin zu Alarmanlagen ist vieles möglich. Aber worauf ist zu achten? Welche Maßnahmen sind bei Ihnen individuell sinnvoll? Wer hilft weiter? Diesen Fragen widmen wir uns in diesem Vortrag, der auch Raum für Ihre individuellen Fragestellung gibt.

Anmeldeschluss: 04.11.2024

Montag, 11.11.2024, 18:00 - 19:30 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Sven Mehrtens, Kriminalhauptkommissar

Teilnehmende: max. 16

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Julia Steffen
Tel. 590-4739

Vorankündigungen**WÄRMEDÄMMUNG: GEWUSST WIE | 11422****Vortrag und Austausch****Volkshochschule in Kooperation mit Bremerhavener Modernisieren und Verbraucherzentrale Bremen**

Spätestens, wenn die Fassade einen neuen Anstrich bekommt, denkt man über eine Wärmedämmung nach. Doch welches Material ist das richtige? Wie dick muss die Dämmung sein? Welche Fördermittel stehen dabei zur Verfügung? Dieser Vortrag beantwortet nicht nur häufig gestellte Fragen, sondern räumt auch mit einigen Mythen zum Thema Wärmedämmung auf.

Anmeldeschluss: 13.01.2025

Montag, 20.01.2025, 19:00 - 20:30 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Hinderk Hillebrands, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bremen
Teilnehmende: max. 20

GEFAHREN IM NETZ UND IN SOZIALEN NETZWERKEN | 11423**Vortrag****Volkshochschule in Kooperation mit der Ortspolizeibehörde Bremerhaven**

Im Internet können wir alle Opfer von Straftaten werden. Scheinbar harmlose Downloads, E-Mail-Anhänge oder infizierte Internetseiten können schnell die Tür für Kriminelle öffnen.

In diesem Seminar erfahren Sie Wissenswertes über die Passwortsicherheit und zahlreiche Beispiele zu Vorgehensweisen rund um ein sicherheitsbewusstes Verhalten im digitalen Alltag.

Anmeldeschluss: 17.03.2025

Montag, 24.03.2025, 17:30 - 19:45 Uhr (3 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Nicole Füllmich-Penshorn, Polizeihauptkommissarin / Zentrale Prävention der OPB
Teilnehmende: max. 16



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:

„ONLINE-BANKING - VERFAHREN UND SICHERHEIT“, KURS NR. 60315

ONLINE SICHER UNTERWEGS: TIPPS FÜR SENIOR:INNEN | 11424**Vortrag****Volkshochschule in Kooperation mit der Ortspolizeibehörde Bremerhaven**

Das Internet bietet älteren Menschen viele Möglichkeiten: aktuelle Nachrichten, mit Enkelkindern chatten, einkaufen und vieles mehr. Auch für Seniorinnen und Senioren stellt das Internet eine praktische Ergänzung ihres Alltags dar. Dabei sollten allerdings einige Sicherheitsmaßnahmen beachtet werden. Welche, darüber informiert die Polizei Bremerhaven in diesem Vortrag.

Anmeldeschluss: 06.05.2025

Dienstag, 13.05.2025, 17:30 - 19:45 Uhr (3 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Nicole Füllmich-Penshorn, Polizeihauptkommissarin / Zentrale Prävention der OPB
Teilnehmende: max. 16



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:

„DER FLOHMARKT IM INTERNET“, KURS NR. 60310



Aktuelle
Programm-
informationen
finden Sie unter
[www.vhs-
bremerhaven.de](http://www.vhs-bremerhaven.de)



Sandra Brauer
© picturepeople
Hamburg

PSYCHOLOGIE

**DAS LEBEN IST SCHÖN – VON EINFACH
WAR NICHT DIE REDE | 11500**

Bildungszeit im Land Bremen

Die Lebensumwelt ist für Menschen nicht durchgängig unbeschwert und glücklich. Neben der Lebensfreude und dem Wohlbefinden gibt es Ereignisse und Momente der Trennung, des Verlustes, des Abschieds, des Trauerns. Tod und Sterben sind die ernstesten Seiten des Lebens. Sie sind unausweichlich. Daher gilt es, sich ihnen zu stellen und sich mit ihnen auch vorbereitend vertraut zu machen. Was geschieht mit Menschen in Verlust- und Trauerprozessen? Welchem Stress sind sie ausgesetzt? Welche heilenden Kräfte können sie schützen? Welcher große kulturelle und religiöse Schatz aus Traditionen und Ritualen steht zur Verfügung, um das Leben zwischen Freude und Trauer und der Angst vor dem Tod zu bewältigen? Lernen Sie Ihr eigenes Leben bewusst und achtsam zu gestalten!

Inhalte sind:

1. Biologische Erkenntnisse
- Entstehung der lebensnotwendigen Balance zwischen Trauer und Freude
- Stressgeschehen durch Verlust der Balance
- Regulierungen bei Verlust
2. Alte Geschichten und neue Entwicklungen
- Kulturelle und religiöse Traditionen
- Entwicklung von Kulturen der Freude und Trauer
3. Bearbeitung eigener Erfahrungen

Anmeldeschluss: 09.09.2024

**Montag bis Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr
ab 23.09.2024, 5 Tage (40 UE)**

Gebühr: 84 € (E1: 71,40 €, E2: 25,20 €)

Leitung: Bernhild Schrand, Dipl.

Sozialwissenschaftlerin, Coach und Beraterin

Teilnehmende: max. 14



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:
„GEWUSST WIE: STÄRKUNG DER RESILIENZ
– 6 MODULE – ONLINE“, KURS NR. 30120

WOVON WIR TRÄUMEN | 11501

**Zukunft aktiv gestalten: Deine Träume,
Deine Visionen**

Bildungszeit im Land Bremen

In einer Welt voller Möglichkeiten steht Dir einerseits der Weg offen, Deine Träume Wirklichkeit werden zu lassen. Auf der anderen Seite fällt es aktuell nicht Jeder:m leicht, zuversichtlich in Richtung Zukunft zu blicken. Das Seminar ist speziell für junge Erwachsene konzipiert, die am Beginn ihres beruflichen Lebenswegs stehen. Du erfährst, wie du ein nach Deinen Bedürfnissen und Werten ausgerichtetes Leben führen kannst. Du wirst ermutigt, über traditionelle Vorstellungen von Karriere und Erfolg hinaus zu denken und Wege zu finden, wie du Deine Zukunft nach Deinen Vorstellungen aktiv gestalten kannst.

Inhalte sind:

- Entdecke Deine Stärken und Visionen: Finde heraus, was Dich einzigartig macht, was Dir im Leben wirklich wichtig ist und wie Du Deine Träume klarer sehen kannst.
- Baue Resilienz auf und gestalte positive Veränderungen: Lerne, Herausforderungen als Möglichkeiten zu begreifen. Erhalte Werkzeuge, die Dir helfen, flexibel und stark durch das Leben zu gehen.
- Lass´ Deine Träume wahr werden: Du wirst auf kreative Art einen Plan entwerfen, um Deine Ziele zu erreichen.

Dieses Seminar bietet Dir nicht nur Inspiration und Motivation, sondern auch Werkzeuge und Strategien, die Du in Deinem Leben anwenden kannst. Du wirst lernen, wie Du Deine individuellen Stärken erkennst und nutzt, resiliente Verhaltensweisen und eine positive Einstellung für Deine berufliche und persönliche Zukunft entwickelst. Zielgruppe sind junge Erwachsene, die sich in einer Phase der Orientierung befinden und ihre Zukunft aktiv gestalten möchten.

Anmeldeschluss: 10.09.2024

**Dienstag und Mittwoch, 09:00 - 17:00 Uhr
ab 24.09.2024, 2 Tage (18,67 UE)**

Gebühr: 39,20 € (E1: 33,30 €, E2: 11,80 €)

Leitung: Sandra Brauer

Teilnehmende: max. 14

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Julia Steffen
Tel. 590-4739

BERUF UND PERSÖNLICHKEIT: MIT PSYCHOLOGIE ERFOLGREICHER AM ARBEITSPLATZ | 11502

Bildungszeit im Land Bremen

Im Zusammenarbeiten mit anderen offenbart sich täglich, wie unterschiedlich Menschen sind. Wir haben oft grundlegend verschiedene Werte, Interessen und Ziele. Und nicht zuletzt sehr unterschiedliche Persönlichkeiten. Um mit anderen Menschen am Arbeitsplatz zurechtzukommen, sind psychologische Kenntnisse eine wertvolle Hilfe. In dieser Bildungszeit werden wir uns daher mit drei zentralen psychologischen Themen intensiv auseinandersetzen:

- Einflüsse auf Persönlichkeit und Verhalten
- Kommunikation
- Konflikte.

Wir erarbeiten uns ein vertieftes Verständnis dieser Aspekte durch eine Kombination von Theorie und praktischen Übungen. Sie erlernen wichtige psychologische Kenntnisse zur unmittelbaren Nutzung im (Berufs-)Leben. Ziel ist eine Stärkung der Bereitschaft zur Reflexion des eigenen Verhaltens im Umgang mit anderen Menschen, um ein konstruktiveres Miteinander zu ermöglichen.

Volker Thönnies studierte Politik, Philosophie und Psychologie. Anschließend erfolgte die Promotion in Philosophie zum Thema menschliches Zeiterleben. Er arbeitet seit 2000 in der Erwachsenenbildung und verfügt zudem über mehrjährige Erfahrung als Unternehmensberater.

Anmeldeschluss: 04.11.2024

**Montag bis Mittwoch, 09:00 - 16:00 Uhr
 ab 18.11.2024, 3 Tage (24 UE)**

Gebühr: 50,40 € (E1: 42,80 €, E2: 15,10 €)

Leitung: Dr. Volker Thönnies

Teilnehmende: max. 14

DA MUSS SICH ETWAS ÄNDERN: PLÄNE UMSETZEN UND ZIELE ERREICHEN | 11503

Einführung in das Selbstmanagementtraining nach dem Zürcher Ressourcen Modell®

Bildungszeit im Land Bremen

Diesen Wunsch kennen wir wohl alle: Wir möchten mit Anforderungen und uns selbst anders umgehen, nicht immer wieder an dieselben wunden Punkte stoßen und unsere Veränderungswünsche auch tatsächlich erreichen. Egal, ob es Dinge des Alltags sind, die Bewältigung beruflicher Anforderungen oder die Scheu vor Veränderungen: Immer wieder stehen uns unsere verborgenen Bedürfnisse oder Erfahrungen und Muster im Wege und torpedieren unser Handeln. Nur wenn es uns gelingt, diese innerlich verfestigten Empfindungen einzubeziehen, können wir eine Motivation aufbauen, die tragfähig genug ist, bei uns selbst etwas zu verändern und Ziele zu erreichen. Mit dem Zürcher Ressourcen Modell® kann Jede:r für sich Ziele erarbeiten, die gleichermaßen vom Verstand, vom Gefühl und körperlichen Empfinden getragen sind und für deren Umsetzung die eigenen Ressourcen nutzen.

Dafür legen wir an diesen zwei Tagen den Grundstein: Sie lernen die neuropsychologischen Grundlagen des Selbstmanagements kennen und erarbeiten für sich Vorgehens- und Verhaltensweisen, die Sie in Ihrem Unterbewusstsein verankern. Sie stecken Ihr Thema ab und entwickeln daraus persönliche Ziele und Strategien zu dessen Umsetzung. Dazu nutzen wir auch innere Bilder und machen praktische Übungen, damit Sie konkretes „Handwerkszeug“ zum Weiterarbeiten bekommen.

Jens Leopold ist Diplom-Psychologe und Fachpsychologe für Arbeits-, Organisations- und Betriebspsychologie (BDP/DGPs). Außerdem ist er als Dozent an der Hamburger Fern-Hochschule tätig. Er hat Fortbildungen in Rational-Emotiver Therapie, in Verhaltens- und in Acceptance and Commitmenttherapie sowie in Hypnotherapie absolviert und ist ausgebildeter Systemischer Berater und Coach.

Anmeldeschluss: 12.11.2024

**Dienstag bis Mittwoch, 09:00 - 16:00 Uhr
 ab 26.11.2024, 2 Tage (16 UE)**

Gebühr: 33,60 € (E1: 28,60 €, E2: 10,10 €)

Leitung: Jens Leopold, Dipl.-Psychologe

Teilnehmende: max. 14



„Bildungszeit“
 Wir bitten um Anmeldung bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn, um rechtzeitig entscheiden zu können, ob eine Veranstaltung nach dem Bildungszeitgesetz die vom Gesetzgeber vorgegebene Mindestteilnehmendenzahl erreicht und somit stattfinden kann. Die Kursgebühr wird grundsätzlich erst bei Kursbeginn von Ihrem Konto abgebucht.

WIE WOLLEN WIR LIEBEN? | 11504**Träume vom Leben und Lieben****Workshop**

Träumst Du von der wahren Liebe? Deiner Seelenverwandtschaft, Mr Big, die Eine oder Keine? Oder bist Du vielleicht in einer Beziehung und fragst Dich manchmal, was das eigentlich ist, diese Liebe? Wie viele Wege gibt es, Beziehungen zu gestalten? Und hast Du Deinen Weg schon gefunden? Wir wollen uns austauschen über verschiedene Arten, zu lieben. Was sind deine Erfahrungen mit und deine Wünsche an die Liebe? Im Workshop lernen wir ganz unterschiedliche Beziehungsmodelle kennen, schauen über den Tellerrand der Monogamie hinaus und erkunden Konzepte wie Polyamorie, Beziehungsanarchie, offene Beziehungen und mehr.

Deborah lebt selbst polyamor und organisiert seit 11 Jahren den Bremer Polyamorie Stammtisch. Es gibt also kaum eine Frage zum Thema Beziehungsformen, die ihr nicht schon begegnet ist. Wichtig ist ihr: „Welche Arten von Beziehungen die Teilnehmenden selbst leben, ist für den Workshop egal. Mir geht es nur darum, die Bandbreite der Möglichkeiten aufzuzeigen.“

Anmeldeschluss: 13.09.2024

Samstag, 21.09.2024, 11:00 - 15:30 Uhr (5,33 UE)

Gebühr: 11,20 € (E1: 9,50 €, E2: 3,40 €)

Leitung: Deborah, Bremer Polyamorie Stammtisch

Teilnehmende: max. 14

**GEFÜHLE BEI SICH SELBER UND ANDEREN
BESSER VERSTEHEN | 11505****Kurs**

Gefühle können Menschen niederdrücken oder aufbauen. Sie schüchtern manchmal ein und sind doch der Motor des Lebens. Gedanken und Gefühle beeinflussen sich gegenseitig. Als negativ und belastend empfundene Gefühle weisen oft auf notwendige Veränderungen hin. Der bewusste Umgang mit den eigenen Gefühlen stärkt das Selbstvertrauen und unterstützt die Handlungsfähigkeit auch in schwierigen Situationen. Gefühle sind ein großer Schatz. Sie bilden die Basis für Menschlichkeit und Mitmenschlichkeit. In dieser Veranstaltung lernen Sie anhand von Übungen viel über das Entstehen von Gefühlen, die Botschaften in Gefühlen, die Wirkung von Gefühlen, den Zusammenhang von Fühlen, Denken, Handeln. Stärken Sie an drei Abenden Ihre emotionale Intelligenz, die Ihnen Selbstzufriedenheit verschafft und Ihnen zu echter sozialer Anerkennung und wirklicher Führungsstärke verhilft.

Inhalte sind:

- Entstehung und Ausdruck von Gefühlen verstehen
- Umgang mit Gefühlen im Alltag erproben
- Selbstwirksamkeit stärken
- Umgang mit belastenden Gefühlen verbessern
- Drei-Einigkeit von Körper, Gefühlen und Verstand verstehen
- Emotionale Intelligenz ausbauen

Anmeldeschluss: 17.09.2024

Dienstag, 24.09.2024, 18:00 - 21:00 Uhr

Mittwoch, 25.09.2024, 18:00 - 21:00 Uhr

Dienstag, 01.10.2024, 18:00 - 21:00 Uhr (11 UE)

Gebühr: 23,10 € (E1: 19,60 €, E2: 6,90 €)

Leitung: Bernhild Schrand, Dipl.

Sozialwissenschaftlerin, Coach und Beraterin

Teilnehmende: max. 12

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Julia Steffen
Tel. 590-4739

PSYCHOLOGIE FÜR NEUGIERIGE | 11506

Wochenendseminar

Psychologie ist etwas, das uns alle täglich angeht. Wir möchten wissen, warum jemand sich auf eine bestimmte Weise verhält und wir wollen verstehen, was in uns und anderen vor sich geht. Als Wissenschaft vom Erleben und Verhalten bringt die Psychologie Systematik in solche Fragen. Wie entstehen und was sind Emotionen? Was ist Intelligenz? Wie beeinflussen uns Gruppen? Wodurch entstehen Konflikte?

Wir werden uns mit einzelnen großen Fragestellungen der Psychologie auseinandersetzen und solchermassen dem Rätsel Mensch auf die Spur gehen. Vertiefte Vorkenntnisse aus der Psychologie sind nicht erforderlich, Neugier und Interesse an psychologischen Fragen hingegen Voraussetzung für eine Teilnahme.

Anmeldeschluss: 30.10.2024

Sonntag, 10.11.2024, 10:15 - 16:45 Uhr (7,67 UE)

Gebühr: 25,30 € (E1: 21,50 €, E2: 7,60 €)

Leitung: Dr. Volker Thönnies

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

ENTSCHEIDEN – ABER RICHTIG | 11507

Kopf und Bauch in Einklang bringen in Entscheidungssituationen

Workshop

Kennen Sie das auch? Sie quälen sich mit einer Entscheidung herum, mögen sich nicht festlegen, denn es gibt so viele widerstreitende Gedanken und Gefühle dazu. Oder Sie wissen eigentlich, was Sie tun sollten, gleichzeitig können Sie sich nicht dazu überwinden oder tun es mit einem schlechten Gefühl? Das können Entscheidungen des täglichen Lebens sein, aber auch weitreichende Weichenstellungen im Beruf oder in der Lebensplanung. Was hindert uns, zu Entscheidungen zu gelangen, die für uns stimmig sind? Anhand aktueller Erkenntnisse der Neuropsychologie, dem Wissen um das Zusammenspiel von Verstand, Gefühl und Körperempfinden und erläutert an teilweise verblüffenden Untersuchungsergebnissen sowie mit Hilfe konkreter Anleitungen, wollen wir das eigene Entscheidungsverhalten analysieren, den persönlichen Entscheidungstyp erkennen und geeignete Vorgehensweisen im Umgang damit entwickeln. Wir werden unterschiedliche Strategien und Herangehensweisen an Entscheidungssituationen und deren Vor- und Nachteile analysieren und selbst ausprobieren. Zudem bekommen Sie die Möglichkeit, Ihren persönlichen Entscheidungstyp mit Hilfe eines Fragebogens herauszufinden und erhalten weitere Anregungen, um in Zukunft schwierigen Situationen besser begegnen und zu befriedigenderen Lösungen kommen zu können.

Anmeldeschluss: 08.11.2024

Freitag, 15.11.2024, 17:00 - 20:30 Uhr (4,67 UE)

Gebühr: 15,40 € (E1: 13,10 €, E2: 4,60 €)

Leitung: Jens Leopold, Dipl.-Psychologe

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



Wenn Sie außerhalb Bremerhavens wohnen, senden wir Ihnen unser Programm gerne zu.



Online-Anmeldung rund um die UHR.
www.vhs-bremerhaven.de

Vorankündigung

... SOLL DAS ALLES SEIN? | 11508

Ziele, Lebensphasen und realistische Veränderung

Bildungszeit im Land Bremen

Unser Leben ist eine Reise: mit Höhen und Tiefen, mit immer neuen Zielen, mit Überraschungen, die unseren Kurs verändern. Manchmal werden wir uns der Tatsache besonders bewusst, dass diese Reise eines Tages ein Ende haben wird. Dann kann es sein, dass in uns der Wunsch entsteht, innezuhalten, um uns neu zu orientieren: Wir schauen uns gründlich um, entdecken Wünsche in uns, stecken Ziele neu, lernen uns angesichts von Herausforderungen vielleicht selbst anders kennen. Diese Bildungszeit lädt Sie ein inne zu halten, das Thema Veränderung in den Blick zu nehmen und dabei Ihre eigenen Wünsche und Ressourcen zu erkunden.

Inhalte sind u. a.:

- Wozu Ziele? Unser Wissen und unsere Erfahrungen hierzu
- „Du kannst alles schaffen!“, „Gib niemals auf!“: Grandiose Veränderungsversprechen und was sie bewirken
- Wie wir aus unseren Wünschen Handlungen und realistische Veränderung werden lassen können
- Ziele S.M.A.R.T. formulieren: Was es mit dieser Formel auf sich hat, ihr Nutzen und ihre Grenzen
- Realistische Veränderung und die Verantwortung für das eigene Tun und Lassen
- „...das war mir gar nicht bewusst!“: In Kontakt kommen mit den eigenen Wünschen und Ressourcen (Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell®)

Ziel ist, dass Sie am Ende der Bildungszeit:

- zielführender mit beruflichen und privaten Herausforderungen umgehen
- persönliche Ressourcen entdecken
- Feedback geben und nehmen
- Feedback für die eigene Entwicklung nutzen
- berufliche Neuorientierung fundierter angehen
- Mut fassen für realistische Veränderung

Annekatriin Gall ist Beraterin und Coach in den Bereichen Persönlichkeit, Kommunikation, Zusammenarbeit.

Anmeldeschluss: 21.04.2025

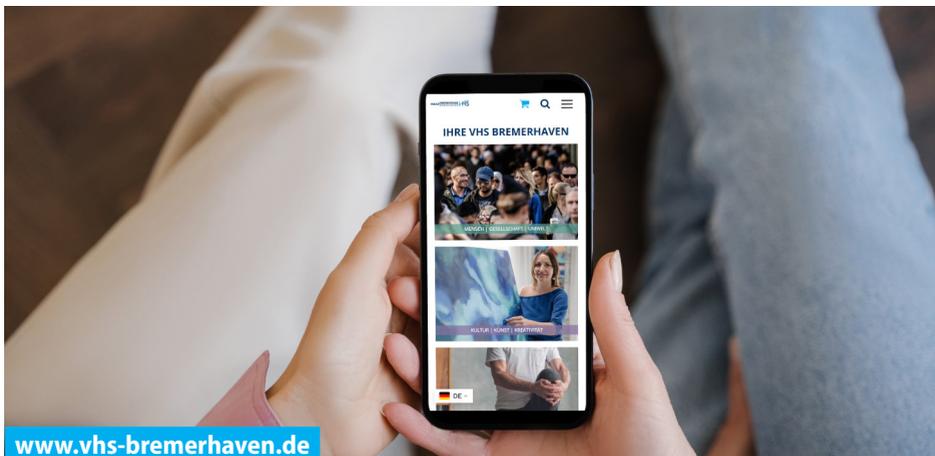
Montag bis Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr

ab 05.05.2025, 5 Tage (40 UE)

Gebühr: 84 € (E1: 71,40 €, E2: 25,20 €)

Leitung: Dr. Annekatriin Gall, Dipl. Sprachwissenschaftlerin, Beraterin und Coach

Teilnehmende: max. 14



Anmeldung:
 Tel. 590-4709
 Tel. 590-4711

Beratung:
 Julia Steffen
 Tel. 590-4739



„Bildungszeit“
 Wir bitten um Anmeldung bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn, um rechtzeitig entscheiden zu können, ob eine Veranstaltung nach dem Bildungszeitgesetz die vom Gesetzgeber vorgegebene Mindestteilnehmendenzahl erreicht und somit stattfinden kann. Die Kursgebühr wird grundsätzlich erst bei Kursbeginn von Ihrem Konto abgebucht.

KOMMUNIKATION

ZUKUNFT GESTALTEN MIT KÜNSTLICHER INTELLIGENZ | 11510

Digitale Technologien: Chancen nutzen, Zukunft gestalten

Bildungszeit im Land Bremen

In einer Welt, die sich ständig verändert und in der digitale Technologien eine immer größere Rolle spielen, stehen wir vor der Herausforderung, diese Entwicklungen nicht nur zu verstehen, sondern sie aktiv zu gestalten. Wie können wir also Künstliche Intelligenz so für uns nutzen, dass sie uns Menschen mehr stärkt als schwächt?

Inhalte sind:

- Einführung in die Künstliche Intelligenz: Verstehen, was KI ist und wie sie unsere Welt verändert.
- Chancen der KI: Entdecken Sie, wie digitale Werkzeuge und Anwendungen genutzt werden können, um Lösungen für gesellschaftliche, ökologische und wirtschaftliche Herausforderungen zu entwickeln.
- Risiken der KI: Ein kritischer Blick auf die potenziellen Gefahren und ethischen Fragestellungen, die mit dem Einsatz digitaler Technologien verbunden sind
- Praktische Anwendung: Erarbeiten von Ideen und Projekten, die zeigen, wie KI eingesetzt werden kann, um die Welt positiv zu gestalten.
- Empowerment: Wie wir Ängste vor der digitalen Transformation überwinden und eine offene Haltung gegenüber neuen Technologien entwickeln können.

Wir kombinieren theoretische Einführungen mit interaktiven Workshop-Elementen, Gruppendiskussionen und praktischen Übungen. Ziel ist es, einen Raum für Austausch, Reflexion und gemeinsames Lernen zu schaffen.

Dieses Seminar richtet sich an alle interessierten Bürger:innen, die mehr über die Möglichkeiten und Herausforderungen Künstlicher Intelligenz erfahren möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie ein Smartphone und / oder Tablet mit.

Anmeldeschluss: 07.10.2024

Montags und dienstags,

09:00 - 17:00 Uhr,

ab 21.10.2024, 2 Tage (18,67 UE)

Gebühr: 39,20 € (E1: 33,30 €, E2: 11,80 €)

Leitung: Sandra Brauer

Teilnehmende: max. 14



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:
 „GEWUSST WIE: CHATGPT PRODUKTIV EINSETZEN“, KURS NR. 60331

MENSCHENKENNTNIS MIT BIOLOGIC® | 11511

Wochenendseminar

Die bioLogic® ist eine Technik zur Erkennung von menschlichen Persönlichkeitsmerkmalen, die sich von herkömmlichen Modellen abhebt. Sie steigert die soziale Kompetenz privat sowie beruflich (z. B. als Instrument für Teams und in der Personalführung). Die Kommunikation mit anderen Menschen wird einfacher und Sie können Ihre persönlichen und beruflichen Ziele leichter und schneller erreichen. Das Konzept basiert auf Erkenntnissen der modernen Neurowissenschaften und konzentriert sich auf die drei wesentlichen Persönlichkeitsdimensionen: intuitiv, impulsiv und introvertiert.

Das Seminar teilt sich in zwei Module: Ausgehend von der Erklärung der unterschiedlichen Persönlichkeitstypen erfahren Sie am ersten Seminartag alles über die eigenen Stärken und Schwächen. Den Kern des zweiten Moduls bildet das Erkennen der unterschiedlichen (anderen) Persönlichkeitstypen. Hier lernen Sie, auf welche Details Sie achten müssen, um individuell auf Ihre Mitmenschen einzugehen und deren Verhaltensweisen richtig zu deuten und zu verstehen.

Anmeldeschluss: 30.10.2024

Freitag, 08.11.2024, 17:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 09.11.2024, 10:00 - 17:00 Uhr (13 UE)

Gebühr: 42,90 € (E1: 36,50 €, E2: 12,90 €)

Leitung: Jochen Lehnhart, Dipl. Kfm., Unternehmensberater und Persönlichkeitstrainer
 Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

KOMMUNIKATION UND PSYCHOLOGIE | 11512

Wochenendseminar

Der größte Teil der Schwierigkeiten zwischen Menschen entsteht durch unklare Kommunikation. Das führt zu tiefreichenden Missverständnissen und Auseinandersetzungen im Privat- und Berufsleben. Ein großer Teil von Kommunikation findet auf der unbewussten Ebene statt, wo häufig die Quelle von Konflikten liegt: Ein unbedachtes Wort, eine bestimmte Geste oder eine mehrdeutige Formulierung. Warum dringe ich nicht richtig zu anderen durch? Welche Rolle spielt die Körpersprache? Wo kann ich ansetzen, um meine eigene Kommunikation zu verbessern? Im Kurs werden grundlegende Techniken erfolgreicher Kommunikation vermittelt und eingeübt. Ein Schwerpunkt liegt hierbei auf unbewusst wirkenden Faktoren, die aus psychologischer Perspektive beleuchtet werden.

Anmeldeschluss: 30.10.2024

Samstag, 09.11.2024, 10:15 - 16:45 Uhr (7,67 UE)

Gebühr: 25,30 € (E1: 21,50 €, E2: 7,60 €)

Leitung: Dr. Volker Thönnies

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Vorankündigungen

WIE STEHE ICH DA? AUFTRITTSKOMPETENZ UND PRÄSENZ | 11513

Bildungszeit im Land Bremen

Ob privat oder im Berufsleben, unser sprichwörtliches „Auf-Treten“ hat großen Einfluss darauf, wie wir von unserer Umwelt wahrgenommen werden: Wie man uns einschätzt, was man uns zutraut, aber auch, wie wir uns selber dabei empfinden, wird wesentlich durch unser Erscheinungsbild im Umgang mit anderen bestimmt.

Wir beschäftigen uns mit Körpersprache, Sprechgestaltung und inneren Einstellungen ebenso wie mit der Bedeutung von Raum, Zeit und Richtung. An vier Tagen analysieren und reflektieren Sie Ihr bisheriges (Re-)Präsentationsverhalten, erproben Techniken zur Beeinflussung Ihrer (Außen-)Wirkung und üben, Ihre persönlichen Wirkabsichten auch außerhalb der eigenen Komfortzone umzusetzen und für Veränderung zu sorgen. Kollegiale Reflexionen und Erfahrungsaustausch sowie das Feedback der anderen Teilnehmenden verhelfen zusätzlich zu Ansatzpunkten, um selbstständig am eigenen Auftreten und der eigenen Präsenz weiter arbeiten zu können. Inhalte sind u. a.:

- Körper- und Ausdrucksschulung (Mimik, Gestik, Aufrichtung & Haltung)
- Präsenz, Sichtbarkeit und Selbst-Repräsentation
- Werte, Glaubenssätze und innere Antreiber: Ausstrahlung entsteht (auch) im Kopf
- Ausstrahlung – Spannung – Konzentration – Status
- Flexibilität und Improvisation: reagieren können
- Atem-, Stimm-, Sprechtechnik und Redeverhalten
- Rhetorisches

Wir kombinieren Wissensvermittlung, (Selbst-)Analyse, kollegiale Reflexionen und Erfahrungsaustausch mit körperlich-aktiven Übungen und Versuchen aus Embodiment-Coaching sowie szenische Grundlagenausbildung. Fallbeispiele in Einzel-, Partner- und Kleingruppenübungen. Multi-Source-Feedback und Übungen zur Vorhabenausbildung und Ableitung nächster Schritte runden das Angebot ab.

Rebekka Stanzel ist Regisseurin und zertifizierte Trainerin für Körpersprache und Kommunikation sowie Coach (ECA). Ihre langjährige Erfahrung in Theater und Musiktheater und in der Ausbildung junger Bühnendarsteller:innen kombiniert sie mit Methoden aus dem NLP, der systemischen Arbeit und der Embodimentforschung.

Anmeldeschluss: 10.03.2025

Montag bis Donnerstag, 09:00 - 16:00 Uhr

ab 24.03.2025, 4 Tage (32 UE)

Gebühr: 67,20 € (E1: 57,10 €, E2: 20,20 €)

Leitung: Rebekka Stanzel, Regisseurin und Dipl. Theaterwissenschaftlerin

Teilnehmende: max. 14

Anmeldung:
 Tel. 590-4709
 Tel. 590-4711

Beratung:
 Julia Steffen
 Tel. 590-4739

BRING´ BEWEGUNG IN DEINE KOMMUNIKATION! | 11514

Bildungszeit im Land Bremen

Kommunikation bewegt, sie ist ein mächtiges Werkzeug. In diesem Seminar analysieren wir die Kraft von Worten und lernen, wie wir sie bewusst einsetzen können, um Veränderungen zu bewirken. Oft denken wir, wir hätten uns klar ausgedrückt und doch bietet Kommunikation viel Raum für Interpretationen, die zu Missverständnissen oder gar Konflikten führen können. Lernen Sie, diese zu vermeiden: Werden Sie sich Ihrer unterschwelligen Botschaften bewusst, setzen Sie sie bewusst ein, um Ihre Kommunikation klarer und präziser zu machen. Die in diesem Seminar vorgestellten Kommunikationsmodelle und Gesprächstechniken sind die Grundlage für eine gelungene Kommunikation, mit der Sie erfolgreich Beziehungen aufbauen oder sie gut in Bewegung bringen können.

Sie lernen:

- verschiedene theoretische Kommunikationsmodelle
- den eigenen Kommunikationsstil zu analysieren und achtsam zu werden für die Wirkung in Gesprächen
- warum „Aktives Zuhören“ den Unterschied macht
- Grundlagen von Feedback
- die Bedeutung der inneren Haltung und Einstellung für die erfolgreiche Kommunikation
- Arbeit an eigenen Praxisbeispielen, um auch nach dem Seminar kommunikativ in Bewegung zu bleiben

Linda Bittner hat BWL mit Schwerpunkt Personal an der Universität Lüneburg studiert. Sie ist systemische Beraterin und Prozessbegleiterin (SG) und bildet sich seit sechs Jahren in Transaktionsanalyse fort. Seit über 20 Jahren ist sie in Organisationen im Bereich Personal- und Führungskräfteentwicklung als Fach- und Führungskraft tätig. Sie arbeitet seit 2011 außerdem freiberuflich als Dozentin, Beraterin und Coach.

Anmeldeschluss: 10.04.2025

**Donnerstag bis Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr
ab 24.04.2025, 2 Tage (16 UE)**

Gebühr: 33,60 € (E1: 28,60 €, E2: 10,10 €)

Leitung: Linda Bittner, Leiterin Personalentwicklung, Systemische Beraterin & Coach
Teilnehmende: max. 14

VERHANDLUNGEN BEWEGEN – BEWEGT VERHANDELN | 11515

Bildungszeit im Land Bremen

Unter Verhandlungen verstehen wir in aller Regel, eine:n Anderen zu etwas bewegen zu wollen, das wir als wichtig, richtig oder wünschenswert definiert haben. Idealerweise sind wir dabei selbst flexibel genug, nicht nur „recht haben“ und den anderen „einnorden“ zu wollen, sondern an der gemeinsamen Erarbeitung von Lösungen interessiert.

Wir beschäftigen uns damit, was wir tun können, um aus Verhandlungen keine Streitgespräche werden zu lassen: Wie ermöglichen wir es uns selbst und unserem Gegenüber, zu guten Kompromissen oder gar einem Konsens zu finden, statt uns konfliktthaft an der jeweils anderen Perspektive aufzureiben? Wir nähern uns dem Thema auf konkrete, (körper-)praktische Weise in Übungen, ehe wir uns auch mit rhetorischen und sprachgestalterischen Aspekten auseinandersetzen.

Inhalte sind u.a.:

- Haltung, Werte und Glaubenssätze: Wie Sie unsere Kommunikation beeinflussen
- Zieldefinition und Zielorientierung: Wie wir Ziele nicht aus den Augen verlieren und dennoch flexibel bleiben können
- Rollenklarheit und rollenadäquates Verhalten: Äußere Erwartungen und innere Bedürfnisse konstruktiv miteinander kombinieren
- Frustrationstoleranz, Verhaltensgewohnheiten und Stressmuster
- Klare Grenzziehung muss nicht feindselig erscheinen
- Umgang mit „schwierigen“ Gesprächspartnern
- Stimmführung und Sprache: Wenn wir Haltung hören können und was bei Inkongruenz passiert
- Sprachliche Flexibilität: Wie sprechen Sie, um was beim Gegenüber zu erreichen?

Anmeldeschluss: 09.06.2025

**Montag bis Donnerstag, 09:00 - 16:00 Uhr
ab 23.06.2025, 4 Tage (32 UE)**

Gebühr: 67,20 € (E1: 57,10 €, E2: 20,20 €)

Leitung: Rebekka Stanzel, Regisseurin und Dipl. Theaterwissenschaftlerin
Teilnehmende: max. 14



www.vhs-
bremerhaven.de
Nutzen Sie
unsere Internet-
Anmeldung!
Schnell! Sicher!
Unkompliziert!



Linda Bittner
© Maren Kolf

GEDÄCHTNISTRAINING

FIT IM KOPF – MIT SPASS | 11520

Vormittagskurs

Ohne Stress, in gelöster Atmosphäre entdecken Sie, wozu Ihr Gedächtnis in der Lage ist und bekommen Tipps, wie Sie dessen Leistungsfähigkeit steigern. Sie lernen Merktechniken kennen und erproben deren Anwendung.

Karen Gerchow bietet seit über 20 Jahren als Gedächtnistrainerin des Bundesverbands Gedächtnistraining Kurse für unterschiedliche Gruppen an. Außerdem hat sie eine Ausbildung zur Gesundheitspädagogin einschließlich Entspannungspädagogik und Ernährungsberatung.

Anmeldeschluss: 23.08.2024

Freitags, 09:30 - 11:00 Uhr

ab 30.08.2024, 6 Vormittage (12 UE)

Kein Kurs: 27.09. und 04.10.2024

Gebühr: 24 € (E1: 20,40 €, E2: 7,20 €)

Auslagen: 1,50 €

Leitung: Karen Gerchow

Teilnehmende: max. 18

FIT IM KOPF – MIT SPASS | 11521

Vormittagskurs

Wie Veranstaltung 11520

Anmeldeschluss: 23.08.2024

Freitags, 11:15 - 12:45 Uhr

ab 30.08.2024, 6 Vormittage (12 UE)

Kein Kurs: 27.09. und 04.10.2024

Gebühr: 24 € (E1: 20,40 €, E2: 7,20 €)

Auslagen: 1,50 €

Leitung: Karen Gerchow

Teilnehmende: max. 18

Anzeige

FIT IM KOPF – MIT SPASS | 11522

Vormittagskurs

Ohne Stress, in gelöster Atmosphäre entdecken Sie, wozu Ihr Gedächtnis in der Lage ist und bekommen Tipps, wie Sie dessen Leistungsfähigkeit steigern. Sie lernen Merktechniken kennen und erproben deren Anwendung.

Anmeldeschluss: 30.10.2024

Freitags, 09:30 - 11:00 Uhr

ab 08.11.2024, 6 Vormittage (12 UE)

Gebühr: 24 € (E1: 20,40 €, E2: 7,20 €)

Auslagen: 1,50 €

Leitung: Karen Gerchow

Teilnehmende: max. 18

FIT IM KOPF – MIT SPASS | 11523

Vormittagskurs

Wie Veranstaltung 11522

Anmeldeschluss: 30.10.2024

Freitags, 11:15 - 12:45 Uhr

ab 08.11.2024, 6 Vormittage (12 UE)

Gebühr: 24 € (E1: 20,40 €, E2: 7,20 €)

Auslagen: 1,50 €

Leitung: Karen Gerchow

Teilnehmende: max. 18



GROTELÜSCHEN & WEBER AG
WERTOPTIMIERER

WERTE SCHAFFEN. WERTE ERHALTEN. WERTE OPTIMIEREN.

0471 309 6666 WWW.GUW.AG

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Julia Steffen
Tel. 590-4739



Bitte richten Sie sich darauf ein, dass insbesondere zu Semesterbeginn Wartezeiten beim Anmelde-service entstehen können.



Lisa Hibbeler
© privat



Kim Grychtol
©Guido
KarpP41D.com

FAMILIE

DEMENZ: HERAUSFORDERUNG FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE | 11600

Schnuppertag für Angehörige und Interessierte

Die Pflege und Betreuung eines Menschen mit Demenz bringt viele Herausforderungen mit sich und oft stehen Angehörige vor Fragen, Unsicherheiten und emotionalen Belastungen. In diesem Kurs besprechen wir Ihre individuelle Situation, erarbeiten Strategien im Umgang mit der Demenz und entwickeln Wege zur Entlastung. Auch, wenn Sie nicht direkt betroffen sind, kann dieser Kurs präventiv besucht werden, um frühzeitig Wissen aufzubauen und sich so auf mögliche Herausforderungen vorzubereiten. Die Schwerpunkte richten sich nach den Interessen und Bedürfnissen der Gruppe.

Inhalte sind:

- Erläuterung des Krankheitsbildes allgemein
- Die richtige Kommunikation mit Menschen mit einer Demenz
- Besprechung der Hauptsymptome der Demenz
- Besprechung verschiedener Entlastungsstrategien
- Visuelle Orientierungshilfen bei Demenz
- Die Wichtigkeit von Biografiearbeit

Lisa Hibbeler ist Gesundheitswissenschaftlerin, Betreuungskraft für Menschen mit Demenz, Dozentin an Pflegeschulen, Gesundheits- & Pflegepädagogin in Ausbildung und selbstständig als Demenzcoach. Das Thema Demenz begleitet sie seit über einem Jahrzehnt auf persönlicher Ebene, da ein naher Familienangehöriger mit nur 50 Jahren die Diagnose Alzheimer erhielt. Ihr Ziel ist es, die Qualität der Pflege zu verbessern und den Umgang mit Menschen mit Demenz zu erleichtern.

Anmeldeschluss: 13.09.2024

Samstag, 21.09.2024, 10:30 - 16:00 Uhr (6,33 UE)

Gebühr: 20,90 € (E1: 17,80 €, E2: 6,30 €)

Leitung: Lisa Hibbeler, Coach / Beraterin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

DEMENZ: HERAUSFORDERUNG FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE | 11601

Kurs für Angehörige und Interessierte

Wie Veranstaltung 11600

Anmeldeschluss: 29.10.2024

Dienstags, 14:30 - 16:00 Uhr

ab 05.11.2024, 4 Nachmittage (8 UE)

Gebühr: 26,40 € (E1: 22,40 €, E2: 7,90 €)

Leitung: Lisa Hibbeler, Coach / Beraterin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

EIN NEUER BLICK AUF KINDER: VON ERZIEHUNG ZU BEZIEHUNG | 11602

Vortrag und Gespräch

Sie sind eingeladen, Ihre Sichtweise auf Kinder und deren Erziehung grundlegend zu überdenken. Wir beleuchten den Unterschied zwischen der klassischen Verhaltenspädagogik und einer bindungs- und beziehungsorientierten Haltung. Wir entlarven gemeinsam einige der hartnäckigen Erziehungsmythen, die Eltern oft verunsichern: Stimmt es wirklich, dass wir kleine Tyrannen heranziehen, wenn wir auf die Bedürfnisse unserer Kinder eingehen? Müssen wir als Eltern „hart“ bleiben, um unsere Kinder auf das „harte“ Leben vorzubereiten? Sie bekommen praktische Einblicke in einen alternativen, wertschätzenden Umgang miteinander. Sie erfahren, wie sich eine sichere Bindung zwischen Eltern und Kindern entwickelt und wie sie das Verhalten und die Gefühle der Kinder beeinflusst. Auch die sogenannte „Trotzphase“ wird behandelt. Ziel ist, Sie in Ihrer Rolle als Eltern zu stärken.

Kim Grychtol ist Kinderpflegerin mit 17 Jahren Praxiserfahrung. Als Kursleiterin für „Kinder besser verstehen“ und Kinder- & Jugendcoach arbeitet sie daran, Eltern zu stärken und die Bedürfnisse von Kindern zu verstehen. Mit dem Master-Abschluss in Integrierter Energetischer Therapie verfügt sie über ein umfassendes Verständnis für die ganzheitliche Sicht auf das System Familie. Ihr Herz schlägt für das Wohl und die Entwicklung von Menschen jeden Alters.

Anmeldeschluss: 18.10.2024

Samstag, 26.10.2024, 14:00 - 16:30 Uhr (3,33 UE)

Gebühr: 4,50 €

Leitung: Kim Grychtol

Teilnehmende: max. 14



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:
VHS.WISSEN LIVE: BABYGESÄNGE: WIE AUS WEINEN SPRACHE WIRD - ONLINE, KURS NR. 41004

Vorankündigung

GEMEINSAM STARK STARTEN: EIN WEGWEISER DURCH DIE EINGEWÖHNUNGSZEIT IN KRIPPE UND KITA | 11603

Vortrag und Gespräch

Die Entscheidung, Ihr Kind in die Krippe oder Kita zu bringen, kann von gemischten Gefühlen begleitet sein. Freude auf die kommenden Entwicklungsschritte mischt sich oft mit Sorgen und Unsicherheiten. Diese soll Ihnen die Veranstaltung nehmen. Im Vortrag erfahren Sie Wissenswertes über die Bedeutung einer behutsamen Eingewöhnung. Wir nehmen die gängigen Eingewöhnungsmodelle genauer unter die Lupe und klären, was Ihr Kind während dieser Zeit benötigt und welche Rolle Sie als Bezugsperson dabei spielen. Welche Unterschiede gibt es zwischen den Modellen, und worauf sollten Sie besonders achten? Neben hilfreichen Einblicken und praktischen Tipps bleibt Zeit für Ihre Fragen, Sorgen und Hoffnungen.

Anmeldeschluss: 14.03.2025

Samstag, 22.03.2025, 11:00 - 14:15 Uhr (4 UE)

Gebühr: 4,50 €

Leitung: Kim Grychtol

Teilnehmende: max. 14

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Julia Steffen
Tel. 590-4739

PHILOSOPHIE – ETHIK – LEBENSKUNST

DER EINZELNE UND DIE GESELLSCHAFT | 11700

Philosophische Perspektiven im Spannungsfeld von Freiheit, Individuum und Staat Bildungszeit im Land Bremen

Menschen leben in großen Gruppen zusammen, die wir Gesellschaft oder auch Staat nennen. Jeder Einzelne beansprucht dabei einen gewissen Freiheitsraum für sich, welcher zugleich mit den Freiheitsansprüchen der anderen kollidiert. Die problematische Grundformel lautet: Je mehr individuelle Freiheit für mich, umso weniger Freiheit für meine Mitmenschen. Denn meine Selbstentfaltung beschneidet fast automatisch die Freiheit der anderen. Wir wollen uns in dieser Bildungszeit aus philosophischer Sicht mit diesem Spannungsfeld auseinandersetzen: Was ist Freiheit? Welche Dimensionen von Freiheit gibt es? Was darf der / die Einzelne und wo liegen die Grenzen individueller Selbstbestimmung? Nach welchen Grundsätzen lässt sich die menschliche Gesellschaft organisieren? Welche Prinzipien brauchen wir, um Freiheit mit den Ansprüchen der Gemeinschaft in Einklang zu bringen? Im gleichen Atemzug stellt sich die fundamentale Frage nach der Natur des Menschen: Sind wir friedlich und kooperativ oder ungesellig und egoistisch? Und was folgt daraus: Freiheit und Verbote, für Regeln und Gesetze? Meinungsfreiheit, Moral, Lebensführung, Vereinigungen – was darf die / der Einzelne, was darf ihm die Gesellschaft untersagen? Die Perspektive der Philosophie verspricht bei der Auseinandersetzung mit diesen und anderen Fragen herausfordernde Schwierigkeiten, erhellende Einblicke und kontroverse Diskussionen. Vorkenntnisse aus der Philosophie sind nicht erforderlich.

Volker Thönnies studierte Politik, Philosophie und Psychologie. Anschließend erfolgte die Promotion in Philosophie zum Thema menschliches Zeiterleben. Er arbeitet seit 2000 in der Erwachsenenbildung und verfügt zudem über mehrjährige Erfahrung als Unternehmensberater.

Anmeldeschluss: 14.10.2024

Montag bis Mittwoch, 09:00 - 16:00 Uhr

ab 28.10.2024, 3 Tage (24 UE)

Gebühr: 50,40 € (E1: 42,80 €, E2: 15,10 €)

Leitung: Dr. Volker Thönnies

Teilnehmende: max. 14

TRÄUME FLANIEREND VOM GLÜCK... | 11701

Philosophischer Spaziergang im Bürgerpark als (peripatetische) Einführung in die Philosophie

Im Bremerhavener Bürgerpark machen Sie sich, auf den Spuren der Philosophie wandernd, mit der Glücksforschung vertraut: Schon die antiken Philosophen (wie Aristoteles) träumten vom gelingenden Leben: Schopenhauer setzte diesbezüglich auf zwei Stunden Bewegung täglich, ohne zu hetzen. Er liebte lange Spaziergänge in der Natur. Das fördert u.a. das kreative Bewusstsein, weiß Harald Lesch. Buddha spricht vom „mittleren Pfad“, der das Leben gelingen lässt. Das philosophische Denken von Marx, Schmid, Fromm und Watzlawick hilft, das eigene Leben und die eigenen Lebenssituationen zu verbessern. Erfahren Sie an ausgewählten Plätzen mit Hilfe der Wissenschaft (u.a. Positive Psychologie) mehr über alte und neue „Wanderphilosophen“ (Schmid, Watzlawick) und ihre „zeitlosen“ Träume vom gelingenden Leben und bekommen so Anregungen, Ihren Alltag besser zu reflektieren und Ihre Resilienz zu stärken.

Bitte an wetterfeste Kleidung denken.

Anmeldeschluss: 13.09.2024

Sonntag, 22.09.2024, 11:00 - 13:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: 4,50 €

Leitung: Dr. Torsten Reters

Treffpunkt: Bootshaus im Bürgerpark, Adolf-Hoff-Weg 24

Teilnehmende: max. 14



Wenn Sie außerhalb Bremerhavens wohnen, senden wir Ihnen unser Programm gerne zu.



Karl H. Asbrock
 © privat

WIE UMGEHEN MIT TOD UND STERBEN? | 11702

Kurs

Auch, wenn unsere Zeit es gerne verdrängt: Wir alle wissen, dass wir altern und schließlich irgendwann sterben werden. So sind Tod und Sterben wesentliche Bestandteile des menschlichen Lebenszyklus. Sie können mit verschiedenen Emotionen wie Angst, Trauer, Frieden oder Akzeptanz verbunden sein und haben eine tiefgreifende Auswirkung auf die individuelle Existenz sowie auf die Gesellschaft als Ganzes. Während in vielen Kulturen alte Menschen aufgrund ihrer Lebenserfahrung Respekt genießen, Tod und Trauer Bestandteile des öffentlichen Lebens sind, neigen moderne Hochleistungsgesellschaften häufig dazu, diese Themen aus dem Alltag zu verbannen.

Im Kurs sprechen wir über Fragen, die sich um Lebensende und Umgang damit befassen – auch, um ein besseres Verständnis und einen respektvollen Umgang mit Tod und Sterben zu entwickeln. Dabei versuchen wir, uns kritisch und aus verschiedenen Perspektiven dem Thema zu nähern. Im Vordergrund stehen sowohl die gesellschaftlichen Herausforderungen als auch die ethischen und praktischen Aspekte um Tod und Sterben. Der Kurs bezieht dabei die Sichtweisen verschiedener Kulturen und Religionen mit ein (z.B. durch Besuch ausgewählter Einrichtungen in der Stadt) und wendet sich in erster Linie an Interessierte, die sich grundsätzlich mit dem Thema vertraut machen möchten.

Der Kurs behandelt im Einzelnen:

- Die Bedeutung des Todes als Endlichkeit des Menschen
- Sterben als Prozess (Sterbephasen, Nahtoderfahrungen)
- Kulturelle und spirituelle Aspekte von Tod und Sterben
- Bedeutung der Trauer und Formen der Trauerbewältigung
- Gesellschaftliche Unterstützung wie Palliativ- und Hospizpflege
- Formen der Bestattungskultur einst und heute

Karl H. Asbrock ist Bremerhavener und studierter Theologe. Seit über 20 Jahren lehrt er nebenberuflich an verschiedenen Bildungseinrichtungen in Osnabrück und Hannover (Gymnasien, Erwachsenenbildung, Fachschulen) neben dem Fach „Religion“ besonders „Ethische Philosophie“. Er ist emeritierter evangelischer Pfarrer, Kommunikationswirt und Mediator.

Anmeldeschluss: 22.10.2024

Dienstags, 10:00 - 11:30 Uhr

ab 29.10.2024, 6 Vormittage (12 UE)

Gebühr: 39,60 € (E1: 33,70 €, E2: 11,90 €)

Leitung: Karl H. Asbrock, Theologe, Kommunikationswirt (GEP), Mediator (BM)

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Julia Steffen
Tel. 590-4739

EINFÜHRUNG IN DIE ANTHROPOLOGIE | 11703**Kurs**

Was ist der Mensch? Für Immanuel Kant stellte diese Frage das wesentliche Problem der Philosophie, genauer der Anthropologie, dar. Was macht die Kant'sche Frage so interessant? Solange es den Menschen auf Erden gibt, fragt er nach sich selbst, nach seinem Selbst- und / oder seinem Idealbild. Der Mensch möchte wissen, wer und was er ist und was ihn unterscheidet von allen lebenden Wesen. Für die Anthropologie ist es vor allen Dingen seine theoretische Neugier, die auch ihn selbst erfasst und damit seine Fähigkeit nach sich selbst zu fragen, sich auf sich selbst zu beziehen und diesen Bezug zu kommunizieren. Die Philosophie hat im Laufe der Jahrhunderte unzählige Antworten auf diese Frage nach dem Menschsein gegeben. Der Kurs versucht, dem auf die Schliche zu kommen und fragt nach den Erklärungsversuchen vergangener als auch gegenwärtiger philosophischen Strömungen. Der Kurs richtet sich besonders an Teilnehmende, die bislang noch keine oder erst wenig Berührung mit ethischer Philosophie hatten.

Themenschwerpunkte sind:

- Was ist der Mensch / was unterscheidet ihn
- Willens- und Handlungsfreiheit
- Verhältnis von freiem Willen und Determination
- Kränkungen der Menschheit
- Existenz und Essenz im Existentialismus
- Freud und das „Herr im eigenen Hause sein“
- Ist der Mensch evolutionär überflüssig...? (Transhumanismus / KI)

Anmeldeschluss: 22.10.2024

Dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr

ab 29.10.2024, 5 Abende (10 UE)

Gebühr: 33 € (E1: 28,10 €, E2: 9,90 €)

Leitung: Karl H. Asbrock, Theologe, Kommunikationswirt (GEP), Mediator (BM)

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

WIE LIEBESTRÄUME GELINGEN | 11704

Mehr Durchblick und praktische Tipps für Flirt und Partnerschaft

Vortrag

Der Soziologe und Sachbuchautor Dr. Torsten Reters zeigt wissenschaftlich fundiert, aber humorvoll, wie der Traum der Zweisamkeit funktioniert.

Mit Hilfe von Video-Clips werden u.a. folgende Themen beleuchtet:

- Liebe und Verliebtheit: Was uns biologisch / psychologisch bindet
- Flirtgezwitscher und Kontaktmuster: Wie ich zu dir finden kann
- Partnerschaftskonflikte und kommunikative Lösungswege: Was Männer und Frauen aneinander irritiert
- Wie unsere Beziehung dauern kann

Sie erfahren aus biologischer, psychologischer und soziologischer Sicht, wie Zweisamkeit funktioniert und können Kommunikationsprobleme in der Beziehung erkennen und lösen.

Anmeldeschluss: 13.09.2024

Samstag, 21.09.2024, 11:00 - 13:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: 4,50 €

Leitung: Dr. Torsten Reters

Teilnehmende: max. 14



Bitte richten Sie sich darauf ein, dass insbesondere zu Semesterbeginn Wartezeiten beim Anmelde-service entstehen können.



Weitere aktuelle vhs.wissen-live-Angebote finden Sie auf unserer Webseite. Anmeldung bitte über folgende Adresse: anmeldung@vhs.bremerhaven.de

VHS.WISSEN LIVE – ONLINE | 11705**Medizinethik: Ethische Fragen im Krankenhaus, in der Forschung und in der Politik**

Schwierige Entscheidungen am Krankenbett, die ethischen Implikationen neuester Forschungsergebnisse bis hin zur Beratung der großen Politik: Medizinethik – was ist das eigentlich? Im Vortrag werden verschiedene Handlungsbereiche und Themenfelder vorgestellt und anhand aktueller Fälle diskutiert.

Alena Buyx ist Professorin für Ethik der Medizin und Gesundheitstechnologien und Direktorin des Instituts für Geschichte und Ethik der Medizin (IGEM) an der Technischen Universität München (TUM). Ihre Forschung umfasst den gesamten Bereich der biomedizinischen und öffentlichen Gesundheitsethik und Fragen der Solidarität und Gerechtigkeit. Sie ist Mitglied mehrerer hochrangiger nationaler und internationalen Ethikgremien, sowie der acatech – Deutsche Akademie der Technikwissenschaften. 2016 wurde sie in den Deutschen Ethikrat berufen und war von 2020 bis Sommer 2024 dessen Vorsitzende.

In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

Anmeldung über folgende Adresse: anmeldung@vhs.bremerhaven.de

Anmeldeschluss: 07.10.2024

Dienstag, 08.10.2024, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Prof. Dr. Alena Buyx

VHS.WISSEN LIVE – ONLINE | 11706**Der elektronische Spiegel: Menschliches Denken und Künstliche Intelligenz**

Während Künstliche Intelligenz (KI) landauf, landab diskutiert wird, ist kaum bekannt, dass die klugen Maschinen nie nur dazu da waren, uns langweilige oder gefährliche Arbeit abzunehmen. Sie waren von Beginn an Hypothesen über das Funktionieren des Geistes, elektronische Spiegel, in deren Zerrbild der Mensch nur umso besser erkennen kann, was Intelligenz ausmacht und was ganz offensichtlich nicht. Am Beginn der Künstliche-Intelligenz-Forschung stand die Vorstellung, man müsse das menschliche Denken nur genau genug beschreiben, um intelligente Maschinen bauen zu können. 70 Jahre später hat sich Ernüchterung eingestellt: Die größten Herausforderungen bestehen nicht darin, im Schach zu gewinnen oder in Gedanken geometrische Figuren zu drehen, sondern in etwas so schwer Greifbarem wie Flexibilität, Kreativität und gesundem Menschenverstand; darin, eine Situation zu verstehen und angemessen zu reagieren.

Manuela Lenzen hat in Philosophie promoviert und schreibt als freie Wissenschaftsjournalistin über Digitalisierung, Künstliche Intelligenz und Kognitionsforschung.

Anmeldung über folgende Adresse: anmeldung@vhs.bremerhaven.de

Anmeldeschluss: 29.10.2024

Sonntag, 03.11.2024, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Dr. Manuela Lenzen



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:

„VHS.WISSEN LIVE: KI IM UNTERNEHMEN - ONLINE“, KURS NR. 60340

VHS.WISSEN LIVE – ONLINE | 11707

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Julia Steffen
Tel. 590-4739

Kant: Die Revolution des Denkens

Kants „Kritik der reinen Vernunft“ ist ein Meilenstein der Geistesgeschichte, weil sie ein neues Verständnis unseres menschlichen Standpunkts in der Welt entwickelt. Kant nennt das seine „Revolution der Denkart“. Sie besteht in der Einsicht, dass ein objektives Bild der Welt sich nicht allein aus den Eigenschaften der erkannten Dinge ergibt, sondern auch aus der Funktionsweise menschlicher Erkenntnis. Manche Aspekte unseres Weltbildes, etwa Raum und Zeit, gehen Kant zufolge nicht auf Eigenschaften der Welt selbst zurück, sondern auf den menschlichen Geist.

Trotzdem sind sie objektiv gültig, weil sie ein objektives, für alle Menschen gültiges Bild der Realität erst möglich machen. Dieser revolutionäre Gedanke einer „Objektivität des menschlichen Standpunktes“ ist nicht nur für Kants Erkenntnistheorie, sondern auch für seine Ethik und Ästhetik grundlegend. Der Philosoph Marcus Willaschek erklärt in seinem Vortrag Kants Revolution des Denkens auf anschauliche und verständliche Weise und gibt so einen guten Einblick in die Grundlagen der kantischen Philosophie.

Marcus Willaschek ist ein international führender Kant-Experte und Professor für Philosophie in Frankfurt am Main. Forschungsaufenthalte führten ihn unter anderem nach Harvard und Berkeley. 2023 erschien von ihm bei C.H. Beck eine vielbeachtete Publikation zu Kant.

Anmeldung über folgende Adresse: anmeldung@vhs.bremerhaven.de

Anmeldeschluss: 13.11.2024

Donnerstag, 14.11.2024, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Prof. Dr. Marcus Willaschek

Vorankündigung

„HETZ' MICH NICHT!“ | 11708

Glücksstrategien für Arbeit, Alltag und Familie

Bildungszeit im Land Bremen

Dass der Alltag im Kapitalismus stresst, wusste schon Karl Marx 150 Jahre vor der Erfindung des „Burn out“. Soll das Leben gelingen, dürfen wir dem „Mythos des Geldes“ (Hodgkinson) nicht auf den Leim gehen. Nur wer lernt, rechtzeitig „Nein“ zu sagen, kann (nach Schopenhauer) den Tretmühlen und Zeitfallen des Alltags entgehen. Was hilft, unsere Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen? Was hilft, den täglichen Anforderungen von Arbeit und Leben gelassener, optimistischer und erfolgreicher zu begegnen? Das zeigt die Bildungszeit mit humorvollen Blicken (nach Hirschhausen und Lorient) in die Psychologie (Watzlawick, Fromm, Frankl), die Philosophie (Buddha, Schopenhauer, Schmid) und die moderne Glücksforschung. Mit Hilfe von Fallbeispielen aus dem Alltag entdecken wir, wie man dem persönlichen Glück ein Stück näherkommt und Schwierigkeiten leichter begegnet.

Anmeldeschluss: 02.06.2025

Montag bis Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr

ab 16.06.2025, 5 Tage (40 UE)

Gebühr: 84 € (E1: 71,40 €, E2: 25,20 €)

Leitung: Dr. Torsten Reters, Soziologe und Sachbuchautor

Teilnehmende: max. 14



Online-Anmeldung rund um die UHR.
www.vhs-bremerhaven.de



Weitere aktuelle vhs.wissen-live-Angebote finden Sie auf unserer Webseite. Anmeldung bitte über folgende Adresse: anmeldung@vhs-bremerhaven.de

Wir machen Lust auf Bremerhaven!

Die STÄWOG, das sind 70 motivierte Mitarbeiter*innen und 6 Auszubildende, die sich um 5.100 Wohnungen, 100 Gewerbeeinheiten, 700 Garagen, Schulneubauten, mehrere Theater, Parkhäuser und sogar einen Zoo kümmern. Dabei treibt uns 100 % Leidenschaft für unsere Stadt an.

Tagtäglich setzen wir uns mit Herzblut für ein gutes Miteinander unserer Mieter*innen in schönen Wohnungen, ihre Versorgung mit bezahlbarer Energie durch selbsterzeugten Mieterstrom oder gesundes Gemüse aus den Mietergärten ein. Das Wohlergehen unserer Mieter*innen steht für uns an erster Stelle, nicht die Rendite wildfremder Aktionäre.

Als 100-prozentige Tochter der Stadt Bremerhaven engagieren wir uns in vielfältigen Stadtentwicklungsprojekten: von Künstler- und Studierendenhäusern über Ausbauhausprojekte und Mehrgenerationenhäuser bis hin zu einer erfolgreichen Pop-up-Store-Kampagne gegen gewerblichen Leerstand. Überregionale Anerkennung erfahren wir durch etliche Preise, mit denen unsere Bau- und Wohnprojekte ausgezeichnet werden.

Wir haben Ihre Lust auf Bremerhaven geweckt?

Schauen Sie sich auf unseren Projekt-Websites um:

www.soziale-stadt-wulsdorf.de

www.klushuizen-bremerhaven.de

www.springflut-bremerhaven.de

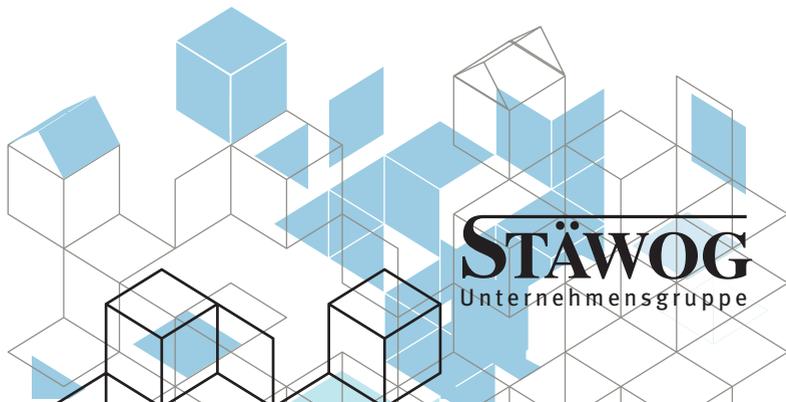
www.wunderwerft-bremerhaven.de

Oder kommen Sie einfach auf einen Kaffee mit Keks bei uns am Kai vorbei.

Wir freuen uns auf einen Austausch über unsere Stadt mit Küste und Kante, die liebens- und lebenswert zugleich ist.

Lebensqualität
kann man mieten:
Freiräume
zum Leben in
allen Stadtteilen.

www.staewog.de



73 | LITERATUR - SCHREIBWERKSTÄTTEN -
NIEDERDEUTSCHE SPRACHE

75 | THEATER

76 | KUNSTGESCHICHTE

78 | KUNST + MEDIEN

80 | BILDGESTALTUNG

86 | PAPIER-, SCHRIFT- UND BUCHKUNST

87 | BILDHAUEREI

87 | MUSIK

92 | TANZ

94 | KREATIV LEBEN - SELBER MACHEN

95 | MODE-IDEEN

A person is shown from the side, painting a large, abstract artwork on a canvas. The artwork features vibrant blue and green colors with some orange and white accents. The person is wearing a blue top and has a ring on their finger. The background is a soft, out-of-focus light blue.

KULTUR KUNST KREATIVITÄT



IHRE ANSPRECHPARTNER:INNEN

FACHBEREICHSLEITUNG:

Dr. Beate Porombka

0471 590-4731

Beate.Porombka@vhs.bremerhaven.de

Dr. Wiebke Lahg

0471 590-4735

Wiebke.Lahg@vhs.bremerhaven.de

ORGANISATORISCH-PÄDAGOGISCHER MITARBEITER

Sebastian Linke

0471 590-4706

Sebastian.Linke@vhs.bremerhaven.de

SACHBEARBEITUNG:

Tatjana Rimsch

0471 590-4733

Tatjana.Rimsch@vhs.bremerhaven.de

BILDUNGSZIELE

KULTUR MACHT STARK – KULTUR TUT GUT!

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Schlüsselkompetenzen wie **Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit**. Nutzen Sie das Bildungsangebot, um Ihre **Wahrnehmungsfähigkeit** zu erweitern und eigene **ästhetische Qualitätskriterien** zu entwickeln. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden.

Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der **Digitalisierung der Gesellschaft** zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren. **Kulturelle Bildung** schafft in ihrer **Offenheit** für alle Bürger:innen Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe; sie fördert **Integration und Inklusion**. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

Zum besonderen Profil der VHS gehört die enge Zusammenarbeit mit Kulturschaffenden, Kultureinrichtungen, Bibliotheken sowie soziokulturellen Zentren in der Stadt.



Aktuelle Programm-
informationen
finden Sie unter
[www.vhs-
bremerhaven.de](http://www.vhs-bremerhaven.de)



Wenn Sie Fragen
zu bestimmten
Kursen haben,
lassen Sie sich
telefonisch vom
jeweiligen Fach-
bereich beraten.

KURSLEITENDE GESUCHT!

Aktuell suchen wir Kursleitende auf Honorarbasis vor allem für folgende Themen:

- Literatur
- Tischler-/Holzarbeiten
- Papierkunst

Ihre Bewerbung richten Sie bitte an: Bewerbung@vhs.bremerhaven.de.
Weitere Infos zur Tätigkeit als Kursleitende der VHS Bremerhaven finden Sie ab Seite 12.

LITERATUR - BÜCHER

LESELAND DDR | 20110

Ausstellung

Leseland DDR erzählt vom Eigensinn der Menschen, die sich ihre Lektüre nicht vorschreiben lassen wollten, die für rare Bücher Schlange standen und auf der Leipziger Buchmesse so manchen begehrten Titel westdeutscher Verlage heimlich in die Tasche steckten. Die Tafeln der Ausstellung führen aber auch in die Welt der Krimis, Märchen und Science-Fiction ein, sie berichten von der Literatur aus der Sowjetunion, den schreibenden Arbeitern des sozialistischen Realismus und sie lassen in alte Kochbücher blicken. Die Ausstellung ist eine Anregung für Jung und Alt, nach dem Besuch die alten Bücher aufzuschlagen, um die Geschichte der DDR im Spiegel ihrer Literatur (neu) zu erkunden.

Vom 26.08. bis 19.09.2024

Die Ausstellung befindet sich im Treppenhaus Haus B in der 1. und 2. Etage.

Während der VHS-Öffnungszeiten

Gebühr: frei

KURT TUCHOLSKY: „SEHNSUCHT NACH DER SEHNSUCHT“ | 20111

Literaturseminar

Im zweiten Teil der Beschäftigung mit Kurt Tucholsky stehen seine beiden längeren Erzähltexte. „Rheinsberg. Ein Bilderbuch für Verliebte“, 1912 erschienen, erzählt von drei Tagen (und Nächten) zweier Verliebter in der märkischen Provinz. Die Spätsommergeschichte gleicht einem literarischen Bilderspaziergang – nicht ohne Irritationen und Verfremdungen. Mit leichter Hand schreibt Tucholsky das Buch in zwei Monaten. Es wird ein großer Erfolg, zum Erscheinen des 100. Tausend im Jahr 1931 gibt der Verlag eine limitierte Sonderausgabe heraus.

Es ist ebenfalls das Jahr, in dem Tucholskys „Schloß Gripsholm. Eine Sommergeschichte“ veröffentlicht wird. Sie korrespondiert mit „Rheinsberg“, zumal das leitmotivische Thema der „Sehnsucht nach der Sehnsucht“ wieder aufgegriffen wird. Aber dem Spiel mit der Hoffnung wird in diesem Text zu Beginn der dreißiger Jahre melancholischer Ernst und auch lebensbedrohliche Angst entgegengesetzt.

Empfohlene Textausgabe: Schloss Gripsholm, Rheinsberg, ISBN 978-3-458-36218-0

Bildungsziele / Lerninhalte: Erschließung literarischer Texte: Analyse und Interpretation - Verständnisvertiefung

Mittwochs, 17:00 - 18:30 Uhr

ab 06.11.2024, 6 Abende (12 UE)

Gebühr: 25,20 € (E1: 21,40 €, E2: 7,60 €)

Auslagen: 2 € (Fotokopien)

Leitung: Bernd-Rainer Hellrung, Germanist

Teilnehmende: max. 16

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Sebastian Linke
Tel. 590-4706

SCHREIBWERKSTÄTTEN

SCHREIBLUST | 20114

Der Autor im Mittelpunkt (1)

Vergessen Sie die Gründe, die Sie hindern zu schreiben. Denn Schreiben ist einfach. Stellen Sie sich eine Brücke vor. Auf der einen Seite stehen Sie, auf der anderen Ihre Leser. Beim Schreiben überqueren Sie die Brücke hin und zurück und wieder hin. Es sind Ihre Geschichten, Ihr Roman, Ihr Ratgeber oder Ihre Artikel, die Ihre Leser verstehen wollen. Mithilfe passender Werkzeuge lassen Sie sie „sehen“, was Sie meinen. In diesem Seminar stärken Sie Ihre Grundlage fürs Schreiben: Was spornet Sie an, was hilft durchzuhalten? Welches Genre passt dazu?

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Dienstags, 16:00 - 17:30 Uhr

ab 22.10.2024, 2 Tage (4 UE)

Gebühr: 13,20 € (E1: 11,20 €, E2: 4 €)

Leitung: Dr. Annefried Hahn, Autorin, Lektorin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

DAS HAIKU BEWEGT | 20115

Wochenendseminar

Mit drei Zeilen ein Gedicht? In siebzehn Silben ausdrücken, was im Lesenden einen Nachhall erzeugt? Den Lesenden bewegt - wie es der Titel bereits vermuten lässt. Unmöglich? Der Dozent würde sich freuen, wenn Sie ihm die Chance geben, das Gegenteil zu beweisen. Wie? In Bewegung. Zunächst erfahren Sie mehr über das Haiku. Wie ist es aufgebaut? Wie entstanden? Dann werden bei einem Spaziergang eigene Texte verfasst. Anschließend erfolgt die gemeinsame Besprechung. Der Kurs ist für Personen mit- und ohne Vorerfahrungen gleichermaßen geeignet.

Bildungsziele / Lerninhalte: Entwickeln von Sprache, kreatives Denken fördern, das öffentliche Reden fördern, Sprach- und Lesekompetenzen erweitern, die Mannigfaltigkeit von Sprache entdecken, die Fähigkeit trainieren im Hier und Jetzt zu sein - und zwar nicht nur körperlich, sondern auch mental.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial und wettergerechte Kleidung.

Samstag, 09.11.2024, 10:00 - 15:00 Uhr

Sonntag, 24.11.2024, 10:00 - 15:00 Uhr (12 UE)

Gebühr: 39,60 € (E1: 33,70 €, E2: 11,90 €)

Leitung: Tobias Tiefensee, Gewinner des Haiku - Wettbewerbs 2015

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

**LEBENDIG ERZÄHLEN:
VON DER BUCHSTABENSUPPE ZUM
PROSAWERK – ONLINE | 20116**

Ein Schreibseminar online

Ob für Kurzgeschichte oder Roman, hier erfahren Sie, wie Sie beim Schreiben Spannung erzeugen, Charaktere in Szene setzen, starke Dialoge formulieren und etwas über Schauplätze, Rückblenden, Erzählzeiten und -perspektiven und flüssigen Erzählstil.

Mit Lehrbriefen eignen Sie sich die Theorie an und führen praxisnahe Schreibaufgaben durch. Die Texte werden von einer Lektorin und/oder auf der Plattform im Lernkreis besprochen und am Ende von der Kursleiterin rezensiert. Sie lernen, Ihre Geschichten sinnvoll zu redigieren, so dass sie für eine Veröffentlichung interessant werden.

Einen Tag vor Kursbeginn erhalten Sie eine E-Mail der Kursleiterin mit organisatorischen Einzelheiten. Planen Sie ca. vier Stunden pro Woche ein.

Weitere Infos unter: www.vhs-schreibschule.de

**Online-Seminar, ab 16. September 2024,
12 Wochen**

Gebühr: 20 € (E1: 17 €)

Auslagen: 90 € (für Dozentin)

Leitung: Elke Bockamp, Lektorin, Dramaturgin

Teilnehmende: max. 25



Dr. Annefried
Hahn
© privat



Tobias Tiefensee
© privat

WI SNACKT PLATT | 20117

Keen een beten Platt leert hett, un noch beter Platt snacken will, is hier richtig.

Montags, 18:30 - 20:00 Uhr

ab 04.11.2024, 4 Abende (8 UE)

Gebühr: 16,80 € (E1: 14,30 €, E2: 5 €)

Leitung: Werner Michael, langjähriger Plattdeutschlehrer

Teilnehmende: max. 15



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE DAS AUCH?

VA30282 HATHA-YOGA OP PLATT

THEATER**QUARTIERS- UND REGIOKONZERTE | 20210****in Kooperation mit dem Philharmonischen Orchester**

Die Musiker:innen des Philharmonischen Orchesters Bremerhaven verlassen ihren angestammten Spielort und geben in den Quartieren der Stadt und in einigen Orten im Elbe-Weser-Dreieck kurze, moderierte Konzerte. In zwangloser Atmosphäre hat das Publikum so die Gelegenheit, das ganze Spektrum der Emotionen zu erleben, das klassische Musik ausmacht. Und das Beste: Es gibt keinen festgelegten Eintrittspreis – jede:r Besucher:in hat nach dem Konzert die Möglichkeit, für die Musikvermittlung des Philharmonischen Orchesters zu spenden.

Donnerstag, 19.09.2024, 19:00 - 20:30 Uhr (2 UE)

Gebühr: Jede:r zahlt am Ende was er/sie für angemessen hält

Leitung: Davide Perniceni, Dirigent

Ort: Volkshochschule

ALLES NUR THEATER – INKLUSIV | 20211**Theatergruppe für Menschen mit und ohne Handikap**

Alle Menschen sind vor dem Gesetz gleich. Niemand darf wegen Geschlecht, Abstammung, Rasse, Sprache, Heimat und Herkunft, Glauben, religiöser oder politischer Anschauung benachteiligt werden. Und: Niemand darf wegen einer Behinderung benachteiligt werden (Artikel 3GG).

In dieser Theatergruppe arbeiten Menschen mit und ohne Handikap, unterschiedlichen Alters, unterschiedlicher Herkunft, sie kommen aus verschiedenen Arbeits- und Lebensbereichen. Sie arbeiten in diesem Projekt auf Augenhöhe miteinander! Gemeinsam entwickeln sie durch ihre individuelle Kreativität ein Theaterstück.

Nicht die gesprochene Sprache, sondern die Vielfältigkeit aller Menschen steht hier an erster Stelle.

Das Theaterstück spiegelt den inklusiven Gedanken und unterstützt das Verständnis der Menschen füreinander.

Freitags, 15:30 - 17:45 Uhr

ab 06.09.2024, 8 Nachmittage (24 UE)

Gebühr: 21,60 € (E1: 18,40 €, E2: 6,50 €)

Leitung: Rosemarie Brikmanis-Brückner, lizenzierte Übungsleiterin

Teilnehmende: max. 17

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Sebastian Linke
Tel. 590-4706

KUNSTGESCHICHTE

TRAUMSTADT VENEDIG - ONLINE | 20309

Traumstadt Venedig: Eine Gondelfahrt durch Kunst und Kultur des Mittelalters

Eine gemütliche Runde durch tausend Jahre venezianische Geschichte präsentiert ausgewählte Beispiele von Kunst und Kultur vom Mittelalter bis zur Moderne. In einer sechsteiligen Reihe stellt Dr. Donatella Chiancone-Schneider, die in Venedig geboren wurde und dort Kunstgeschichte studierte, handverlesene Aspekte u.a. von Malerei, Bildhauerei und Architektur aber auch Musik, Theater und Traditionen vor. Dabei bespricht sie sowohl Persönlichkeiten und Werke aus der Serenissima als auch Arbeiten, die auswärts unter der Faszination für die Wasserstadt entstanden und noch heute in der kollektiven Vorstellung stark damit verbunden sind. Jede Gondelfahrt kann auch einzeln gebucht werden.

Geplante Stationen der Zeitreise ins mittelalterliche Venedig sind in Grundzügen: Gotische Paläste am Canal Grande, Markusdom und Palazzo Ducale, von der Gondel zum goldenen Dogenschiff.

Dienstag, 24.09.2024, 18:00 - 20:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: 6 €

Leitung: Dr. Donatella Chiancone-Schneider, Kunsthistorikerin

Teilnehmende: max. 24

TRAUMSTADT VENEDIG - ONLINE | 20310

Eine Gondelfahrt durch Kunst und Kultur der Renaissance

Geplante Stationen der Zeitreise ins Venedig der Renaissance sind in Grundzügen: Rialto-Brücke und Paläste am Canal Grande, die Meister Tizian, Veronese und Tintoretto, Pest und Votivkirchen, Othello und die „Mohren“ in Venedig.

Dienstag, 01.10.2024, 18:00 - 20:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: 6 €

Leitung: Dr. Donatella Chiancone-Schneider, Kunsthistorikerin

Teilnehmende: max. 24

TRAUMSTADT VENEDIG - ONLINE | 20311

Eine Gondelfahrt durch Kunst und Kultur des Barock

Geplante Stationen der Zeitreise ins barocke Venedig sind in Grundzügen: Salute-Kirche und Paläste am Canal Grande, Seufzerbrücke, Ghetto und der Kaufmann von Venedig, drei Maler und drei Malerinnen, Commedia dell'arte.

Dienstag, 08.10.2024, 18:00 - 20:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: 6 €

Leitung: Dr. Donatella Chiancone-Schneider, Kunsthistorikerin

Teilnehmende: max. 24



Dr. Donatella
Chiancone-
Schneider

© Ludger F. J.
Schneider

**EXKURSION ZUR AUSSTELLUNG:
DIE SCHÖNHEIT DER DINGE. STILLEBEN VON 1900 BIS HEUTE****In der Kunsthalle Emden**

Inhalt und Ziele: Schulung der künstlerischen Wahrnehmungsfähigkeit.

Seit dem 17. Jahrhundert ist die Stillleben Malerei eine selbstständige Disziplin.

Zwischen Schönheit und Vergänglichkeit, zwischen Prunk und Spuren des profanen Alltags beschäftigt sich diese Gattung mit der Darstellung unbewegter oder lebloser Gegenstände in einer von der Malerin/vom Maler gewählten ästhetischen Anordnung.

In einer Zeit der bewegten Bilder und immer schneller werdenden Bildfolgen lädt die Ausstellung: Die Schönheit der Dinge zu einem bewussten Betrachten ein. Die Ruhe und Stille dieser Bildgattung ermöglicht ein bewusstes Rezipieren der Dinge, die uns umgeben. Ausgehend von den eigenen Beständen der umfangreichen Sammlung der Emdener Kunsthalle spannt die Schau einen Bogen von 1900 bis heute.

In einer von Krisen gebeutelten Zeit ist es auch wichtig sich der Schönheit des Lebens zuzuwenden und dies bedeutet keinesfalls ein Abwenden von der Welt.

Aber durch die bewusste Hinwendung zu der Schönheit der Dinge können wir Kraft schöpfen um unseren Alltag zu bewältigen.

Parallel zur Ausstellung: Die Schönheit der Dinge haben Sie Gelegenheit, zwei weitere Malereiausstellungen in der Emdener Kunsthalle zu besuchen. Es verspricht ein farbenfroher und inspirierender Ausflug zu werden!

**INFORMATIONEN ZUR AUSSTELLUNG:
DIE SCHÖNHEIT DER DINGE. STILLEBEN VON 1900 BIS HEUTE | 20314****In der Kunsthalle Emden****Vortrag**

Donnerstag, 24.10.2024, 18:30 - 20:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: 4 €

Leitung: Jutta Bastian, Museumspädagogin und Künstlerin

Teilnehmende: max. 30

**EXKURSION ZUR AUSSTELLUNG:
DIE SCHÖNHEIT DER DINGE. STILLEBEN VON 1900 BIS HEUTE | 20315****In der Kunsthalle Emden**

Treffpunkt VHS, Rampenstraße für die Anreise per Bus

Veranstalter im Sinne des Reiserechts ist die Verkehrsgesellschaft Bremerhaven AG

Samstag, 26.10.2024, 10:00 - 19:00 Uhr (9 UE)

Gebühr: 18,90 € (E1: 16,10 €, E2: 5,70 €)

Auslagen: 69,75 € (Busfahrt, Eintritt, Führungen)

Leitung: Jutta Bastian, Museumspädagogin und Künstlerin

Ort: Emden

Teilnehmende: max. 24

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Sebastian Linke
Tel. 590-4706

VHS.WISSEN LIVE -ONLINE: IM DETAIL DIE GANZE WELT: WERKE VON JAN BRUEGHEL DER ÄLTERE IN DER ALTEN PINAKOTHEK | 20316

Weite Landschaften, opulente Blumenarrangements, Tiere, Menschen, Stadt und Land – es gibt kaum ein Thema, das Jan Brueghel nicht aufgegriffen hätte. 1568 als Sohn von Pieter Bruegel dem Älteren (d. Ä.), dem berühmten Bauern-Bruegel, geboren, folgte er diesem früh in die künstlerische Laufbahn und reiste wie dieser zunächst nach Italien.

Nach seiner Rückkehr ließ er sich in Antwerpen nieder. Mit Nachschöpfungen nach den Vorlagen seines Vaters knüpfte er an die Familientradition an, löste sich jedoch sehr bald von seinem Vorbild und setzte eigene Akzente: Er entwickelte einen charakteristischen Bildtypus mit einem hoch angesetzten Horizont, und die so entstandene Fläche füllte er mit einer Vielzahl von lebensecht wiedergegebenen Details, die zur genauen Betrachtung einladen.

Nur wenige, zum Teil mikroskopisch kleine Pinselfstriche genügen ihm, das Motiv zu erfassen und festzuhalten: Sei es einen Bauern, der sein störrisches Pferd mit aller Kraft aus dem Stall ziehen muss, sei es ein frierender Hund, der hungrig auf ein paar Fische starrt, die gerade auf das Feuer gelegt wurden. Mit solchen kleinen Szenen verlebendigte Brueghel das Geschehen.

Er war jedoch auch im großen Maßstab erfolgreich: Für die „Madonna im Blumenkranz“, der ab Sommer mit „All Eyes On“ eine Fokusaussstellung in der Alten Pinakothek gewidmet ist, arbeitete er mit Peter Paul Rubens zusammen – eine Kooperation auf Augenhöhe, wie die Präsentation zeigt.

Die Bayerischen Staatsgemäldesammlungen verfügen über den umfassendsten Bestand von Werken Jan Brueghels d. Ä. weltweit. In der Führung werden einige ausgewählte Werke in der Alten Pinakothek vorgestellt.

Mirjam Neumeister ist Sammlungsleiterin für Flämische Barockmalerei an den Bayerischen Staatsgemäldesammlungen München.

Die Veranstaltung wird live aus der Alten Pinakothek in München gestreamt.

Donnerstag, 12.12.2024, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)
Gebühr: frei

Leitung: Dr. Mirjam Neumeister, Sammlungsleiterin Flämische Barockmalerei in der Alten Pinakothek
Teilnehmende: max. 30

KUNST + MEDIEN

PANORAMAFOTOS | 20410

Vortrag

Panoramafotos zeigen im Gegensatz zu einem normalen Foto einen deutlich größeren Blickwinkel. Maximal kann ein kompletter Rundblick dargestellt werden. Im einfachsten Fall macht ein Handy mit Panoramafunktion schon solche Bilder, allerdings mit geringen Ansprüchen. Perfekte Bilder gelingen mit einem sogenannten Nodalpunktadapter und kurz Brennweiten Objektiven. Auch spezielle 360-Grad-Kameras machen dies. Der Vortrag erklärt kurz die Technik und zeigt viele Beispiele aus Bremerhaven.

Montag, 23.09.2024, 18:00 - 20:30 Uhr (3,33 UE)

Gebühr: 6 €

Leitung: Helmut Gross, Dipl. Ingenieur
Teilnehmende: max. 30

FOTOSCHULE: GRUNDLAGEN | 20411

Wochenendangebot

In diesem Fotokurs erfahren Sie, wie Sie die vielen Einstellmöglichkeiten Ihrer digitalen Fotokamera richtig anwenden. Sie lernen, wie Sie Funktionen wie ISO, Blende, Verschluss, Weißabgleich, Messfelder usw. an Ihrer Kamera einstellen. Die Funktionen und ihre Auswirkungen werden leicht verständlich anhand Ihrer Kamera erklärt und in Exkursionen praktisch geübt.

Nach dem Fotokurs können Sie Ihre Fotos gezielt durch diese Einstellungen gestalten. In diesem Seminar verabschieden Sie sich vom Knipsen und erstellen Fotos für private und berufliche Zwecke nach Ihren Vorstellungen.

Bildungsziele / Lerninhalte: Grundlagen der Fotografie, Funktionen der eigenen Kamera
Bitte bringen Sie Ihre Kamera mit Bedienungsanleitung mit.

Freitag, 20.09.2024, 18:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 21.09.2024, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 22.09.2024, 10:00 - 17:00 Uhr (20 UE)

Gebühr: 66 € (E1: 56,10 €, E2: 19,80 €)

Leitung: Mark Jungclaus, Diplomingenieur Informatik Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9



Weitere aktuelle vhs.wissen-live-Angebote finden Sie auf unserer Webseite. Anmeldung bitte über folgende Adresse: anmeldung@vhs.bremerhaven.de



Wenn Sie außerhalb Bremerhavens wohnen, senden wir Ihnen unser Programm gerne zu.

FOTOSCHULE: KÜNSTLERISCHE WAHRNEHMUNG SCHULEN | 20412**Wochenendangebot**

In diesem Fotokurs befassen wir uns mit der Bildgestaltung in der Fotografie. Tiefenschärfe, Bildausschnitt, Bildinhalt & Platzierung, Hintergrund, Muster, Bewegungsunschärfe, Linien und Kontraste sind Elemente die wir z.B. in Exkursionen ausprobieren werden. Wir werden viel fotografieren und die Fotos ausführlich besprechen.

Voraussetzung sind die Grundlagen der Fotografie, wie Sie sie in unserem Fotokurs Fotoschule Grundlagen, erlernen können, sowie eine Kamera, an der Sie Blende und Verschluss einstellen können, Stativ und Blitz, wenn vorhanden.

Bildungsziele / Lerninhalte: Erlernen der künstlerischen Bildgestaltung beim Fotografieren.

Bitte bringen Sie Ihre Kamera mit Bedienungsanleitung mit.

Freitag, 25.10.2024, 18:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 26.10.2024, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 27.10.2024, 10:00 - 17:00 Uhr (20 UE)

Gebühr: 66 € (E1: 56,10 €, E2: 19,80 €)

Leitung: Mark Jungclaus, Diplomingenieur Informatik

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

FOTOSCHULE (FOTOKURS): DIGITALE SCHWARZ-WEISS-FOTOGRAFIE | 20413**Wochenendangebot**

Die Schwarz-Weiß Fotografie ist eine der stärksten Möglichkeiten der Künstlerischen Bildgestaltung. Wodurch sich die Fotos stark von der Farbfotografie unterscheiden. Wir befassen uns in diesem Fotokurs mit den Grundlagen der SW Fotografie. Was man beim Fotografieren und der Bildgestaltung beachten muss, vertiefen wir bei gemeinschaftlichen Exkursionen. Wie entstehen am PC aus unseren digitalen Fotos in der Nachbearbeitung kunstvolle SW Fotos. Voraussetzung sind gute Kenntnisse in der Fotografie, die Sie z. B. in unserem Grundlagen Fotokurs erworben haben.

Bildungsziele / Lerninhalte: Erlernen der künstlerischen Gestaltungsmöglichkeiten der Schwarz-Weiß-Fotografie.

Bitte mitbringen: Fotoapparat und Equipment

Freitag, 22.11.2024, 18:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 23.11.2024, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 24.11.2024, 10:00 - 17:00 Uhr (20 UE)

Gebühr: 66 € (E1: 56,10 €, E2: 19,80 €)

Leitung: Mark Jungclaus, Diplomingenieur Informatik

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

FOTOEXKURSION: WO IST DIE FISCHEREI IM FISCHEREIHAFEN? | 20414**Wochenendseminar**

Das maritime Flair am Schaufenster Fischereihafen bietet echte Schiffe, Kräne, Werften und frischen Fisch. Vormittags begeben wir uns dort auf die Suche nach besonderen Motiven, um eine Fotoserie zu entwickeln. Am Nachmittag tauschen wir unsere Erfahrungen aus und diskutieren unsere Fotos in den Räumlichkeiten der VHS, um von den verschiedenen Perspektiven und Herangehensweisen zu lernen. Im diesem Kurs liegt unser Hauptaugenmerk nicht darauf, welche Ausrüstung wir verwenden, sondern vielmehr darauf, was und wie wir fotografieren.

Bildungsziele / Lerninhalte: Erlernen der künstlerischen Wahrnehmung von Motiven.

Bitte mitbringen: eigene digitale Kamera, alternativ Smartphone Kamera, USB-Adapter

Samstag, 26.10.2024, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 27.10.2024, 10:00 - 17:00 Uhr (16 UE)

Gebühr: 52,80 € (E1: 44,90 €, E2: 15,80 €)

Auslagen: 3 € (Fotopapier, Toner)

Leitung: Felix Liebig, Kulturingenieur

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Sebastian Linke
Tel. 590-4706

BILDGESTALTUNG

COLLAGE

IRGENDWIE ANDERS: EXPERIMENTELLE COLLAGETECHNIKEN | 20501

Bildungszeit im Land Bremen

Die Collage ist eine vielseitige Technik, mit der sich feinsinnige und humorvolle Bildwelten erschaffen lassen. Statt mit dem Pinsel malen wir mit Papier und Kleber, indem wir z.B. Fotos oder Zeitungsausschnitte miteinander verflechten, zu Schnipseln zerpfücken und neu zusammensetzen. Wir probieren verschiedene Collagearten aus und sehen uns zahlreiche Bildbeispiele an. Der Kurs ist auch für Einsteiger:innen geeignet, die Interesse am experimentellen Arbeiten haben oder Ideen für Kreativitätsförderung suchen.

Bitte mitbringen: Papier, Bildmaterial aus Zeitschriften etc., Kleber, Schere, vorhandenes Mal- und Zeichenmaterial. Materialkosten (max. 8 €) werden nach Verbrauch im Kurs abgerechnet.

Montag bis Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr

ab 11.11.2024, 1 Woche (40 UE)

Gebühr: 132 € (E1: 112,20 €, E2: 39,60 €)

Leitung: Katharina Berndt, Bildende Künstlerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

ZEICHNEN

GEWUSST WIE: PORTRÄT ZEICHNEN | 20510

Sie fragen sich, wie man ein Gesicht malt oder zeichnet? Das ist leichter als Sie denken! Die Proportionen eines Gesichtes sind immer gleich. Die Herausforderung liegt darin, den richtigen Ausdruck zu finden und die Gesichtszüge einer Person herauszuarbeiten. Dieser Kurs schult Sie darin, die Besonderheiten menschlicher Gesichter wahrzunehmen und künstlerisch umzusetzen, z.B. Hauttöne zu mischen und individuelle Merkmale festzuhalten.

Bitte mitbringen: Fotos von zu malenden Gesichtern, Skizzenbuch und/oder Block (mind. 120g), Bleistift der Stärken HB, 2B, 4B, 6B, Radiergummi, Kohle, Knetradierer, Papierwischer, Fixativ für Kohle. Wer farbig zeichnen will, bringt gerne seine Materialien mit.

Freitag, 27.09.2024, 14:00 - 20:30 Uhr (8 UE)

Gebühr: 26,40 € (E1: 22,40 €, E2: 7,90 €)

Leitung: Sonia Schadwinkel, Bildende Künstlerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Sybille Steinhauer: Es ist mein fortwährendes Anliegen, die uns innewohnende Kreativität neu zu aktivieren und zu steigern, um das Leben und die eigene Wahrnehmung bunter und vielfältiger zu gestalten. Ich lade alle herzlich in meine Kurse ein, die Freude am experimentellen Sehen und Zeichnen mitbringen.



www.vhs-bremerhaven.de
Nutzen Sie unsere Internet-Anmeldung! Schnell! Sicher! Unkompliziert!



Wenn Sie Fragen zu bestimmten Kursen haben, lassen Sie sich telefonisch vom jeweiligen Fachbereich beraten.



Sybille Steinhauer
© privat

**GROSSES ZEICHEN-WOCHENENDE:
TECHNIK, FOKUS UND NATUR | 20511****Wochenendworkshop**

Wir erfahren in Theorie und Praxis das Wechselverhältnis von Kunst, Wissenschaft und Natur und verfeinern so unser Wahrnehmungs- und Gestaltungsvermögen. Die Grundlagen der Perspektive werden einfach und verständlich erklärt. Wie finde ich die richtigen Proportionen, zeichne räumlich oder setze Licht und Schatten? Wir beschäftigen uns mit Pflanzen und Tieren, gehen in die Natur und zeichnen sie mit Kohle, Rötel und Graphit oder Feder und Tusche. Dabei setzen wir das Prinzip der Fibonacci-Zahlen, besser bekannt als Da Vinci Code, zeichnerisch um. Bitte mitbringen: Skizzenbuch und/oder DIN A4 Block (mind. 120g), Bleistift der Stärken HB, 2B, 4B, 6B, Radiergummi (nicht blaurot), Lupe, Kohle, Knetradierer, Papierwischer, Fixativ für Kohle. Wer farbig zeichnen will, bringt gerne seine Materialien mit.

Samstag, 23.11.2024, 10:00 - 17:00 Uhr**Sonntag, 24.11.2024, 10:00 - 17:00 Uhr (16 UE)**

Gebühr: 52,80 € (E1: 44,90 €, E2: 15,80 €)

Leitung: Sonia Schadwinkel, Bildende Künstlerin
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

**GRAPHISCHE MUSTER UND OPTISCHE
TÄUSCHUNGEN ZEICHNEN | 20512****Wochenendworkshop für Einsteiger:innen**

Wir generieren aus einfachen Grundformen komplexe Muster und erzeugen optische Täuschungen oder dreidimensionale Effekte. In Experimenten mit einfachen Techniken, wie Reihung, Drehung, Punkt- und Schubspiegelung oder Parkettierung gestalten wir wirkungsvolle Bildwelten. Die entstandenen Werke können kontrastreich und farbig ausgestaltet, auf ein Schnittmuster übertragen und zu einem dreidimensionalen Tetraeder geformt werden. Am Ende fügen wir alles (vorübergehend) zu einem „Kaleidozyklus“ zusammen, der uns gänzlich unvorhersehbare, überraschende Muster und Farbkontraste offenbaren wird. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Papier (mind. 200g), Bleistift, Radiergummi, Lineal, Aquarellfarben, feine Pinsel in verschiedenen Stärken, schwarzer Fineliner, Klebestift, Schere.

Samstag, 26.10.2024, 10:00 - 15:00 Uhr (6 UE)

Gebühr: 19,80 € (E1: 16,80 €, E2: 5,90 €)

Leitung: Sybille Steinhauer, Kunstpädagogin
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

BEWUSSTES SEHEN:**VISUELLE GESTALTGESETZE WAHRNEHMEN UND ANWENDEN | 20513**

Mit Hilfe verschiedener Wahrnehmungsübungen und einer Vielzahl kreativer Techniken (z.B. Zeichnungen, Collage, Foto, Frottage) werden wir uns experimentell an die permanente Wirkungsweise wesentlicher Gestaltgesetze annähern. Auf kreative Art machen wir bildnerisch sichtbar, wie ungeordnete Reize vor dem Hintergrund unserer Erfahrungen, Gefühle und Einstellungen zusammengefügt werden. Dadurch wird die eigene Wahrnehmung der Umwelt wieder bunter, bewusster und achtsamer. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Zeichenheft oder Hefter mit mind. 10 Blättern, Bleistift, Radiergummi, Klebestift, Schere, Aquarellfarben, Pinsel, Fotoapparat oder Handy.

Donnerstags, 18:00 - 20:15 Uhr**ab 07.11.2024, 3 Abende (9 UE)**

Gebühr: 29,70 € (E1: 25,20 €, E2: 8,90 €)

Leitung: Sybille Steinhauer, Kunstpädagogin
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Dr. Wiebke Lahg
Tel. 590-4735

MALEN

**MALEREI AUF SEIDE:
TEXTILE GESTALTUNG | 20520**

Grundstufe und Fortführung

Seide hat einen edlen Glanz, ist angenehm kühl und ein besonders fließender, weicher Stoff. Dieser Kurs führt in die verschiedenen Maltechniken auf Seide ein und vermittelt Ihnen darüber hinaus Hintergrundwissen über die Entstehung dieses edlen Materials sowie über die Farblehre. Sie lernen, schöne Dinge aus Seide herzustellen, wie Tücher, Schals, Decken, Karten, T-Shirts und vieles mehr.

Bitte mitbringen: Küchenrolle, zwei mittelgroße Gläser, mehrere kleine Gläser (ca. 50 ml) und einen Föhn.

Weiteres Material kann während des Kurses bestellt und gekauft werden. Es entstehen Materialkosten für Seide und Farbe.

**Donnerstags, 09:15 - 11:30 Uhr
ab 17.10.2024, 6 Vormittage (18 UE)**

Kein Kurs am: 31.10.2024

Gebühr: 59,40 € (E1: 50,50 €, E2: 17,80 €)

Auslagen: 2 € (Material)

Leitung: Hella Ermer, langjährige Dozentin für

Seidenmalerei

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

AQUARELL

**OSTASIATISCHE TUSCHMALEREI:
PHANTASIEN VON
ROTKRONENKRANICHEN UND
KIEFERNWÄLDERN | 20530**

Wochenendworkshop

Die asiatische Tuschkmalerei belebt und beruhigt den Geist gleichermaßen. Die idealisierten Bilder und der fremdartige Malstil wirken fast wie Traumwelten. Rotkronenkraniche symbolisieren in Asien Langlebigkeit und werden in einem Bild gerne mit Kiefernbäumen kombiniert. Sie üben Schritt für Schritt die grundlegenden Techniken zum Malen von Rotkronenkranichen und Pflanzen und erhalten außerdem einen Einblick in ausgewählte Meisterwerke aus China, Korea und Japan vom 11. bis zum 21. Jahrhundert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Asiatische schwarze Tuschestange und Reibestein (oder flüssige Tusche), asiatische Pinsel, Lappen, Reispapier, Malunterlage (Filz), Wassergefäß, Farbe (asiatische oder Aquarellfarbe), Arbeitskleidung (Tusche ist farbecht) und zwei weiße Teller. Material kann auch im Kurs erworben/ausgeliehen werden.

Samstag, 21.09.2024, 11:00 - 16:00 Uhr

Sonntag, 22.09.2024, 11:00 - 16:00 Uhr (12 UE)

Gebühr: 39,60 € (E1: 33,70 €, E2: 11,90 €)

Leitung: Eun Jung Kim, Bildende Künstlerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Anzeige

Bitte beachten Sie: Rücktritt und Rückerstattung

Sie können aus wichtigen Gründen kurzfristig nicht an einer Veranstaltung teilnehmen?

Gegen einen Nachweis (z.B. ein Arztattest) erstatten wir Ihnen die Teilnahmegebühren abzüglich 25% Verwaltungskostenpauschale, mindestens aber 2,50 €.

Die Kosten für Auslagen (z.B. Eintritt, Materialkosten oder Wartung) können wir nur dann auszahlen, wenn für uns keine Kosten entstanden sind. (Siehe Gebühren- und Benutzungsordnung S. 224)

Hobby • Basteln • Künstlerbedarf • Schreibwaren • Schulbedarf

**Der Hobby- und Bastelmarkt in Bremerhaven
mit über 30.000 Artikeln**



wusel GmbH

Montag - Freitag
9.00 Uhr - 18.00 Uhr
Samstag
9.00 Uhr - 13.00 Uhr



Georgstr. 13-15 • 27570 Bremerhaven • Telefon (04 71) 700 44 30
wusel-gmbh.jimdofree.com • wusel.gmbh@t-online.de

GEWUSST WIE: VIER MALTECHNIKEN IM VERGLEICH | 20531**Wochenendworkshop für Anfängende**

In diesem Kurs erhalten Sie Einblick in vier verschiedene Maltechniken. Der Kurs ist damit ideal für anfangende Künstler:innen und diejenigen, die sich noch nicht festgelegt haben oder die ihre Kenntnisse erweitern möchten. Sie arbeiten mit Aquarelle, Gouache, Kohle/Bleistift und Pastellkreiden und lernen deren Eigenschaften, Besonderheiten und Möglichkeiten kennen.

Die Materialien werden Ihnen von der Kursleiterin bereitgestellt und nach Verbrauch berechnet (ca. 6 €).

Samstag, 26.10.2024, 11:00 - 16:30 Uhr

Sonntag, 27.10.2024, 11:00 - 16:30 Uhr (12,67 UE)

Gebühr: 41,80 € (E1: 35,50 €, E2: 12,50 €)

Leitung: Julia Schultz, Künstlerin und Fotografin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

**JAHRESZEITEN IN AQUARELL
FÜR ANFANGENDE | 20532**

Sie beschäftigen sich mit vier Motiven entsprechend der Jahreszeiten. Dabei erfahren Sie alles über die notwendigen Materialien und üben den kompetenten Umgang mit Aquarellfarben und dem entsprechenden Papier. Anhand minimalistischer Landschaften werden gemeinsam die wichtigsten Themen wie Texturen und die Komposition des Lichtkontrastes in das Bild erarbeitet. Auch die vielseitigen Möglichkeiten verschiedener Pinsel erproben wir, um wunderschöne Werke am Ende des Kurses mit nach Hause zu nehmen. Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Palette bis zu 24 Farben (Achtung: keine Deckfarben), verschiedene Pinsel, Bleistift HB, Radiergummi, Becher. Das Aquarellpapier wird von der Kursleiterin bereitgestellt.

**Donnerstags, 18:00 - 20:15 Uhr
ab 28.11.2024, 4 Abende (12 UE)**

Gebühr: 39,60 € (E1: 33,70 €, E2: 11,90 €)

Auslagen: 9 € (Aquarellpapier, Farbkopien)

Leitung: Julia Schultz, Künstlerin und Fotografin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

**GEWUSST WIE:
ZEICHNEN MIT AQUARELLSTIFTEN | 20534**

Sie haben ein paar Aquarellstifte in der Schublade liegen und wissen nicht genau, wie Sie sie einsetzen sollen? Dazu erhalten Sie an diesem Tag viele Anregungen, Tipps und Tricks. Sie lernen die Vielfalt und Unterschiede wasservermalbarer Stifte kennen. Es gibt Graphit- und Kohlestifte sowie Kreiden, wie z.B. Inktense und Graphitint. Wir testen gemeinsam die Möglichkeiten und Vorteile der Stifte – auch in Bezug auf ihren Einsatz unterwegs.

Bitte mitbringen: Aquarellstifte, Aquarellpapier (auch gerne glattes), Aquarellpinsel (möglichst Kunststoff, nicht nur Marderhaar)

Freitag, 25.10.2024, 14:00 - 20:30 Uhr (8 UE)

Gebühr: 26,40 € (E1: 22,40 €, E2: 7,90 €)

Leitung: Sonia Schadwinkel, Bildende Künstlerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Dr. Wiebke Lahg
Tel. 590-4735

ACRYL

ABSTRAKTE LANDSCHAFTEN IN ACRYLMISCHTECHNIKEN | 20543

Wochenendworkshop

Ausgehend vom Abbild erschaffen wir individuelle abstrakte Landschaften und experimentieren mit Farbe und Form. Mit strukturbildenden Materialien wie Spachtelmasse, Sand, Kaffee und Papier lassen sich interessante Bilduntergründe gestalten. Acrylfarben und Kreiden verleihen den Bildern malerischen Ausdruck und persönliche Akzente. Sie erlernen verschiedene Acrylmaltechniken sowie den Umgang mit strukturbildenden Materialien in der Bildgestaltung. Darüber hinaus üben Sie sich in der Reflexion der Bildaussage über Kompositionstechniken. Bitte mitbringen: Leinwände oder Malpappen in den Größen 40x50cm (4 Stk.), 50x70cm (2 Stk.) sowie Papier (mind. 200g), Acrylfarben, Malspachtel, Borstenpinsel unterschiedlicher Größe, 1 Flachpinsel 5 cm, Kreppband, Wassersprüher und nach Belieben eigene Malutensilien. Materialkosten werden im Kurs nach Verbrauch abgerechnet.

Samstag, 09.11.2024, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 10.11.2024, 10:00 - 17:00 Uhr (16 UE)

Gebühr: 52,80 € (E1: 44,90 €, E2: 15,80 €)

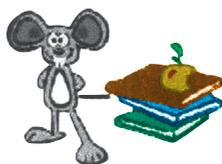
Leitung: Annemarie Arndt, Kunsterzieherin und Malerin
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Anzeige

Die Pappmäuse

Inh. Sigrun Toben



- Schul- und Bürobedarf
- Bastelmaterial
- Dekorationen
- Geschenkverpackungen
- DHL-Paketshop



www.die-pappmaeuse.de

Telefon 04 71 / 9 21 80 08

Weserstraße 96a · 27572 Bremerhaven

ATELIERS

KLASSISCH ZEICHNEN UND MALEN
IM VHS-ATELIER | 20560

Sie erarbeiten im VHS-Atelier vor allem klassische kunstvolle Darstellungen. Beim Malen und Zeichnen von eher realistischen, gegenständlichen Motiven erlernen und vertiefen Sie die Grundlagen verschiedener Techniken und entwickeln Ihr Repertoire weiter. Sie verwirklichen Ihr ganz eigenes bildnerisches Projekt anhand eigener Ideen und profitieren dabei vom Austausch mit der Dozentin und den anderen Teilnehmenden.

Bitte mitbringen: eigene Zeichen- und Malutensilien

Dienstags, 18:00 - 20:15 Uhr

ab 03.09.2024, 6 Abende (18 UE)

kein Kurs am: 08.10.2024

Gebühr: 59,40 € (E1: 50,50 €, E2: 17,80 €)

Leitung: Anastasia Rüsich, Grafik-Designerin
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



www.vhs-bremerhaven.de
Nutzen Sie unsere Internet-Anmeldung! Schnell! Sicher! Unkompliziert!



Wenn Sie Fragen zu bestimmten Kursen haben, lassen Sie sich telefonisch vom jeweiligen Fachbereich beraten.

KLASSISCH ZEICHNEN UND MALEN IM VHS-ATELIER | 20561

wie Kurs Nr. 20560

Bitte mitbringen: eigene Zeichen- und Malutensilien

Dienstags, 18:00 - 20:15 Uhr
ab 29.10.2024, 7 Abende (21 UE)

Gebühr: 69,30 € (E1: 58,90 €, E2: 20,80 €)

Leitung: Anastasia Rüschi, Grafik-Designerin
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9

GRAFIK-ATELIER | 20562

Als fortgeschrittene Zeichner:innen erweitern Sie in entspannter Atmosphäre Ihr zeichnerisches Repertoire und entwickeln u.a. Ihre Wahrnehmungs- und Reflexionsfähigkeiten. Sie arbeiten je nach Neigung mit verschiedenen grafischen Materialien wie Bleistift, Kohlestift, Pastellkreide oder Aquarellstift und gestalten Ihr eigenes Projekt. Die individuelle Unterstützung durch die Kursleiterin fördert dabei Ihren künstlerischen Weg. Zudem profitieren Sie vom Austausch mit den anderen Teilnehmenden über Techniken, Erfahrungen und Fragestellungen. Bitte mitbringen: eigene Zeichenutensilien

Dienstags, 09:00 - 11:15 Uhr
ab 03.09.2024, 6 Vormittage (18 UE)

Kein Kurs am: 08.10.2024

Gebühr: 37,80 € (E1: 32,10 €, E2: 11,30 €)

Leitung: Anastasia Rüschi, Grafik-Designerin
Teilnehmende: max. 12

GRAFIK-ATELIER | 20563

wie Kurs Nr. 20562

Bitte mitbringen: eigene Zeichenutensilien

Dienstags, 09:00 - 11:15 Uhr
ab 29.10.2024, 7 Vormittage (21 UE)

Gebühr: 44,10 € (E1: 37,50 €, E2: 13,20 €)

Leitung: Anastasia Rüschi, Grafik-Designerin
Teilnehmende: max. 12

OFFENES ATELIER | 20566

Ob Malerei, Zeichnung, Collage, Assemblage, Objekt oder Installation: Sie erproben und fördern Ihre gestalterischen Fähigkeiten und entwickeln mit fachkundiger Unterstützung durch den Kursleiter Ihre eigene Bildsprache. Tauschen Sie sich mit den anderen Lernenden über Ihre Ideen und Erfahrungen sowie über Farben, Konzepte, Bildaufbau, Techniken, Materialien und Kniffe aus und lernen Sie Neues. Auch „Neulinge“ ohne Malerfahrung sind willkommen! Bitte mitbringen: eigene Malutensilien

Mittwochs, 17:15 - 19:30 Uhr
ab 23.10.2024, 6 Abende (18 UE)

Gebühr: 59,40 € (E1: 50,50 €, E2: 17,80 €)

Leitung: Matthias Kopka, Maler und Grafiker
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9

DRUCKEN

BUNT- UND BEZUGSPAPIER HERSTELLEN | 20570

Wochenendworkshop

Die Herstellung von Bezugs- und Buntpapieren gehört in die Tradition der Buchbindekunst. Hierbei lassen sich mit verschiedenen Techniken unzählige Muster erstellen. Wir erproben uns in einigen von diesen Techniken wie z.B. dem klassischen Kleisterpapier. Zusätzlich experimentieren wir mit Spritz-, Stempel- und Drucktechniken.

So entstehen kunstvolle großformatige Papiere, die Sie auf vielfältige Art weiterverarbeiten und einsetzen können – z.B. um Mappen zu erstellen (siehe Kurs 20588).

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf.

Samstag, 09.11.2024, 10:00 - 17:00 Uhr (8 UE)

Gebühr: 26,40 € (E1: 22,40 €, E2: 7,90 €)

Auslagen: 10 € (Materialkosten)

Leitung: Torsten Becker, Buchdrucker und Drucktechniker
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Dr. Wiebke Lahg
Tel. 590-4735

PAPIER-, SCHRIFT- UND BUCHKUNST

KLASSISCHES BUCHBINDEN | 20587

Wochenendworkshop

An diesem Wochenende tauchen wir in das traditionelle Buchbindehandwerk ein. Sie erproben verschiedene alte Bindetechniken, wie z. B. die Fadenheftung und die Koptische Bindung. Anschließend wird der Einband kunstvoll gestaltet. Der Schwerpunkt liegt diesmal im traditionellen Arbeiten mit Leder und in der Handvergoldung. So kommen auch historische Vergoldewerkzeuge zum Einsatz. Alle Werkzeuge und Materialien stehen zur Verfügung. Bitte mitbringen: Materialien wie z. B. Bücher, Zeitung, Tapete, Tüten, Stoffe, alte Kleidung.

Samstag, 23.11.2024, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 24.11.2024, 10:00 - 17:00 Uhr (16 UE)

Gebühr: 52,80 € (E1: 44,90 €, E2: 15,80 €)

Auslagen: 10 € (Materialkosten)

Leitung: Torsten Becker, Buchdrucker und Drucktechniker

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

BUCHBINDEN: MAPPEN HERSTELLEN | 20588

Wochenendworkshop

Ein Sonderbereich des Buchbinderhandwerks ist das Herstellen von Mappen, Heften und Ordnern. In diesem Workshop können Sie z.B. individuell gestaltete Künstlermappen, Ringordner, Klemmbretter etc. in unterschiedlichen Formaten erstellen. Hierfür werden Bezugsstoffe und Buntpapiere verwendet.

Diese können Sie gerne mitbringen oder aber im Workshop am Vortag (siehe Kurs 20570) selbst gestalten.

Sonntag, 10.11.2024, 10:00 - 17:00 Uhr (8 UE)

Gebühr: 26,40 € (E1: 22,40 €, E2: 7,90 €)

Auslagen: 10 € (Materialkosten)

Leitung: Torsten Becker, Buchdrucker und Drucktechniker

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Anzeige

06.10.-13.10.2024

**Jahresausstellung der Freien Künstlervereinigung
DIE ARCHE e.V.**

Oberschule Beverstedt, Schulstraße 6, 27616 Beverstedt

50 KünstlerInnen mit 500 aktuellen Werken

kuenstlerarche.de

Öffnungszeiten:

So 06.10.: 11-18 Uhr Sa 12.10.: 12-18 Uhr

Mo - Fr : 14-18 Uhr So 13.10.: 10-17 Uhr

Eintritt frei



Aktuelle
Programm-
informationen
finden Sie unter
[www.vhs-
bremerhaven.de](http://www.vhs-bremerhaven.de)



Sichern Sie sich
Ihren Kursplatz
durch frühzeitige
Anmeldung!
Die Kursgebühr
wird grundsätz-
lich erst bei Kurs-
beginn von Ihrem
Konto abgebucht.

BILDHAUEREI

SCHMIEDEKUNST:

EISENBILDHAUEREI | 20603

Wochenendworkshop auf dem VHS-Innenhof

An zwei Tagen können Sie Ihre Kenntnisse über das Schmieden erweitern. Sie entwickeln ein Gefühl für das glühende Eisen, für den Hammer und den Amboss. Die neu erworbenen Techniken der Metallbearbeitung erlauben schon bald, eigene Formen zu entwickeln. Der freie Künstler Bernd Bannach wird seine mobile Schmiedewerkstatt auf dem VHS-Innenhof einrichten. Materialien werden nach Verbrauch vor Ort abgerechnet.

Bitte mitbringen: Feste Kleidung (kein Nylon, da bei Feuer und Funken gefährlich), feste Schuhe, Arbeitshandschuhe.

Samstag, 26.10.2024, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 27.10.2024, 10:00 - 17:00 Uhr (16 UE)

Gebühr: 52,80 € (E1: 44,90 €, E2: 15,80 €)

Auslagen: 35 € (Werkstatt, Öfen, Werkzeuge usw.)

Leitung: Bernd Bannach, Eisenbildhauer

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

HOLZBILDHAUEREI:

VISIONEN AUS HOLZ | 20604

Wochenendworkshop

Unsere eigenen Visionen erhalten in einem schöpferischen Prozess eine Gestalt in Holz. Wir nutzen unser räumliches Vorstellungsvermögen und lassen uns vom Holz führen, sodass sich nach kurzer Zeit grobe Konturen zeigen und wir uns der Feinarbeit widmen können. Unter fachkundiger Anleitung werden Anfänger:innen wie Geübte mit dem naturgewachsenen Material, dem Werkzeug und den wichtigsten Arbeitstechniken vertraut gemacht. Die Skulptur kann sowohl konzeptionell anhand angefertigter Skizzen als auch intuitiv erarbeitet werden.

Bitte mitbringen: feste Schuhe und passende Kleidung

Freitag, 20.09.2024, 18:00 - 20:15 Uhr

Samstag, 21.09.2024, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 22.09.2024, 10:00 - 17:00 Uhr (19 UE)

Gebühr: 62,70 € (E1: 53,30 €, E2: 18,80 €)

Auslagen: 15 € (Holz und Leihwerkzeug)

Leitung: Rolf Fink, langjähriger Dozent für

Holzbildhauerei

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

MUSIK

LIVE ERLEBEN

VIVA LA MUSICA: 35 JAHRE

„CHORPROJEKT NOVEMBER“ | 20703

Jubiläums-Konzert

Das Chorprojekt November besteht seit 35 Jahren und ist seit circa 30 Jahren in der Volkshochschule zu Hause. Viele Sänger:innen sind schon länger dabei, immer wieder stoßen neue Teilnehmer:innen dazu. Unter der Leitung von Rui Ferreira beschäftigt sich der Chor mit verschiedenen Musikrichtungen – aktuell liegt der Schwerpunkt auf Popmusik. Das Konzertprogramm ist mit Songs wie „When I'm 64“, „Bohemian Rhapsody“, „Adiutus“ und „Memories“ abwechslungsreich und verspricht einen unterhaltsamen Abend. Der Chor freut sich auf zahlreiche Zuhörer:innen.

Freitag, 22.11.2024, 20:00 - 22:00 Uhr (2,67 UE)

Gebühr: 9 €

Leitung: Rui Miguel Ferreira Almeida, Dipl.

Kirchenmusiker

Teilnehmende: max. 200

GEMEINSAM MUSIK MACHEN

CHORPROJEKT NOVEMBER | 20810

Unter dem Motto „Wir geben den Ton an“ entscheiden wir als Chor gemeinsam mit dem Chorleiter über das Repertoire. Das kann von Renaissancestücken über Chansons zu Popmusik reichen. Bei uns sind alle Sänger:innen willkommen, Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Viele Teilnehmer:innen sind schon länger dabei und schätzen neben dem gemeinsamen Singen die Chorgemeinschaft. Fürs Kennenlernen sind zwei Probenteilnahmen möglich. Einmal im Jahr treffen wir uns zu einem Chorwochenende außerhalb Bremerhavens. Ende November ist ein Chorkonzert geplant (VA20703).

Dienstags, 19:30 - 21:00 Uhr

ab 10.09.2024, 11 Abende (22 UE)

Kein Kurs am: 08./15.10.2024

Gebühr: 46,20 € (E1: 39,30 €, E2: 13,90 €)

Auslagen: 3 € (Notenkopien)

Leitung: Rui Miguel Ferreira Almeida, Dipl.

Kirchenmusiker

Teilnehmende: max. 40

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Dr. Wiebke Lahg
Tel. 590-4735

TRAUMHAFTES JAMSESSION FÜR AKUSTIK-INSTRUMENTE | 20811

Wochenendworkshop

Spielen Sie ein Zupf-, Blas- oder Streichinstrument? Egal, ob es schon länger im Schrank steht oder regelmäßig zum Einsatz kommt: Bringen Sie es mit und erleben Sie diese spontane Art des gemeinsamen Musizierens. Auch, wer singen möchte oder nicht zu laute Perkussionsinstrumente spielt, ist herzlich willkommen. Eigenes Material zum Verteilen kann gerne mitgebracht werden; zusätzlich werden Texte mit Akkorden ausgegeben.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, mit welchem Instrument Sie an der Veranstaltung teilnehmen möchten.

Bitte mitbringen: Eigenes Instrument

Sonntag, 22.09.2024, 13:30 - 16:30 Uhr (4 UE)

Gebühr: 13,20 € (E1: 11,20 €, E2: 4 €)

Auslagen: 3 € (Kopien)

Leitung: Andrea Türk, CVT-zertifizierte Sängerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

MUSIK VON KOPF BIS FUSS MIT BODY PERCUSSION: GROOVES UND SOUNDS FÜR ALLE | 20812

Wochenendworkshop

Wir erzeugen Klänge mit Händen, Füßen, Fingern und Mund und entdecken neben Stampfen, Klatschen und Schnipsen viele weitere Sounds, aus denen sich gemeinsame Rhythmen entwickeln. Dann erweitern wir die Grooves mit einfachen Rhythmus-Instrumenten und erfahren, wie einfach Improvisation sein kann. Durch Bewegung und Stimme kommunizieren wir und schulen Aufmerksamkeit, Konzentration und Koordination. Bei der Body Percussion kommen alle in Schwung – geeignet für jede körperliche Voraussetzung, ohne großen Aufwand oder musikalisches Grundwissen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und bequemes Schuhwerk

Samstag, 23.11.2024, 10:00 - 17:00 Uhr (8 UE)

Gebühr: 16,80 € (E1: 14,30 €, E2: 5 €)

Auslagen: 1 € (Kopien)

Leitung: Luna Burkert, Musikerin und Musikpädagogin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Luna Burkert: Mein oberstes Anliegen ist es, dass Musizieren auf allen Ebenen und mit allen, die wollen, möglich ist. Deshalb habe ich so viel Spaß an der Body Percussion: Es entstehen tolle Stücke, bei denen jede:r mitmachen kann! Außerdem ist man in Bewegung, spürt die groovigen Rhythmen im ganzen Körper und ist dabei Teil eines schwungvollen Ensembles.



www.vhs-bremerhaven.de
Nutzen Sie unsere Internet-Anmeldung!
Schnell! Sicher! Unkompliziert!



Luna Burkert
© privat

SINGEN

EINFACH SINGEN! | 20821

Die eigene Stimme besser kennenlernen

In einer kleinen Gruppe entdecken wir unsere Stimme und singen einfache Lieder ohne Erfolgsdruck. Die Dozentin ist in der aus Kopenhagen stammenden „Complete Vocal Technique“ ausgebildet, nach deren Gesangstechnik es kein richtiges und falsches Singen gibt. Wir lernen unsere Stimme grundsätzlich besser kennen, um sie im täglichen Gebrauch effektiver und schonender einsetzen zu können. Wenn Sie gerne singen, ob in der Badewanne oder als Begleitstimme zum Küchenradio, sind Sie hier richtig. Eigene Liedvorschläge sind willkommen!

Mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr

ab 06.11.2024, 5 Abende (10 UE)

Gebühr: 33 € (E1: 28,10 €, E2: 9,90 €)

Leitung: Andrea Türk, CVT-zertifizierte Sängerin
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

TRÄUMERISCHES KLANGBADEN BEIM (OBERTON-) SINGEN | 20822

Wochenendworkshop für Einsteiger:innen und erfahrene Sänger:innen

Die Welt ist Klang! (Ober)Tönen gelingt uns spielerisch wie von selbst, wenn wir intuitiv Vokale formen, die dann klangreich erstrahlen. Wir horchen in unseren eigenen und den gemeinsamen Klang hinein (Tonlupe) und erfreuen uns daran. Es entfaltet sich der Zauber der sphärischen Harmonien im Raum, während wir erinnerte oder einfach zu erlernende Melodien auf Vokalen ertönen lassen. Unterstützt wird der Workshop von erfahrenen Obertöner:innen. Am Sonntagnachmittag können alle Teilnehmenden bei einem Mini-Konzert ihre Freunde zum Träumen und Baden im Klang einladen.

Samstag, 21.09.2024, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 22.09.2024, 10:00 - 17:00 Uhr (16 UE)

Gebühr: 52,80 € (E1: 44,90 €, E2: 15,80 €)

Leitung: Matthias Birkicht, Chorleiter (C2) und Sänger
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

GEWUSST WIE: SINGEN NACH „COMPLETE VOCAL TECHNIQUE“ | 20824

Wochenendworkshop

An diesem Tag lernen wir die „Complete Vocal Technique“ (CVT) in Theorie und Praxis kennen. Diese Gesangstechnik ist für jede Musikrichtung anwendbar, für Anfänger:innen ebenso wie für fortgeschrittene Sänger:innen. In dieser Technik gibt es kein richtiges oder falsches Singen. Im Fokus steht das körperliche Wohlbefinden und die Entwicklung eines eigenen Stils. Möglich ist auch die individuelle Arbeit an einzelnen Liedern. Wer möchte, kann als Solist:in vor der Gruppe singen. Wer nicht solistisch arbeiten möchte, singt in der Gruppe. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: ein Getränk

Sonntag, 27.10.2024, 11:00 - 17:00 Uhr (8 UE)

Gebühr: 26,40 € (E1: 22,40 €, E2: 7,90 €)

Leitung: Andrea Türk, CVT-zertifizierte Sängerin
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

INSTRUMENTE SPIELEN

AFRIKANISCH TROMMELN | 20832

Trommel-Workshop auf Djembé und Basstrommeln

Afrikanisches Trommeln ist Kulturgut, Kommunikationsmittel und einfach Lebensfreude. Dieser Kurs führt Anfänger:innen in die Geheimnisse der Djembé und der Basstrommeln Kenkeni, Sangban, Dundunba und ihrer Glocken ein. Wir erarbeiten einen afrikanischen Rhythmus mit mehreren Grundspuren und Soli und gewinnen so einen Einblick in den Reichtum an Klang- und Ausdrucksmöglichkeiten der Instrumente. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Eigenes Instrument (oder gegen eine Gebühr von 5 Euro leihen – bitte bei der Anmeldung angeben)

Freitags, 16:30 - 18:45 Uhr

ab 06.09.2024, 3 Abende (9 UE)

Gebühr: 29,70 € (E1: 25,20 €, E2: 8,90 €)

Leitung: Ronald Böckmann, langjähriger Trommellehrer
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Dr. Wiebke Lahg
Tel. 590-4735



Aktuelle
Programm-
informationen
finden Sie unter
[www.vhs-
bremerhaven.de](http://www.vhs-bremerhaven.de)



Otto Maier
© Janet Rauper
Fotostudio Smile



Kay Steffens
© privat

UKULELE FÜR EINSTEIGER:INNEN | 20840

Die Ukulele ist DAS Gute-Laune-Instrument für alle – sie ist klein, leicht zu spielen und macht einfach Spaß! Willkommen sind absolute Anfänger:innen ebenso wie geduldige Fortgeschrittene, die gerne in Gemeinschaft spielen möchten. Nach einer kurzen Einführung legen wir direkt mit dem Spielen los. Für die Teilnahme sind weder musikalische Vorkenntnisse noch Notenkenntnisse erforderlich. Schon mit zwei einfachen Akkorden können wir erste Lieder mit der Ukulele begleiten.

Bitte mitbringen: Ukulele und Notenständer, sofern vorhanden. Bei Bedarf kann ein Leihinstrument (für Rechtshänder:innen) genutzt werden (bitte bei Anmeldung angeben).

Mittwochs, 19:45 - 21:15 Uhr

ab 06.11.2024, 5 Abende (10 UE)

Gebühr: 33 € (E1: 28,10 €, E2: 9,90 €)

Auslagen: 5 € (Notenheft, Kopien)

Leitung: Andrea Türk, CVT-zertifizierte Sängerin
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

MELE KALIKIMAKA:

WEIHNACHTLICHE UKULELE | 20843

Der Kreativworkshop am Wochenende

Weihnachten und Ukulele - passt das denn zusammen?

Das passt sogar wunderbar, schließlich sangen schon Bing Cosby und die Andrew Sisters 1950 „Mele Kalikimaka“, was auf Hawaiianisch „Frohe Weihnachten“ heißt. An diesem Nachmittag wollen wir gemeinsam einfache Weihnachts- und Adventslieder spielen und singen und uns so auf die bevorstehende Adventszeit einstimmen. Teilnehmer:innen sollten die Grundakkorde beherrschen, bitte Instrument und Notenständer mitbringen.

Bitte mitbringen: eigene Ukulele, Notenständer

Mittwoch, 11.12.2024, 18:30 - 20:45 Uhr (3 UE)

Gebühr: 9,90 € (E1: 8,40 €, E2: 3 €)

Auslagen: 4 € (Notenheft, Kopien)

Leitung: Andrea Türk, CVT-zertifizierte Sängerin
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

GITARRE, GRUNDSTUFE II 20852

Der erste Einstieg ins Gitarrenspiel ist geschafft, erste Akkorde sind gelernt, nun geht es weiter: Wir üben neue Akkorde, erweitern die Begleit- und Spieltechnik und erarbeiten langsam neue Rhythmen. Die Songauswahl orientiert sich an den Wünschen der Teilnehmer:innen.

Bitte mitbringen: Gitarre, Stimmgerät, Papier und Schreibzeug

Dienstags, 18:15 - 19:45 Uhr

ab 17.09.2024, 10 Abende (20 UE)

Kein Kurs am: 08.10.2024

Gebühr: 66 € (E1: 56,10 €, E2: 19,80 €)

Leitung: Jürgen Rademacher, Rockmusiker
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

GITARRE, MITTELSTUFE | 20854

Sie haben grundlegende Kenntnisse und Fähigkeiten an Ihrer Gitarre erworben, können Akkordwechsel schon relativ flüssig meistern und haben Lust auf mehr? Wir erarbeiten in diesem Kurs anhand von Übungen unsere Picking-Technik, bauen unser Können als Spieler:innen einer Rhythmusgitarre weiter aus und üben darüber hinaus auch das Melodiespiel einer Sologitarre. Der inhaltliche Schwerpunkt orientiert sich am Interesse und den Wünschen der Gruppe.

Bitte mitbringen: Gitarre, Stimmgerät, Papier und Schreibzeug

Donnerstags, 18:15 - 19:45 Uhr

ab 19.09.2024, 9 Abende (18 UE)

Kein Kurs am: 03./10./31.10.2024

Gebühr: 66 € (E1: 56,10 €, E2: 19,80 €)

Leitung: Jürgen Rademacher, Rockmusiker
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

HANDPAN SPIELEN | 20855**Wochenendworkshop**

Handpans sind eine Abwandlung der karibischen Steeldrums. Ihr melodischer Klang hat eine beruhigende, meditative Wirkung. Es lässt Sie entspannt und gelassen zurück in den Alltag kehren. Der Kurs bietet eine Einführung in verschiedene Anschlagstechniken, die Ton-Skala der Handpan und Konnakol (südindische Rhythmussprache). Am Ende nehmen Sie eine kleine Komposition mit nach Hause. Der Workshop richtet sich an Anfänger:innen, die ohne Vorkenntnisse in die Welt der Handpans eintauchen möchten. Instrumente werden vom Kursleiter gestellt.

Bitte mitbringen: 5 Euro für Materialkosten (werden direkt mit dem Kursleiter abgerechnet)

Samstag, 09.11.2024, 11:00 - 17:00 Uhr (7 UE)

Gebühr: 23,10 € (E1: 19,60 €, E2: 6,90 €)

Leitung: Otto Maier, Percussionist

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 8

Otto Maier: Handpan und Percussion sind für mich nicht nur Musikinstrumente, sondern Ausdrucksformen meiner Seele. Ihr Klang verbindet mich mit der Welt und lässt mich in eine tiefere Ebene der Harmonie eintauchen. Ihre Vielseitigkeit und ihre Fähigkeit, Emotionen zu wecken, machen sie für mich unvergleichlich und einzigartig.

MUNDHARMONIKA LERNEN**OHNE NOTENKENNTNISSE | 20857****Wochenendworkshop Blues Harp**

Die Bluesharp ist eine Mundharmonika, die häufig im Blues, Pop, Rock, Country und in der Volksmusik gespielt wird. Sie ist klein, vielfältig einsetzbar und oft unterschätzt – dabei aber ein vollwertiges Musikinstrument für die Hosentasche. Hier erweitern Sie Ihr Wissen über den kulturellen Hintergrund der Bluesharp, lernen Atemtechniken kennen und üben sich in den Grundtechniken des Mundharmonika-Spielens. Keine Notenkenntnisse oder Vorerfahrung notwendig.

Bitte mitbringen: diatonische Richter-Mundharmonika in "C" (Bluesharp), die über zehn Kanzellen/Blasöffnungen verfügt.

Samstag, 26.10.2024, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 27.10.2024, 10:00 - 17:00 Uhr (16 UE)

Gebühr: 52,80 € (E1: 44,90 €, E2: 15,80 €)

Leitung: Kay Steffens, Musiker

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Kay Steffens: Ich bin seit vielen Jahren als Sänger und Mundharmonika/Bluesharp-Spieler deutschlandweit und darüber hinaus mit meiner Band "Boogie Rockets" unterwegs. In meinen Workshops gebe ich ohne viel Theorie meine Erfahrung mit der Bluesharp an alle weiter, die genauso wie ich Freude an der Musik und diesem kleinen, handlichen Instrument haben.

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Dr. Wiebke Lahg
Tel. 590-4735



www.vhs-bremerhaven.de
Nutzen Sie unsere Internet-Anmeldung!
Schnell! Sicher! Unkompliziert!



Leandro Barbosa
© privat



Ludger Schneider
© privat

ELEKTRONISCHE MUSIK

WAS HABEN WIR ZU BEATEN? - EINSTIEG IN DIE DIGITALE MUSIKPRODUKTION | 20858

Sie erhalten eine schrittweise Einführung in die Grundlagen der Beatproduktion und Songaufnahme. Soundbeispiele zeigen, was eine Kick, Snare oder Hi-hat ist. Wir werden einzelne Beat- und Songprojekte analysieren und dabei Einblicke in die Struktur, Arrangements und dem Sounddesign gewinnen. Eigene musikalische Ideen können direkt mit unterschiedlichen Techniken umgesetzt werden. Als Abschluss gibt es exklusive Einblicke in ein professionelles Tonstudio. Bitte mitbringen: Schreibmaterial

**Dienstags, 17:00 - 20:00 Uhr
ab 22.10.2024, 5 Abende (20 UE)**

Gebühr: 66 € (E1: 56,10 €, E2: 19,80 €)
Auslagen: 2 € (Handout, Kopien)

Leitung: Leandro Barbosa, Musikproduzent
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9

AETHERWELLEN-MUSIK: DER TRAUM VON DER MUSIKÜBERTRAGUNG AUS DER FERNE | 20859

Online-Vortrag

Die ersten elektronischen Instrumente wurden entwickelt, um Musik an verschiedenen Orten gleichzeitig hörbar zu machen – über Telefonleitungen und per Funkübertragung. Das kulturelle Erbe der ersten Erfinder hat sich über die Jahrzehnte weiterentwickelt und beeinflusst die heutige Musikproduktion. Sie erhalten Einblicke in diese Form des künstlerischen Ausdrucks und erfahren mehr über Instrumente, Komponisten und Live-Aufführungen. Schmunzeln Sie über Anekdoten und bringen Sie gerne Ihre persönlichen Erfahrungen ein; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Freitag, 27.09.2024, 18:00 - 20:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: 6 €
Leitung: Ludger Schneider, Bildender Künstler
Teilnehmende: max. 50

TANZ

SALSA NEW YORK-STYLE I | 20903

Tanzen Sie sich ins Wochenende!

Elegante Figuren, effektvolle Drehungen, raffinierte Schrittelemente: Das ist Salsa New York-Style – entstanden in der puerto-ricanischen Tanzszene New Yorks! An Basisrhythmen, Grundschriffe/-figuren, Führung und Styling werden Sie so herangeführt, dass Sie anschließend über ein Repertoire verfügen, das Ihnen Tanzfreude zu mitreißenden Salsa-Rhythmen ermöglicht. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Paarweise Anmeldung ist vorteilhaft, aber nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe mit Leder- oder Chromsohlen (keine Straßenschuhe!) und bequeme Kleidung

**Freitags, 17:30 - 19:00 Uhr
ab 13.09.2024, 6 Abende (12 UE)**

Kein Kurs am: 11.10./01.11.2024

Gebühr: 39,60 € (E1: 33,70 €, E2: 11,90 €)
Leitung: Mario Georgi, langjähriger Salsa-Tanzlehrer
Ort: VHS-Zentrum „Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9

SALSA NEW YORK-STYLE II | 20904

Tanzen Sie sich ins Wochenende!

Sie festigen Ihre Kenntnisse aus dem Kurs „Salsa New York Style I“ und verbessern Ihre Rhythmus- und Schrittsicherheit. Sie lernen neuen Dreh- und Figuren-Elemente sowie „shines“, setzen komplexe Figuren eigenständig um und üben die Kombination einzelner Elemente. Neben Rhythmusgefühl und Schrittsicherheit trainieren wir auch Ausdruck und Haltung. Willkommen sind alle Tänzer:innen mit Salsa-Vorkenntnissen aller Tanzstile. Paarweise Anmeldung ist vorteilhaft, aber nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe mit Leder- oder Chromsohlen (keine Straßenschuhe!) und bequeme Kleidung

**Freitags, 17:30 - 19:00 Uhr
ab 08.11.2024, 6 Abende (12 UE)**

Gebühr: 39,60 € (E1: 33,70 €, E2: 11,90 €)
Leitung: Mario Georgi, langjähriger Salsa-Tanzlehrer
Ort: VHS-Zentrum „Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9

**SALSA-TREFF:
FREUDE AM TANZEN ERLEBEN | 20905****Wochenendworkshop**

Genießen Sie mitreißende Salsa-Rhythmen. Als erfahrene Tänzer:innen festigen Sie, was Sie in den bisherigen Kursen bereits gelernt haben, und tanzen Ihre Lieblingsfiguren – vielleicht auch einmal mit einer anderen Person als gewohnt. Wer noch nie oder schon länger nicht mehr Salsa getanzt hat, dem bietet der Salsa-Treff die Gelegenheit (wieder) einzusteigen. Egal, ob erster Grundschrift oder raffinierte Drehung – hier werden Sie dabei begleitet. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Paarweise Anmeldung ist vorteilhaft, aber nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe mit Leder- oder Chromsohlen (keine Straßenschuhe!) und bequeme Kleidung

Sonntag, 27.10.2024, 14:00 - 17:00 Uhr (4 UE)

Gebühr: 13,20 € (E1: 11,20 €, E2: 4 €)

Leitung: Mario Georgi, langjähriger Salsa-Tanzlehrer
Ort: VHS-Zentrum „Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9

**SALSA-TREFF:
FREUDE AM TANZEN ERLEBEN | 20906****Wochenendworkshop**

wie Kurs Nr. 20905

Bitte mitbringen: Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe mit Leder- oder Chromsohlen (keine Straßenschuhe!) und bequeme Kleidung

Sonntag, 24.11.2024, 14:00 - 17:00 Uhr (4 UE)

Gebühr: 13,20 € (E1: 11,20 €, E2: 4 €)

Leitung: Mario Georgi, langjähriger Salsa-Tanzlehrer
Ort: VHS-Zentrum „Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9

GENIESSE DEIN LEBEN: TANZE! | 20910**Beleben Sie Körper, Geist und Seele nach****„Erlebnistanz“ des BVST e.V.**

„Enjoy yourself – Genieße dein Leben“ lautet der Titel eines Square-Dances aus unserem Repertoire. Dies ist auch das Prinzip des Kurses: Unsere Tänze machen Lebenslust und Geselligkeit erlebbar, erfrischen Leib und Seele und trainieren unsere grauen Zellen. Im Programm sind auch Kreis-, Kontra- und Blocktänze. Wir laden Sie ein, sich mit uns zu bewegen und bei beschwingter Musik Kraft zu schöpfen und sich zu entspannen. Einzelpersonen wie Paare sind gleichermaßen willkommen.

Montags, 10:00 - 11:30 Uhr

ab 16.09.2024, 9 Vormittage (18 UE)

Kein Kurs am: 14./21.10.2024

Gebühr: 37,80 € (E1: 32,10 €, E2: 11,30 €)

Leitung: Margrit Guse, zertifizierte Tanzleiterin
Teilnehmende: max. 16

**TANZ MIT, BLEIB FIT IN
JEDEM ALTER! | 20912****Beleben Sie Körper, Geist und Seele nach****„Erlebnistanz“ des BVST e.V.**

Tanz ist die charmanteste Form des Trainings für Körper und Geist. An diesem Vormittag finden Sie Gelegenheit, Ihre Freude an internationalen Kreis-, Kontra- und Blocktänzen wie auch an Square- und Round-Dance zu entdecken. Einzelpersonen wie Paare sind gleichermaßen willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dienstags, 10:00 - 11:30 Uhr

ab 10.09.2024, 9 Vormittage (18 UE)

Kein Kurs am: 15./22.10.2024

Gebühr: 37,80 € (E1: 32,10 €, E2: 11,30 €)

Leitung: Margrit Guse, zertifizierte Tanzleiterin
Teilnehmende: max. 18

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Dr. Wiebke Lahg
Tel. 590-4735

KREATIV LEBEN - SELBER MACHEN

**FUND- UND ERBSTÜCKE: RESTAURIEREN
STATT WEGWERFEN | 21320****Kurs für Einsteiger:innen**

Warum nicht alte oder auch neue Möbel selbst reparieren? Sie erhalten Hintergrundwissen und eine praktische Anleitung zur Aufarbeitung von Kleinmöbeln wie Stühlen, kleine Tischen, Truhen, kleinen Schränken, Schranktüren oder Uhrengehäusen. Gemeinsam erlernen und praktizieren Sie an mitgebrachten Möbeln, wie Sie alte Lacke entfernen, fehlende Teile erneuern, beizen, lackieren und Flechtarbeiten anfertigen.

Bitte mitbringen: ein zu reparierendes oder auch zu restaurierendes Kleinmöbelstück. Nach Verbrauch werden Lacke und Beize extra abgerechnet.

Donnerstags, 19:15 - 21:30 Uhr
ab 05.09.2024, 10 Abende (30 UE)
Kein Kurs am: 03./10./31.10.2024

Gebühr: 99 € (E1: 84,20 €, E2: 29,70 €)

Auslagen: 15 € (Verbrauchsmaterial)

Leitung: Walter Prüsch, Möbeltischler
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

**FUND- UND ERBSTÜCKE: RESTAURIEREN
STATT WEGWERFEN | 21321****Kurs für Fortgeschrittene**

Warum nicht alte oder auch neue Möbel selbst reparieren? Sie erhalten Hintergrundwissen und eine praktische Anleitung zur Aufarbeitung von Kleinmöbeln wie Stühlen, kleine Tischen, Truhen, kleinen Schränken, Schranktüren oder Uhrengehäusen. Gemeinsam erlernen und praktizieren Sie an mitgebrachten Möbeln, wie Sie alte Lacke entfernen, fehlende Teile erneuern, beizen, lackieren und Flechtarbeiten anfertigen.

Bitte mitbringen: ein zu reparierendes oder auch zu restaurierendes Kleinmöbelstück. Nach Verbrauch werden Lacke und Beize extra abgerechnet.

Dienstags, 19:15 - 21:30 Uhr
ab 10.09.2024, 10 Abende (30 UE)
kein Kurs am: 08.10.24

Gebühr: 63 € (E1: 53,60 €, E2: 18,90 €)

Auslagen: 15 € (Verbrauchsmaterial)

Leitung: Walter Prüsch, Möbeltischler
Teilnehmende: max. 12



www.vhs-
bremerhaven.de
Nutzen Sie
unsere Internet-
Anmeldung!
Schnell! Sicher!
Unkompliziert!



Wenn Sie Fragen
zu bestimmten
Kursen haben,
lassen Sie sich
telefonisch vom
jeweiligen Fach-
bereich beraten.

**SEIT 25 JAHREN ALS DOZENT AN DER
VOLKSHOCHSCHULE BREMERHAVEN:****Wir gratulieren Walter Prüsch!**

Zusammen mit seinen Teilnehmenden schenkt Walter Prüsch in der Holzwerkstatt der VHS Möbelstücken ein neues Leben. Mit handwerklichem Geschick und kreativen Ideen unterstützt er die Teilnehmenden darin, Möbel mit persönlichem Wert zu erhalten und zu restaurieren. In seinen Kursen gibt er seit vielen Jahren seine Erfahrungen weiter, erklärt den Umgang mit Maschinen und Geräten und führt in deren Funktionsweisen ein: Für ihn eine gelungene Gelegenheit, die Arbeit mit dem Werkstoff Holz und den Umgang mit interessierten Menschen miteinander zu verbinden.

**Das VHS-Team dankt herzlich für die erfolgreiche Zusammenarbeit,
von der hoffentlich noch viele Teilnehmende profitieren werden!**

ANZIEHENDE MODE: SCHÖN, BEQUEM, MASSGESCHNEIDERT**DESSOUS SELBST NÄHEN | 21501****Wochenendworkshop für Frauen**

An diesem Wochenende nähen wir schicke Dessous (einen BH bzw. ein Hemd und einen Slip). Sie lernen an diesem Beispiel dehnbare Stoffe zuzuschneiden und Wäschegummi zu verarbeiten. Etwas Näherfahrung und eine eigene Nähmaschine sind mitzubringen. Eine Vorbesprechung über Beschaffung des Materials findet am ersten Kurstermin statt. Bei Sammelbestellung wird um 25 € Vorkasse am Vorbereitungsabend gebeten. Restliche Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schnittmusterfolie, Folienstift

Freitag, 27.09.2024, 18:00 - 19:30 Uhr

Samstag, 26.10.2024, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 27.10.2024, 10:00 - 17:00 Uhr (18 UE)

Gebühr: 59,40 € (E1: 50,50 €, E2: 17,80 €)

Auslagen: 2,50 € (Material / Wartung)

Leitung: Hildegard Wilking, Schneiderin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

IHRE NEUE HOSE: SCHÖN, PASSGENAU UND SELBST GENÄHT | 21502

An drei Abenden fertigen Sie Ihre neue Lieblingshose, die garantiert gut sitzt! Wir nehmen einen fertigen Hosenschnitt, den Sie mitbringen, und passen ihn gemeinsam an Ihre Figur an. Sie lernen, wie Sie das Projekt vorbereiten, indem Sie einen passenden Stoff auswählen und das Material zuschneiden. Ihre Erfahrungen beim anschließenden Nähen können Sie zukünftig auf viele verschiedene Hosenmodelle übertragen. Der Umgang mit einer Nähmaschine sollte Ihnen vertraut sein (siehe auch Kurs 21600); wer möchte kann sich vorbereitend mit verschiedenen Hosentaschen beschäftigen (siehe Kurs 21504).

Bitte mitbringen: ausgedrucktes Hosen-Schnittmuster, Stoff, Maßband, Notizblock, Tesafilm, Papierschere, Packpapier, Bleistift, Radiergummi, Lineal, evtl. Schnittmuster, auf Wunsch auch die eigene Nähmaschine

Mittwochs, 17:30 - 20:30 Uhr

ab 23.10.2024, 3 Abende (12 UE)

Gebühr: 39,60 € (E1: 33,70 €, E2: 11,90 €)

Auslagen: 1,50 € (Material / Wartung)

Leitung: Michaela Beyring-Schulz, Schneidermeisterin
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

TUNIKA, SHIRT ODER BLUSE: MASS NEHMEN, ZUSCHNEIDEN, NÄHEN | 21503

Maßnehmen, Schnitt von einem Schnittmuster abzeichnen, Passform anpassen, zuschneiden, nähen - fertig ist das erste selbst genähte Oberteil! In diesem Kurs lernen Sie in nur wenigen Abenden alle Arbeitsschritte kennen und erhalten Unterstützung, um sie umzusetzen. So können Sie sich ein Oberteil nähen, das gut sitzt und das Sie wirklich gerne tragen. Sie sollten über erste Erfahrungen im Umgang mit der Nähmaschine verfügen (siehe auch Kurs Nr. 21600). Bitte mitbringen: Stoff, Maßband, Notizblock, Papierschere, Packpapier, Kopierpapier oder Kopierfolie mit Stift, Bleistift, Schnittmuster, Stoffschere, Stecknadeln, Kreide, auf Wunsch auch die eigene Nähmaschine

Mittwochs, 18:00 - 21:00 Uhr

ab 20.11.2024, 3 Abende (12 UE)

Gebühr: 39,60 € (E1: 33,70 €, E2: 11,90 €)

Auslagen: 1,50 € (Material / Wartung)

Leitung: Michaela Beyring-Schulz, Schneidermeisterin
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Dr. Wiebke Lahg
Tel. 590-4735

**GEWUSST WIE: HOSENTASCHEN NÄHEN –
DREI VARIANTEN VON EINFACH BIS RAFFINIERT | 21504**

Egal ob Hosen, Röcke, Kleider oder Blusen: Kleidungsstücke ohne Taschen fühlen sich oft unvollständig an. Sie lernen drei verschiedene Taschenformen für Bekleidung kennen und nähen sie unter fachkundiger Leitung probe – aufgesetzte Taschen, Eingriffstaschen und Taschen in den Seitennähten. In diesem Kurs fertigen Sie kein vollständiges Kleidungsstück an, sondern erwerben die grundlegende Fähigkeit, alle zukünftigen Nähprojekte (siehe Kurs 21502) mit den Taschen Ihrer Wahl zu versehen. Dafür sollten Sie über erste Näherfahrung verfügen. Bitte mitbringen: Stoffschere, Stecknadeln, Maßband, Garn, Schneiderkreide, Nähadeln, Papier für Schnittmuster, ca. 1,5m Stoff, dünne Klebeeinlage, auf Wunsch auch die eigene Nähmaschine

**Donnerstags, 17:30 - 19:45 Uhr
ab 12.09.2024, 3 Abende (9 UE)**

Gebühr: 29,70 € (E1: 25,20 €, E2: 8,90 €)

Auslagen: 1,50 € (Material / Wartung)

Leitung: Vera Schildt, Schneidermeisterin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

UPCYCLING: NEUES LEBEN FÜR IHRE LIEBLINGS-JEANS | 21505

Ganz hinten im Kleiderschrank liegen meist ein paar Jeans: zu schade zum Wegwerfen, aber lang nicht mehr getragen. Wir verwandeln sie in Ihr neues Lieblingsteil. Wir trennen auf, gestalten um, fügen neu zusammen und geben Ihren Schätzen mit Spitzen, Knöpfen oder Bändern ein neues Gesicht. Denim ist ein vielseitig einsetzbarer Stoff. Wir suchen gemeinsam nach Ideen, sodass Sie am Ende des Kurses ein neues Kleidungsstück, eine Tasche, ein Kissen oder auch etwas ganz Anderes mitnehmen. Dafür sollten Sie über erste Näherfahrung verfügen. Bitte mitbringen: Kleidungsstücke aus Jeans, Stoffschere, Stecknadeln, Maßband, Garn, Nähadeln, Kreide und alles was man zum Veredeln (Spitze, Knöpfe, Reststücke) gebrauchen kann, auf Wunsch auch die eigene Nähmaschine

**Freitags, 17:30 - 19:45 Uhr
ab 08.11.2024, 4 Abende (12 UE)**

Gebühr: 39,60 € (E1: 33,70 €, E2: 11,90 €)

Auslagen: 1,50 € (Material / Wartung)

Leitung: Vera Schildt, Schneidermeisterin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Vera Schildt: Es ist erfüllend, als Schneidermeisterin anderen Menschen mit schöner und gutsitzender Kleidung ein Glücksgefühl zu schenken. Ich habe seit Schulzeiten immer sehr viel genäht, eigene Entwürfe angefertigt und Schnittmuster erstellt. Jetzt freue ich mich darauf, gemeinsam mit den Teilnehmenden Kleidung herzustellen, die sie mit Freude tragen und bei der sie stolz auf ihr eigenes Werk sind.



Aktuelle
Programm-
informationen
finden Sie unter
[www.vhs-
bremerhaven.de](http://www.vhs-bremerhaven.de)



Vera Schildt
© privat

STOFF-TRÄUME: ERSTES NÄHEN MIT DER NÄHMASCHINE | 21600

Die Nähmaschine, ein technisches Wunder? Ja, aber eines, das jede:r begreifen kann, so dass Stoff-Träume wahrwerden. An diesem Abend lernen Sie, wie die Nähmaschine funktioniert, so dass Sie anschließend Ihr erstes Kissen oder einen Einkaufsbeutel nähen oder sich zu einem weiterführenden Kurs anmelden können. Gerne dürfen Sie auch Ihre eigene Maschine mitbringen, um sie besser kennenzulernen.

Bitte mitbringen: einen Meter festen Stoff, Nähgarn, Schere, Stecknadeln, Maßband

Mittwoch, 25.09.2024, 18:00 - 21:00 Uhr (4 UE)

Gebühr: 13,20 € (E1: 11,20 €, E2: 4 €)

Auslagen: 1,50 € (Material / Wartung)

Leitung: Michaela Beyring-Schulz, Schneidermeisterin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

NACHHALTIGE (VOR-)WEIHNACHTSZEIT: ADVENTSKALENDER UND GESCHENKVERPACKUNGEN NÄHEN | 21601

Gemeinsam erkunden wir verschiedene Techniken, um individuelle Adventskalender zu kreieren – von einfach bis anspruchsvoll. Ihr Adventskalender kann jedes Jahr wieder gefüllt werden. Lernen Sie, wie Sie das Design anpassen und die Zahlen für die Tage einfallsreich gestalten können, sei es durch Bügelbilder, Stickereien (per Hand oder Maschine) oder Plotten. Wer sich auf weniger Einzelteile konzentrieren möchte, hat die Möglichkeit, nachhaltige Geschenkverpackungen in unterschiedlichen Größen herzustellen.

Anfänger:innen sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Baumwollstoffe nach Geschmack, sowie persönliche Grundausstattung; ca. 5 Euro (z.B. für Plotterfolie) nach Gebrauch werden mit der Kursleitung direkt abgerechnet

Montags, 17:30 - 20:30 Uhr

ab 28.10.2024, 3 Abende (12 UE)

Kein Kurs am: 04.11.2024

Gebühr: 39,60 € (E1: 33,70 €, E2: 11,90 €)

Auslagen: 1,50 € (Material / Wartung)

Leitung: Babette Tecklenburg, Wissenschaftlerin und Textil-Expertin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

DEN FADEN VERLOREN ...?! | 21602

Die letzte Nähstunde liegt schon länger zurück und Sie benötigen etwas Unterstützung? Oder Sie haben ein angefangenes Nähprojekt liegen und kommen nicht vorwärts? In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihren kreativen Näh-Faden wiederaufzunehmen, Angefangenes fertigzustellen oder auch ein neues selbstgenähtes Kleidungsstück/Nähprojekt anzupacken.

Bitte mitbringen: alle Utensilien für Ihr Nähprojekt (Schnitt, Stoff, Material wie Reißverschluss, Knöpfe ...), Nähgarn, Stecknadeln, Schere, evtl. Papier, auf Wunsch auch die eigene Nähmaschine

Dienstags, 18:00 - 21:00 Uhr

ab 22.10.2024, 5 Abende (20 UE)

Gebühr: 66 € (E1: 56,10 €, E2: 19,80 €)

Auslagen: 2,50 € (Material / Wartung)

Leitung: Bärbel Sommer, Schneiderin
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Dr. Wiebke Lahg
Tel. 590-4735



www.vhs-
bremerhaven.de
Nutzen Sie
unsere Internet-
Anmeldung!
Schnell! Sicher!
Unkompliziert!



Wenn Sie Fragen
zu bestimmten
Kursen haben,
lassen Sie sich
telefonisch vom
jeweiligen Fach-
bereich beraten.



Gabriele
Sinzig-Freese
© privat

GEWUSST WIE: KLEIDUNG REPARIEREN | 21604

Hose zu lang? Rock zu weit? Ärmel zu kurz?
Reißverschluss kaputt? All diese Probleme lassen sich
schnell und einfach selbst beheben. An diesem Abend
erlernen Sie Grundlegendes über Änderungen und
Reparaturen an Kleidung vielerlei Art und schonen
damit Ihren Geldbeutel und die Umwelt. Es wäre
gut, wenn Sie schon mit der Nähmaschine umgehen
können.

Bitte mitbringen: die zu reparierende / zu ändernde
Kleidung und entsprechendes Zubehör (Schere, Garn,
Stoff, Reißverschluss u.ä.)

Donnerstag, 28.11.2024, 18:00 - 21:00 Uhr (4 UE)

Gebühr: 13,20 € (E1: 11,20 €, E2: 4 €)

Auslagen: 1,50 € (Material / Wartung)

Leitung: Bärbel Sommer, Schneiderin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

EIGENE MODE-IDEEN WAHR WERDEN LASSEN: KURSE FÜR KÖNNER:INNEN

MEHR ÜBER MODE UND SCHNEIDERN | 21702

Wochenendworkshop für Fortgeschrittene

An diesem Wochenende haben Sie die Möglichkeit,
unter fachkundiger Leitung, Kleidungsstücke nach
eigenen Ideen kreativ anzufertigen.

Sie erweitern und vertiefen Ihre handwerklichen
Fähigkeiten und können bereits erlernte Techniken
im Schneidern vervollständigen. Der erste Kurstermin
dient der Vorbesprechung.

Zur Vorbesprechung am ersten Kurstermin bringen Sie
bitte einen Schnitt oder ein Modeheft mit, außerdem
benötigen Sie Folienschreiber, Folie, Maßband und
Papierschere.

Montag, 16.09.2024, 17:00 - 19:15 Uhr

Samstag, 21.09.2024, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 22.09.2024, 10:00 - 17:00 Uhr (19 UE)

Gebühr: 62,70 € (E1: 53,30 €, E2: 18,80 €)

Auslagen: 2,50 € (Material / Wartung)

Leitung: Waltraud Weinreich, Schneiderin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

MEHR ÜBER MODE UND SCHNEIDERN | 21703

Wochenendworkshop für Fortgeschrittene

wie Kurs Nr. 21702

Zur Vorbesprechung am ersten Kurstermin bringen Sie
bitte einen Schnitt oder ein Modeheft mit, außerdem
benötigen Sie Folienschreiber, Folie, Maßband und
Papierschere.

Donnerstag, 21.11.2024, 17:00 - 19:15 Uhr

Samstag, 23.11.2024, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 24.11.2024, 10:00 - 17:00 Uhr (19 UE)

Gebühr: 62,70 € (E1: 53,30 €, E2: 18,80 €)

Auslagen: 2,50 € (Material / Wartung)

Leitung: Waltraud Weinreich, Schneiderin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

MEHR ÜBER MODE UND SCHNEIDERN | 21704

Wochenendworkshop für Frauen

An diesem Wochenende haben Sie die Möglichkeit,
unter fachkundiger Leitung Mode nach eigenen
Vorstellungen zu nähen: eine einfache Jacke, eine
tolle Hose oder auch Unterwäsche. Sie lernen, Ihre
Idee umzusetzen und ein Schnittmuster nach eigenen
Maßen zu verändern.

Wer teilnehmen möchte, sollte über gute
Grundkenntnisse verfügen.

Zur Vorbesprechung am ersten Kurstermin bringen Sie
bitte einen Schnitt oder ein Modeheft mit, außerdem
benötigen Sie Folienschreiber, Folie, Maßband und
Papierschere.

Montag, 04.11.2024, 18:00 - 19:30 Uhr

Samstag, 09.11.2024, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 10.11.2024, 10:00 - 17:00 Uhr (18 UE)

Gebühr: 59,40 € (E1: 50,50 €, E2: 17,80 €)

Auslagen: 2,50 € (Material, Wartung)

Leitung: Hildegard Wilking, Schneiderin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

GEWUSST WIE: STRICKEN FÜR EINSTEIGER:INNEN | 21800

Wochenendworkshop

Stricken lernen leicht gemacht. In diesem Kurs lernen Sie in lockerer Atmosphäre die Basics: von Materialkunde, über die Grundausrüstung, Maschenanschlag, Fadenhaltung und -spannung, rechte Maschen, bis hin zum Beenden eines Strickstückes, Maschen abketten und Strickstücke zusammennähen. Wir stricken gemeinsam kuschelige Handstulpen.

Bitte mitbringen: eine Rundstricknadel 2,5 oder 3,0, Sockenwolle 100 Gramm in Unifarbe oder ausreichend Garn und passende Nadeln Ihrer Wahl, Stopfnadel und Schere, Materialien können im Kurs erworben werden.

Samstag, 09.11.2024, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 10.11.2024, 10:00 - 17:00 Uhr (16 UE)

Gebühr: 52,80 € (E1: 44,90 €, E2: 15,80 €)

Leitung: Gabriele Sinzig-Freese, Erwachsenenbildnerin und Wollexpertin
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

STRICKPROJEKT: BABYSCHUHE | 21801

Kleine Babyschuhe sind ein zuckersüßes, kleines und schnelles Strickprojekt, das Sie als Geschenk oder den Eigenbedarf nutzen können. Wir stricken gemeinsam Babyschuhe in Kraus-Rechts, von oben nach unten und mit einem Nadelspiel.

Bitte mitbringen: 50 Gramm Sockenwolle oder ähnliches Garn in fingering oder dk Stärke, passendes Nadelspiel, Stopfnadel und Schere. Materialien können im Kurs erworben werden.

Freitag, 22.11.2024, 18:00 - 20:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: 9,90 € (E1: 8,40 €, E2: 3 €)

Leitung: Gabriele Sinzig-Freese, Erwachsenenbildnerin und Wollexpertin
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

SOCKEN STRICKEN:

ZWEI AUF EINEN STREICH | 21802

Wir nehmen Abschied von ungeliebten und einsamen Single-Socken! Sie lernen, wie Sie zwei Socken auf einer oder zwei Rundstricknadeln gleichzeitig stricken.

Bei dieser Technik können Sie zukünftig entscheiden, welche Größe, welches Muster, welche Ferse und welche Sockenspitze Sie stricken möchten. Wir werden diese Technik erlernen und „kleine“ Prototypen stricken – glatt rechts mit Käppchenferse und Sternspitze.

Teilnehmende sollte über grundlegende Strickerfahrung verfügen (Maschenanschlag; Kreuzanschlag, Glattrechts stricken, Maschen abketten).

Bitte mitbringen: zwei Rundstricknadeln, 2,5er in mind. 80 cm Länge, Sockenwolle in zwei verschiedenen Unifarben. Materialien können im Kurs erworben werden.

Freitag, 25.10.2024, 18:00 - 20:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: 9,90 € (E1: 8,40 €, E2: 3 €)

Leitung: Gabriele Sinzig-Freese, Erwachsenenbildnerin und Wollexpertin
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Gabriele Sinzig-Freese: Ich bin Jahrgang 1963 und habe das Stricken in jungen Jahren von meiner Oma gelernt. Seitdem hat mich das "Strickfieber" nie losgelassen und ich stecke andere gerne damit an – in Seminaren und über Social-Media. Auf meinem Youtube-Kanal Gabriele von Wolloholiker teile ich meine Leidenschaft für Wolle, Stricken, Häkeln und entsprechende Tipps und Tricks.

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Dr. Wiebke Lahg
Tel. 590-4735



103 | GESUNDHEITSWISSEN
106 | ENTSPANNUNG - STRESSBEWÄLTIGUNG
115 | BEWEGUNG - FITNESS
118 | VORSORGE - GESUNDHEITSFÖRDERUNG
122 | GESUNDHEITSPFLEGE
123 | ESSEN UND TRINKEN - ERNÄHRUNG
130 | GESUNDHEIT UND PSYCHE

GESUNDHEIT ERNÄHRUNG

A photograph of a person's hands clasped together, sitting at a desk in a modern office. In the foreground, a laptop and a banana are visible on the desk. The background shows a window with a view of a building. The text is overlaid on the right side of the image.

IHRE ANSPRECHPARTNER:INNEN

FACHBEREICHSLEITUNG:

Walter Bensel

0471 590-4737

Walter.Bensel@vhs.bremerhaven.de

SACHBEARBEITUNG:

Laura Schulte

0471 590-4748

Laura.Schulte@vhs.bremerhaven.de

BILDUNGSZIELE

VOLKSHOCHSCHULE MACHT GESÜNDER!

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. **Gesundheitskompetenz** ist unerlässlich, wenn Sie **Ihre Gesundheit** eigenverantwortlich stärken möchten.

In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem **gesunden Lebensstil** gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper **positiv** wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress **konstruktiv** umzugehen und Krisen **erfolgreich** zu überwinden. Das **stärkt** Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie **fit** für Alltag und Beruf und fördert **Ihre Gesundheit** nachhaltig.

Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte: wichtige Voraussetzungen für die **Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens**.



Online-Anmeldung rund um die UHR.
www.vhs-bremerhaven.de

KURSLEITENDE GESUCHT!

Aktuell suchen wir Kursleitende auf Honorarbasis vor allem für folgende Themen:

- Entspannung - Stressbewältigung
- Vorsorge - Gesundheitsförderung
- Essen und Trinken - Ernährung

Ihre Bewerbung richten Sie bitte an: Bewerbung@vhs.bremerhaven.de.
Weitere Infos zur Tätigkeit als Kursleitende der VHS Bremerhaven finden Sie ab Seite 12.

VHS-GESUNDHEITSINFORMATION: VORTRÄGE

MEIN KIND IST KRANK. WAS TUN? | 30100

Info-Gesundheit – gratis für alle!

in Kooperation mit der Landesvereinigung für Gesundheit und

Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen Bremen e. V.

Gefördert durch die Senatorin für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz

Wann gehe ich zum Hausarzt?

Wann rufe ich den Notarzt?

Wann fahre ich ins Krankenhaus?

Wie helfe ich meinem Kind mit eigenen Hausmitteln?

Sie dürfen alle Fragen stellen, die Sie wollen.

Donnerstag, 21.11.2024, 17:00 (3 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Stephanie Bartsch-Korneffel / Rieke Kupfer, Gesundheitsfachkräfte

Teilnehmende: max. 40

DARMGESUNDHEIT UND MIKROBIOM | 30101

Impulsvortrag mit anschließender Diskussion in Kooperation mit dem Kneipp-Verein Bremerhaven

Je verschiedenartiger die Zusammensetzung unserer Darmmikrobiota ist und je mehr Mikroorganismen es in uns gibt, umso gesünder sind wir. Erkrankungs Zustände sind mit einer verringerten Artenvielfalt im Darm und einer geringeren Menge an positiven Mikroorganismen assoziiert. Was können wir also tun, um eine hohe Diversität der Darmmikrobiota zu erhalten? Was hilft der Darmmikrobiota in Balance zu bleiben? Dieser Vortrag widmet sich dem Thema Darmgesundheit und führt in die Darmmikrobiota als einen wesentlichen Faktor für Gesundheit ein. Sie erhalten einen verständlichen Einblick in die Anatomie und die Funktion des Darms und seiner Mikrobiota. Sie erhalten Impulse, Eigenverantwortung für Ihren Darm zu übernehmen. Am Ende haben Sie ein besseres Verständnis für die Selbstwirksamkeit zur Gesunderhaltung Ihrer Darmmikrobiota und damit auch Ihrer Gesundheit.

Donnerstag, 24.10.2024, 17:30 (3 UE)

Gebühr: 4,50 €

Leitung: Heiko Pust, Heilpraktiker

Teilnehmende: max. 40

WARUM TRÄUME WICHTIG SIND | 30102

Impulsvortrag mit anschließender Diskussion

Wir alle träumen während des Schlafs, auch wenn wir uns am nächsten Morgen nicht mehr daran erinnern können. Träume sind Bilder, Gedanken oder Emotionen, die wir während unserer Schlafphasen erleben. Warum träumen wir? Wie entstehen Träume? Träumen wir die ganze Nacht über? Was passiert beim Träumen im Gehirn? Können wir etwas aus unseren Träumen lernen? Der Referent Alexander Simonow hat sich in seiner 30-jährigen Tätigkeit als Neurologe und Psychiater mit den grundlegenden anatomischen und physiologischen Voraussetzungen der Hirntätigkeit auseinandergesetzt und gibt Antworten auf diese Fragen. In der anschließenden Diskussion sind Ihre Fragen zum Thema sehr willkommen.

Donnerstag, 26.09.2024, 18:00 (2 UE)

Gebühr: 4,50 €

Leitung: Alexander Simonow, Neurologe und Psychiater

Teilnehmende: max. 40

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Walter Bensel
Tel. 590-4737

MEDIZINETHIK: ETHISCHE FRAGEN IM KRANKENHAUS, IN DER FORSCHUNG UND IN DER POLITIK | 30103

vhs.wissen.live – online

Schwierige Entscheidungen am Krankenbett, die ethischen Implikationen neuester Forschungsergebnisse bis hin zur Beratung der großen Politik: Medizinethik – was ist das eigentlich? Im Vortrag werden verschiedene Handlungsbereiche und Themenfelder vorgestellt und anhand aktueller Fälle diskutiert. Alena Buyx ist Professorin für Ethik der Medizin und Gesundheitstechnologien und Direktorin des Instituts für Geschichte und Ethik der Medizin (IGEM) an der Technischen Universität München (TUM). Ihre Forschung umfasst den gesamten Bereich der biomedizinischen und öffentlichen Gesundheitsethik und Fragen der Solidarität und Gerechtigkeit. Sie ist Mitglied mehrerer hochrangiger nationaler und internationalen Ethikgremien, sowie der acatech – Deutsche Akademie der Technikwissenschaften. 2016 wurde sie in den Deutschen Ethikrat berufen und war von 2020 bis Sommer 2024 dessen Vorsitzende. In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

Dienstag, 08.10.2024, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Prof. Dr. Alena Buyx

WAS TUN, WENN MAN KRANK WIRD? | 30115

Informationen für Migrantinnen und Migranten

Sie leben schon lange oder erst kurze Zeit in Deutschland, und nun sind Ihre Angehörigen krank oder Sie möchten selbst etwas für Ihre Gesundheit tun. Sie fragen sich: An wen kann ich mich wenden, wer kann uns helfen? Diese Veranstaltung kann Ihnen Antworten auf Ihre Fragen geben. Sie erfahren, an welche Ärzte und Ärztinnen Sie sich wenden können, welche Einrichtungen es ansonsten gibt, wie ein Krankenhausaufenthalt vorbereitet wird und so weiter. Sie haben dabei auch Gelegenheit, Ihre eigenen Fragen zu stellen.

Die Termine werden noch bekanntgegeben.

Gebühr: frei

Leitung: Franka Gerstmann, Physiotherapeutin/
Heilpraktikerin der Physiotherapie
Teilnehmende: max. 40

GEWUSST WIE: STÄRKUNG DER RESILIENZ – 6 MODULE – ONLINE | 30120

Resiliente Menschen verfügen über innere und äußere Ressourcen und Schutzfaktoren, mit denen sie z.B. auf Stressoren reagieren können. Sie gehen aus Krisen gestärkt hervor und nehmen sie als Anlass für persönliches Wachstum und Weiterentwicklung. Diese Veranstaltung besteht aus sechs Modulen à 90 Minuten, die jeweils einzeln gebucht werden können. Nach einem kurzen theoretischen Input, in dem der jeweilige Resilienz-Faktor erklärt wird, gibt es in jedem Modul die Möglichkeit zur Selbsterfahrung. Die Teilnehmenden können so Bezug zu ihrem eigenen Leben herstellen und das Thema im Nachgang weiter vertiefen.

Teilnahmevoraussetzungen für alle Module: Internetanschluss, Mikrofon, Lautsprecher, Webcam. Der Zugang für dieses Online-Format erfolgt über eine DSGVO-konforme ZOOM-Lizenz und ist von sämtlichen, also auch von mobilen Endgeräten aus möglich. Der Link wird Ihnen rechtzeitig vorab per Mail geschickt.

Die einzelnen Themen sind:

1. Grundlagen und Optimismus
2. Selbstregulationsfähigkeit
3. Soziales Netz und Beziehungen
4. Selbstwirksamkeit
5. Zukunfts- und Lösungsorientierung
6. Sinn- und Werteorientierung

21.10.2024 - 02.12.2024

Die Gebühren betragen 16,00 € pro Modul

Leitung: Jana Wanzek, integrativ-systemische Coachin

STÄRKUNG DER RESILIENZ: GRUNDLAGEN UND OPTIMISMUS – ONLINE | 30120M1

Garantierte Durchführung bei 5 Teilnehmenden

Das Konzept der Resilienz wird dargestellt und es wird auf den Resilienz-Faktor „Optimismus“ eingegangen. Unter Optimismus kann man eine lebensbejahende, zuversichtliche Grundhaltung verstehen.

Montag, 21.10.2024, 19:00 - 20:30 Uhr (2 UE)

Gebühr: 16 €

Leitung: Jana Wanzek, integrativ-systemische Coachin
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9



Wenn Sie außerhalb Bremers wohnen, senden wir Ihnen unser Programm gerne zu.



Kurs ausgebucht? Fragen Sie nach Alternativangeboten oder lassen Sie sich auf die Warteliste setzen!



Jana Wanzek
© JuFFa
Photography

**STÄRKUNG DER RESILIENZ:
SELBSTREGULATIONSFÄHIGKEIT
– ONLINE | 30120M2****Garantierte Durchführung bei 5 Teilnehmenden**

Bei der Selbstregulationsfähigkeit geht es darum, seinen Gedanken und Gefühlen nicht hilflos ausgeliefert zu sein, sondern das Ruder in der Hand zu behalten.

Montag, 28.10.2024, 19:00 - 20:30 Uhr (2 UE)

Gebühr: 16 €

Leitung: Jana Wanzek, integrativ-systemische Coachin
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

**STÄRKUNG DER RESILIENZ:
SOZIALES NETZ UND BEZIEHUNGEN –
ONLINE | 30120M3****Garantierte Durchführung bei 5 Teilnehmenden**

Gute soziale Netzwerke und die emotionale Bindung zu mindestens einer engen Bezugsperson stellen einen der wichtigsten Resilienz-Faktoren dar.

Montag, 04.11.2024, 19:00 - 20:30 Uhr (2 UE)

Gebühr: 16 €

Leitung: Jana Wanzek, integrativ-systemische Coachin
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

**STÄRKUNG DER RESILIENZ:
SELBSTWIRKSAMKEIT – ONLINE |
30120M4****Garantierte Durchführung bei 5 Teilnehmenden**

Selbstwirksamkeit bzw. Selbstwirksamkeitserwartung meint die Überzeugung, dass mit dem eigenen Handeln Einfluss genommen werden kann und dass Krisen und Probleme aus eigener Kraft bewältigt werden können.

Montag, 18.11.2024, 19:00 - 20:30 Uhr (2 UE)

Gebühr: 16 €

Leitung: Jana Wanzek, integrativ-systemische Coachin
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

**STÄRKUNG DER RESILIENZ:
ZUKUNFTS- UND LÖSUNGSORIENTIERUNG
– ONLINE | 30120M5****Garantierte Durchführung bei 5 Teilnehmenden**

Gemeint ist, handlungsfähig zu bleiben trotz Herausforderungen und Krisen und sich darauf zu konzentrieren, sich der Lösung und dem Möglichkeitsspielraum zuzuwenden.

Montag, 25.11.2024, 19:00 - 20:30 Uhr (2 UE)

Gebühr: 16 €

Leitung: Jana Wanzek, integrativ-systemische Coachin
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

**STÄRKUNG DER RESILIENZ:
SINN- UND WERTEORIENTIERUNG
– ONLINE | 30120M6****Garantierte Durchführung bei 5 Teilnehmenden**

Ein selbstbestimmtes und für uns sinnvolles Leben können wir vor allem dann führen, wenn wir im Einklang mit unseren Werten, Fähigkeiten, Stärken und Leidenschaften leben und darüber eine Bedeutung für unser Leben finden.

Montag, 02.12.2024, 19:00 - 20:30 Uhr (2 UE)

Gebühr: 16 €

Leitung: Jana Wanzek, integrativ-systemische Coachin
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Walter Bensel
Tel. 590-4737

ENTSPANNUNG - STRESSBEWÄLTIGUNG

ENTSPANNUNGSMETHODEN

**VORANKÜNDIGUNG:
FASZIEN UND ERNÄHRUNG | 30200****Bildungszeit im Land Bremen**

Die Faszien können für viele Arten von Schmerz verantwortlich sein. Während dieser Bildungszeit soll das Faszienewebe für Sie spür- und erlebbar werden, indem Sie die vier Prinzipien des Faszientrainings kennenlernen. Erfahren Sie Neues über gesunde Ernährung, Mikronährstoffe und den eigenen Flüssigkeitshaushalt. Was macht einen gesunden Stoffwechsel aus? Sie lernen, den eigenen Körper ernährungstechnisch besser zu versorgen und erweitern somit Ihre Gesundheitskompetenz. Regelmäßiges Faszientraining, das gut in Beruf und Alltag zu integrieren ist, wird zur Stärkung und Beweglichkeit Ihres Körpers führen.

Bitte ein langes Handtuch / Wolldecke, bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

**Montag bis Freitag, 09:00 - 14:00 Uhr
ab 06.01.2025, 5 Tage (30 UE)**

Gebühr: 60 € (E1: 51 €, E2: 18 €)

Leitung: Stella Wolf, M.A. Gesundheitsmanagerin
Teilnehmende: max. 12

**STRESS-ANALYSE UND TRAINING FÜR
EINEN KONSTRUKTIVEREN UMGANG MIT
STRESS IN BERUF UND ALLTAG | 30201****Bildungszeit im Land Bremen**

Konstruktiver Umgang mit Stress beinhaltet sowohl Stressabbau als auch Stressprävention. In dieser Bildungszeit können Sie lernen, dass Stress sehr vielfältig sein kann. Diese Komplexität des Stressgeschehens macht eine genaue Stressanalyse nach Stärke, Symptomen und Ursachen erforderlich. Nur auf dieser soliden diagnostischen Basis können Sie ein wohl abgewogenes und sehr individuelles Vorgehen für Ihren Stressabbau und Ihre gesunde Balance im Leben erarbeiten.

**Montag bis Freitag, 09:00 - 14:00 Uhr
ab 05.08.2024, 5 Tage (30 UE)**

Gebühr: 60 € (E1: 51 €, E2: 18 €)

Auslagen: 2 € Auslagen
Leitung: Hergen Thoms, Diplom-Psychologe und Psychotherapeut
Teilnehmende: max. 12

DAS GEHIRN | 30202**Eine Einführung in die (Wunder-) Welt der
Hirntätigkeit****Bildungszeit im Land Bremen**

Das menschliche Gehirn ist eine der komplexesten organischen Strukturen. In dieser Bildungszeit lernen Sie, ohne, dass Sie medizinische Vorkenntnisse haben, die Funktionsweise des gesunden Gehirns kennen. Sie können zudem unterschiedliche Erkrankungen des Gehirns – Demenzerkrankungen, Parkinson-Krankheit, Multiple Sklerose und Schlaganfall – einordnen. Ihr medizinisches Grundwissen erweitern Sie, indem Sie einen Überblick über die aktuellen Therapie- und Prophylaxemöglichkeiten dieser Krankheiten bekommen. Stärken Sie Ihre Gesundheitskompetenz!

**Montag bis Freitag, 09:00 - 14:00 Uhr
ab 14.10.2024, 5 Tage (30 UE)**

Gebühr: 96 € (E1: 81,60 €, E2: 28,80 €)

Auslagen: 2 € Kopien

Leitung: Alexander Simonow, Neurologe und Psychiater
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

BURNOUT-PRÄVENTION IM JOB | 30203**Bildungszeit im Land Bremen**

Einige Menschen werden bei Druck und Stress leicht aus der Bahn geworfen. Resiliente Menschen sind beruflich erfolgreicher, emotional stabiler sowie körperlich und geistig gesünder. Bei Veränderungen passen sie sich besser an und leiden seltener an Burnout. Sieben Persönlichkeitsmerkmale sind verantwortlich dafür, wie groß die psychische Widerstandskraft einer Person ist. Sie lernen in einem geschützten Rahmen Handwerkszeuge kennen, um die eigene innere Stärke, die Resilienz, auszubauen.

Anmeldeschluss: 04.11.2024**Montag, 02.12.2024, 09:00 - 14:00 Uhr)****Dienstag, 03.12.2024, 09:00 - 14:00 Uhr (12 UE)**

Gebühr: 38,40 € (E1: 32,60 €, E2: 11,50 €)

Leitung: Tino Switon, zertifizierter Hypnotiseur, Hypno-Coach

Ort: VHS-Zentrum „Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



„Bildungszeit“
Wir bitten um Anmeldung bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn, um rechtzeitig entscheiden zu können, ob eine Veranstaltung nach dem Bildungszeitgesetz die vom Gesetzgeber vorgegebene Mindestteilnehmendenzahl erreicht und somit stattfinden kann. Die Kursgebühr wird grundsätzlich erst bei Kursbeginn von Ihrem Konto abgebucht.

**GESUNDHEITSORIENTIERTES
 SELBSTMANAGEMENT MIT
 SCHWERPUNKT TRADITIONELLE
 CHINESISCHE MEDIZIN FÜR ALLTAG UND
 BERUF | 30204**

Bildungszeit im Land Bremen

In dieser Bildungszeit haben Sie die Möglichkeit, sich zu informieren und einen eigenen Beitrag zur Verbesserung Ihrer Gesundheit zu leisten, indem Sie sich selbst – Körper, Geist und Emotionen – pflegen. Sie werden einen Überblick über die Traditionelle Chinesische Medizin bekommen und Übungen aus Tai Chi Chuan, Qi Gong, Tuina kennen und anwenden lernen. Aber auch aus anderen Kulturkreisen werden Sie Übungen aus dem Yoga, Autogenen Training und der Meditation praktizieren, die Ihnen helfen, zur Ruhe zu kommen und Körper und Geist zu stärken.

**Montag bis Freitag, 09:00 - 14:00 Uhr
 ab 16.12.2024, 5 Tage (30 UE)**

Gebühr: 60 € (E1: 51 €, E2: 18 €)

Auslagen: 2 € Kopien

Leitung: Hartwig Bunn, Qi Gong-Lehrer, Tai Chi-Lehrer
 Teilnehmende: max. 12

FASZIEN UND ERNÄHRUNG | 30206

Bildungszeit im Land Bremen

Die Faszien können für viele Arten von Schmerz verantwortlich sein. Während dieser Bildungszeit soll das Faszienewebe für Sie spür- und erlebbar werden, indem Sie die vier Prinzipien des Faszientrainings kennenlernen. Erfahren Sie Neues über gesunde Ernährung, Mikronährstoffe und den eigenen Flüssigkeitshaushalt. Was macht einen gesunden Stoffwechsel aus? Sie lernen, den eigenen Körper ernährungstechnisch besser zu versorgen und erweitern somit Ihre Gesundheitskompetenz. Regelmäßiges Faszientraining, das gut in Beruf und Alltag zu integrieren ist, wird zur Stärkung und Beweglichkeit Ihres Körpers führen.

Bitte ein langes Handtuch / Wolldecke, bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

**Montag bis Freitag, 09:00 - 14:00 Uhr
 ab 12.08.2024, 5 Tage (30 UE)**

Gebühr: 60 € (E1: 51 €, E2: 18 €)

Leitung: Stella Wolf, M.A. Gesundheitsmanagerin
 Teilnehmende: max. 12

FASZIEN UND ERNÄHRUNG | 30207

Bildungszeit im Land Bremen

Wie Veranstaltung 24H30206

Bitte ein langes Handtuch / Wolldecke, bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

**Montag bis Freitag, 09:00 - 14:00 Uhr
 ab 07.10.2024, 5 Tage (30 UE)**

Gebühr: 60 € (E1: 51 €, E2: 18 €)

Leitung: Stella Wolf, M.A. Gesundheitsmanagerin
 Teilnehmende: max. 12

**HALTUNGSTRAINING: RAUS AUS DER
 SCHON- UND FEHLHALTUNG | 30208**

Bildungszeit im Land Bremen

Fehlbelastungen führen mittelfristig zu Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Bringen Sie den Körper wieder in die Balance und machen Sie den Rücken stark für Beruf und Alltag. Nach dieser Bildungszeit können Sie verstehen und erklären, was Schon- und Fehlhaltungen sind und wie sie entstehen. Darüber hinaus können Sie durch Übungen zur Haltungskorrektur Strategien entwickeln, eine aufrechte Körperhaltung nachhaltig in Ihren Berufsalltag zu integrieren. Die Übungen werden barfuß oder mit Socken überwiegend im Stehen durchgeführt. Für Haltungskorrekturen ist es notwendig, dass die Kursleiterin die Teilnehmer:innen berührt.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, ausreichend Wasser zum Trinken mitbringen.

Anmeldeschluss: 27.09.2024

**Montag, 07.10.2024, 09:00 - 14:00 Uhr
 Dienstag, 08.10.2024, 09:00 - 14:00 Uhr (12 UE)**

Gebühr: 38,40 € (E1: 32,60 €, E2: 11,50 €)

Leitung: Anja Kempf, lizenzierte Übungsleiterin für Prävention und Reha-Sport
 Kleingruppe
 Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:
 Tel. 590-4709
 Tel. 590-4711

Beratung:
 Walter Bensel
 Tel. 590-4737

**SHIATSU FÜR PAARE:
JAPANISCHE HEILMASSAGE | 30210****Tagesseminar am Wochenende**

Shiatsu ist eine japanische Behandlungsmethode, die auf der chinesischen Heilkunst basiert. In dieser Bildungsveranstaltung werden Sie in die Shiatsu-Massage eingeführt. Sie erlernen heilsame Körperübungen und Grundgriffe für eine entspannende Nacken- und Rückenmassage, um wieder fit am Arbeitsplatz zu sein. Die Behandlungen finden am bekleideten Körper statt. Das Seminar ist für Paare bzw. Vertraute konzipiert, da Sie Shiatsu entspannt gegenseitig an sich ausprobieren können. Anmeldungen nur von jeweils zwei Personen gemeinsam.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, zwei Decken und zwei Kissen mitbringen.

Samstag, 26.10.2024, 10:00 - 17:00 Uhr (8 UE)

Gebühr: 25,60 € (E1: 21,80 €, E2: 7,70 €)

Leitung: Anna Marton-Sachs, Heilpraktikerin, Shiatsu-Therapeutin, zertifizierte Kursleiterin ganzheitliche Augenschule
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 8

**SHIATSU FÜR PAARE: ZUM WIEDERHOLEN
UND VERTIEFEN | 30211****Tagesseminar am Wochenende**

Shiatsu ist eine japanische Behandlungsmethode, die auf der chinesischen Heilkunst basiert. Diese Bildungsveranstaltung ist für Paare bzw. Vertraute konzipiert, die bereits Shiatsu-Seminare besucht haben und die erlernten Techniken auffrischen oder vertiefen wollen. Anmeldungen nur von jeweils zwei Personen gemeinsam.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, zwei Decken und zwei Kissen mitbringen.

Sonntag, 24.11.2024, 10:00 - 17:00 Uhr (8 UE)

Gebühr: 25,60 € (E1: 21,80 €, E2: 7,70 €)

Leitung: Anna Marton-Sachs, Heilpraktikerin, Shiatsu-Therapeutin, zertifizierte Kursleiterin ganzheitliche Augenschule
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 8

**GEWUSST WIE: MEDITATION
– WIE GEHT DENN DAS? | 30225****Fünf Schritte für den Meditationseinstieg**

Ziel des Kurses ist der Einstieg in die Meditation, indem Sie einfache Übungen durchführen, die darauf abzielen, positive Gefühls Erfahrungen bewusst zu erzeugen und wahrzunehmen.

Denken – Sein – Mediation, wie hängt dies zusammen? Wie kommen Körper und Geist in Einklang? Was kann ich tun, damit ich im Berufsalltag und zu Hause mehr Lebensfreude habe? Wie übe ich mich in Präsenz? Im Mittelpunkt stehen praktische Übungen. Langfristig kann regelmäßiges Meditieren zu mehr Lebensfreude sowie zu mehr Stressreduzierung führen.

Dienstags, 18:15 - 19:45 Uhr**ab 03.09.2024, 4 Abende (8 UE)**

Gebühr: 25,60 € (E1: 21,80 €, E2: 7,70 €)

Leitung: Rosemarie Brikmanis-Brückner, lizenzierte Übungsleiterin
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9

**EIN TRAUM? EINFACH MAL DIE SEELE
BAUMELN LASSEN! | 30226****Tagesseminar am Wochenende**

Eingepannt in Beruf und Alltag und straff organisiert wird in Stress-Situationen oft noch ein Termin dazwischengeschoben. Häufig sparen Sie die Zeit dort ein, wo es am einfachsten geht: bei Ihren eigenen Bedürfnissen. In diesem Tagesseminar am Wochenende stehen nur Sie im Mittelpunkt und können die Seele baumeln lassen: Wohlfühlen, träumen, zur Ruhe kommen, den Atem spüren im Hier und Jetzt. Sie bekommen Einblick in verschiedene Entspannungstechniken, wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga, Meditation, Bodyscan und Fantasiereise.

Bitte langes Handtuch, eine Decke, zwei Kissen, dicke Socken und bequeme Kleidung mitbringen. Außerdem werden empfohlen: Getränke und für den Eigenbedarf ein kleiner Mittagsimbiss.

Sonntag, 22.09.2024, 10:00 - 15:00 Uhr (6 UE)

Gebühr: 19,20 € (E1: 16,30 €, E2: 5,80 €)

Leitung: Claudia Meyer-Schullerer, Entspannungstrainerin
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9



Kurs ausgebucht?
Fragen Sie nach
Alternativange-
boten oder lassen
Sie sich auf die
Warteliste setzen!



Eine Liste mit
allen Unterrichts-
orten finden Sie
auf Seite 217.

ACHTSAMKEIT IM ALLTAG: EIN TAG DER ENTSPANNUNG | 30227

Tagesseminar am Wochenende

Der berufliche – aber auch der private – Alltag gestaltet sich immer hektischer und lässt kaum Ruhephasen zu. Diesen Stress wollen wir gemeinsam in diesem Bildungsseminar hinter uns lassen und zu Ruhe und Entspannung finden. Mit leichten Bewegungs- und Atemübungen, sanftem Yoga, Achtsamkeitsübungen, Meditation, Bodyscan und einer Fantasiereise tun Sie etwas Gutes für Ihre Gesundheit. Nehmen Sie sich die Zeit und gönnen Sie sich einen entspannenden Wohlfühltag!

Bitte langes Handtuch, eine Decke, dicke Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Außerdem werden empfohlen: Getränke und für den Eigenbedarf ein kleiner Mittagsimbiss.

Sonntag, 27.10.2024, 10:00 - 15:00 Uhr (6 UE)

Gebühr: 19,20 € (E1: 16,30 €, E2: 5,80 €)

Leitung: Ebru Bayram, Trainerin für Achtsamkeit und Meditation, Yogatrainerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Progressive Muskelentspannung gibt eine Methode an die Hand, die besonders leicht zu erlernen ist und von Anfang an spürbare Erfolge zeigt. Die Übungen werden im Sitzen und im Liegen durchgeführt, wobei bestimmte Muskelgruppen nacheinander behutsam angespannt und wieder entspannt werden. Im Schnupperkurs für Einsteiger:innen werden Sie in diese Entspannungsmethode eingeführt. In den Einführungskursen festigen Sie durch regelmäßiges Üben das Erlernete. Bitte Wolldecke, warme Socken und bei Bedarf eine Kopfunterlage mitbringen. Grundsätzlich ist es empfehlenswert, vor dem Erlernen einer Entspannungsmethode mit einem Arzt / einer Ärztin zu sprechen, ob die Entspannungsmethode persönlich geeignet ist und eine Hilfe bei evtl. bestehenden Beschwerden sein kann.

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG FÜR EINSTEIGER:INNEN | 30230

Schnupperkurs

Montag, 28.10.2024, 20:00 - 21:30 Uhr (2 UE)

Gebühr: 6,40 € (E1: 5,40 €, E2: 1,90 €)

Leitung: Andrea von Harten, Diplom-Psychologin,
PME-Kursleiterin

Ort: VHS-Zentrum „Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG | 30231

Einführungskurs

Montags, 20:00 - 21:30 Uhr

ab 04.11.2024, 4 Abende (8 UE)

Gebühr: 25,60 € (E1: 21,80 €, E2: 7,70 €)

Leitung: Andrea von Harten, Diplom-Psychologin,
PME-Kursleiterin

Ort: VHS-Zentrum „Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Walter Bensel
Tel. 590-4737

AUTOGENES TRAINING

Autogenes Training ist eine anerkannte und erfolgreiche Tiefenentspannungsmethode (Sitzentspannung), die von Dr. J. H. Schultz in den 1920er-Jahren entwickelt wurde und durch systematisches Üben erlernt werden kann. Sie ist ein hilfreiches Verfahren zum Stressabbau und zur Aufrechterhaltung des seelischen und körperlichen Gleichgewichts. Der Schnellkurs bietet Ihnen die Möglichkeit, autogenes Training als Entspannungsmethode kennenzulernen und zu üben, um es in Ihrem Alltag anzuwenden. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und evtl. ein kleines Kissen mit.

AUTOGENES TRAINING: SCHNELLKURS | 30235**Grundstufe**

Dienstags, 18:15 - 19:45 Uhr
ab 01.10.2024, 3 Abende (6 UE)

Kein Kurs am 8.10. und 15.10.

Gebühr: 19,20 € (E1: 16,30 €, E2: 5,80 €)

Leitung: Rosemarie Brikmanis-Brückner, lizenzierte Übungsleiterin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

QI GONG

Qi Gong ist als Teil der traditionellen chinesischen Medizin eine systematisch aufgebaute, sanfte Methode der Selbstheilung. Es reguliert in anmutigen Bildern die Haltung, die Bewegungsweise und die Atmung. Durch diese Verbindung von Bewegung, Atmung und nach innen gewandter Aufmerksamkeit entsteht eine Art meditativer Gesundheitstanz, der sich vorbeugend und heilend auf den Menschen auswirkt und sein Allgemeinbefinden verbessert. In den folgenden Einführungs- und Aufbau Seminaren werden Übungen des Qi Gong erlernt und im weiteren Kursgeschehen vertieft. Die Kurse bieten die Möglichkeit, Qi Gong regelmäßig zu praktizieren. Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

QI GONG AM VORMITTAG | 30240**Kurs zum regelmäßigen Praktizieren**

Montags, 11:30 - 13:00 Uhr
ab 19.08.2024, 14 Vormittage (28 UE)

Kein Kurs am 7.10. und 14.10.

Gebühr: 56 € (E1: 47,60 €, E2: 16,80 €)

Leitung: Ellen Lichte, Qi Gong-Lehrerin

Teilnehmende: max. 14

QI GONG AM VORMITTAG | 30242**Einführungskurs**

Dienstags, 09:00 - 10:00 Uhr
ab 03.09.2024, 12 Vormittage (16 UE)

Kein Kurs am 8.10. und 15.10.

Gebühr: 51,20 € (E1: 43,50 €, E2: 15,40 €)

Leitung: Manfred Schramm, 6. DAN Karate und SV-Lehrer 3. DAN Kyusho-Jitsu

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



Aktuelle
Programm-
informationen
finden Sie unter
[www.vhs-
bremerhaven.de](http://www.vhs-bremerhaven.de)

QI GONG AM NACHMITTAG | 30244

Kurs zum regelmäßigen Praktizieren

Donnerstags, 15:15 - 16:15 Uhr

ab 05.09.2024, 10 Nachmittage (13,33 UE)

Kein Kurs am 3.10., 10.10., 17.10. und 31.10.

Gebühr: 26,70 € (E1: 22,70 €, E2: 8 €)

Leitung: Manfred Schramm, 6. DAN Karate und SV-

Lehrer 3. DAN Kyusho-Jitsu

Teilnehmende: max. 12

QI GONG AM ABEND | 30246

Einführungskurs

Krankenkassen geförderter Kurs!

Nach erfolgreicher Teilnahme an diesem Kurs

(mindestens 80 % der Termine) erhalten Sie auf

Wunsch eine Teilnahmebescheinigung nach § 20 Abs.

1 SGB V, die Sie bei Ihrer Krankenkasse einreichen

können. Die genauen Details der Bezuschussung

erfragen Sie bitte direkt bei Ihrer Kasse.

Mittwochs, 18:15 - 19:45 Uhr

ab 18.09.2024, 8 Abende (16 UE)

Kein Kurs am 9.10. und 16.10.

Gebühr: 51,20 € (E1: 43,50 €, E2: 15,40 €)

Leitung: Susanne Robke, Qi Gong-Lehrerin

Ort: VHS-Zentrum „Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Teilnehmende: max. 12

QI GONG: EINFÜHRUNGS- UND

AUFBAUSEMINAR | 30247

Wochenendseminar

Samstag, 21.09.2024, 10:00 - 17:00 Uhr,

Sonntag, 22.09.2024, 10:00 - 13:00 Uhr (12,67

UE)

Gebühr: 40,50 € (E1: 34,40 €, E2: 12,20 €)

Leitung: Günter Janßen, Tai Chi-Lehrer und Qi Gong-

Lehrer

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

DIE 18 HARMONISCHEN BEWEGUNGEN

DES TAI CHI / QI GONG | 30248

Wochenendseminar

Brauchen Sie eine Pause vom hektischen Berufsalltag?

In diesem Seminar lernen Sie die berühmten „18

harmonischen Bewegungen“ kennen und üben diese

einfachen Bewegungen aus dem Tai Chi, die mit den

Grundlagen von Qi Gong verbunden sind. Die relativ

leicht zu lernenden 18 harmonischen Bewegungen

sind eine sehr wirksame Abfolge mit dem Ziel innerer

und äußerer Ausgeglichenheit, der Erhaltung und

Stärkung der körperlichen, geistigen und seelischen

Gesundheit, der Vorbeugung von Krankheiten und der

Unterstützung von Selbstheilungskraft.

Für den Eigenbedarf werden Getränke und ein kleiner

Mittagsimbiss empfohlen

Samstag, 23.11.2024, 10:00 - 15:00 Uhr,

Sonntag, 24.11.2024, 10:00 - 15:00 Uhr (13,33

UE)

Gebühr: 42,70 € (E1: 36,30 €, E2: 12,80 €)

Leitung: Jens Bartelt, Tai Chi-Lehrer und Qi Gong-Lehrer

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Walter Bensel

Tel. 590-4737

YOGA

Yoga, das alte indische Meditationssystem, wirkt harmonisierend auf Körper, Geist und Seele und hat somit positive Wirkungen für die eigene Gesundheit. Die folgenden Veranstaltungen bieten Ihnen die Möglichkeit, die Körper-, Atem-, Konzentrations- und Meditationsübungen des Yoga näher kennenzulernen. Die Einführungskurse sind für Anfänger:innen gedacht. Kurse zum regelmäßigen Praktizieren ermöglichen das regelmäßige Üben und eine Vertiefung des Gelernten und sind für Fortgeschrittene und fortgeschrittene Anfänger:innen geeignet. Folgende Yoga-Richtungen finden Sie in den Kursen:

- Hatha-Yoga (Körper-Yoga, bestehend aus Körper-, Atem- und Meditationsübungen)
- Viniyoga (sanfter Hatha-Yoga, individuell angepasst)
- Yoga und Meditation (Yoga mit Körper- und Meditationsübungen)

Bitte langes Handtuch, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

YOGA UND MEDITATION AM VORMITTAG | 30255

Kurs zum regelmäßigen Praktizieren
Nur für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Freitags, 09:00 - 10:30 Uhr

ab 23.08.2024, 12 Vormittage (24 UE)
Kein Kurs am 4.10., 11.10., 18.10. und 1.11.

Gebühr: 48 € (E1: 40,80 €, E2: 14,40 €)
Leitung: Martina Berger, Yoga-Lehrerin
Teilnehmende: max. 12

HATHA-YOGA AM VORMITTAG | 30257

Kurs zum regelmäßigen Praktizieren
Mittwochs, 09:00 - 10:30 Uhr
ab 04.09.2024, 12 Vormittage (24 UE)
Kein Kurs am 9.10. und 16.10.

Gebühr: 48 € (E1: 40,80 €, E2: 14,40 €)
Leitung: Maja Steller, Yoga-Lehrerin
Teilnehmende: max. 12

HATHA-YOGA AM VORMITTAG | 30259

Kurs zum regelmäßigen Praktizieren
Mittwochs, 10:45 - 12:15 Uhr
ab 04.09.2024, 12 Vormittage (24 UE)
Kein Kurs am 9.10. und 16.10.

Gebühr: 48 € (E1: 40,80 €, E2: 14,40 €)
Leitung: Maja Steller, Yoga-Lehrerin
Teilnehmende: max. 12

HATHA-YOGA AM NACHMITTAG | 30261

Kurs zum regelmäßigen Praktizieren
Neuaufnahme nach Beratung durch den Fachbereich möglich, Telefon 590 - 4737.

Donnerstags, 16:30 - 17:45 Uhr
ab 05.09.2024, 10 Nachmittage (16,67 UE)
Kein Kurs am 3.10., 10.10., 17.10. und 31.10.

Gebühr: 53,30 € (E1: 45,30 €, E2: 16 €)
Leitung: Kirsten Liehr, Yoga-Lehrerin
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9

SANFTER YOGA MIT MUßE AM DIENSTAG | 30263

Kurs zum regelmäßigen Praktizieren
Neuaufnahme nach Beratung durch den Fachbereich möglich, Telefon 590 - 4737.

Dienstags, 15:00 - 16:15 Uhr
ab 20.08.2024, 14 Nachmittage (23,33 UE)
Kein Kurs am 8.10. und 15.10.

Gebühr: 46,70 € (E1: 39,70 €, E2: 14 €)
Leitung: Martina Berger, Yoga-Lehrerin
Teilnehmende: max. 14

SANFTER YOGA MIT MUßE AM DONNERSTAG | 30265

Kurs zum regelmäßigen Praktizieren
Neuaufnahme nach Beratung durch den Fachbereich möglich, Tel. 590-4737.

Donnerstags, 14:00 - 15:00 Uhr
ab 22.08.2024, 12 Nachmittage (16 UE)
Kein Kurs am 3.10., 10.10., 17.10. und 31.10.

Gebühr: 32 € (E1: 27,20 €, E2: 9,60 €)
Leitung: Martina Berger, Yoga-Lehrerin
Teilnehmende: max. 14



Online-Anmeldung rund um die UHR.
www.vhs-bremerhaven.de



Eine Liste mit allen Unterrichts-orten finden Sie auf Seite 217.

YOGA AUF DEM STUHL | 30267

(alle Altersgruppen / auch für Erkrankte geeignet)

Kurs zum regelmäßigen Praktizieren

Neuaufnahme nach Beratung durch den Fachbereich möglich, Tel. 590-4737.

Montags, 14:30 - 15:30 Uhr

ab 19.08.2024, 14 Nachmittage (18,67 UE)

Kein Kurs am 7.10. und 14.10.

Gebühr: 59,70 € (E1: 50,70 €, E2: 17,90 €)

Leitung: Martina Berger, Yoga-Lehrerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

YOGA UND MEDITATION AM ABEND | 30269

Kurs zum regelmäßigen Praktizieren

Neuaufnahme nach Beratung durch den Fachbereich möglich, Telefon 590 - 4737.

Montags, 20:00 - 21:15 Uhr

ab 02.09.2024, 12 Abende (20 UE)

Kein Kurs am 7.10. und 14.10.

Gebühr: 40 € (E1: 34 €, E2: 12 €)

Leitung: Martina Berger, Yoga-Lehrerin

Teilnehmende: max. 12

ENERGIE DURCH YOGA AM ABEND | 30271

Kurs zum regelmäßigen Praktizieren

Neuaufnahme nach Beratung durch den Fachbereich möglich, Telefon 590 - 4737.

Montags, 18:15 - 19:30 Uhr

ab 02.09.2024, 12 Abende (20 UE)

Kein Kurs am 7.10. und 14.10.

Gebühr: 64 € (E1: 54,40 €, E2: 19,20 €)

Leitung: Kirsten Liehr, Yoga-Lehrerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

VINIYOGA | 30273

Sanfter Yoga, besonders geeignet für Teilnehmende, die behutsame Yoga-Übungen durchführen möchten

Donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr

ab 05.09.2024, 10 Abende (20 UE)

Kein Kurs am 3.10., 10.10., 17.10. und 31.10.

Gebühr: 40 € (E1: 34 €, E2: 12 €)

Leitung: Ulrike Weichert, Yoga-Lehrerin BDY / EYU

Teilnehmende: max. 14

HATHA-YOGA | 30275

Einführungskurs

Donnerstags, 19:45 - 21:15 Uhr

ab 05.09.2024, 10 Abende (20 UE)

Kein Kurs am 3.10., 10.10., 17.10. und 31.10.

Gebühr: 40 € (E1: 34 €, E2: 12 €)

Leitung: Ulrike Weichert, Yoga-Lehrerin BDY / EYU

Teilnehmende: max. 14

HATHA-YOGA AM ABEND | 30277

Kurs zum regelmäßigen Praktizieren für Fortgeschrittene

Neuaufnahme nach Beratung durch den Fachbereich möglich, Telefon 590 - 4737.

Dienstags, 17:30 - 19:00 Uhr

ab 10.09.2024, 11 Abende (22 UE)

Kein Kurs am 8.10. und 15.10.

Gebühr: 70,40 € (E1: 59,80 €, E2: 21,10 €)

Leitung: Anke Schult, Yoga-Lehrerin

Ort: VHS-Zentrum „Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

YOGA ZUM KENNENLERNEN | 30279

Einführungskurs

Dienstags, 16:00 - 17:15 Uhr

ab 10.09.2024, 11 Abende (18,33 UE)

Kein Kurs am 8.10. und 15.10.

Gebühr: 58,70 € (E1: 49,90 €, E2: 17,60 €)

Leitung: Anke Schult, Yoga-Lehrerin

Ort: VHS-Zentrum „Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:
 Tel. 590-4709
 Tel. 590-4711

Beratung:
 Walter Bensel
 Tel. 590-4737

YOGA FÜR BEWEGLICHE | 30281**Kurs zum regelmäßigen Praktizieren**

Es werden alle Levels praktiziert.

Neuaufnahme nach Beratung durch den Fachbereich möglich, Telefon 590 - 4737.

Dienstags, 17:30 - 19:00 Uhr

ab 12.09.2024, 10 Abende (20 UE)

Kein Kurs am 3.10., 10.10., 17.10. und 31.10.

Gebühr: 64 € (E1: 54,40 €, E2: 19,20 €)

Leitung: Anke Schult, Yoga-Lehrerin

Ort: VHS-Zentrum „Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

HATHA-YOGA OP PLATT IN'N**DEZEMBERMAAND | 30282****Tagesseminar**

Körper- Atem und Meditationsübungen vorwiegend in plattdeutscher Sprache angeleitet.

Platt passt heel goot to Yoga. Vele Minschen möögt

Platt, se höört dat geern, föhlt sik dorbi woll un

hier in'n Norden tohuus. Männicheen kann goot

Platt snacken, anner Lüüd köönt nich snacken,

man se verstaht dat meiste. Wi wüllt us dat an den

Freedagnamiddag goot gahn laten – mit Yoga op Platt.

Bring di Tüüch mit, wo du di kommodig in rögen

kannst. Mollig warme Socken, en Wulldeek un wat to

drinken.

Menschen, die kein Plattdeutsch verstehen, aber

offen dafür sind, sind in diesem Seminar ebenfalls

willkommen.

Freitag, 06.12.2024, 15:00 - 18:00 Uhr (4 UE)

Gebühr: 12,80 € (E1: 10,90 €, E2: 3,80 €)

Leitung: Aenne Lohmann, Yoga-Lehrerin BDY / EYU

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:

„WI SNACKT PLATT“, KURS NR.: 20117

EIN TAG MIT YOGA, UM DEM ALLTAGSSTRESS ZU ENTFLIEHEN | 30283**Tagesseminar am Wochenende**

Mit Yoga lernen wir Entspannung und Gelassenheit, aber auch Power, Fitness und Lebendigkeit. Auf der Grundlage des Hatha-Yoga werden in diesem Seminar Körperübungen in Verbindung mit dem Atem sowie Entspannungstechniken und meditative Elemente geübt. Dehnungsübungen mobilisieren die Gelenke, Kräftigungsübungen stärken die Muskulatur, somit wird die Beweglichkeit des Körpers und der Wirbelsäule verbessert. Die Körperwahrnehmung nimmt zu und die Selbstheilungskräfte werden gestärkt. Gönnen Sie sich einen Wellnessstag für Körper, Geist und Seele!

Bitte ein langes Handtuch, bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen. Außerdem werden empfohlen: Getränke und ein kleiner Mittagsimbiss für den Eigenbedarf.

Samstag, 23.11.2024, 10:00 - 15:00 Uhr (6 UE)

Gebühr: 19,20 € (E1: 16,30 €, E2: 5,80 €)

Leitung: Anke Schult, Yoga-Lehrerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

STRESSABBAU UND VITALISIERUNG MIT YOGA FÜR BERUF UND ALLTAG | 30284**Tagesseminar am Wochenende**

Der Mensch ist in Beruf und Alltag vielen Belastungen ausgesetzt. Nervosität, Verspannungen und Konzentrationsmängel können die Folge sein. Yoga als ganzheitliches System bietet hier ein gutes Gegenmittel und verhilft zu seelischem Ausgleich

In diesem Seminar erlernen Sie verschiedene Körperübungen in Verbindung mit dem Atem sowie Entspannungstechniken, die gut in den Alltag integriert werden können. Für die kleine Pause am Arbeitsplatz oder für unterwegs lernen Sie „Yoga-Energiespender“ kennen, die vitalisierend und harmonisierend wirken. Bitte ein langes Handtuch, bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Außerdem werden empfohlen: Getränke und ein kleiner Mittagsimbiss für den Eigenbedarf.

Samstag, 09.11.2024, 10:00 - 15:00 Uhr (6 UE)

Gebühr: 19,20 € (E1: 16,30 €, E2: 5,80 €)

Leitung: Maja Steller, Yoga-Lehrerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



Kurs ausgebucht?
Fragen Sie nach Alternativangeboten oder lassen Sie sich auf die Warteliste setzen!



Eine Liste mit allen Unterrichts-orten finden Sie auf Seite 217.

BEWEGUNG - FITNESS

FITNESS-KOMBINATIONEN FÜR FRAUEN

FATBURNING UND BODYFORMING | 30300

Ein kombiniertes Ganzkörpertraining

Im ersten Teil gibt es ein dynamisches, kreislaufförderndes aerobes Training bei niedriger Pulsfrequenz. Es dient hauptsächlich der Fettverbrennung und der Koordination.

Der zweite Teil beinhaltet ein gezieltes Ganzkörpertraining mit den Schwerpunkten Bauch, Oberschenkel und Po. So bringen wir unsere Figur in Form und steigern unsere Fitness.

Montags, 18:00 - 19:00 Uhr
ab 02.09.2024, 12 Abende (16 UE)

Kein Kurs am 7.10. und 14.10.

Gebühr: 32 € (E1: 27,20 €, E2: 9,60 €)

Auslagen: 1,10 € Auslagen

Leitung: Birgit Grewe, Gesundheits- und
Fitnesstrainerin

Teilnehmende: max. 18

3FACH FIT DURCH AUSDAUER, KRAFT UND BEWEGLICHKEIT | 30302

Zu wenig Bewegung?

Lust, sich auszutoben und den Frust rauszulassen?

Dann sollten Sie hier mitmachen. Bei fetziger Musik und durch ein abwechslungsreiches Training mit Elementen aus Bodytoning, Intervalltraining, Herz-Kreislauf-Training, Step- und Rückentraining werden Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verbessert.

Abgerundet wird die Trainingseinheit mit Stretching.

Montags, 19:00 - 20:00 Uhr
ab 02.09.2024, 12 Abende (16 UE)

Kein Kurs am 7.10. und 14.10.

Gebühr: 32 € (E1: 27,20 €, E2: 9,60 €)

Auslagen: 1,10 € Auslagen

Leitung: Birgit Grewe, Gesundheits- und
Fitnesstrainerin

Teilnehmende: max. 18

FITNESS UND BODYSTYLING | 30304

Dieses effektive Intervalltraining sorgt für Abwechslung!

Nach dem Warm-up folgt die gezielte Kräftigung von Armen, Beinen, Bauch, Rücken und Po. Dazu werden auch kleine Handgeräte und Stepper mit einbezogen.

Am Ende der Einheit stehen Stretching und Entspannung. Dieses Training ist geeignet für Anfängerinnen und Fortgeschrittene.

Mittwochs, 18:00 - 19:00 Uhr
ab 04.09.2024, 12 Abende (16 UE)

Kein Kurs am 9.10. und 16.10.

Gebühr: 32 € (E1: 27,20 €, E2: 9,60 €)

Auslagen: 1,10 € Auslagen

Leitung: Claudia Torge, Gesundheits- und
Fitnesstrainerin

Teilnehmende: max. 18

STRETCHING UND POWER-GYM FÜR FRAUEN | 30308

Wer macht mit?

Mit schwungvoller Musik starten wir ins neue Semester.

Es beginnt mit Walking, Jogging oder Aerobic, leichtes bis mittleres Tempo. Verschiedene Methoden des Stretchings mit bewusster Atmung bilden einen Schwerpunkt.

Power-Gym, auch mit selbst hergestellten Gewichten, stärkt unsere Kondition und Beweglichkeit und kräftigt Bauch, Gesäß und Rücken. Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

Mittwochs, 19:00 - 20:00 Uhr
ab 11.09.2024, 11 Abende (14,67 UE)

Kein Kurs am 9.10. und 16.10.

Gebühr: 29,30 € (E1: 24,90 €, E2: 8,80 €)

Auslagen: 1,10 € Auslagen

Leitung: Marina Schaar, lizenzierte Übungsleiterin
Ort: Heinrich-Heine-Schule (Turnhalle), Hans-Böckler-
Str. 30

Teilnehmende: max. 18

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Walter Bensel
Tel. 590-4737

**FITNESS-STYLING
 FÜR BAUCH – BEINE – PO | 30310**

Einen flachen Bauch, feste Oberschenkel und einen knackigen Po – das wünschen Sie sich? Mit dem richtigen Training können Sie einiges erreichen. Gezielte Übungen können Ihren Körper an den gewünschten Stellen straffen. Das wollen wir erreichen mit viel Spaß und verschiedenen Elementen aus Aerobic, Step-Aerobic, Fighting fit, Bodyworkout und Pilates mit und ohne Hand-Geräte. So wird die Fettverbrennung angeregt und der Körper in Form gebracht. Natürlich gehören zu jedem Workout auch die passenden Cool-down-Übungen mit Entspannungsphasen. Der Kurs bietet auch eine ideale Möglichkeit für einen Neueinstieg.

**Dienstags, 18:45 - 19:45 Uhr
 ab 03.09.2024, 11 Abende (14,67 UE)
 Kein Kurs am 8.10. und 15.10.**

Gebühr: 29,30 € (E1: 24,90 €, E2: 8,80 €)

Auslagen: 1,10 € Auslagen

Leitung: Nadine Behme, lizenzierte Übungsleiterin
 Teilnehmende: max. 18

OUTDOOR

**NORDIC WALKING AM
 NACHMITTAG | 30332**

**Dienstags, 17:00 - 18:00 Uhr
 ab 06.08.2024, 12 Nachmittage (16 UE)**

Gebühr: 32 € (E1: 27,20 €, E2: 9,60 €)

Leitung: Karin Marold, Nordic-Walking-Trainerin und lizenzierte Übungsleiterin

Ort: Bismarckstraße, Eingang Bürgerpark
 Teilnehmende: max. 18

WALKING FÜR FRAUEN | 30335

Walking ist eine gesunde, schonende und effektive Form des Herz-Kreislauf-Trainings. Mit diesem Angebot bieten wir allen interessierten Frauen eine Möglichkeit, regelmäßig diese Sportart zu praktizieren.

**Montags, 18:00 - 19:00 Uhr
 ab 05.08.2024, 12 Abende (16 UE)**

Gebühr: 32 € (E1: 27,20 €, E2: 9,60 €)

Leitung: Karin Marold, Nordic-Walking-Trainerin und lizenzierte Übungsleiterin

Ort: Bismarckstraße, Eingang Bürgerpark
 Teilnehmende: max. 20

**AUF ZUR FEIERABENDRUNDE! BEWEGUNG
 AN DER FRISCHEN LUFT | 30340**

Dieses Angebot richtet sich an alle, die sich nach der Arbeit noch gerne an der frischen Luft bewegen wollen. Gönnen Sie sich eine Auszeit ohne schlechtes Gewissen. Wir werden ungefähr 5 bis 6 Kilometer mit flottem Schritt gehen, so dass Sie eine gewisse Grundkondition mitbringen sollten. Gemeinsam wollen wir unterschiedliche Stadtteile Bremerhavens mit ihren Grünzonen oder Besonderheiten entdecken. Dabei stehen neben der Bewegung und der Entspannung vor allem das gemeinsame Erleben im Vordergrund. Der Startpunkt ist bei jedem Termin unterschiedlich, aber immer mit dem ÖPNV erreichbar.

Eine vorherige Anmeldung in der Volkshochschule ist unbedingt erforderlich. Bitte an festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung und ein Getränk denken.

Treffpunkte jeweils um 17 Uhr:

04.09.2024 Foyer der VHS Bremerhaven, Lloydstraße 15

11.09.2024 Eingangsbereich Bad 3

Haltestelle Gaußstr./Bad 3

18.09.2024 Eingangsbereich Bad 1 (seitlich)

Haltestelle Hans-Böckler-Str./Bad 1

09.10.2024 Bahnhof Lehe, Fahrkartenaufomat, vorne zur Straße

16.10.2024 Bismarckstraße, Eingang Bürgerpark

23.10.2024 Haltestelle „Postbrookstraße“,

Bushaltestelle auf der nördlichen Seite

**Mittwochs, 17:00 - 18:30 Uhr
 ab 04.09.2024, 6 Nachmittage (12 UE)**

Gebühr: 38,40 € (E1: 32,60 €, E2: 11,50 €)

Leitung: Birgit Ewe, zertifizierte DWV-Wanderführerin

Treffpunkt: wechselnd

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



Aktuelle
 Programm-
 informationen
 finden Sie unter
[www.vhs-
 bremerhaven.de](http://www.vhs-bremerhaven.de)



Birgit Ewe
 © Privat

**EINE KLEINE WALDAUSZEIT IM
WASSERWERKSWALD | 30341****Tagesseminar am Wochenende**

Die Natur- und Waldpädagogin Miriam Lang möchte Sie einladen, achtsame Momente im Wald zu erleben, die Sie auf die eine oder andere Art berühren. Die Natur mit ihren Eindrücken lenkt unsere Aufmerksamkeit auf das Außen, so dass die innerliche Beschäftigung in den Hintergrund tritt. Waldbaden-Übungen bieten die Möglichkeit, durch die Bewegung in der Natur sich selbst und seine Umgebung mit allen Sinnen wahrzunehmen und seine Wurzeln wieder zu finden, die körperliche Anspannung zu lösen und neue Energie zu tanken. Jede:r Teilnehmer:in betritt den Wald auf eigene Verantwortung.

Bitte wetterangepasste Kleidung, kleine Sitzunterlage, Sonnen-, Insekten-, Zeckenschutz, Wasser zum Trinken und ggf. einen kleinen Mittagsimbiss für den Eigenbedarf mitbringen.

Samstag, 19.10.2024, 10:00 - 12:30 Uhr (3,33 UE)

Gebühr: 10,70 € (E1: 9,10 €, E2: 3,20 €)

Leitung: Miriam Lang, Natur- und Waldpädagogin
Treffpunkt um 10 Uhr: Wasserwerk Leherheide, Debstedter Weg 142A
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9

**EINE KLEINE WALDAUSZEIT IM
WASSERWERKSWALD | 30342****Tagesseminar am Wochenende**

Veranstaltung wie VA 30341

Bitte wetterangepasste Kleidung, kleine Sitzunterlage, Sonnen-, Insekten-, Zeckenschutz, Wasser zum Trinken und ggf. einen kleinen Mittagsimbiss für den Eigenbedarf mitbringen.

Sonntag, 20.10.2024, 10:00 - 12:30 Uhr (3,33 UE)

Gebühr: 10,70 € (E1: 9,10 €, E2: 3,20 €)

Leitung: Miriam Lang, Natur- und Waldpädagogin
Treffpunkt um 10 Uhr: Wasserwerk Leherheide, Debstedter Weg 142A
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9

WILDFRÜCHTE – EXKURSION | 30343

Auf einem gemütlichen Spaziergang lernen Sie die Wildfrüchte heimischer Bäume und Sträucher und ihre vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten in Küche und Hausapotheke kennen. Auf die besonders wertvollen Inhaltsstoffe der Früchte wird sachkundig eingegangen. Tipps zum Sammeln werden gegeben. Gewürzt wird das Ganze mit Geschichten, Anekdoten und Mythen.

Eine vorherige Anmeldung in der Volkshochschule ist unbedingt erforderlich.

Bitte an festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung denken.

Mittwoch, 25.09.2024, 15:30 - 18:00 Uhr (3,33 UE)

Gebühr: 4,50 €

Leitung: Babette Fischer, Diplom-Biologin

Treffpunkt: Bootshaus im Bürgerpark, Adolf-Hoff-Weg 24

Teilnehmende: max. 15



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:
„WISSEN IM GEHEN: WILDKRÄUTER IM
HERBST“, KURS NR. 11202

BALLSPIELE**BADMINTON FÜR ALLE | 30345****Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene**

In diesem Kurs können Sie in lockerer Runde das Badminton-Spiel erlernen. Sie trainieren die Schlagtechniken, den Aufschlag und werden in wichtige Spielabläufe eingeführt. Außerdem lernen Sie die Grundregeln des Spiels kennen. Eine gute Möglichkeit, diesen beliebten Sport einmal auszuprobieren und regelmäßig zu praktizieren.

Dienstags, 20:00 - 21:30 Uhr**ab 03.09.2024, 13 Abende (26 UE)****Kein Kurs am 8.10. und 15.10.**

Gebühr: 52 € (E1: 44,20 €, E2: 15,60 €)

Auslagen: 1,10 € Auslagen

Teilnehmende: max. 12

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Walter Bensel
Tel. 590-4737

VORSORGE – GESUNDHEITSFÖRDERUNG

GYMNASTIK-KOMBINATIONEN FÜR FRAUEN

GYMNASTIK IM STEHEN UND SITZEN FÜR FRAUEN | 30405

Unsere Bewegungen im Alltag und Beruf sind den täglichen Erfordernissen angepasst. Dabei werden viele Muskelgruppen nur gelegentlich beansprucht. In diesem Kurs werden im Gymnastikteil Bewegungen ausgeführt, die das Ziel haben, die Muskulatur der Arme und Beine zu lockern und zu stärken, die Beweglichkeit zu erhöhen und somit zu einer guten Kondition zu gelangen. Kleine Spiele, die die Konzentration und die Koordinationsfähigkeit zwischen rechter und linker Körperhälfte fördern, sowie Tänze im Sitzen runden das Angebot ab.

Montags, 10:15 - 11:15 Uhr

ab 02.09.2024, 13 Vormittage (17,33 UE)

Kein Kurs am 7.10. und 14.10.

Gebühr: 34,70 € (E1: 29,50 €, E2: 10,40 €)

Auslagen: 1,10 € Auslagen

Leitung: Iris Wiegratz, lizenzierte Übungsleiterin

Teilnehmende: max. 12

GYMNASTIK UND BEWEGUNG MIT MUßE FÜR FRAUEN | 30407

Knirscht es bei Ihnen in den Gelenken, haben Sie Gedächtnisprobleme, klappt es einfach nicht mehr wie in den jungen Jahren? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Wir wollen durch gelenkschonende Gymnastik in der Bewegung und im Sitzen die Beweglichkeit, Ausdauer und Reaktion erhalten und sogar verbessern. Mit kleinen Spielen helfen wir unserem Gedächtnis auf die Sprünge. Am Ende des Kurses haben wir mit Sicherheit einiges bewegt, nicht nur in unseren Körpern, sondern auch in unseren Seelen.

Donnerstags, 10:15 - 11:15 Uhr

ab 05.09.2024, 11 Vormittage (14,67 UE)

Kein Kurs am 10.10., 17.10. und 31.10.

Gebühr: 29,30 € (E1: 24,90 €, E2: 8,80 €)

Auslagen: 1,10 € Auslagen

Leitung: Iris Wiegratz, lizenzierte Übungsleiterin

Teilnehmende: max. 12

FIT DURCH GYMNASTIK MIT MUSIK FÜR FRAUEN | 30413

Mit funktioneller Gymnastik, unterstützt durch Musik, wollen wir mit Spaß und Freude an der Bewegung unsere Gesundheit für Alltag und Beruf erhalten. Rückengerechte Ausdauer-, Kraft- und Dehnübungen mit und ohne Handgerät ergänzen bzw. bestimmen das Programm, das mit Entspannungsübungen beendet wird.

Dienstags, 17:30 - 18:30 Uhr

ab 03.09.2024, 13 Abende (17,33 UE)

Kein Kurs am 8.10. und 15.10.

Gebühr: 34,70 € (E1: 29,50 €, E2: 10,40 €)

Auslagen: 1,10 € Auslagen

Leitung: Friederike Zierenberg, lizenzierte Übungsleiterin

Teilnehmende: max. 18

Bitte beachten Sie: Rücktritt und Rückerstattung Sie können aus wichtigen Gründen kurzfristig nicht an einer Veranstaltung teilnehmen? Gegen einen Nachweis (z.B. ein Arztattest) erstatten wir Ihnen die Teilnahmegebühren abzüglich 25% Verwaltungskostenpauschale, mindestens aber 2,50 €. Die Kosten für Auslagen (z.B. Eintritt, Materialkosten oder Wartung) können wir nur dann auszahlen, wenn für uns keine Kosten entstanden sind. (Siehe Gebühren- und Benutzungsordnung S. 224).

FIT AM MONTAGMORGEN | 30415

Gesundheitsgymnastik für Frauen am Vormittag

Mit diesem Gymnastikkurs starten Sie frisch in den Tag. Mit flotter Musik wecken wir unseren Körper, mit verschiedenen Kleingeräten kräftigen und dehnen wir unsere Muskulatur, spezielle Gymnastikübungen stärken unseren Rücken und unsere Beckenbodenmuskulatur. Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Machen Sie sich fit für Alltag und Beruf.

Montags, 09:00 - 10:00 Uhr

ab 02.09.2024, 13 Vormittage (17,33 UE)

Kein Kurs am 7.10. und 14.10.

Gebühr: 34,70 € (E1: 29,50 €, E2: 10,40 €)

Auslagen: 1,10 € Auslagen

Leitung: Iris Wiegratz, lizenzierte Übungsleiterin

Teilnehmende: max. 12

FIT AM DONNERSTAGMORGEN | 30417

Gesundheitsgymnastik für Frauen am Vormittag

Wie Veranstaltung 30415

Donnerstags, 09:00 - 10:00 Uhr

ab 05.09.2024, 11 Vormittage (14,67 UE)

Kein Kurs am 3.10., 10.10., 17.10. und 31.10.

Gebühr: 29,30 € (E1: 24,90 €, E2: 8,80 €)

Auslagen: 1,10 € Auslagen

Leitung: Iris Wiegratz, lizenzierte Übungsleiterin

Teilnehmende: max. 12

FITNESS-GYMNASTIK FÜR FRAUEN AM DIENSTAGVORMITTAG | 30419

Mit etwas ruhigeren, aber dennoch effektiven Übungsformen können Sie in dieser Fitness-Gymnastik am Vormittag Ihre Kondition und Beweglichkeit für Alltag und Beruf verbessern. Untermalt durch Musik soll gezielt die Muskulatur im Bauch-Beine-Po-Bereich gekräftigt und gestrafft werden. Entspannungsübungen beenden die Gymnastikstunde.

Dienstags, 10:15 - 11:15 Uhr

ab 03.09.2024, 13 Vormittage (17,33 UE)

Kein Kurs am 8.10. und 15.10.

Gebühr: 55,50 € (E1: 47,20 €, E2: 16,70 €)

Auslagen: 1,10 € Auslagen

Leitung: Karin Marold, Nordic-Walking-Trainerin und lizenzierte Übungsleiterin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

PI-YO-QI: KÖRPERTRAINING FÜR FRAUEN | 30421

Kurs für Fortgeschrittene

Neuaufnahme nach Beratung durch den Fachbereich möglich, Telefon 590 - 4737.

Pi-Yo-Qi ist ein sanftes, ganzheitliches Körpertraining, das sich aus den Elementen Pilates, Yoga und Qi Gong zusammensetzt. Die Stunde beginnt mit meditativen Aufwärm- und Atemübungen, dann folgen Kräftigungs- und Dehnungsübungen aus den genannten Bereichen. Es schließt sich ein Entspannungsteil an, der Sie gelöst in Beruf und Alltag entlässt.

Freitags, 11:00 - 12:00 Uhr

ab 06.09.2024, 10 Vormittage (13,33 UE)

Kein Kurs am 4.10., 11.10., 18.10. und 1.11.

Gebühr: 26,70 € (E1: 22,70 €, E2: 8 €)

Auslagen: 1,10 € Auslagen

Leitung: Heidi Prager, Sportlehrerin und Pilates-Kursleiterin

Teilnehmende: max. 12

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Walter Bensel
Tel. 590-4737

PILATES FÜR ALLE

Das Körpertraining nach Pilates ist eine sanfte Gymnastik- und Bewegungsart, die aus bewusst ausgeführten Dehn- und Kräftigungsübungen besteht. Hierdurch werden Muskeln gestärkt und geformt, die Haltung verbessert und eine positive Wirkung auf das eigene Körperbewusstsein und die innere Lebensfreude erzielt. Pilates wirkt somit als ganzheitliche Gesundheitsgymnastik. In diesen Kursen können Sie das Körpertraining nach Pilates kennenlernen. Bitte ein großes und ein kleines Handtuch, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

PILATES-KÖRPERTRAINING | 30435**Krankenkassen-geförderter Kurs!**

Nach erfolgreicher Teilnahme an diesem Kurs (mindestens 80 % der Termine) erhalten Sie auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung nach § 20 Abs. 1 SGB V, die Sie bei Ihrer Krankenkasse einreichen können. Die genauen Details der Bezuschussung erfragen Sie bitte direkt bei Ihrer Kasse.

Mittwochs, 17:00 - 18:00 Uhr

ab 04.09.2024, 10 Nachmittage (13,33 UE)

Kein Kurs am 9.10. und 16.10.

Gebühr: 42,70 € (E1: 36,30 €, E2: 12,80 €)

Auslagen: 1,10 € Auslagen

Leitung: Kathleen Barberio, zertifizierte Pilates-Trainerin Matte

Teilnehmende: max. 12

PILATES FÜR ALLE | 30436**Kurs für Fortgeschrittene**

Neuaufnahme nach Beratung durch den Fachbereich möglich, Telefon 590 - 4737.

Dienstags, 11:30 - 12:30 Uhr

ab 03.09.2024, 12 Vormittage (16 UE)

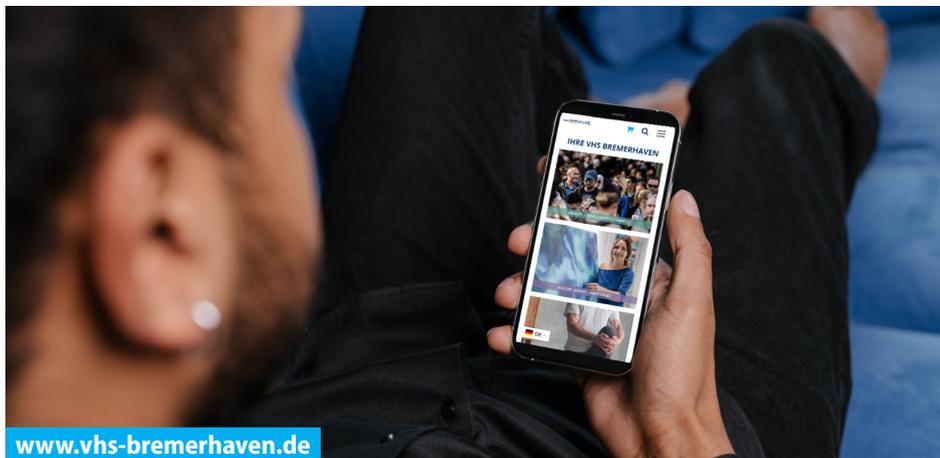
Kein Kurs am 8.10. und 15.10.

Gebühr: 32 € (E1: 27,20 €, E2: 9,60 €)

Auslagen: 1,10 € Auslagen

Leitung: Heidi Prager, Sportlehrerin und Pilates-Kursleiterin

Teilnehmende: max. 12



www.vhs-bremerhaven.de



www.vhs-bremerhaven.de
Nutzen Sie
unsere Internet-
Anmeldung!
Schnell! Sicher!
Unkompliziert!

RÜCKENSCHULE FÜR ALLE

Bewegungsmangel, arbeitsbedingte Fehlhaltungen und Überbeanspruchung führen immer häufiger zu Wirbelsäulenbeschwerden. In den Kursen werden neben stabilisierenden Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, Dehn- und Entspannungsübungen auch Grundlagen über den Aufbau des Haltungs- und Bewegungsapparates vermittelt, um Fehlbelastungen und Überbeanspruchungen entgegenzuwirken. Bitte ein großes und ein kleines Handtuch, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

WIRBELSÄULENGYMNASTIK | 30448

Einführungskurs

Der Kurs ist besonders geeignet für Personen, die den Rücken stark machen wollen, um die Herausforderungen im Beruf und Privatleben zu bewältigen.

Donnerstags, 11:30 - 12:30 Uhr

ab 05.09.2024, 11 Vormittage (14,67 UE)

Kein Kurs am 3.10., 10.10., 17.10. und 31.10.

Gebühr: 46,90 € (E1: 39,90 €, E2: 14,10 €)

Auslagen: 1,10 € Auslagen

Leitung: Iris Wiegatz, lizenzierte Übungsleiterin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

DER TRAUM VOM GESUNDEN RÜCKEN: RÜCKENFIT MIT HALTUNGSTRAINING FÜR ALLE | 30460

Tagesseminar am Wochenende

Den Rücken stark machen für Beruf und Alltag und den Körper wieder in die Balance bringen. Davon träumen viele. Fehlbelastungen führen mittelfristig zu Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. In diesem Tagesangebot wird durch gezielte Übungen an der Aufrichtung der Körperachsen und an der Herstellung eines muskulären Gleichgewichts gearbeitet. Die Übungen werden barfuß oder mit Socken überwiegend im Stehen durchgeführt. Für Haltungskorrekturen ist es notwendig, dass die Kursleiterin die Teilnehmer:innen berührt. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, ausreichend Wasser zum Trinken und einen kleinen Mittagsimbiss für den Eigenbedarf mitbringen.

Samstag, 21.09.2024, 10:00 - 14:00 Uhr (5,33 UE)

Gebühr: 17,10 € (E1: 14,50 €, E2: 5,10 €)

Auslagen: 1,10 € Auslagen

Leitung: Anja Kempf, lizenzierte Übungsleiterin für Prävention und Reha-Sport

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Walter Bensel
Tel. 590-4737

GESUNDHEITSPFLEGE

SCHENKEN SIE IHREN AUGEN EINEN AUGENBLICK ZEIT | 30510

Tagesseminar mit Augenkunde und Übungen zur Selbsthilfe

Die Augen sind eines unserer wichtigsten Sinnesorgane und werden heute im Beruf durch die tägliche Nutzung Neuer Medien arg strapaziert. Umso wichtiger ist es, den Augen etwas Gutes zu tun.

In dieser Bildungsveranstaltung erhalten Sie theoretische Informationen zur Funktionsweise und Anatomie der Augen. Zudem machen Sie praktische Augen- und Sehübungen aus der westlichen Augenschule sowie Augen-Qi Gong und Akupressur aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, die Sie in Ihren Alltag integrieren können. Ernährungsempfehlungen und eine Traumreise ergänzen das Programm.

Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken und ausreichend Wasser zum Trinken mitbringen.

Samstag, 21.09.2024, 10:00 - 17:00 Uhr (8 UE)

Gebühr: 25,60 € (E1: 21,80 €, E2: 7,70 €)

Leitung: Anna Marton-Sachs, Heilpraktikerin, Shiatsu-Therapeutin, zertifizierte Kursleiterin ganzheitliche Augenschule

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

KLASSISCHE HOMÖOPATHIE ZUM KENNENLERNEN | 30520

Tagesseminar am Wochenende

In dieser Bildungsveranstaltung erhalten Sie eine Einführung in die klassische Homöopathie. Für die Homöopathie ist der gesunde Körper ein System in Balance. Die Homöopathie gibt dem Körper die Möglichkeit, das Gleichgewicht aus eigener Kraft wiederherzustellen. Als Homöopath:in sucht man die Ursache einer gesundheitlichen Störung im Gesamtkomplex Mensch, in dessen körperlicher und seelischer Ganzheit. Sie können die Homöopathie und die 12 Schüßler Salze einordnen und erlernen, kleine Erkrankungen und Verletzungen selbst zu behandeln.

Bitte bringen Sie eigene Buntstifte in den Farben rot, gelb, grün, blau und grau mit.

Samstag, 09.11.2024, 10:00 - 15:00 Uhr (6 UE)

Gebühr: 19,20 € (E1: 16,30 €, E2: 5,80 €)

Auslagen: 2 € Auslagen

Leitung: Marie-Luise Gloy, Heilpraktikerin und examinierte Pflegefachkraft

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Anzeige

**WIR OPTIMIEREN
IHRE WEBSITE**

GROTE MEDIA

GROTE-MEDIA.DE · AGENTUR FÜR MARKENBILDUNG · INFO@GROTE-MEDIA.DE



Online-Anmeldung rund um die UHR.
www.vhs-bremerhaven.de



Eine Liste mit allen Unterrichts-orten finden Sie auf Seite 217.

ESSEN UND TRINKEN – ERNÄHRUNG

KITCHENTALK: AUSTAUSCH ÜBER DAS THEMA ERNÄHRUNG AUF ENGLISCH | 30600

- Food stories
- Food and climate change
- Kitchens around the world
- Famous cooks
- Cooking shows

Englisch B1 - Fortgeschrittene Sprachverwendung

Dienstags, 10:00 - 11:30 Uhr

ab 03.09.2024, 13 Vormittage (26 UE)

Kein Kurs am 8.10. und 15.10.

Gebühr: 85,80 € (E1: 72,90 €, E2: 25,70 €)

Leitung: Angela Köhler, Lehrerin

Ort: Seniorentreffpunkt Kogge, Goethestraße 23

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH: ENGLISCH „B1.1.
 EASY ENGLISH - AB LEKTION 10“, KURS NR.: 42302

DEUTSCHLAND RETTET LEBENSMITTEL – WAS KÖNNEN WIR ALS VERBRAUCHER:INNEN TUN? - ONLINE | 30602

**Vortrag im Rahmen der Aktionswoche „Zu gut für die Tonne“
 in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bremen**

Lebensmittel zu produzieren kostet weltweit wichtige endliche Ressourcen wie Wasser, Ackerfläche und Energie. Maß- und verantwortungsvoll mit Lebensmitteln umzugehen, ist daher ein wichtiges Ziel. Verantwortlich für die Verluste sind nicht allein Verbraucher:innen, sondern Akteure der gesamten Wertschöpfungskette, von Landwirtschaft über lebensmittelverarbeitende Industrie bis hin zu Gastronomie und Handel. In diesem Seminar erfahren Verbraucher:innen, an welchen Stellen Lebensmittel zu Abfall werden und was sie tun können, um weniger zu verschwenden. Der Vortrag richtet sich an interessierte Verbraucher:innen ohne spezielle Vorkenntnisse. Anmeldung mit E-Mail-Adresse, einen Link für die Beteiligung über Edudip schicken wir Ihnen an diese Adresse.

Anmeldeschluss: 26.09.2024

Dienstag, 01.10.2024, 11:00 - 12:00 Uhr (1,33 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Helena Nareyka, Ernährungsexpertin

Anmeldung:
 Tel. 590-4709
 Tel. 590-4711

Beratung:
 Walter Bensel
 Tel. 590-4737



Bitte beachten Sie: Rücktritt und Rückerstattung Sie können aus wichtigen Gründen kurzfristig nicht an einer Veranstaltung teilnehmen? Gegen einen Nachweis (z.B. ein Arztattest) erstatten wir Ihnen die Teilnahmegebühren abzüglich 25% Verwaltungskostenpauschale, mindestens aber 2,50 €. Die Kosten für Auslagen (z.B. Eintritt, Materialkosten oder Wartung) können wir nur dann auszahlen, wenn für uns keine Kosten entstanden sind. (Siehe Gebühren- und Benutzungsordnung S. 224).

KULTURBILDUNG DURCH GENUSS

CHARDONNAY AUS DER ALTEN UND NEUEN WELT: WEINPROBE MIT EINEM MENÜ AUS FISCH UND MEERESFRÜCHTEN | 30605

Menü mit fachkundiger Weinempfehlung im Hotel Haverkamp in Kooperation mit Jacques' Wein-Depot, Bremerhaven

Welchen Wein wählen wir zu den verschiedenen Gängen aus, wenn wir zu einem festlichen Essen einladen? Zeigen Sie sich offen für neue Wege, kulturelle Erfahrungen zu sammeln? Begegnen Sie der Welt mit Neugier und erweitern Sie Ihr Wissen zum Kulturgut Wein. Bei einem festlichen Drei-Gänge-Menü wird Ihnen ein zertifizierter Weinfachberater zu jedem Gang ausgewählte Weine vorstellen und erläutern, warum diese gut mit den Speisen harmonieren.

Nach diesem Kursabend können Sie außerdem

- das Weinetikett (Anbaugebiet, Jahrgang, Alkoholgehalt, Rebsorte, Qualitätsstufe) verstehen und einordnen,
- den Begriff Terroir verstehen und erklären,
- die verkosteten Weine beurteilen und einschätzen.

Dieser Kurs eignet sich auch für Beschäftigte in der Gastronomie.

Donnerstag, 12.09.2024, 18:30 - 21:30 Uhr (4 UE)

Gebühr: 8,40 € (E1: 7,10 €, E2: 2,50 €)

Auslagen: 65 € Menü und Weinprobe

Leitung: Burkhard Stamer, WSET® - Qualifikation für Weine und Spirituosen

Ort: Restaurant Weinrot, Hotel Haverkamp, Prager Straße 34

Teilnehmende: max. 30

WEINE VON DEN TRAUMSTRASSEN DIESER WELT: WEINPROBE MIT EINEM INTERNATIONALEN MENÜ | 30606

Menü mit fachkundiger Weinempfehlung im Hotel Haverkamp in Kooperation mit Jacques' Wein-Depot, Bremerhaven

Welchen Wein wählen wir zu den verschiedenen Gängen aus, wenn wir zu einem festlichen Essen einladen? Zeigen Sie sich offen für neue Wege, kulturelle Erfahrungen zu sammeln? Begegnen Sie der Welt mit Neugier und erweitern Sie Ihr Wissen zum Kulturgut Wein. Bei einem festlichen Drei-Gänge-Menü wird Ihnen ein zertifizierter Weinfachberater zu jedem Gang ausgewählte Weine vorstellen und erläutern, warum diese gut mit den Speisen harmonieren.

Nach diesem Kursabend können Sie außerdem

- das Weinetikett (Anbaugebiet, Jahrgang, Alkoholgehalt, Rebsorte, Qualitätsstufe) verstehen und einordnen,
- den Begriff Terroir verstehen und erklären,
- die verkosteten Weine beurteilen und einschätzen.

Dieser Kurs eignet sich auch für Beschäftigte in der Gastronomie.

Donnerstag, 26.09.2024, 18:30 - 21:30 Uhr (4 UE)

Gebühr: 8,40 € (E1: 7,10 €, E2: 2,50 €)

Auslagen: 65 € Menü und Weinprobe

Leitung: Burkhard Stamer, WSET® - Qualifikation für Weine und Spirituosen

Ort: Restaurant Weinrot, Hotel Haverkamp, Prager Straße 34

Teilnehmende: max. 30

**GROSSARTIGE WEINE AUS DEM PIEMONT:
 WEINPROBE MIT EINEM ITALIENISCHEN MENÜ | 30607**

Menü mit fachkundiger Weinempfehlung im Hotel Haverkamp in Kooperation mit Jacques' Wein-Depot, Bremerhaven

Welchen Wein wählen wir zu den verschiedenen Gängen aus, wenn wir zu einem festlichen Essen einladen? Zeigen Sie sich offen für neue Wege, kulturelle Erfahrungen zu sammeln? Begegnen Sie der Welt mit Neugier und erweitern Sie Ihr Wissen zum Kulturgut Wein. Bei einem festlichen Drei-Gänge-Menü wird Ihnen ein zertifizierter Weinfachberater zu jedem Gang ausgewählte Weine vorstellen und erläutern, warum diese gut mit den Speisen harmonieren.

Nach diesem Kursabend können Sie außerdem

- das Weinetikett (Anbaugebiet, Jahrgang, Alkoholgehalt, Rebsorte, Qualitätsstufe) verstehen und einordnen,
- den Begriff Terroir verstehen und erklären,
- die verkosteten Weine beurteilen und einschätzen.

Dieser Kurs eignet sich auch für Beschäftigte in der Gastronomie.

Donnerstag, 24.10.2024, 18:30 - 21:30 Uhr (4 UE)

Gebühr: 8,40 € (E1: 7,10 €, E2: 2,50 €)

Auslagen: 65 € Menü und Weinprobe

Leitung: Burkhard Stamer, WSET® - Qualifikation für Weine und Spirituosen

Ort: Restaurant Weinrot, Hotel Haverkamp, Prager Straße 34

Teilnehmende: max. 30

WEINPROBE MIT FESTLICHEM MARTINS-GÄNSEBRATEN | 30608

Menü mit fachkundiger Weinempfehlung im Hotel Haverkamp in Kooperation mit Jacques' Wein-Depot, Bremerhaven

Welchen Wein wählen wir zu den verschiedenen Gängen aus, wenn wir zu einem festlichen Essen einladen? Zeigen Sie sich offen für neue Wege, kulturelle Erfahrungen zu sammeln? Begegnen Sie der Welt mit Neugier und erweitern Sie Ihr Wissen zum Kulturgut Wein. Bei einem festlichen Drei-Gänge-Menü wird Ihnen ein zertifizierter Weinfachberater zu jedem Gang ausgewählte Weine vorstellen und erläutern, warum diese gut mit den Speisen harmonieren.

Nach diesem Kursabend können Sie außerdem

- das Weinetikett (Anbaugebiet, Jahrgang, Alkoholgehalt, Rebsorte, Qualitätsstufe) verstehen und einordnen,
- den Begriff Terroir verstehen und erklären,
- die verkosteten Weine beurteilen und einschätzen.

Dieser Kurs eignet sich auch für Beschäftigte in der Gastronomie.

Donnerstag, 14.11.2024, 18:30 - 21:30 Uhr (4 UE)

Gebühr: 8,40 € (E1: 7,10 €, E2: 2,50 €)

Auslagen: 65 € Menü und Weinprobe

Leitung: Burkhard Stamer, WSET® - Qualifikation für Weine und Spirituosen

Ort: Restaurant Weinrot, Hotel Haverkamp, Prager Straße 34

Teilnehmende: max. 30

Anmeldung:
 Tel. 590-4709
 Tel. 590-4711

Beratung:
 Walter Bensel
 Tel. 590-4737



Aktuelle Programm-
informationen
finden Sie unter
[www.vhs-
bremerhaven.de](http://www.vhs-bremerhaven.de)



Wenn Sie Fragen
zu bestimmten
Kursen haben,
lassen Sie sich
telefonisch vom
jeweiligen Fach-
bereich beraten.

GESUNDE KÜCHE

ERBSENALARM | 30620

Vegetarischer Kochkurs

Erbsen sind eine der ältesten Kulturpflanzen. Sie können sowohl frisch als auch tiefgekühlt verarbeitet werden. Sie eignen sich hervorragend als Beilage, aber auch für Hauptgerichte und sind auch bei Kindern sehr beliebt. Erbsen sind reich an lebenswichtigen Proteinen, Ballaststoffen, B-Vitaminen und Mineralstoffen. Wir wollen einen Kartoffelsalat mit Erbsen, Bruschetta mit Erbsen, eine grüne Curry-Erbsensuppe oder Kräuterseitlinge auf Erbsen-Minze-Püree und vieles mehr zubereiten. Zum Nachtisch gibt es ein Mandeltraum mit gebratener Banane. Holen Sie sich neue Anregungen!

Donnerstag, 05.09.2024, 18:00 - 21:45 Uhr (5 UE)

Gebühr: 16,50 € (E1: 14 €, E2: 5 €)

Auslagen: 16 € Auslagen (Lebensmittelbeitrag und Küchennutzung)

Leitung: Susanne Peters, Gesundheitsberaterin GGB

Ort: VHS-Kochschule 188° im VHS-Zentrum „Alte

Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

BOWL: SCHÜSSELN VOLLER GLÜCK | 30621

Vegetarischer Kochkurs

Eine Schüssel und frische Zutaten, mehr braucht eine Bowl nicht. Sie ist farbenfroh, ist gesund, hat Vitamine und Mineralstoffe – alles was der Körper braucht. Wir werden eine leckere Blumenkohl-Bowl mit Kichererbsen, Kurkumareis und Pinienkernen, eine pikante Gurken-Bowl mit Mais, Couscous, Zwiebeln und Dillsauce und eine würzige Linsen-Bowl mit Ofengemüse und Dip und vieles mehr zubereiten. In gemütlicher Runde wird natürlich alles probiert!

Donnerstag, 12.09.2024, 18:00 - 21:45 Uhr (5 UE)

Gebühr: 16,50 € (E1: 14 €, E2: 5 €)

Auslagen: 16 € Auslagen (Lebensmittelbeitrag und Küchennutzung)

Leitung: Susanne Peters, Gesundheitsberaterin GGB

Ort: VHS-Kochschule 188° im VHS-Zentrum „Alte

Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

HEIMAT-GENUSS | 30622

Vegetarischer Kochkurs

Hier treffen sich heimische Superfoods auf unserem Teller. Es gibt einen bunten Quinoa-Salat mit Rotkohl, gefüllte Champignons auf Radicchio-Salat, Volantinudeln mit Pesto und gebratenem Blumenkohl, Hafer-Gemüse-Bratlinge mit Bohnen und vieles mehr. Als Dessert bereiten wir eine leckere Avocado-Schokocreme mit Datteln zu. Nach getaner Arbeit werden wir die Gerichte gemeinsam probieren und dabei richtig schlemmen!

Donnerstag, 07.11.2024, 18:00 - 21:45 Uhr (5 UE)

Gebühr: 16,50 € (E1: 14 €, E2: 5 €)

Auslagen: 16 € Auslagen (Lebensmittelbeitrag und Küchennutzung)

Leitung: Susanne Peters, Gesundheitsberaterin GGB

Ort: VHS-Kochschule 188° im VHS-Zentrum „Alte

Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

WINTER-LIEBLINGSREZEPTE | 30623

Vegetarischer Kochkurs

In der kalten Jahreszeit brauchen wir Gerichte, die uns satt und zufrieden machen. Wir bereiten einen warmen Wintersalat mit Ofengemüse, einen deftigen Sauerkrauteintopf mit Tomaten, Blech-Rosenkohl und Sauerkrautbratlinge, eine Zwiebelquiche mit Pilzen und vieles mehr zu. Als Nachspeise vollenden Bratäpfel mit Dattel-Vanillecreme einen schönen Kochabend.

Donnerstag, 05.12.2024, 18:00 - 21:45 Uhr (5 UE)

Gebühr: 16,50 € (E1: 14 €, E2: 5 €)

Auslagen: 16 € (Lebensmittelbeitrag und Küchennutzung)

Leitung: Susanne Peters, Gesundheitsberaterin GGB

Ort: VHS-Kochschule 188° im VHS-Zentrum „Alte

Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

FARBE MACHT LAUNE | 30624

Vegetarischer Kochkurs

Ein intensives Rot im Salat, sonniges Gelb im arabischen Reis, ein warmes Orangebraun im Chili und dazu wärmende Gewürze – das regt den Appetit an. Haben Sie Lust auf einen zauberhaften Rote-Bete-Salat mit Orangenfilet, eine leckere Minestrone mit Grünkohl, eine pikante Weißkohlpfanne mit Senfsauce oder Kürbis mit arabischem Reis und vieles mehr? Zum Nachtisch bereiten wir Buchteln mit einem leckeren Pflaumenkompott zu und werden alle von uns gefertigten Speisen gemeinsam essen.

Donnerstag, 14.11.2024, 18:00 - 21:45 Uhr (5 UE)

Gebühr: 16,50 € (E1: 14 €, E2: 5 €)

Auslagen: 16 € (Lebensmittelbeitrag und Küchennutzung)

Leitung: Susanne Peters, Gesundheitsberaterin GGB

Ort: VHS-Kochschule 188° im VHS-Zentrum „Alte

Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

AUS DER ERDE AUF DEN TELLER | 30625

Vegetarischer Kochkurs

Weil es im Herbst oft ungemütlich ist, versteckt sich das Gemüse unter der Erde. Doch das hindert uns nicht daran, es in köstliche Gerichte zu verwandeln. In diesem Kochkurs bereiten wir einen lauwarmen Pastinaken-Kartoffelsalat mit Lauch, Steckrüben à la Bordelaise mit Champignon-Couscous, Spaghetti mit Petersilienwurzel-Bolognese und Sellerie-Kartoffel-Puffer mit Birnenmus zu. Zum Dessert gibt es einen leckeren Vanillegrießbrei mit Granatapfel und Kiwi. Freuen Sie sich auf einen interessanten Kochabend!

Donnerstag, 28.11.2024, 18:00 - 21:45 Uhr (5 UE)

Gebühr: 16,50 € (E1: 14 €, E2: 5 €)

Auslagen: 16 € (Lebensmittelbeitrag und Küchennutzung)

Leitung: Susanne Peters, Gesundheitsberaterin GGB

Ort: VHS-Kochschule 188° im VHS-Zentrum „Alte

Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

VEGETARISCH-ASIATISCHE KÜCHE | 30626

Vegetarischer Kochkurs

Dieser Kochkurs ist ideal für Menschen, die die vegetarische Küche lieben. Wir bereiten gemeinsam zu: mit Mandeln überbackenen Paprika-Reis, ein pikantes Gemüse-Curry, marinierten Tofu mit Champignons gebraten und einen fruchtigen Ananas-Salat. Als Krönung gönnen wir uns zum Dessert vegane Kokos-Pancakes mit einem köstlichen Mango-Bananen-Püree. Fühlen Sie sich wie im Urlaub!

Freitag, 13.09.2024, 17:00 - 21:15 Uhr (5,67 UE)

Gebühr: 11,90 € (E1: 10,10 €, E2: 3,60 €)

Auslagen: 16 € (Lebensmittelbeitrag und Küchennutzung)

Leitung: Randolph Schröder, Koch

Ort: VHS-Kochschule 188° im VHS-Zentrum „Alte

Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Teilnehmende: max. 12

VEGETARISCHES THAILAND | 30627

Vegetarischer Kochkurs

Lassen Sie sich verführen vom Zauber des Duftes von Gewürzen! Kochen Sie mit uns in diesem Kurs einige Gerichte aus der vielfältigen Küche Thailands: einen fruchtig-knackigen Gemüse-Salat mit Ananas, gelbes Thai-Curry, gebackene Karotten, Nudeln mit Tofu und Cashews und als Nachspeise süßen Reis mit geschmorten Früchten. Genießen Sie dann in gemütlicher Runde und erweitern Sie Ihre Kochkünste!

Freitag, 06.12.2024, 17:00 - 21:15 Uhr (5,67 UE)

Gebühr: 11,90 € (E1: 10,10 €, E2: 3,60 €)

Auslagen: 16 € (Lebensmittelbeitrag und Küchennutzung)

Leitung: Randolph Schröder, Koch

Ort: VHS-Kochschule 188° im VHS-Zentrum „Alte

Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Teilnehmende: max. 12

Anmeldung:
 Tel. 590-4709
 Tel. 590-4711

Beratung:
 Walter Bensel
 Tel. 590-4737

MODERNE DEUTSCHE KÜCHE

LEICHT KOCHEN –
INTENSIV GENIESSEN | 30640

Vegetarischer Kochkurs

Bewusst essen, aber nicht auf das Aroma und den Geschmack verzichten? Mit diesen Rezepten ist es ganz einfach. Haben Sie Appetit auf einen warmen Karottensalat mit Feigen und Minze, auf Möhren in Senfsauce und Semmelknödeln und vieles mehr? Zum Abschluss backen wir einen exquisiten Zwetschgenkuchen mit Mandelhaube. Gemeinsam lassen wir es uns schmecken.

Donnerstag, 24.10.2024, 18:00 - 21:45 Uhr (5 UE)

Gebühr: 16,50 € (E1: 14 €, E2: 5 €)

Auslagen: 16 € Auslagen (Lebensmittelbeitrag und Küchennutzung)

Leitung: Susanne Peters, Gesundheitsberaterin GGB

Ort: VHS-Kochschule 188° im VHS-Zentrum „Alte

Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

KÜRBIS & CO. | 30641

Herbstzeit ist Kürbiszeit! Wie vielfältig diese herrliche Frucht einzusetzen ist, erfahren Sie in diesem Kochkurs. Kochen Sie unter professioneller Anleitung eine Kürbissuppe mit Shrimps, Kürbiskrapfen mit Weinbrand, eine Kürbis-Quiche mit Kasseler, ein Kürbisomelette und backen Sie einen Kürbis-Becherkuchen und natürlich das allseits beliebte Kürbisbrot. Dann sagen wir: Guten Appetit!

Mittwoch, 23.10.2024, 18:00 - 21:45 Uhr (5 UE)

Gebühr: 16,50 € (E1: 14 €, E2: 5 €)

Auslagen: 19,50 € Auslagen (Lebensmittelbeitrag und Küchennutzung)

Leitung: Marlies von Helmst, Hauswirtschaftsleiterin

Ort: VHS-Kochschule 188° im VHS-Zentrum „Alte

Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

INTERNATIONALE KÜCHE

MEZZE:

ORIENTALISCHE VORSPEISEN | 30650

Vegetarischer Kochkurs

Die orientalische Vorspeisenauswahl ist so reichlich, dass Sie eine komplette Mahlzeit ersetzen können. Wir wollen lecker gefüllte Teigtaschen, knusprige Zwiebel-Bhajjis, frittierte Maisbällchen, frisches Tomaten-Taboulé mit Zitronensoße, pikante Pilz-Pakoras mit Knoblauch, köstliche Gemüse-Linsen-Koftas mit Mango-Chutney und vieles mehr herstellen. Bleiben Sie neugierig und erweitern Sie Ihr Vorspeisen-Repertoire!

Donnerstag, 26.09.2024, 18:00 - 21:45 Uhr (5 UE)

Gebühr: 16,50 € (E1: 14 €, E2: 5 €)

Auslagen: 16 € Auslagen (Lebensmittelbeitrag und Küchennutzung)

Leitung: Susanne Peters, Gesundheitsberaterin GGB

Ort: VHS-Kochschule 188° im VHS-Zentrum „Alte

Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

INDISCHES STREETFOOD | 30651

Die fernöstlichen Garküchen bereiten am Straßenrand mit einem Wok auf einem kleinen Gasherd die leckersten Gerichte in kurzer Zeit zu. Alles schmeckt frisch und lecker gewürzt! Kochen Sie gemeinsam einige dieser Gerichte selbst: leckere Aloo-Bonda (Kartoffelplätzchen), Reis mit einem würzigen Linsen-Gemüse-Curry, gebackene Hähnchen-Pakora mit pikanter Apfel-Sauce, Paratha (knuspriges Fladenbrot). Als süßen Abschluss genießen Sie süß gefüllte Teigtaschen mit frischer Mango-Sauce. Bleiben Sie neugierig!

Freitag, 16.08.2024, 17:00 - 21:15 Uhr (5,67 UE)

Gebühr: 11,90 € (E1: 10,10 €, E2: 3,60 €)

Auslagen: 19,50 € Auslagen (Lebensmittelbeitrag und Küchennutzung)

Leitung: Randolf Schröder, Koch

Ort: VHS-Kochschule 188° im VHS-Zentrum „Alte

Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Teilnehmende: max. 12



Online-Anmeldung rund um die UHR.
www.vhs-bremerhaven.de



Eine Liste mit allen Unterrichts-orten finden Sie auf Seite 217.

MEDITERRANE SPEZIALITÄTEN | 30652

Die mediterrane Küche ist bei uns äußerst beliebt, denn sie ist geschmackvoll, leicht und lecker. Kommen Sie und holen Sie sich ein paar neue Anregungen mit mediterranem Gemüse aus dem Ofen, einem spanischen Fischtopf mit Safran, griechischem Huhn mit Oliven, Tomaten und Koriander, leckeren Mozzarella-Spießen mit Crema di Balsamico und frischen Brotstangen mit Rosmarin. Als Dessert gibt es einen köstlichen sizilianischen Zitronenkuchen. Genießen Sie die Reize des Mittelmeeres!

Freitag, 30.08.2024, 17:00 - 21:15 Uhr (5,67 UE)

Gebühr: 11,90 € (E1: 10,10 €, E2: 3,60 €)

Auslagen: 19,50 € Auslagen

Leitung: Randolph Schröder, Koch

Ort: VHS-Kochschule 188° im VHS-Zentrum „Alte

Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Teilnehmende: max. 12

REZEPTE AUS ALLER WELT: SCHNELL, EINFACH UND LECKER | 30653

Begeben Sie sich mit uns auf eine kulinarische Reise um die Welt und erweitern Sie Ihre Fähigkeiten! Wir bereiten gemeinsam zu: einen appetitanregenden asiatischen Nudelsalat, Bulgur mit Kräutern und eingelegten Tomaten, gebackene Zucchini mit Tomaten und Hirtenkäse, ein indonesisches Fischcurry sowie eine spanische Fischpfanne. Als Nachspeise vollendet eine leckere Eierlikör-Creme einen schönen Kochabend.

Freitag, 18.10.2024, 17:00 - 21:15 Uhr (5,67 UE)

Gebühr: 11,90 € (E1: 10,10 €, E2: 3,60 €)

Auslagen: 19,50 € Auslagen (Lebensmittelbeitrag und Küchennutzung)

Leitung: Randolph Schröder, Koch

Ort: VHS-Kochschule 188° im VHS-Zentrum „Alte

Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Teilnehmende: max. 12

ASIATISCHE KÖSTLICHKEITEN | 30654

Reisen Sie mit uns in den fernen Osten und lernen Sie exotische Rezepte kennen. Kochen Sie gebackene Sesam-Kartoffeln, einen pikanten Kohl-Salat mit Aprikosen. Dazu gibt es gebackenen Fisch mit Tomatensauce, ein knuspriges asiatisches Huhn mit Gemüse und als Dessert leckere Frucht-Spieße mit Joghurt-Creme. Genießen Sie im Anschluss die exotischen Spezialitäten!

Freitag, 29.11.2024, 17:00 - 21:15 Uhr (5,67 UE)

Gebühr: 11,90 € (E1: 10,10 €, E2: 3,60 €)

Auslagen: 19,50 € Auslagen

Leitung: Randolph Schröder, Koch

Ort: VHS-Kochschule 188° im VHS-Zentrum „Alte

Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Teilnehmende: max. 12

ÖSTERREICHISCHE ALPENKÜCHE | 30655

In diesem Kurs begeben wir uns auf eine kulinarische Reise durch die österreichischen Alpen. Zum Auftakt bereiten wir einen leckeren oberösterreichischen Erdapfel-Salat zu, anschließend ein knuspriges Backendl auf Ofen-Gemüse, gebratene Servietten-Knödel sowie Tiroler Weißkraut. Als Nachspeise kreieren wir panierte Grießscheiben an Wein-Sirup. Lassen Sie sich überraschen, was die deftig-leckere Alpenküche bereithält.

Freitag, 20.12.2024, 17:00 - 21:15 Uhr (5,67 UE)

Gebühr: 11,90 € (E1: 10,10 €, E2: 3,60 €)

Auslagen: 19,50 € Auslagen

Leitung: Randolph Schröder, Koch

Ort: VHS-Kochschule 188° im VHS-Zentrum „Alte

Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Teilnehmende: max. 12

Anmeldung:
 Tel. 590-4709
 Tel. 590-4711

Beratung:
 Walter Bensel
 Tel. 590-4737



Wenn Sie Fragen zu bestimmten Kursen haben, lassen Sie sich telefonisch vom jeweiligen Fachbereich beraten.

BACKKURSE

SÜSSES OHNE ZUCKER | 30680

Backkurs

Sie lieben Süßes, möchten aber auf zugesetzten Zucker verzichten? Kein Problem: Dank der natürlichen Süße aus Früchten kommen die Rezepte in diesem Backkurs gänzlich ohne Haushaltszucker, Honig und Co. aus. Wir wollen Bananen-Erdnuss-Brownies, Dattelkuchen mit Mango, Apfel-Haselnuss-Muffins, Pistazien-Feigen-Energiebällchen und vieles mehr herstellen. Lassen Sie sich überzeugen und freuen Sie sich auf neue Geschmackserlebnisse. Das Gebäck ist auch schön zum Verschenken – oder zum selber essen!

Donnerstag, 12.12.2024, 18:00 - 21:45 Uhr (5 UE)

Gebühr: 16,50 € (E1: 14 €, E2: 5 €)

Auslagen: 16 € (Lebensmittelbeitrag und Küchennutzung)

Leitung: Susanne Peters, Gesundheitsberaterin GGB

Ort: VHS-Kochschule 188° im VHS-Zentrum „Alte

Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

IN DER WEIHNACHTSBÄCKEREI ... | 30681

Backkurs

In der Weihnachtsbäckerei gibt es viele Leckereien, die wir in diesem Backkurs gemeinsam herstellen wollen: Kokosmakronen, Engelsaugen, Nuss-Marzipantaler, Glühwein-Gebäck, Nussecken. Sie werden sehen, wie leicht das von der Hand geht und wie lecker die Weihnachtsplätzchen schmecken werden.

Mittwoch, 20.11.2024, 18:00 - 21:45 Uhr (5 UE)

Gebühr: 16,50 € (E1: 14 €, E2: 5 €)

Auslagen: 19,50 € Auslagen (Lebensmittelbeitrag und Küchennutzung)

Leitung: Marlies von Helmst, Hauswirtschaftsleiterin

Ort: VHS-Kochschule 188° im VHS-Zentrum „Alte

Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

GESUNDHEIT UND PSYCHE

SOIRÉES SANTÉ – GESUNDHEITSABENDE AUF FRANZÖSISCH | 30700

- La maltraitance
- Trouble psychique
- Violences familiales
- Médecins sans frontières
- Santé et bonheur
- Santé mentale et littérature
- Médecins célèbres dans l'histoire

...

In diesem Kurs wollen wir uns auf Französisch mit Gesundheitsfragen unterschiedlichster Art beschäftigen und darüber diskutieren.

Französisch B1 - Fortgeschrittene Sprachverwendung

Montags, 18:15 - 19:45 Uhr

ab 02.09.2024, 13 Abende (26 UE)

Gebühr: 85,80 € (E1: 72,90 €, E2: 25,70 €)

Leitung: Angela Köhler, Lehrerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

ENTRÜMPELN UND AUSMISTEN: FREIRAUM SCHAFFEN IM KOPF | 30701

Workshop

Warum soll ich eigentlich entrümpeln? Welchen Nutzen kann ich daraus ziehen?

Wir sammeln im Lauf unseres Lebens Dinge an, die wir nicht mehr brauchen. Sie blockieren uns in unserer Lebensgestaltung und Weiterentwicklung. Lust auf Veränderung?

Am ersten Abend gibt es Anregungen, Gedankenspiele und einen Erfahrungsaustausch zum Thema Entrümpeln und wir tauchen in die Materie ein. Am zweiten Abend feiern wir erste Erfolge und ziehen Bilanz. Entrümpeln macht Spaß!

Dienstag, 22.10.2024, 18:00 - 19:30 Uhr

Dienstag, 05.11.2024, 18:00 - 19:30 Uhr (4 UE)

Gebühr: 12,80 € (E1: 10,90 €, E2: 3,80 €)

Leitung: Martina Barkhausen, examinierte

Pflegefachkraft, Tanzpädagogin, Lachyogaleiterin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

LACHYOGA | 30703

Lachen ist gesund! In der dunklen Jahreszeit wollen wir an zwei Abenden lachend den Stress des Arbeitstages abschütteln, um damit die befreiende und heilsame Wirkung des Lachyogas zu erfahren. Nach einer kleinen theoretischen Einführung gehen wir über in den praktischen Teil. Mit Bewegung, Lach- und Atemübungen erlernen Sie die Methode des Lachyogas gepaart mit tiefer Entspannung, um sich schließlich auf den wohlverdienten Feierabend zu freuen. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, ein kleines Kissen und etwas zu trinken mitbringen.
Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, ein kleines Kissen und etwas zu trinken mitbringen.

Dienstag, 12.11.2024, 18:00 - 19:30 Uhr

Dienstag, 19.11.2024, 18:00 - 19:30 Uhr (4 UE)

Gebühr: 12,80 € (E1: 10,90 €, E2: 3,80 €)

Leitung: Martina Barkhausen, examinierte Pflegefachkraft, Tanzpädagogin, Lachyogaleiterin
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9

EFFEKTIVE SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR ALLE | 30704**Tagesseminar am Wochenende**

Leider werden immer mehr Menschen Opfer von körperlichen Übergriffen und Gewalt. In diesem Tagesangebot erhalten Sie einige effektive Tricks und Techniken, die auf der traditionellen Chinesischen Medizin beruhen, d.h. Akupressur von Vitalpunkten, um sich gezielt und effektiv gegen Bedrohungen und Übergriffen zur Wehr zu setzen. Bei den Übungen ist es also notwendig, Körperkontakt aufzunehmen. Diese Selbstverteidigung ist auch besonders für ältere Menschen und Frauen geeignet. Mit diesem Rüstzeug kann das Selbstvertrauen wieder zunehmen. Schon damit sinkt die Wahrscheinlichkeit, Opfer einer Straftat zu werden.

Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe, ausreichend Wasser zum Trinken und einen kleinen Mittagsimbiss für den Eigenbedarf mitbringen.

Samstag, 09.11.2024, 10:00 - 14:00 Uhr (5,33 UE)

Gebühr: 10,70 € (E1: 9,10 €, E2: 3,20 €)

Leitung: Manfred Schramm, 6. DAN Karate und SV-Lehrer 3. DAN Kyusho-Jitsu
Teilnehmende: max. 20

WORK-LIFE-BALANCE MIT HYPNOSE |**30705**

Die Hypnose ist ein wissenschaftlich anerkanntes Verfahren und wird auch von Mediziner:innen z. B. bei der Narkoseeinleitung und der Schmerzbehandlung eingesetzt. Es sollen sowohl die Möglichkeiten der Hypnose aufgezeigt als auch negative Vorstellungen und Ängste vor diesem mentalen Werkzeug genommen werden. Neben dem theoretischen Teil werden Sie die Hypnose selbst erleben sowie Entspannungstechniken und Selbsthypnose für die eigene mentale Einstellung lernen.

Freitag, 15.11.2024, 15:00 - 18:15 Uhr (4 UE)

Gebühr: 12,80 € (E1: 10,90 €, E2: 3,80 €)

Leitung: Tino Switon, zertifizierter Hypnotiseur, Hypno-Coach
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Walter Bensel
Tel. 590-4737

- 135 | DER GEMEINSAME
EUROPÄISCHE REFERENZRAHMEN
- 136 | NICE TO KNOW, WISSEN TO GO:
WEBINARE ZUM THEMA SPRACHE
- 137 | ENGLISCH
- 141 | FRANZÖSISCH
- 143 | SPANISCH
- 147 | ITALIENISCH
- 149 | WEITERE SPRACHEN:
DEUTSCHE GEBÄRDENSPRACHE,
ARABISCH, LATEIN, RUSSISCH,
SCHWEDISCH, DÄNISCH, TÜRKISCH



SPRACHEN



IHRE ANSPRECHPARTNER:INNEN

FACHBEREICHSLEITUNG:

María Belén Gaudio Simón
0471 590-4745
Belen.Gaudio@vhs.bremerhaven.de

SACHBEARBEITUNG:

Maike Post
0471 590-4746
Maike.Post@vhs.bremerhaven.de

BILDUNGSZIELE

IN DER WELT ZUHAUSE

Die Förderung von Mehrsprachigkeit gilt als eines der politischen Kernziele der Europäischen Union. In der zusammenwachsenden Welt stellt die Öffnung gegenüber anderen Kulturen – unter Wahrung herkunftssprachlicher Identitäten – eine Schlüsselkompetenz dar.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Was bedeutet A1, A2 etc.?

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen von A1 bis C2 und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Kostenloses Sprachtandem

Um spontanes Sprechen zu üben und mit anderen Menschen in deren Muttersprache zu kommunizieren, kann es motivierend und sinnvoll sein, sich zusätzlich zu einem Kurs ein Sprachtandem zu suchen.



ZWEI MENSCHEN, ZWEI SPRACHEN,
EIN GEMEINSAMES ZIEL.

Reden, hören, verstehen – Lernen im Tandem ist kommunikativ und macht Spaß!

JETZT TANDEMPARTNER FINDEN: www.vhs-tandem.de



Ein kostenloser Service der Volkshochschulen

**Welcher Kurs ist der passende für mich?**

Unsere kostenlose und unverbindliche Einstufungsberatung hilft Ihnen, den für Sie passenden Kurs zu finden:

Beratungstermine zu Semesterbeginn

28.08. von 10:00 - 12:00 Uhr sowie von 15:00 - 17:00 Uhr

Sie können auch unter 590-4745 oder belen.gaudioso@vhs.bremerhaven.de einen anderen Termin vereinbaren.

Wenn Sie nicht persönlich vorbeikommen können, bietet sich für die Sprachen Englisch Französisch, Italienisch und Spanisch unser Online-Einstufungstest an: www.sprachtest.de

Nach dem Test beraten wir Sie gerne telefonisch, per E-Mail oder Videokonferenz. Melden Sie sich bei uns, sobald Sie den Test gemacht haben, wir können die Ergebnisse dann gemeinsam besprechen.



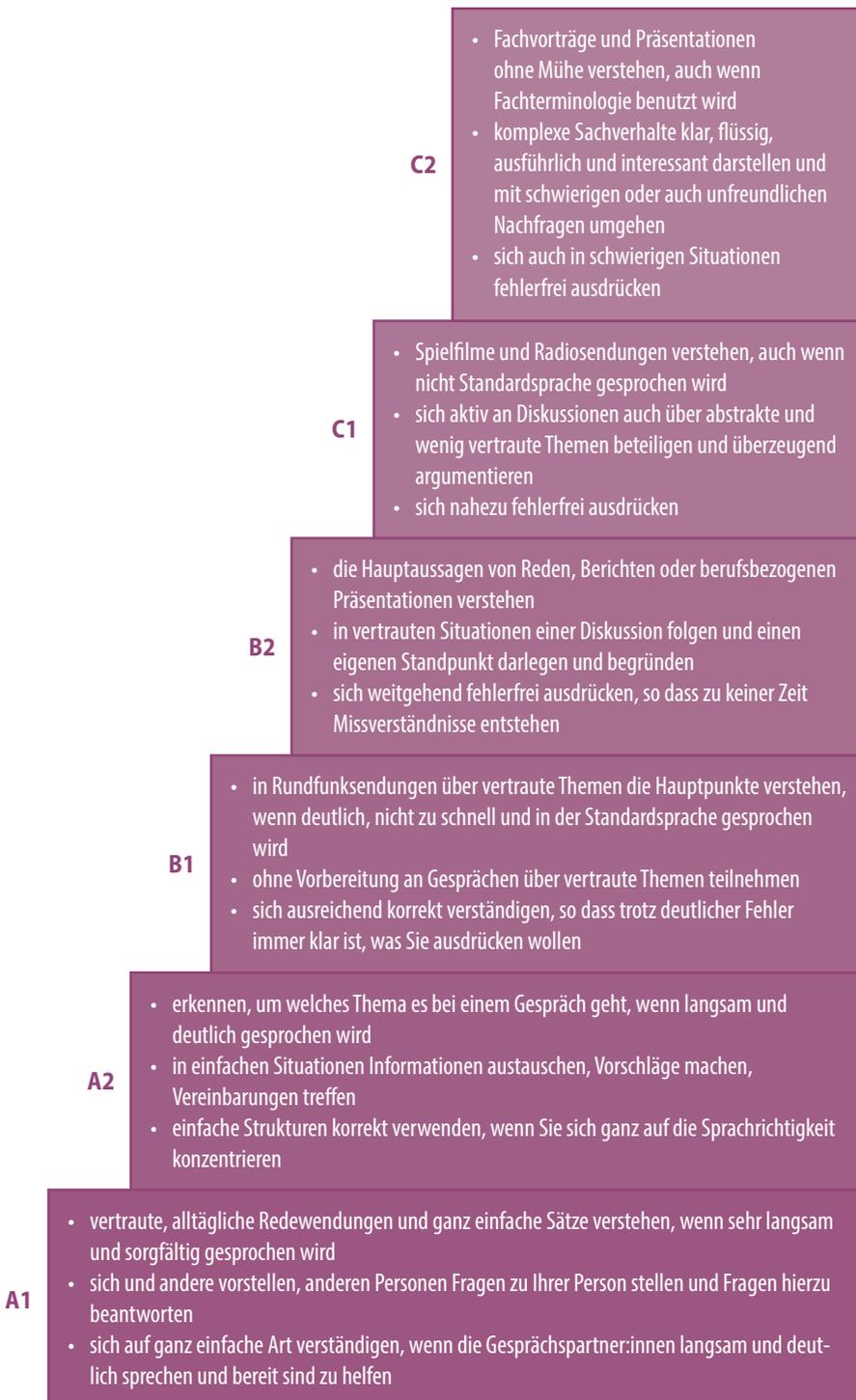
Kostenloser Test zur Selbsteinstufung im Internet: www.sprachtest.de



Online-Anmeldung rund um die UHR. www.vhs-bremerhaven.de

DER GEMEINSAME EUROPÄISCHE REFERENZRAHMEN

Das können Sie am Ende der Stufen:



Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Belén Gaudioso
Tel. 590-4745

NICE TO KNOW - WISSEN TO GO

WAS SIE SCHON IMMER ÜBER SPRACHEN WISSEN WOLLTEN.**WERDEN JETZT UNSERE KÜHNSTEN TRÄUME WAHR?****DIE TRANSFORMATIVE KRAFT VON KI IM SPRACHUNTERRICHT | 41001****Online**

In diesem Webinar erkunden wir, welche Auswirkungen die Künstliche Intelligenz (KI) auf das Sprachenlernen und -lehren. Welche KI-Tools können uns als Lehrende und Lernende helfen, den Sprachunterricht effizienter und individueller zu gestalten? Wie können wir diese Tools methodisch-didaktisch sinnvoll einsetzen, um unsere Lernziele optimal zu erreichen? Wie gehen wir als Lehrende und Lernende mit KI-Technologien im Hinblick auf Datenschutz und Ethik um und welche Fragen sollten wir uns in diesem Zusammenhang noch stellen, um für die Zukunft gerüstet zu sein? Sei dabei und entdecke mit uns die vielfältigen Möglichkeiten, die KI für den Sprachunterricht bereithält!

Anmeldeschluss: 25.09.2024**Donnerstag, 26.09.2024, 18:00 - 19:30 Uhr (2 UE)**

Gebühr: 3,50 €

Leitung: Stefanie I. Fischer, Bildungsreferentin für Methodik und Didaktik im Fremdsprachenunterricht.



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:

CYBERKRIEG, KI UND KRITISCHE INFRASTRUKTUREN - ONLINE KURS NR. 11008

VHS.WISSEN LIVE – ONLINE | 41004**Babygesänge: Wie aus Weinen Sprache wird**

Das Weinen eines Babys löst universal bei Menschen die gleichen Emotionen aus.

Aber ein Weinen bedeutet nicht immer Hunger, Schmerz oder Einsamkeit. Das Weinen der Babys ist eine geheime Klangwelt.

Seit mehr als 40 Jahren untersucht Kathleen Wermke auf fast allen Kontinenten vorsprachliche Babylaute – sie hat einzigartige Melodien, Intervalle und rhythmische Akzentuierungen gefunden.

Und obwohl die Babygesänge zwar in gewisser Weise anderen Natursängern wie Walen, Delfinen oder Singvögeln ähneln, ist ihr Singsang der einzige, aus dem sich später Sprache entwickelt.

In ihrem Vortrag zeigt sie, wie aus melodischem Singsang Sprache wird und dass zum Beispiel japanische Babys ganz anders klingen als schwedische.

Kathleen Wermke hat als medizinische Anthropologin viele Jahre an der Charité geforscht und gelehrt. Sie hat das Zentrum für vorsprachliche Entwicklung und Entwicklungsstörungen am Universitätsklinikum Würzburg aufgebaut und leitet es bis heute.

Ihre Forschungsbeiträge zur Entstehung von Sprache werden weltweit rezipiert.

Anmeldung über folgende Adresse: anmeldung@vhs.bremerhaven.de

Anmeldeschluss: 29.11.2024**Montag, 02.12.2024, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)**

Gebühr: frei

Leitung: Prof. Kathleen Wermke



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:

EIN NEUER BLICK AUF KINDER: VON ERZIEHUNG ZU BEZIEHUNG KURS NR. 11602



Fällt Ihnen die Wahl des geeigneten Kurses schwer? Wir beraten Sie gerne! Termine: Seite 134.



Die Kursgebühr richtet sich nach der Gruppengröße und wird ggfs. angepasst.

ENGLISCH

ENGLISCH A1: EINGANGSSTUFE

Am Ende der Stufe können Sie einzelne vertraute Namen, Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern, Plakaten oder in Katalogen, einfache Standardformulare, z.B. im Hotel, ausfüllen und sich auf sehr einfache Art verständigen.

**ENGLISCH A1.1 MIT MUßE -
AB LEKTION 1 | 42000**

Für Teilnehmende ohne und mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:
Lehrbuch: At your leisure A1 ISBN 978-3-19-009599-5

**Mittwochs, 10:00 - 11:30 Uhr
ab 04.09.2024, 10 Vormittage (20 UE)**

Gebühr: 64 € (E1: 54,40 €, E2: 19,20 €)
Leitung: Ute Rabe, Dolmetscherin und Übersetzerin
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9

ENGLISCH A1.1 - AB LEKTION 12 | 42003

Der Kurs richtet sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden. Zum Einsatz kommen das Lehrbuch und eine Vielzahl unterschiedlicher Lehrmaterialien. Come in and have fun!
Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:
Lehrbuch: Easy English A1.1, ISBN 978-3-06-520805-5

**Dienstags, 17:45 - 19:15 Uhr
ab 03.09.2024, 14 Abende (28 UE)**

Gebühr: 89,60 € (E1: 76,20 €, E2: 26,90 €)
Leitung: Minerva Martell-Bolme, Lehrerin
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9

ENGLISCH A1.2 - AB LEKTION 5 | 42004

Dieser Kurs ist für Erwachsene geeignet, die nur wenig Englisch können (ca. drei Semester VHS) oder ihre Schulkenntnisse fast vergessen haben. Das Lerntempo ermöglicht Ihnen, sicher und mit viel Spaß Englisch zu lernen. Bei einer Gruppengröße unter 10 Teilnehmende wird die Kursgebühr angepasst.
Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:
Lehrbuch: Easy English A1.2. ISBN 978-3-06-520807-9978-3-06-520807-9

**Freitags, 15:30 - 17:00 Uhr
ab 06.09.2024, 11 Nachmittage (22 UE)**

Gebühr: 44 € (E1: 37,40 €, E2: 13,20 €)
Leitung: Oliver Kukla, Lehrer,
Fremdsprachenkorrespondent
Teilnehmende: max. 16

ENGLISCH A2 REFRESHER | 42005

Der Englischkurs für Junggebliebene! Erwachsene mit Vorkenntnissen auf dem Sprachniveau A2 haben in diesem Kurs die Möglichkeit, die englische Sprache zu reaktivieren. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:
Lehrbuch: At your leisure A2, ISBN 978-3-19-009599-4

**Mittwochs, 09:00 - 10:30 Uhr
ab 04.09.2024, 12 Vormittage (24 UE)**

Gebühr: 76,80 € (E1: 65,30 €, E2: 23 €)
Leitung: Tristan Ywan French-Joseph
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9

ENGLISCH A2 | 42006

In diesem Kurs haben Interessierte mit Vorkenntnissen auf dem Sprachniveau A1 die Möglichkeit, die englische Sprache für sich zu entdecken. In einem angenehmen Lerntempo und einer lockeren Atmosphäre bereiten Sie sich Schritt für Schritt auf englischsprachige Situationen im Alltag sowie auf Reisen vor.
Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:
Lehrbuch: At your leisure A2, ISBN 978-3-19-109599-4

**Mittwochs, 16:00 - 17:30 Uhr
ab 04.09.2024, 12 Nachmittage (24 UE)**

Gebühr: 48 € (E1: 40,80 €, E2: 14,40 €)
Leitung: Ramona Tantzen-Mitscherlich, M.A.
(Management von KMU)
Teilnehmende: max. 17

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Belén Gaudioso
Tel. 590-4745

BRUSH UP YOUR ENGLISH! A2 | 42203

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit Vorkenntnissen aus der Schule oder der Erwachsenenbildung. Wie hieß das gleich noch mal ...? Sprachen, die man gelernt hat, aber nicht regelmäßig anwendet, geraten leicht in Vergessenheit. Durch gezielte Übungen und authentische Beispiele kann man dieses Wissen wieder auffrischen und mit neuem Leben füllen. Und am leichtesten geht das, wenn man den Stoff mit dem eigenen Leben verknüpft – so, wie im neuen Lehrbuch „Brush up A2“.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen: Lehrbuch: Brush up A2, ISBN 978-3-19-002936-5

**Mittwochs, 17:30 - 19:00 Uhr
ab 04.09.2024, 12 Abende (24 UE)**

Gebühr: 76,80 € (E1: 65,30 €, E2: 23 €)

Leitung: Tristan Ywan French-Joseph
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

ENGLISCH A2/B1 BRÜCKENKURS | 42204

Dieser Kurs eignet sich für alle, die die Stufe A2 bereits erarbeitet haben, sich aber noch nicht fit genug für einen B1 Kurs fühlen. Wir behandeln Alltagsthemen wie Essen gehen, Arztbesuch, Beschwerden im Hotel und üben die Satzbildung und die Zeiten.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: Take it easy, ISBN 978-3-06-520794-2

**Mittwochs, 19:30 - 21:00 Uhr
ab 04.09.2024, 15 Abende (30 UE)**

Gebühr: 63 € (E1: 53,60 €, E2: 18,90 €)

Auslagen: 1 € Kopien

Leitung: Susanne Weis, Lehrerin

Teilnehmende: max. 14

ENGLISCH B1: MITTELSTUFE

Am Ende der Stufe können Sie das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird. Sie können in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen/ Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben, Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen und persönliche Briefe schreiben.

ENGLISCH B1.1. EASY ENGLISH - AB LEKTION 10 | 42302

Diese Veranstaltung richtet sich an Teilnehmende, die bereits über Vorkenntnisse auf dem Niveau A2-B1 der englischen Sprache verfügen und ihr Verständnis sowie ihre Anwendungsfähigkeiten weiter vertiefen möchten. Unser Ziel ist es, Ihnen dabei zu helfen, ein höheres Maß an Sicherheit und Kompetenz in der englischen Sprache zu erlangen. In diesen Kursen werden wir uns auf die Feinheiten der Sprache konzentrieren, um Ihr Vertrauen und Ihre Fähigkeiten in verschiedenen kommunikativen Situationen zu stärken. Durch eine Vielzahl von Übungen, Diskussionen und praxisnahen Anwendungen werden Sie nicht nur Ihre Grammatik- und Vokabelfähigkeiten erweitern, sondern auch Ihre Fähigkeit verbessern, sich klar und effektiv auszudrücken. Im Laufe des Semesters werden wir mit einem neuen Buch starten.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen: Lehrbuch: Easy English B1: Band 1, ISBN 978-3-06-520819-2

**Montags, 17:30 - 19:00 Uhr
ab 02.09.2024, 15 Abende (30 UE)**

Gebühr: 63 € (E1: 53,60 €, E2: 18,90 €)

Auslagen: 2 € Kopien

Leitung: Caroline Okerika, Lehrerin

Teilnehmende: max. 16



Online-Anmeldung rund um die UHR.
www.vhs-bremerhaven.de



Kostenloser Test zur Selbsteinstufung im Internet:
www.sprachtest.de.

**ENGLISH REFRESHER B1 -
AB LEKTION 4/5 42303**

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen: Lehrbuch: Go for it B1, ISBN 978-3-19-002940-2, Arbeitsblätter erhalten Sie gegen eine geringe Gebühr im Kurs.

**Montags, 17:30 - 19:00 Uhr
ab 09.09.2024, 12 Abende (24 UE)**

Gebühr: 79,20 € (E1: 67,30 €, E2: 23,80 €)

Leitung: Tatjana Hebecker-Achkasova, Lehrerin,
Dolmetscherin und Übersetzerin
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9

BUSINESS ENGLISH B1 | 42307

If you'd like to improve your Business English skills for the workplace, then this course is ideal for you. You can find out more about the latest business issues and topics in English as well as improve your communication skills both in writing and through communicative activities. You will be able to develop your vocabulary, listening, reading, and speaking skills.

When you have completed this course, you will be able to engage in small talk:

- Explain straightforward business matters
- Describe graphs and trends
- Make requests for information
- Make arrangements
- Deal with enquiries and complaints
- Present the company you work for and describe its products and services
- Describe and discuss processes, services, and systems
- Talk about projects
- Write emails

We hope you enjoy learning English with us. This course offers plenty of opportunity to apply what you learn to your own work context.

**Dienstags, 19:15 - 20:45 Uhr
ab 03.09.2024, 15 Abende (30 UE)**

Gebühr: 99 € (E1: 84,20 €, E2: 29,70 €)

Auslagen: 2 € Kopien

Leitung: Caroline Okerika, Lehrerin
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9

ENGLISCH B1.2 | 42421

Sie haben bereits gute aktive Englischkenntnisse, etwa auf dem Niveau B1? Wollen Sie Ihre Fähigkeiten ausbauen, vor allem Ihren Wortschatz erweitern, fließender sprechen lernen und Ihr Hörverstehen verbessern? Sie lesen aber auch gerne Presseartikel und möchten Ihre Sprachrichtigkeit verbessern? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Unsere Themen in diesem Semester: Bildung / Erziehung / Kochen / Essen / Restaurants. Bei einer Gruppengröße unter 10 Teilnehmenden wird die Gebühr angepasst. Arbeitsblätter erhalten Sie gegen eine geringe Gebühr im Kurs.

**Donnerstags, 17:15 - 18:45 Uhr
ab 05.09.2024, 11 Abende (22 UE)**

Gebühr: 46,20 € (E1: 39,30 €, E2: 13,90 €)

Leitung: Susanne Weis, Lehrerin
Teilnehmende: max. 14

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Belén Gaudioso
Tel. 590-4745

ENGLISCH B2: AUFBAUSTUFE

Am Ende der Stufe können Sie im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird. Sie können sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten. Sie können Artikel und Berichte über aktuelle Themen verstehen und detaillierte Texte schreiben, wie Aufsätze oder Berichte.

ENGLISCH B2 - CAMBRIDGE FIRST B2 | 42500

Das „First Certificate in English“ der Universität Cambridge stellt ein bedeutendes Zertifikat dar, das international hohe Anerkennung genießt. Es bestätigt nicht nur solide Kenntnisse in verschiedenen Aspekten der englischen Sprache wie Leseverständnis, Hörverständnis, Schreiben, Sprechen sowie Grammatik und Wortschatz, sondern es signalisiert auch ein gewisses Maß an Sprachkompetenz und Professionalität. Besonders in der heutigen globalisierten Welt, in der Englisch eine Schlüsselrolle in vielen Bereichen wie Bildung, Beruf und internationalen Beziehungen spielt, kann der Besitz eines solchen Zertifikats viele Türen öffnen. Arbeitgeber und Bildungseinrichtungen weltweit erkennen das „First Certificate in English“ als Nachweis für eine solide Beherrschung der englischen Sprache an. Es dient als Vertrauensiegel für die Fähigkeiten des Inhabers, der Inhaberin und kann daher bei der Bewerbung um Arbeitsstellen oder Studienplätze von entscheidender Bedeutung sein. Darüber hinaus bietet es eine klare Messlatte, an der individuelle Fortschritte gemessen und persönliche Ziele gesetzt werden können. Die Prüfung ist kein Bestandteil des Kurses. Das Lernmaterial wird am ersten Abend bekanntgegeben.

**Dienstags, 17:30 - 19:00 Uhr
ab 03.09.2024, 15 Abende (30 UE)**
Gebühr: 99 € (E1: 84,20 €, E2: 29,70 €)

Auslagen: 0,80 € Kopien
Leitung: Caroline Okerika, Lehrerin
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9

ENGLISCH B2 - AB LEKTION 3/4 | 42501

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:
Lehrbuch: New Total English Intermediate, ISBN 978-1-4082-6718-9,
Arbeitsblätter erhalten Sie gegen eine geringe Gebühr im Kurs.

**Montags, 15:45 - 17:15 Uhr
ab 09.09.2024, 12 Nachmittage (24 UE)**

Gebühr: 79,20 € (E1: 67,30 €, E2: 23,80 €)
Leitung: Tatjana Hebecker-Achkasova, Lehrerin,
Dolmetscherin und Übersetzerin
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9

ENGLISH CONVERSATION B2 MIT MUßE - AB LEKTION 1 | 42502

This course will help you to speak more fluently about everyday topics such as holidays, health and fitness, free time activities, people, places and memories. Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen: Lehrbuch: Go for it! B2, ISBN,
Arbeitsblätter erhalten Sie gegen eine geringe Gebühr im Kurs.

**Mittwochs, 10:30 - 12:00 Uhr
ab 11.09.2024, 12 Vormittage (24 UE)**

Gebühr: 79,20 € (E1: 67,30 €, E2: 23,80 €)
Leitung: Tatjana Hebecker-Achkasova, Lehrerin,
Dolmetscherin und Übersetzerin
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9

ENGLISH CONVERSATION CIRCLE FOR SENIOR STUDENTS - B2 | 42503

**Dienstags, 10:00 - 11:30 Uhr
ab 03.09.2024, 10 Vormittage (20 UE)**

Gebühr: 66 € (E1: 56,10 €, E2: 19,80 €)
Auslagen: 3 € Kopien
Leitung: Ute Rabe, Dolmetscherin und Übersetzerin
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9



Hinweise zu den Stufenbezeichnungen finden Sie auf Seite 135 sowie in den Einführungstexten zu den jeweiligen Lernstufen.



Die Kursgebühr richtet sich nach der Gruppengröße und wird ggfs. angepasst.



Nassif Hanane
© privat

ENGLISH CONVERSATION UPPER INTERMEDIATE - B2 | 42601

This is a conversation course for students with a very good knowledge of English! The emphasis will be on getting you talking as much as possible. Neue Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Donnerstags, 09:00 - 10:30 Uhr

ab 05.09.2024, 12 Vormittage (24 UE)

Gebühr: 50,40 € (E1: 42,80 €, E2: 15,10 €)

Leitung: Nour Kamleh

Teilnehmende: max. 16

ENGLISCH B2.2 - AB LEKTION 2/3 | 42700

This class is for students with an active working knowledge of English (B2), who would like to systematically refine all relevant language skills, enlarge their vocabulary and improve their accuracy.

Bei einer Gruppengröße unter 10 Teilnehmenden wird die Gebühr angepasst.

Bitte am ersten Tag mitbringen: Outcomes Upper Intermediate, Split Edition B, ISBN 978-1-337-56113-6

Donnerstags, 19:15 - 20:45 Uhr

ab 05.09.2024, 11 Abende (22 UE)

Gebühr: 46,20 € (E1: 39,30 €, E2: 13,90 €)

Auslagen: 1 € Kopien

Leitung: Susanne Weis, Lehrerin

Teilnehmende: max. 14

FRANZÖSISCH**FRANZÖSISCH A1: EINGANGSSTUFE**

Am Ende der Stufe können Sie einzelne vertraute Namen, Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern, Plakaten oder in Katalogen, einfache Standardformulare, z.B. im Hotel, ausfüllen und sich auf sehr einfache Art verständigen.

FRANZÖSISCH A1.1 - AB LEKTION 1 | 43001

Französisch lernen von Anfang an! Der Kurs richtet sich an echte Nullanfänger:innen und führt zu ersten Grundkenntnissen (Begrüßung, Kontaktaufnahme, über Interessen und Vorlieben sprechen, nach dem Weg fragen, sich unterwegs orientieren) der Stufe A1.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen: Lehrbuch: Voyages Neu A1, ISBN 978-3-12-529412-7

Donnerstags, 17:30 - 19:00 Uhr

ab 12.09.2024, 15 Abende (30 UE)

Gebühr: 96 € (E1: 81,60 €, E2: 28,80 €)

Leitung: Hanane Nassif

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Nassif Hanane, ich wurde in Marokko geboren. Wichtig ist mir vor allem, in einer angenehmen Atmosphäre zu unterrichten. Die VHS ist eine internationale Schule, in der ich viele Menschen aus den unterschiedlichsten Kulturen kennengelernt habe – Was ich hier mitgenommen habe, gebe ich gerne an andere weiter, denn nur so können wir wachsen. "Wer etwas gibt, wird auch etwas zurückbekommen".

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Belén Gaudioso
Tel. 590-4745



Fällt Ihnen die Wahl des geeigneten Kurses schwer? Wir beraten Sie gerne! Termine: Seite 134.



Kostenloser Test zur Selbsteinstufung im Internet: www.sprachtest.de.

FRANZÖSISCH A2: GRUNDLEGENDE KENNTNISSE

Am Ende der Stufe können Sie einfache Alltagsgespräche führen und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen. Sie können kurze einfache Texte wie Speisekarten oder Anzeigen verstehen.

FRANZÖSISCH A2.1 - AB LEKTION | 1 43102

Apprendre le français à la VHS! Vous voulez parler français? Rejoignez notre cours A2 à la VHS! Dans notre cours interactif, vous apprendrez à vous présenter, demander des directions et bien plus encore. Nos enseignants expérimentés vous aideront à progresser rapidement. À bientôt!
Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:
Lehrbuch: Voyages Neu A2, ISBN 978-3-12-529422-6

Mittwochs, 15:45 - 17:15 Uhr
ab 04.09.2024, 15 Abende (30 UE)

Gebühr: 60 € (E1: 51 €, E2: 18 €)
Leitung: Reine Spaeder, Lehrerin
Teilnehmende: max. 16

FRANZÖSISCH A2 - B1 KONVERSATIONSKURS FÜR TEILNEHMENDE MIT VORKENNTNISSEN | 43201

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A2-B1 (zum Beispiel Schulfranzösisch oder ca. 8 Semester Französisch an der VHS), die ihren Kenntnisstand ohne Druck und mit Spaß überprüfen möchten und Lernende, die nach einem regulären Kurs ihre sprachlichen Kenntnisse anwenden und üben möchten, bevor sie mit einem höheren Niveau fortfahren oder aufgrund eines geplanten Auslandsaufenthaltes einen Schwerpunkt auf die Kommunikation legen möchten.

À bientôt pour de passionnantes conversations!
Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen: Lehrbuch: Prenons la parole A2/B1, ISBN 978-3-12-529284-0

Donnerstags, 15:45 - 17:30 Uhr
ab 12.09.2024, 15 Abende (35 UE)
Gebühr: 115,50 € (E1: 98,20 €, E2: 34,70 €)

Leitung: Hanane Nassif
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9

FRANZÖSISCH: LERNSTUFE B1

In den Kursen der Stufe B1 entwickeln Sie Ihre Sprachkenntnisse weiter, so dass Sie für alle wichtigen Alltagssituationen gerüstet sind und bei gängigen Alltagsthemen mitreden können.

Sie lernen zum Beispiel:

- in Rundfunksendungen über vertraute Themen die Hauptpunkte zu verstehen, wenn deutlich, nicht zu schnell und in der Standardsprache gesprochen wird
- ohne Vorbereitung an Gesprächen über vertraute Themen teilzunehmen
- sich ausreichend korrekt zu verständigen, so dass trotz deutlicher Fehler immer klar ist, was Sie ausdrücken wollen.

FRANZÖSISCH B1.1 - AB LEKTION 1 | 43301

Erweitern Sie Ihre Französischkenntnisse mit Leichtigkeit! Unser B1-Kurs bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit dazu. Ideal für berufliche Weiterentwicklung, Reisen und persönliche Interessen. Sichern Sie sich jetzt Ihren Platz und nehmen Sie aktiv teil an der Welt der französischen Sprache und Kultur! Neue Teilnehmende mit Sprachkenntnissen auf A2 Niveau (ca. 6 Semester VHS-Kurs) sind herzlich willkommen.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:
Lehrbuch: Voyages Neu, ISBN 978-3-12-529431-8

Mittwochs, 17:30 - 19:00 Uhr
ab 04.09.2024, 12 Abende (24 UE)

Gebühr: 79,20 € (E1: 67,30 €, E2: 23,80 €)
Leitung: Reine Spaeder, Lehrerin
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9



SOIRÉES SANTÉ - GESUNDHEITSABENDE
AUF FRANZÖSISCH
SIEHE VERANSTALTUNG NR. 30700

FRANZÖSISCH B2: AUFBAUSTUFE

Am Ende der Stufe können Sie im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird. Sie können sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten. Sie können Artikel und Berichte über aktuelle Themen verstehen und detaillierte Texte, wie Aufsätze oder Berichte schreiben.

FRANZÖSISCH B2/C1 LITTÉRATURE | 43720

Un aller simple de Didier van Cauwelaert:

“ Un attaché humanitaire va me reconduire dans le pays d’où je ne viens pas. Il est chargé de me réinsérer dans mes racines.”

Sur le thème d’une amitié imprévisible, cocasse et émouvante entre un petit délinquant seul au monde et un jeune fonctionnaire idéaliste, l’auteur écrit une comédie cruelle et tendre.

Mittwochs, 10:45 - 12:15 Uhr

ab 04.09.2024, 15 Vormittage (30 UE)

Gebühr: 99 € (E1: 84,20 €, E2: 29,70 €)

Leitung: Reine Spaeder, Lehrerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

SPANISCH**SPANISCH A1: EINGANGSSTUFE**

Am Ende der Stufe können Sie einzelne vertraute Namen, Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern, Plakaten oder in Katalogen, einfache Standardformulare, z.B. im Hotel, ausfüllen und sich auf sehr einfache Art verständigen.

SPANISCH A1 VON ANFANG AN: SCHNUPPERKURS | 44000

Bildungszeit im Land Bremen

Diese Bildungszeit bietet Ihnen einen leichten Einstieg in die spanische Sprache. Anhand von Reisesituationen werden das Sprechen und das Hörverstehen geübt: u.a. sich vorstellen, einkaufen, telefonieren, ein Problem an die Rezeption melden, bestellen im Restaurant. Diese Veranstaltung bietet eine leichte Einführung in die spanische Sprache für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse und ist im Land Bremen als Bildungszeit anerkannt.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: Spanisch à la carte neu Einstiegskurs für Reisende Kurs- und Übungsbuch mit Audios, Klett
ISBN: 978-3-12-514257-2

Montag bis Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr

ab 09.09.2024, 5 Tage (40 UE)

Gebühr: 128 € (E1: 108,80 €, E2: 38,40 €)

Auslagen: 4 € Auslagen

Leitung: Dr. Juan José Vélez, Lehrer

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Belén Gaudioso
Tel. 590-4745

Vorankündigung

SPANISCH A1 KOMPAKT TEIL 1 AB LEKTION 1 | 44001

Bildungszeit im Land Bremen und Bildungsurlaub in Niedersachsen

Diese Veranstaltung bietet eine Einführung in die spanische Sprache für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Diese Veranstaltung wird im Januar 2025 fortgeführt.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen: Lehrbuch: *Perspectivas contigo A1*, ISBN 978-306-120933-9

Montag bis Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr

ab 06.01.2025, 5 Tage (40 UE)

Gebühr: 128 € (E1: 108,80 €, E2: 38,40 €)

Auslagen: 4 € Auslagen

Leitung: Dr. Juan José Vélez, Lehrer

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Vorankündigung

SPANISCH A1 KOMPAKT - TEIL 2 AB LEKTION 5 | 44002

Bildungszeit im Land Bremen und Bildungsurlaub in Niedersachsen

Fortsetzung des Kurses 44001. Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. ein Semester Spanisch an der VHS oder vergleichbare Kenntnisse) sind herzlich willkommen.

Der Dozent wird Ihnen spezielle Sprach- und Kultur-Tipps vermitteln.

Es erwarten Sie:

- Zügige Entwicklung kommunikativer Kompetenzen für Alltag und Beruf
- Aktuelle Themen aus Spanien und Lateinamerika: mit authentischen Materialien bekommen Sie interessante Einblicke in die spanischsprachige Welt zum interkulturellen Vergleich.
- Mehr sprachliche Sicherheit auf Reisen und in Gesprächen mit Muttersprachler:innen: Essen, Trinken, Unterkunft, Umgangssprache, typische Urlaubs-Situationen, nützlicher Wortschatz und vieles mehr.

¡Vamos a practicar! ¡Bienvenidos!

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: *Perspectivas contigo A1*, ISBN 978-306-120933-9

Montag bis Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr

ab 13.01.2025, 5 Tage (40 UE)

Gebühr: 128 € (E1: 108,80 €, E2: 38,40 €)

Auslagen: 4 € Auslagen

Leitung: Dr. Juan José Vélez, Lehrer

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



„Bildungszeit“

Wir bitten um Anmeldung bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn, um rechtzeitig entscheiden zu können, ob eine Veranstaltung nach dem Bildungszeitgesetz die vom Gesetzgeber vorgegebene Mindestteilnehmendenzahl erreicht und somit stattfinden kann. Die Kursgebühr wird grundsätzlich erst bei Kursbeginn von Ihrem Konto abgebucht.

SPANISCH A1 KOMPAKT - TEIL 3 AB LEKTION 9 | 44003**Bildungszeit im Land Bremen und Bildungsurlaub in Niedersachsen**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Folgende Themen und sprachliche Fertigkeiten werden behandelt:

- Thema Tagesablauf: über den normalen Tagesablauf sprechen; Gewohnheiten und Häufigkeiten ausdrücken; angeben, welche Verkehrsmittel man warum und wofür benutzt; einen Tagesausflug organisieren; sich im Fremdenverkehrsamt informieren.
- Thema besondere Tage: Mithilfe des „Perfekts“ über Vergangenes sprechen; Daten und Feiertage benennen; eine Einladung per E-Mail schreiben; eine Einladung annehmen bzw. sich entschuldigen.
- Thema Vorlieben: sagen, was man gerne tut, und andere danach fragen; Zustimmung und Nicht-Zustimmung ausdrücken; über Fähigkeiten sprechen; das Programm einer Sprachschule verstehen; Motivation und Wünsche ausdrücken; sich zu einem Kurs anmelden.
- Thema Reisen: mithilfe des „Pretérito Indefinido“ von früheren Reisen erzählen; Zeitangaben machen; über ein zukünftiges Reisevorhaben sprechen.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen: Lehrbuch: *Perspectivas contigo A1*, ISBN 978-306-120933-9

Montag bis Freitag, 09:00 - 16:30 Uhr**ab 21.10.2024, 5 Tage (40 UE)**

Gebühr: 128 € (E1: 108,80 €, E2: 38,40 €)

Leitung: Dr. Juan José Vélez, Lehrer

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

SPANISCH A1.1 - AB LEKTION 1 | 44004

Spanisch ist nicht nur offizielle Landessprache in Spanien, sondern auch in 20 anderen Ländern.

Mehr als 400 Millionen Menschen haben Spanisch als Muttersprache, für 100 bis 200 Millionen ist es eine Zweitsprache. Damit ist Spanisch eine der meistgesprochenen Sprachen der Welt.

Erleben Sie die Welt der spanischen Sprache hautnah. Diese Veranstaltung richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: *Perspectivas contigo A1*, ISBN 978-306-120933-9

Dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr**ab 03.09.2024, 12 Tage (24 UE)**

Gebühr: 76,80 € (E1: 65,30 €, E2: 23 €)

Auslagen: 2 € Kopien

Leitung: Vivian Quiñónez de Wolf, Lehrerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

SPANISCH A1.1 - AB LEKTION 4 | 44005

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: *Perspectivas contigo A1*, ISBN 978-306-120933-9

Donnerstags, 17:30 - 19:00 Uhr**ab 05.09.2024, 11 Tage (22 UE)**

Gebühr: 44 € (E1: 37,40 €, E2: 13,20 €)

Auslagen: 2 € Kopien

Leitung: Oliver Kukla, Lehrer,

Fremdsprachenkorrespondent

Teilnehmende: max. 16

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Belén Gaudioso
Tel. 590-4745

SPANISCH A1.1 - AB LEKTION 12 | 44007

Der Kurs richtet sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden. Zum Einsatz kommen das Lehrbuch und eine Vielzahl unterschiedlicher Lehrmaterialien. Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen: Lehrbuch: Perspectivas contigo A1, ISBN 978-306-120933-9

Dienstags, 16:00 - 17:30 Uhr

ab 03.09.2024, 14 Tage (28 UE)

Gebühr: 89,60 € (E1: 76,20 €, E2: 26,90 €)

Auslagen: 2 € Kopien

Leitung: Minerva Martell-Bolme, Lehrerin
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

SPANISCH A2: GRUNDLEGENDE KENNTNISSE

Am Ende der Stufe können Sie einfache Alltagsgespräche führen und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen. Sie können kurze einfache Texte wie Speisekarten oder Anzeigen verstehen.

SPANISCH A2 - AB LEKTION 4 | 44107

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen: Lehrbuch: El curso en vivo A2, ISBN 978-3-12-606675-4

Dienstags, 16:15 - 17:45 Uhr

ab 03.09.2024, 12 Abende (24 UE)

Gebühr: 76,80 € (E1: 65,30 €, E2: 23 €)

Auslagen: 1 € Kopien

Leitung: Vivian Quiñónez de Wolf, Lehrerin
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

SPANISCH A2.1 - AB LEKTION 5 | 44209

Sie können schon ein wenig Spanisch (ca. vier bis fünf Semester VHS), möchten jetzt Ihre Grundkenntnisse vertiefen und praktische Informationen über Land und Leute erhalten. Durch vielfältige Lernmethoden vertiefen Sie die sprachlichen Grundlagen, die Sie für Ihre Kommunikation direkt am Arbeitsplatz, im Ausland oder im Gespräch benötigen. Sie üben, im Alltag und Beruf auf Spanisch zu kommunizieren.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen: Perspectivas contigo A2, ISBN 978-3-06-120935-3

Montags, 18:15 - 19:45 Uhr

ab 02.09.2024, 14 Abende (28 UE)

Gebühr: 89,60 € (E1: 76,20 €, E2: 26,90 €)

Leitung: Oliver Kukla, Lehrer,
Fremdsprachenkorrespondent
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



Hinweise zu den Stufenbezeichnungen finden Sie auf Seite 135 sowie in den Einführungstexten zu den jeweiligen Lernstufen.



Die Kursgebühr richtet sich nach der Gruppengröße und wird ggfs. angepasst.

KURSLEITENDE GESUCHT!

Aktuell suchen wir Kursleitende auf Honorarbasis vor allem für folgende Themen:

- Französisch
- Skandinavische Sprachen
- Weitere Sprachen: Polnisch, Arabisch...

Ihre Bewerbung richten Sie bitte an: Bewerbung@vhs.bremerhaven.de.

Weitere Infos zur Tätigkeit als Kursleitende der VHS Bremerhaven finden Sie ab Seite 12.

ITALIENISCH

ITALIENISCH A1: EINGANGSSTUFE

Am Ende der Stufe können Sie einzelne vertraute Namen, Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern, Plakaten oder in Katalogen, einfache Standardformulare, z.B. im Hotel ausfüllen und sich auf sehr einfache Art verständigen.

*Vorankündigung***ITALIENISCH A1 - VON ANFANG AN | 45000****Bildungszeit im Land Bremen und Bildungsurlaub in Niedersachsen**

Der Italienisch-Kompaktkurs ist für Teilnehmende geeignet, die erste Grundlagen dieser melodischen Sprache erwerben möchten. Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

Montag bis Donnerstag, 09:00 - 16:30 Uhr

ab 06.01.2025, 4 Tage (32 UE)

Gebühr: 102,40 € (E1: 87 €, E2: 30,70 €)

Auslagen: 5 € Kopien

Leitung: N.N.

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

*Vorankündigung***ITALIENISCH A1 - FÜR TEILNEHMENDE MIT GERINGEN VORKENNTNISSEN | 45001****Bildungszeit im Land Bremen und Bildungsurlaub in Niedersachsen**

Fortsetzung der Bildungszeit Italienisch A1. Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Montag bis Donnerstag, 09:00 - 16:30 Uhr

ab 20.01.2025, 4 Tage (32 UE)

Gebühr: 102,40 € (E1: 87 €, E2: 30,70 €)

Auslagen: 5 € Kopien

Leitung: N.N.

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

ITALIENISCH A1 - AB LEKTION 7 | 45002

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Bei einer Gruppengröße unter 10 Teilnehmende wird die Kursgebühr angepasst.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen: Lehrbuch: Con Piacere Nuovo A1, ISBN 978-3-12-525201-1

Montags, 17:00 - 18:30 Uhr

ab 02.09.2024, 15 Abende (30 UE)

Gebühr: 60 € (E1: 51 €, E2: 18 €)

Leitung: Domenico Crugliano, Lehrer für Italienisch als Fremdsprache

Teilnehmende: max. 16

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Belén Gaudio
Tel. 590-4745

ITALIENISCH A1/A2 BRÜCKENKURS | 45003

Sie haben schon Vorkenntnisse der italienischen Sprache? Dann lernen Sie weiter „con Piacere“ (mit Vergnügen) sich in Alltagssituationen und auf Reisen zu verständigen. Wir beenden das A1 Niveau und freuen uns über neue Teilnehmende.

Bei einer Gruppengröße unter 10 Teilnehmende wird die Kursgebühr angepasst.
Con piacere nuovo A2, ISBN 978-3-12-525206-6

Donnerstags, 17:00 - 18:30 Uhr

ab 05.09.2024, 15 Nachmittage (30 UE)

Gebühr: 60 € (E1: 51 €, E2: 18 €)

Leitung: Domenico Crugliano, Lehrer für Italienisch als Fremdsprache

Teilnehmende: max. 16

ITALIENISCH A2: GRUNDLEGENDE KENNTNISSE

Am Ende der Stufe können Sie einfache Alltagsgespräche führen und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen. Sie können kurze einfache Texte wie Speisekarten oder Anzeigen verstehen.

Vorankündigung

ITALIENISCH A2 - FÜR WIEDEREINSTEIGER:INNEN | 45004

Bildungszeit im Land Bremen und Bildungsurlaub in Niedersachsen

Montag bis Donnerstag, 9:00 - 16:30 Uhr

ab 13.01.2025, 4 Tage (32 UE)

Gebühr: 102,40 € (E1: 87 €, E2: 30,70 €)

Auslagen: 5 € Kopien

Leitung: N.N.

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

ITALIENISCH B1: MITTELSTUFE

Am Ende der Stufe können Sie das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird. Sie können in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben, Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen und persönliche Briefe schreiben.

ITALIENISCH B1 - AB LEKTION 6 | 45422

Parliamo Italiano! In diesem Kurs trainieren wir das freie Sprechen: Land und Leute, Traditionen, Kultur, Natur, Freizeit, und Hobbys.

Im Kurs werden zusätzlich Texte zum Üben der Grammatik und Vokabeln zur Verfügung gestellt.
Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen: Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, ISBN 978-312-525-212-7

Mittwochs, 17:45 - 19:15 Uhr

ab 25.09.2024, 10 Abende (20 UE)

Gebühr: 66 € (E1: 56,10 €, E2: 19,80 €)

Auslagen: 1,50 € Kopien

Leitung: Celestina Endlich, Lehrerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



„Bildungszeit“

Wir bitten um Anmeldung bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn, um rechtzeitig entscheiden zu können, ob eine Veranstaltung nach dem Bildungszeitgesetz die vom Gesetzgeber vorgegebene Mindestteilnehmendenzahl erreicht und somit stattfinden kann. Die Kursgebühr wird grundsätzlich erst bei Kursbeginn von Ihrem Konto abgebucht.

WEITERE SPRACHEN

Neben unserem Standardprogramm in den großen europäischen Sprachen möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben, auch einmal eine andere Sprache kennen zu lernen. Wenn die Sprache, die Sie immer schon einmal ausprobieren wollten, dabei ist: Machen Sie gleich mit, denn wir bieten nicht in jedem Semester Kurse für Anfänger:innen an. Wenn Ihre Wunschsprache hier nicht vertreten ist: Schreiben Sie uns, vielleicht können wir Ihnen bald ein passendes Angebot machen!

DEUTSCHE GEBÄRDENSPRACHE - TEIL 1 | 46601

Bildungszeit im Land Bremen

Die deutsche Gebärdensprache ist die Sprache, in der gehörlose und schwerhörige Personen in Deutschland miteinander kommunizieren. Sie ist eine visuell-manuelle Sprache, denn sie besteht nicht nur aus Handbewegungen, sondern auch aus Mimik und Körperhaltung.

Doris Geist ist selbst gehörlos: Gebärdensprache ist ihre Muttersprache. Sie ist ausgebildete und zertifizierte Gebärdensprachdozentin.

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bei einer Gruppengröße unter 10 Teilnehmenden wird die Kursgebühr angepasst.

Bitte bringen Sie am ersten Kurstag 9 € für zusätzliche Arbeitsblätter mit.

Montag bis Freitag, 09:00 - 14:30 Uhr ab 25.11.2024, 5 Vormittage (30 UE)

Gebühr: 63 € (E1: 53,60 €, E2: 18,90 €)

Leitung: Doris Geist, Gebärdendolmetscherin
Teilnehmende: max. 12

DEUTSCHE GEBÄRDENSPRACHE - TEIL 2 | 46602

Bildungszeit im Land Bremen

Bei einer Gruppengröße unter 10 Teilnehmenden wird die Kursgebühr angepasst.

Bitte bringen Sie am ersten Kurstag 6 € für zusätzliche Arbeitsblätter mit.

Montag bis Freitag, 09:00 - 14:30 Uhr ab 14.10.2024, 5 Vormittage (30 UE)

Gebühr: 63 € (E1: 53,60 €, E2: 18,90 €)

Leitung: Doris Geist, Gebärdendolmetscherin
Teilnehmende: max. 12

ARABISCH A1 - VON ANFANG AN | 46701

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Neben der Einführung in die arabische Schrift beschäftigen wir uns mit authentischen Grußformeln sowie mit einfachen Redewendungen der Alltagskommunikation.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: Salam! neu A1-A2, Arabisch für Anfänger.
ISBN 978-3-12-528835-5.

Mittwochs, 17:45 - 19:15 Uhr ab 04.09.2024, 15 Nachmittage (30 UE)

Gebühr: 99 € (E1: 84,20 €, E2: 29,70 €)

Auslagen: 2,50 € Kopien

Leitung: Rafat Dehen

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

ARABISCH A1 - FÜR TEILNEHMENDE MIT GERINGEN VORKENNTNISSEN - AB LEKTION 3 | 46702

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Bei einer Gruppengröße unter 10 Teilnehmende, wird die Kursgebühr angepasst.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: Salam! neu A1-A2, Arabisch für Anfänger.
ISBN 978-3-12-528835-5.

Freitags, 16:00 - 17:30 Uhr ab 06.09.2024, 15 Nachmittage (30 UE)

Gebühr: 63 € (E1: 53,60 €, E2: 18,90 €)

Auslagen: 2,50 € Kopien

Leitung: Rafat Dehen

Teilnehmende: max. 16

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Belén Gaudioso
Tel. 590-4745

LATEIN - VON ANFANG AN | 46801

Cato der Ältere sagte einst: ‚Ne discere cessa‘ – Höre nicht auf zu lernen. Warum sollten Sie gerade Latein lernen? Nun, Latein bietet zahlreiche Gründe, sich damit zu beschäftigen. Diese Sprache ist die Grundlage für viele moderne Sprachen, darunter Englisch, Spanisch und Französisch. Durch das Erlernen von Latein entwickeln Sie ein besseres Verständnis für die Struktur und den Ursprung dieser Sprachen. Außerdem öffnet Latein Türen zu einem reichen kulturellen Erbe. Sie werden in der Lage sein, bedeutende Texte der antiken Literatur im Original zu lesen und die faszinierende Welt des antiken Roms zu erforschen. Durch das Studium von Latein verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten und erlangen ein tieferes Verständnis für die Geschichte und Kultur.

Freitags, 18:15 - 19:45 Uhr**ab 06.09.2024, 15 Abende (30 UE)**

Gebühr: 99 € (E1: 84,20 €, E2: 29,70 €)

Auslagen: 2 € Auslagen

Leitung: Birgit Schmidt, Lehrerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

**LATEIN - AUFRISCHUNGSKURS MIT GAIUS PETRONIUS ARBITER
„CENA TRIMALCHONIS“ | 46802**

Der römische Schriftsteller Petron berichtet von einem Gastmahl, zu welchem der freigelassene Trimalchio lädt und bei welchem es sprichwörtlich „drunter und drüber“ geht. Beschimpfungen, Ausschweifungen aller Art und das höhenverstellbare Luxusleben der römischen Oberschicht sind bis heute Unterhaltung pur.

Vielleicht haben Sie in der Schule einige Jahre Latein gelernt, aber mit der Zeit auch vieles vergessen? In diesem Lektüre-Kurs werden Ihre Kenntnisse wieder aktiviert.

Freitags, 17:45 - 19:15 Uhr**ab 06.09.2024, 15 Abende (30 UE)**

Gebühr: 99 € (E1: 84,20 €, E2: 29,70 €)

Leitung: Birgit Schmidt, Lehrerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Schon in meiner eigenen Schulzeit hat mich das Unterrichtsfach Latein von allen Fächern am meisten begeistert. Denn „Latein lernen“ bedeutete damals und bis heute für mich nicht nur eine alte Sprache übersetzen zu können, sondern so viel mehr, eine Reise zu den Ursprüngen unserer Kultur, unseres Rechtssystems, zur Grammatik, zur antiken Geschichte etc.

Mit dem Abschluss des II. Staatsexamen als Gymnasiallehrerin für die Fächer Deutsch, Geschichte und Latein vor 20 Jahren vermittele ich die lingua latina an jüngere Menschen.

Als Kursleiterin an der VHS Bremerhaven möchte ich Latein nun Teilnehmenden in jedem Alter näher bringen. Gleichgültig, ob man bislang keinen Zugang zu altsprachlichem Unterricht hatte oder die „alten“ Kenntnisse wie das „alte Rom“ tief verschüttet sind, ich möchte Ihnen mit Hilfe der lateinischen Sprache die faszinierende Welt der Antike zeigen.



Fällt Ihnen die Wahl des geeigneten Kurses schwer? Wir beraten Sie gerne!
Termine: Seite 134.



Die Kursgebühr richtet sich nach der Gruppengröße und wird ggfs. angepasst.



Birgit Schmidt
© privat

DAS KYRILLISCHE ALPHABET | 47601**Russisch lesen und schreiben lernen**

Das kyrillische Alphabet schnell und spielerisch verstehen und lernen.

Mittwoch und Freitag,

16:00 - 17:30 Uhr,

ab 04.09.2024, 2 Abende (4 UE)

Gebühr: 13,20 € (E1: 11,20 €, E2: 4 €)

Auslagen: 2 € Kopien

Leitung: Ludmilla Pavlova-Marinsky, Journalistin,
Autorin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

RUSSISCH MAL ANDERS | 47602

Schreiben wie Puschkin und Leo Tolstoi? Wahrscheinlich nicht, aber Tolstoi und Puschkin lesen und verstehen? Auf jeden Fall!

Eroberungsgeschichte: Wie europäische Sprachen das Russische beeinflussten. Historische Anekdoten, eine Einführung in die klassische Literatur, ein Rückblick und ein Blick nach vorne.

Wir lernen Russisch auf eine andere Art und hoffen, dass unser Kurs sowohl für Anfänger:innen als auch für Fortgeschrittene interessant ist.

Für alle, die die russische Sprache, Literatur und Geschichte kennenlernen möchten.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: Otlitschno! A1, ISBN 978-3-19-204477-9

Mittwochs, 16:00 - 17:30 Uhr

ab 18.09.2024, 15 Abende (30 UE)

Gebühr: 99 € (E1: 84,20 €, E2: 29,70 €)

Auslagen: 2 € Kopien

Leitung: Ludmilla Pavlova-Marinsky, Journalistin,
Autorin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:
DAS KYRILLISCHE ALPHABET - RUSSISCH
LESEN UND SCHREIBEN LERNEN
KURS NR. 47601

SCHWEDISCH A1 - AB LEKTION 6/7 | 47603

Dieser Kurs setzt geringe Vorkenntnisse voraus.

Sie lernen u.a.:

- über Freizeitaktivitäten zu sprechen
- Uhrzeiten und das Datum anzugeben
- übers Wetter zu sprechen
- über Ereignisse in der Vergangenheit zu sprechen

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: Välkomna! neu A1-A2, ISBN 978-3-12-527951-3 und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-527952-0

Bitte bringen Sie am ersten Kursabend 1 € für zusätzliche Arbeitsblätter mit.

Dienstags, 19:45 - 21:15 Uhr

ab 10.09.2024, 12 Abende (24 UE)

Gebühr: 50,40 € (E1: 42,80 €, E2: 15,10 €)

Leitung: Hedwig Binder, Skandinavistin, Übersetzerin
Teilnehmende: max. 16

SCHWEDISCH A2 - AB LEKTION 16/17 | 47604

Sie lernen u. a

- über Pläne zu sprechen
- eine Tour zu buchen
- über Auto und Verkehr zu sprechen
- Annahmen über die Zukunft zu äußern

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: Välkomna! neu A1-A2, ISBN 978-3-12-527951-3 und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-527952-0

Bitte bringen Sie am ersten Kursabend 1 € für zusätzliche Arbeitsblätter mit.

Dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr

ab 10.09.2024, 12 Abende (24 UE)

Gebühr: 79,20 € (E1: 67,30 €, E2: 23,80 €)

Leitung: Hedwig Binder, Skandinavistin, Übersetzerin
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Belén Gaudio
Tel. 590-4745

DÄNISCH A1.1 | 47501

Haben Sie Interesse an der dänischen Kultur und möchten Sie gerne die Grundlagen der dänischen Sprache erlernen? Dann ist unser Dänisch A1 Kurs genau das Richtige für Sie!

In diesem Kurs für Anfänger:innen werden Sie Schritt für Schritt in die Welt der dänischen Sprache eingeführt. Egal, ob Sie aus beruflichen Gründen Dänisch lernen möchten, Ihre nächste Reise nach Dänemark planen oder einfach nur aus persönlichem Interesse. Dieser Kurs bietet Ihnen die ideale Möglichkeit, Ihre Sprachkenntnisse zu erweitern und neue kulturelle Horizonte zu entdecken.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen: Lehrbuch: Vi snakkes ved! aktuell A1+, ISBN ISBN 978-3-19-105379-6

Montags, 18:45 - 20:15 Uhr

ab 02.09.2024, 12 Abende (24 UE)

Gebühr: 79,20 € (E1: 67,30 €, E2: 23,80 €)

Leitung: Birgit Drube-Thomsen, Aus- und Weiterbildungspädagogin
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

TÜRKISCH A1 - AB LEKTION 1 - INTENSIVKURS IM SOMMER | 47800

Möchten Sie in diesem Sommer die ersten Schritte in einer Fremdsprache machen, die Ihnen gar nicht so fremd ist? Ja, die Sprache, die wir meinen, ist definitiv Türkisch. Türkisch sollte nicht nur eine Sprache sein, die Sie beim Spaziergehen auf der Straße oder in dem Land, in dem Sie Ihren Urlaub verbringen, hören.

Wir freuen uns darauf, Sie in diesem Sommer zu unserem Intensivkurs begrüßen zu dürfen.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: Ne güzel! A1, ISBN 978-3-19-005253-0

Montags, dienstags, donnerstags

15:45 - 18:00 Uhr

ab 19.08.2024, 6 Abende (18 UE)

Gebühr: 59,40 € (E1: 50,50 €, E2: 17,80 €)

Leitung: Ahmet Türkan, Lehrer
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Mein Name ist Birgit Drube-Thomsen, ich bin 58 Jahre alt und wohne seit 2 Jahren in Bremerhaven.

Aufgewachsen bin ich in der Dänischen Minderheit in Flensburg, habe sowohl die dänische, als auch die deutsche Staatsbürgerschaft und fühle mich in beiden Kulturen und Sprachen zuhause.

Als Aus- und Weiterbildungspädagogin liegt mir die Erwachsenenbildung am Herzen, so auch das Weitergeben der dänischen Sprache und Kultur.

In Dänemark wird ein lebenslanges Lernen gelebt. Dazu gehört auch das Beisammensein, neugierig zu bleiben, aktiv das Umfeld mitzugestalten und zu „hyggen“.

Ich freue mich auf die neue Herausforderung.



Hinweise zu den Stufenbezeichnungen finden Sie auf Seite 135 sowie in den Einführungstexten zu den jeweiligen Lernstufen.



Birgit Drube
© privat

TÜRKISCH A1 - AB LEKTION 1 | 47801

In diesem Kurs lernen Sie u.a.

- sich und andere Vorzustellen
- über die Familie zu sprechen
- ihren Arbeitsalltag zu beschreiben
- nach Sprachkenntnissen zu fragen und darauf zu antworten
- u.v.m.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: Ne güzel! A1, ISBN 978-3-19-005253-0

**Donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr
ab 12.09.2024, 12 Abende (24 UE)**

Gebühr: 79,20 € (E1: 67,30 €, E2: 23,80 €)

Leitung: Ermail Kaya, Sprachlehrer

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

TÜRKISCH A1 - AB LEKTION 5 | 47802

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf der Verständigung in Alltagssituationen. Der Kurs eignet sich besonders zur Vorbereitung eines Aufenthalts in der Türkei und ist für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

(z.B. ein Semester VHS - Kurs) geeignet.

„Ben saat yedide kalkiyorum“.

Die Kursgebühr richten sich nach der Gruppengröße und wird gegebenenfalls angepasst.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: Ne güzel! A1, ISBN 978-3-19-005253-0

**Dienstags, 17:00 - 18:30 Uhr
ab 03.09.2024, 15 Abende (30 UE)**

Gebühr: 99 € (E1: 84,20 €, E2: 29,70 €)

Leitung: Ahmet Türkcan, Lehrer

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

TÜRKISCH A2 - AB LEKTION 3 | 47803

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: Ne güzel! A2, ISBN 978-3-19-105253-9

**Dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr
ab 17.09.2024, 11 Abende (22 UE)**

Gebühr: 72,60 € (E1: 61,70 €, E2: 21,80 €)

Leitung: Ermail Kaya, Sprachlehrer

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

TÜRKISCH - LESEN UND SCHREIBEN FÜR MUTTERSPRACHLER:INNEN | 47805

Wer seine Muttersprache beherrscht, hat den Grundstein zum Erlernen weiterer Sprachen gelegt. Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die Türkisch sprechen, aber Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben haben.

Kendi anadilinin kurallarına hakim olan ve onu hak ettiği şekilde kullanırlar, diğer dilleri de öğrenmek konusunda ilk adımı atmış olurlar.

“Türkçe agzımda annemin ak sütü gibidir.”

Yahya Kemal Beyatlı.

**Dienstags, 18:45 - 20:15 Uhr
ab 03.09.2024, 15 Abende (30 UE)**

Gebühr: 99 € (E1: 84,20 €, E2: 29,70 €)

Leitung: Ahmet Türkcan, Lehrer

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Belén Gaudioso
Tel. 590-4745

157 | SCHLÜSSELFÄHIGKEITEN
158 | ANDERS LERNEN
160 | DEUTSCH + INTEGRATIONSKURSE
162 | DEUTSCH - PRÜFUNGEN
+ EINBÜRGERUNGSTEST
178 | SCHULABSCHLÜSSE:
BESCHÄFTIGUNGSFÄHIGKEIT STÄRKEN
180 | ALLGEMEINE BERUFLICHE KOMPETENZEN
186 | FACHSPEZIFISCHE KOMPETENZEN



DEUTSCH BERUF LEBENS-LANGES LERNEN



IHRE ANSPRECHPARTNER:INNEN

Die E-Mail-Adressen entnehmen Sie dem
Mitarbeiter:innenverzeichnis auf Seite 10-11.

FACHBEREICHSLEITUNG:

Cora Kielhorn
0471 590-4750

PÄDAGOGISCHE MITARBEITERINNEN:

Grundbildung und Deutsch Zweitsprache:

Mira Levinson
0471 590-4749

Integrationskurse:

Angela Köhler
0471 590-4774

Berufssprachkurse und Deutsch-Prüfungen:

Katarzyna Geldner
0471 590-4736

Schulabschlüsse:

Frauke Webers
0471 590-4727

SACHBEARBEITUNG:

Integration, Deutsch Zweitsprache, Prüfungen:

Kirsten Döscher
0471 590-4705

N.N.

0471 590-4707

Grundbildung, Schulabschlüsse,

Beruf – Lebenslanges Lernen:

Carola Wind
0471 590-4742

BILDUNGSZIELE

FIT FÜR DEN BERUF – WEITERKOMMEN MIT DER VOLKSHOCHSCHULE

„Deutsch – Beruf – Lebenslanges Lernen“ sind Themen von herausragender Bedeutung für die **Entwicklung der persönlichen Identität** sowie für die **gesellschaftliche Teilhabe**.

Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil des Volkshochschulangebots.

Berufliche Weiterbildung setzt an bei **Kompetenzen wie Lernfähigkeit und Sprachkenntnissen** und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen wie der erweiterten Berufsbildungsreife oder dem mittleren Schulabschluss.

Der kompetente Umgang mit der deutschen Sprache, den grundlegenden Schlüsselkompetenzen zum lebenslangen Lernen, modernen Lern- und Arbeitsmethoden, beruflichen Fachwissen, sowie Interkulturellen Kompetenztrainings und der lehrenden, vermittelnden Tätigkeit im Berufsleben ist ein Schwerpunkt des Fachbereichs.

Angebote zu Querschnittsthemen, wie berufliche Orientierung, Selbstmarketing und Kreativitätstechniken stärken berufliche und persönliche Kompetenzen.

Ebenfalls stark vertreten: Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und sozialen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen.

Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel Angebote der beruflich digitalen Kompetenzen, Gesundheitsvorsorge, Vorträge zum Thema Kind und Karriere oder berufsbezogener Fremdsprachkurse. Finden Sie diese bitte in den Schwerpunkt - Fachbereichen des vorliegenden Programmheftes.



Online-Anmeldung rund um die UHR.
www.vhs-bremerhaven.de

KURSLEITENDE GESUCHT!

Aktuell suchen wir Kursleitende auf Honorarbasis vor allem für folgende Themen:

- Deutsch als Zweitsprache möglichst mit Zulassung zu Berufssprachkursen (BAMF)
- Grundbildung: Physik und Biologie
- Berufliche Kompetenzen: Vertrieb und Marketing

Ihre Bewerbung richten Sie bitte an: Bewerbung@vhs.bremerhaven.de.
Weitere Infos zur Tätigkeit als Kursleitende der VHS Bremerhaven finden Sie ab Seite 12.

SCHLÜSSELFÄHIGKEITEN

LESEN UND SCHREIBEN

Lesen und Schreiben ist in jedem Alter möglich. Aus diesem Grund bieten wir Kurse an, um Erwachsenen die Buchstaben, Wörter und Sätze nahezubringen.

LESEN UND SCHREIBEN FÜR ERWACHSENE | 51120

Helfen Sie - machen Sie Ihnen bekannte Menschen auf das Angebot aufmerksam!

Der Kurs ist für Menschen, die nur wenig oder gar nicht Lesen und Schreiben können.

Er ist für Menschen, die in Deutschland geboren und zur Schule gegangen und auch Menschen, die schon vor 2015 nach Deutschland gekommen sind.

Sie lernen Buchstaben, Wörter, Sätze lesen und schreiben.

Bitte rufen Sie an und vereinbaren einen Beratungstermin (Tel. 0471 590-4750).

Donnerstags,

ab 05.09.2024, Laufender Einstieg

Gebühr: frei

Leitung: Bruni Glösen / Sandra Hoffmann, Alpha-Ausbilderinnen / Ermail Kaya, Sprachlehrer

Teilnehmende: max. 21

RECHNEN UND MATHEMATIK

Rechnen ist eine Grundlage unseres Lebens. In vielen Berufen benötigen Sie die Kenntnisse über Rechnen, Mathematik und Naturwissenschaften. Um sich auf einen Schulabschluss oder eine Fortbildung vorzubereiten, ist es nützlich, die eigene Rechenkompetenz aufzufrischen. Wir wollen Sie unterstützen, Ihre Schlüsselkompetenzen in Mathematik zu stärken. Schnuppern Sie doch einfach mal in ein Tutorium oder in einen Kurs hinein.

EINFACHES RECHNEN | 51128

Wir rechnen im Zahlenraum bis 100.

Wir üben Plus- und Minusaufgaben und lernen das „kleine Einmaleins“.

Die Fortgeschrittenen beschäftigen sich auch mit dem Teilen und rechnen mit größeren Zahlenwerten.

Donnerstags, 14:45 - 16:15 Uhr

ab 12.09.2024, 12 Nachmittage (24 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Sandra Hoffmann, Alpha-Ausbilderin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Tel. 590-4750

ANDERS LERNEN

Wir sind von Natur aus neugierig, d.h. an neuem Wissen interessiert und wollen uns die Welt gerne erschließen. Ob die Funktion der neuen Digitalkamera oder die Anwendung neuer Arbeitsmethoden im Projektteam, neue Möglichkeiten und Erfahrungen sind fester Bestandteil unseres Lebens. Heute sind die Kursleitungen häufig Lernbegleiter:innen und die Teilnehmenden nicht nur Konsument:innen, sondern Gestaltende des gemeinsamen Lernens. Wir wollen in diesen Kursen neue Lernformate, Ideen, Netzwerkgedanken und Methoden ausprobieren. Das gemeinsame Interesse an einem Thema ist der Ausgangspunkt. Alles andere ergibt sich durch die Zeit der Kommunikation und des Austausches.

SPIELERISCH LERNEN!

Lernziele:

- Kennenlernen und Üben von gemeinsamem, nicht vorgeplantem Lernen
- Trainieren von sozialen Lern- und Umgangsformen
- Entwicklung von eigenem kreativen Denken
- Unterstützung von Ideenaustausch in einem Netzwerk
- Öffnen des Blickes für visionäre Gedanken

Lassen Sie uns gemeinsam mit Lust und Neugier experimentieren.

STAR TREK - SPIELERISCH LERNEN | 51201

Stammtisch

Hier reisen wir durch die Träume unentdeckter Welten der Star Trek Visionen von neuen Techniken und naturwissenschaftlichen Phänomenen.

Trekkies stellen das Leben und die Errungenschaften von SciFi zur Realität vor und gemeinsam erkunden wir technische Tools, Biologie, Physik und Star-Trek-Spiele.

Kurzvorträge, selbsterstellte Videofilme, Inhalte oder Foto-Stories runden das Treffen ab und werden durch die Gruppe selbstbestimmt.

Samstags, 10:00 - 17:00 Uhr

ab 21.09.2024, 3 Samstage (24 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Patrick Schneider, StarTrek-Experte / Kai Glackemeyer, IT-Administrator

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



www.vhs-
bremerhaven.de
Nutzen Sie
unsere Internet-
Anmeldung!
Schnell! Sicher!
Unkompliziert!

SPIELE

HISTORISCHE MOMENTE DES SCHACHSPIELS - GROSSE MEISTER BIS 1935 | 51220

An diesem Abend wird der Einfluss der großen, früheren Schachmeister auf die Entwicklung des Schachspiels bis in die Dreißiger Jahre des 20. Jahrhunderts hinein gezeigt.

Anhand von praktischen Beispielen wollen wir das Thema vertiefen.

Besondere Bedeutung haben dabei u.a. die „NEUEN IDEEN IM SCHACHSPIEL“ der zwanziger Jahre.

Nach der Einführung bleibt ausreichend Zeit für Fragen und eigenes Spiel.

Mittwoch, 06.11.2024, 17:30 - 19:45 Uhr (3 UE)

Gebühr: 9,90 € (E1: 8,40 €, E2: 3 €)

Leitung: Olaf Pienski

Teilnehmende: max. 20

EINSTIEG IN DAS SCHACHSPIEL - STRATEGIE ALS SPIEL | 51222

Schach ist eines der ältesten Strategiespiele in unserer Kultur.

Viele haben davon gehört, einige haben es mal gespielt und möchten es gerne neu erlernen und andere möchten einfach mal probieren.

Schach entspannt, fokussiert und macht einfach Spaß - hier soll Ihnen das Spiel erklärt und die Grundlagen gemeinsam erprobt werden.

Ein gemeinsames Entdecken und Entwickeln ist das Ziel.

Donnerstags, 18:15 - 20:30 Uhr ab 07.11.2024, 8 Abende (24 UE)

Gebühr: 79,20 € (E1: 67,30 €, E2: 23,80 €)

Auslagen: 4 € Materialkosten

Leitung: Lennard Lemmer

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Vorankündigung

DIE SCHACH-ERÖFFNUNG | 51224

Ab einer gewissen Spielstärke nimmt das Erlernen eines eigenen Eröffnungsrepertoires einen wichtigen Raum bei der Entwicklung der eigenen Spielstärke ein. Dabei wird der Spieler heute nicht nur von Eröffnungsbüchern unterstützt, sondern hat vielfältige Möglichkeiten auf Eröffnungsdatenbanken zuzugreifen. Wichtig ist jedoch, eine Eröffnung zu verstehen. Das Gelernte wird dann jeweils in Schnellschachpartien mit Uhr (10 Minuten Bedenkzeit / je Spieler) an Turniertisch geübt. Die Partien werden vorgestellt. Anschließend wird das Gelernte am klassischen Schachbrett eingeübt. Zu den Eröffnungen werden kleine Thementurniere auf Lichess veranstaltet. Taktik-Aufgaben und Endspiel können nachgespielt und geübt werden.

Dienstags, 18:00 - 20:15 Uhr ab 07.01.2025, 2 Abende (6 UE)

Gebühr: 19,80 € (E1: 16,80 €, E2: 5,90 €)

Auslagen: 2,50 € Materialkosten

Leitung: Peter Frei, BWL

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

DAS SCHACHENDSPIEL | 51225

Wir lernen hier in der Praxis am häufigsten vorkommenden Schachendspiele kennen. Auch beim Endspiel unterstützt der Computer durch sogenannte Endspieldatenbanken (engl. Table Base). Alle Endspiele mit höchstens sieben Steinen sind heute praktisch gelöst.

Wichtiger ist jedoch elementare Regeln des Endspiels zu verstehen. Am häufigsten sind Bauern und Turmendspiele. Wir üben das Erlernte wieder in Blitzpartien (5-7 Minuten).

Dienstags, 18:00 - 20:15 Uhr ab 21.01.2025, 2 Abende (6 UE)

Gebühr: 19,80 € (E1: 16,80 €, E2: 5,90 €)

Auslagen: 2,50 € Materialkosten

Leitung: Peter Frei, BWL

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Tel. 590-4750

DEUTSCH - SPRACHFÖRDERUNG

Das Lernen der deutschen Sprache bereitet Sie auf das Leben und Arbeiten in Deutschland vor. Sie lernen die Kultur und die Gemeinschaft durch die Sprache und knüpfen neue Freundschaften. Für viele Arbeitsstellen oder Studium ist das Beherrschen der Sprache notwendig und erleichtert Ihnen das alltägliche Leben.

Wir unterstützen Sie in der Berufsfähigkeit, informieren Sie sich über unsere Angebote und lassen sich beraten!

DEUTSCH-KURS- UND PRÜFUNGSBERATUNG

Sie sind auf der Suche nach einem Deutsch-Sprachkurs oder einer Deutsch-Prüfung, um Ihre Sprachfähigkeit zu steigern oder zu dokumentieren?

Unsere Deutsch-Sprachberatung steht Ihnen regelmäßig zur Verfügung. Bitte melden Sie sich über die Deutsch-Anmeldung (0471/590-4726 oder Deutsch@vhs.bremerhaven.de) zu einem persönlichen Beratungstermin an!

Sie erreichen die Anmeldung Montag bis Donnerstag zwischen 9 - 11 Uhr und Donnerstag zwischen 14 – 16 Uhr.

Wenn Sie einen Integrations- oder Berufssprachkurs Deutsch besuchen wollen, dann ist eine Beratung erforderlich.

Bringen Sie alle vorhandenen, zur Zulassung nötigen Unterlagen mit. Wir helfen Ihnen gerne.

BAMF - INTEGRATIONS-KURSBERATUNG - VORMITTAG | 52010

Montags, 09:00 - 12:00 Uhr
ab 26.08.2024, Beratungsgespräch

Einzelberatung
Leitung: Angela Köhler, Lehrerin

BAMF - INTEGRATIONS-KURSBERATUNG - NACHMITTAG | 52011

Donnerstags, 14:00 - 15:30 Uhr
ab 29.08.2024, Beratungsgespräch

Einzelberatung
Leitung: Angela Köhler, Lehrerin



KENNEN SIE DAS LERNPORTAL DER VHS?

UNTER WWW.VHS-LERNPORTAL.DE ODER IM APPSTORE UNTER „VHS LERNPORTAL“ FINDEN SIE KOSTENLOSE DEUTSCHKURSE ZUM EIGENEN ONLINE LERNEN.



Bitte melden Sie sich über die Deutsch-Anmeldung (0471/590-4726 oder Deutsch@vhs.bremerhaven.de) zu einem persönlichen Beratungstermin an!

BERUFSSPRACHKURS - UND PRÜFUNGSBERATUNG | 52012

Wir bieten als Deutsch-Prüfungszentrum die folgenden Prüfungen für Selbstzahler:innen an:

- Telc - Deutschstufen A1 - C1
- Einbürgerungstest

Anmeldung nur nach Beratung für BAMF-zugelassene Kursteilnehmer:innen:

- Leben in Deutschland (LID)
- Deutsch-Test für Zuwanderer:innen (DTZ)
- Deutsch-Test für den Beruf (DTB)

Für LID, DTZ und DTB melden Sie sich bitte zu einem Prüfungs-Beratungstermin über die Deutsch-Anmeldung (0471/590-4726 oder Deutsch@vhs.bremerhaven.de) an!

Sie erreichen die Anmeldung Montag bis Donnerstag zwischen 9 - 11 Uhr und Donnerstag zwischen 14 – 16 Uhr.

Montags, 14:00 - 15:30 Uhr

ab 26.08.2024, Beratungsgespräch

Einzelberatung

Leitung: Katarzyna Geldner, Lehrerin & Prüferin

 **UNSERE DEUTSCH-PRÜFUNGSTERMINE FINDEN SIE UNTER DEN KURSNUMMERN 52600 BIS 52699.**

DEUTSCH - KURSBERATUNG - VORMITTAG (KEINE BAMF-KURSE) | 52013

Sie möchten einen Deutsch A1- bis C2-Kurs besuchen und haben noch Fragen oder möchten einen Blick in das Lehrbuch werfen, bevor Sie sich anmelden?

Bitte melden Sie sich über die Deutsch-Anmeldung (0471/590-4726 oder Deutsch@vhs.bremerhaven.de) zu einem persönlichen Beratungstermin an!

Sie erreichen die Anmeldung Montag bis Donnerstag zwischen 9 - 11 Uhr und Donnerstag zwischen 14 – 16 Uhr.

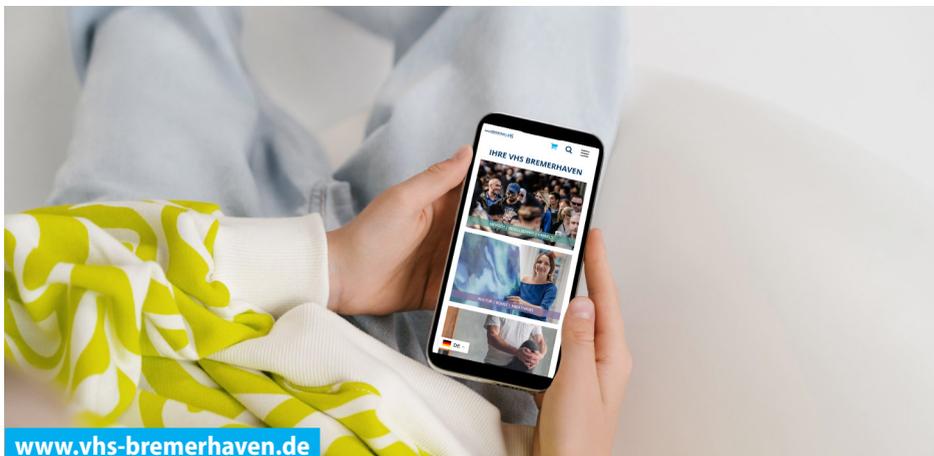
Wir empfehlen einen Online - Einstufungstest unter www.sprachtest.de vor der Wahl zu machen.

Dienstags, 10:00 - 12:00 Uhr

ab 03.09.2024, Beratungsgespräch

Einzelberatung

Leitung: Mira Levinson, M.A. Transnational Communications & Global Media Studies



www.vhs-bremerhaven.de

Anmeldung:
 Tel. 590-4709
 Tel. 590-4711

Beratung:
 Tel. 590-4750

INTEGRATIONSKURSE (BAMF-GEFÖRDERT)

Der Integrationskurs des Bundes besteht aus einem Sprach- und einem Orientierungskurs. Nach insgesamt 700 Stunden endet er mit einem skalierten Sprachtest (DTZ) sowie dem Test „Leben in Deutschland“. Das Ziel: Alle Teilnehmer:innen sollen das Sprachniveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) erreichen und einen Einblick in die Rechtsordnung, die Kultur und die Geschichte Deutschlands bekommen.

Zur Teilnahme benötigen Sie eine Zulassungsberechtigung des BAMF.

Bitte melden Sie sich über die Deutsch-Anmeldung (0471/590-4726 oder Deutsch@vhs.bremerhaven.de) zu einem persönlichen Beratungstermin an!

Sie erreichen die Anmeldung Montag bis Donnerstag zwischen 9 - 11 Uhr und Donnerstag zwischen 14 – 16 Uhr.

INTEGRATIONSKURS - DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE | 52135 gefördert durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) und den Europäischen Sozialfonds (ESF)

Ein gesetzlicher Anspruch auf Teilnahme an einem Integrationskurs besteht für Ausländer:innen, die ihren ersten Aufenthaltstitel ab dem 1. Januar 2005 erhalten haben und sich dauerhaft in Deutschland aufhalten (§ 44 Abs. 1 des Aufenthaltsgesetzes - AufenthG). Die entsprechende Bescheinigung stellt die örtliche Ausländerbehörde aus. Ausländer:innen, die bereits länger in Deutschland leben, können vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge im Rahmen verfügbarer Plätze zugelassen werden.

ab 05.08.2024

Montag bis Freitag von 08:15 - 12:45 Uhr

individuelle Kostenträgerschaft, insgesamt 7 Module (je 100 UE) Einstieg zu jedem Modul möglich

INTEGRATIONSKURS 24-1 WIEDERHOLER:INNENKURS | 52136

ab 19.08.2024

Montag bis Freitag von 08:15 - 12:45 Uhr

individuelle Kostenträgerschaft, insgesamt 3 Module
(je 100 UE) Einstieg zu jedem Modul möglich

INTEGRATIONSKURS - DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE | 52137

ab 09.09.2024

Montag bis Freitag von 08:15 - 12:45 Uhr

INTEGRATIONSKURS - DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE | 52138

ab 21.10.2024

Montag bis Freitag von 08:15 - 12:45 Uhr

INTEGRATIONSKURS - DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE | 52139

ab 21.10.2024

Montag bis Freitag von 13:30 - 16:45 Uhr

INTEGRATIONSKURS - DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE | 52140

ab 18.11.2024

Montag bis Freitag von 08:15 - 12:45 Uhr



Bitte melden Sie sich über die Deutsch-Anmeldung (0471/590-4726 oder Deutsch@vhs.bremerhaven.de) zu einem persönlichen Beratungstermin an!

BERUFSSPRACHKURS (BAMF-GEFÖRDERT)

Berufssprachkurse erweitern das Angebot für Menschen mit Migrationshintergrund. Diese Kurse bauen unmittelbar auf den Integrationskursen auf. In den Integrationskursen lernen Zugewanderte die deutsche Alltagssprache. In den Berufssprachkursen werden arbeitssuchende oder beschäftigte Migrant:innen und Flüchtlinge mit berufsbezogenen Deutschkenntnissen kontinuierlich auf den Arbeitsmarkt vorbereitet. Jeder Berufssprachkurs schließt mit einer Zertifikats- oder Fachsprachenprüfung ab.

Zur Teilnahme benötigen Sie eine Zulassungsberechtigung des BAMF.

Bitte melden Sie sich über die Deutsch-Anmeldung (0471/590-4726 oder Deutsch@vhs.bremerhaven.de) zu einem persönlichen Beratungstermin an!

Sie erreichen die Anmeldung Montag bis Donnerstag zwischen 9 - 11 Uhr und Donnerstag zwischen 14 – 16 Uhr.

BASISKURS B2 MIT BRÜCKENELEMENT

im Rahmen der bundesweiten berufsbezogenen Deutschsprachförderung nach § 45a Aufenthaltsgesetz

BERUFSBEZOGENER BASISKURS B2 - MIT BRÜCKENELEMENT | 52230 gefördert durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

Gute Deutschkenntnisse sind die Grundvoraussetzung, um auf dem Arbeitsmarkt Fuß zu fassen und sich im Berufsleben weiter behaupten zu können.

Ziel des B2-Basiskurses ist, dass Teilnehmende innerhalb von 500 UE mit Brückenelement diese Kenntnisse und Kompetenzen in der deutschen Sprache erwerben.

ab 02.09.2024

Montag bis Freitag von 08:15 - 12:45 Uhr

Voraussetzung: Genehmigung durch das BAMF

BERUFSBEZOGENER BASISKURS B2 - MIT BRÜCKENELEMENT | 52231 gefördert durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

ab 16.12.2024

Montag bis Freitag von 13:30 - 16:45 Uhr

Voraussetzung: Genehmigung durch das BAMF

Anmeldung und
Beratung:
Tel. 590-4726
Deutsch@vhs.
bremerhaven

DEUTSCH: LEBEN UND KULTUR

In diesen Kursen geht es um die Anwendung von Deutsch im Alltag und die Vertiefung kultureller und sprachlicher Kenntnisse. Diese Kurse richten sich an alle, die schon lange in Deutschland leben und arbeiten und an jene, die erst vor Kurzem einen Sprachkurs (ab A2) abgeschlossen haben.

GEWUSST WIE: HÖREN UND VERSTEHEN, SPRECHEN UND SCHREIBEN

Unsere Reihe „Gewusst wie“ bietet Ihnen kurze Lerneinheiten zum gezielten Erwerb bestimmter Kenntnisse und Fähigkeiten. Die Module sind einzeln buchbar. So können Sie individuell wählen, welches Thema Sie üben möchten. Die Leitung übernimmt Ludmilla Pavlova-Marinsky (Journalistin und Autorin). Gelernt wird in Kleingruppen mit maximal 9 Teilnehmenden.

GEWUSST WIE: HÖREN UND VERSTEHEN (AB A2) | 52311

In diesem Modul üben Sie Ihr Hörverständnis und wie Sie Ihr Gegenüber dazu motivieren, langsam zu sprechen.

Mittwochs, 18:30 - 20:00 Uhr
ab 25.09.2024, 2 Abende (4 UE)

Gebühr: 12 € (E1: 10,20 €, E2: 3,60 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

GEWUSST WIE: GESPRÄCHE AUF DER ARBEIT ÜBEN (AB B1) | 52314

Bitte bringen Sie Situationen und Beispiele aus Ihrem Arbeitsalltag mit, die Sie mit der Gruppe durchspielen möchten.

Mittwochs, 18:30 - 20:00 Uhr
ab 20.11.2024, 2 Abende (4 UE)

Gebühr: 12 € (E1: 10,20 €, E2: 3,60 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

GEWUSST WIE: SPRECHEN UND ANTWORTEN (AB A2) | 52312

Hier üben Sie Ihre Aussprache und das Antworten in alltäglichen Gesprächen auf Deutsch. Sie erweitern Ihren Wortschatz, üben die richtige Aussprache und die Betonung von Wörtern und ganzen Sätzen.

Mittwochs, 18:30 - 20:00 Uhr
ab 23.10.2024, 2 Abende (4 UE)

Gebühr: 12 € (E1: 10,20 €, E2: 3,60 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

GEWUSST WIE: BRIEFE UND E-MAILS SCHREIBEN (AB B1) | 52315

In diesem Modul üben Sie, formelle Briefe und E-Mails auf Deutsch zu schreiben.

Mittwochs, 18:30 - 20:00 Uhr
ab 04.12.2024, 2 Abende (4 UE)

Gebühr: 12 € (E1: 10,20 €, E2: 3,60 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

GEWUSST WIE: TELEFONIEREN AUF DEUTSCH (A2) | 52313

In diesem Modul üben Sie, sicher und ruhig auf Deutsch zu telefonieren.

Mittwochs, 18:30 - 20:00 Uhr
ab 06.11.2024, 2 Abende (4 UE)

Gebühr: 12 € (E1: 10,20 €, E2: 3,60 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien



Online-Anmeldung rund um die UHR.
www.vhs-bremerhaven.de

DEUTSCH VON A1 - C2

Im Bereich „Deutsch als Zweitsprache (DaZ)“ bieten wir Ihnen unterschiedliche Kursangebote zum Deutsch lernen. Sie erarbeiten die Lernstufen A1 bis B1 in zwei Teilen. Zum Erreichen der Lernstufen B2 und C1 bieten wir bis zu vier Kursmodule an. Unsere Kurse für Anfänger:innen und Fortgeschrittene finden zwei oder dreimal wöchentlich statt und dauern jeweils zwischen sechs und acht Wochen.

Welcher Kurs ist der richtige für Sie? Bevor Sie sich anmelden, machen Sie bitte einen kostenlosen Einstufungstest (z.B. unter www.sprachtest.de) oder lassen Sie sich von uns persönlich beraten. Termine für eine Sprachberatung erhalten Sie unter: info@vhs.bremerhaven.de oder 0471 950-4709 und 0471 950-4711.

Unsere Deutschkurse bereiten auf die allgemeinen TELC-Sprachprüfungen vor. Für die Teilnahme an einer Prüfung müssen Sie sich sechs Wochen im Voraus separat anmelden (siehe das „Deutsch-Prüfzentrum“ in unserem Programm).

Weitere Angebote zum Deutschlernen finden Sie im Bereich „Deutsch: Leben und Kultur“.

DEUTSCH: LERNSTUFE A1

Die Lernstufe A1 ist richtig für alle, die ihre Deutschkenntnisse von Anfang aufbauen möchten.

In diesen Kursen üben Sie:

- vertraute, alltägliche Redewendungen und einfache Sätze zu verstehen,
- erste Gespräche auf Deutsch zu führen,
- sich selbst und andere vorzustellen,
- anderen Menschen einfache Fragen zu stellen und
- Fragen zur eigenen Person zu beantworten.

DEUTSCHKURS A1.1 (VON ANFANG AN) | 52411

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:

Die neue Linie 1 A1.1

Deutsch für Alltag und Beruf

Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos

Klett, 184 Seiten

ISBN 978-3126072366

ab 02.09.2024

**Montag und Mittwoch, 09:30 - 11:45 Uhr
(48 UE), 16 Vormittage**

Gebühr: 144 € (E1: 122,40 €, E2: 43,20 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Ljuba Jagel

Ort: VHS-Zentrum „Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188,

Raum 04

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

DEUTSCHKURS A1.1 (VON ANFANG AN) | 52412

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:

Die neue Linie 1 A1.1,

Deutsch für Alltag und Beruf,

Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos,

Klett, ISBN 978-3126072366

ab 02.09.2024

**Montag, Dienstag, Donnerstag, 15:00 - 17:15 Uhr
(54 UE), 18 Nachmittage**

**Kein Kurs in den Herbstferien vom 03.10. bis
18.10.2024**

Gebühr: 162 € (E1: 137,70 €, E2: 48,60 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Ludmilla Pavlova-Marinsky, Journalistin,

Autorin / Svenia Arar, Lehrerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Mira Levinson
Tel. 590-4749

**DEUTSCHKURS A1.1
(VON ANFANG AN) | 52413**

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:
Einfach Gut! Deutsch für die Integration,
A1.1 Kurs- und Arbeitsbuch,
telc, ISBN 978-3-946447-80-1

ab 02.09.2024
Montag, Dienstag, Donnerstag, 17:00 - 19:15 Uhr
(54 UE), 18 Abende
Kein Kurs in den Herbstferien vom 03.10. bis
18.10.2024.

Gebühr: 162 € (E1: 137,70 €, E2: 48,60 €)
Auslagen: 2 € Fotokopien
Leitung: Olha Solomka, Lehrerin für Englisch und
Deutsch
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9

**DEUTSCHKURS A1.2
(FÜR FORTGESCHRITTENE) | 52415**

Dies ist der Folgekurs der VA 52411. Quereinsteigende
sind nach einer Beratung herzlich willkommen!
Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:

Die neue Linie 1 A1.2
Deutsch für Alltag und Beruf
Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos
184 Seiten
ISBN 978-3-12-607237-3

ab 28.10.2024
Montag und Mittwoch, 09:30 - 11:45 Uhr
(48 UE), 16 Vormittage

Gebühr: 144 € (E1: 122,40 €, E2: 43,20 €)
Auslagen: 2 € Fotokopien
Leitung: Ljuba Jagel
Ort: VHS-Zentrum „Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188,
Raum 04
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9

**DEUTSCHKURS A1.2
(FÜR FORTGESCHRITTENE) | 52416**

Dies ist der Folgekurs der VA 52412.
Quereinsteigende sind nach einer Beratung herzlich
willkommen!

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:
Die neue Linie 1 A1.2,
Deutsch für Alltag und Beruf,
Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos,
ISBN 978-3-12-607237-3

ab 04.11.2024
Montag, Dienstag, Donnerstag, 15:00 - 17:15 Uhr
(54 UE), 18 Nachmittage

Gebühr: 162 € (E1: 137,70 €, E2: 48,60 €)
Auslagen: 2 € Fotokopien
Leitung: Ludmilla Pavlova-Marinsky, Journalistin,
Autorin
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9

**DEUTSCHKURS A1.2
(FÜR FORTGESCHRITTENE) | 52417**

Dies ist der Folgekurs der VA 52413.
Quereinsteigende sind nach einer Beratung herzlich
willkommen!

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:
Einfach Gut! Deutsch für die Integration,
A1.2 Kurs- und Arbeitsbuch,
telc, ISBN 978-3-946447-81-8

ab 04.11.2024
Montag, Dienstag, Donnerstag, 17:00 - 19:15 Uhr
(54 UE), 18 Abende

Gebühr: 162 € (E1: 137,70 €, E2: 48,60 €)
Auslagen: 2 € Fotokopien
Leitung: Olha Solomka, Lehrerin für Englisch und
Deutsch
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9



Kostenloser Test
zur Selbsteinstu-
fung im Internet:
www.sprachtest.de.
oder www.goethe.de

DEUTSCH: LERNSTUFE A2

Die Lernstufe A2 ist für Lernende geeignet, die bereits Deutschkenntnisse für den Alltagsgebrauch auf dem Niveau A1 besitzen oder kürzlich einen A1-Kurs abgeschlossen haben.

In diesen Kursen vertiefen Sie ihre grundlegenden Deutschkenntnisse. Sie erweitern ihren Wortschatz und lernen wichtige Grammatikregeln.

In den A2-Kursen üben Sie:

- sich auf einfache Art und Weise auf Deutsch auszudrücken,
- sich in alltäglichen Situationen zu verständigen, wie zum Beispiel beim Einkaufen, auf der Arbeit oder in der Schule,
- längere Sätze zu bilden, Fragen zu stellen und kurze Gespräche auf Deutsch zu führen,
- Informationen zu bekannten Themen zu geben und zu verstehen.

Bevor Sie sich anmelden, nutzen Sie bitte einen kostenlosen Einstufungstest (zum Beispiel unter www.sprachtest.de) oder lassen Sie sich beraten.

Termine für eine Sprachberatung erhalten Sie unter: info@vhs.bremerhaven.de oder 0471 950-4709 und 0471 950-4711.

DEUTSCHKURS A2 (KOMPAKT IN DEN HERBSTFERIEN) | 52420

Bildungszeit im Land Bremen und Bildungsurlaub im Land Niedersachsen

Diese Bildungszeit (im Land Bremen) ist für Lernende geeignet, die bereits Deutschkenntnisse für den Alltagsgebrauch auf dem Niveau A1 erworben haben und die Lernstufe A2 erreichen möchten. In diesem Kurs vertiefen Sie ihre grundlegenden Deutschkenntnisse. Hier geht es um den Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Themenbereiche, wie die eigene Person, die Familie und die nähere Umgebung. Sie erweitern ihren Wortschatz und lernen wichtige Grammatikregeln. Sie üben, wiederkehrende Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke zu verstehen und anzuwenden. Sie lernen, die eigene Herkunft und Ausbildung mit einfachen Mitteln darzustellen, ihre direkte Umgebung zu beschreiben und einfache Bedürfnisse zu erklären.

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen: Die neue Linie 1 A2 - Hybride Ausgabe allango Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos inklusive Lizenzschlüssel allango (24 Monate) A2
ISBN: 978-3-12-607247-2

Montag bis Freitag, 9:00 - 16:00 Uhr

ab 07.10.2024, 5 Tage (40 UE)

Gebühr: 120 € (E1: 102 €, E2: 36 €)

Auslagen: 5 € Fotokopien

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Mira Levinson
Tel. 590-4749

**DEUTSCHKURS A2.1
(VON ANFANG AN) | 52421**

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:
Einfach gut! Deutsch für die Integration A2.1,
Kurs- und Arbeitsbuch, telc, ISBN 978-3-946447-82-5

ab 02.09.2024**Montag und Mittwoch, 12:00 - 14:15 Uhr
(42 UE), 14 Nachmittage****Kein Kurs am 07.10. & 09.10.2024**

Gebühr: 126 € (E1: 107,10 €, E2: 37,80 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: N.N.

Ort: VHS-Zentrum „Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

**DEUTSCHKURS A2.1
(VON ANFANG AN) | 52422**

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:
Einfach gut! Deutsch für die Integration A2.1,
Kurs- und Arbeitsbuch, telc, ISBN 978-3-946447-82-5

ab 02.09.2024**Montag und Mittwoch, 18:00 - 20:15 Uhr
(42 UE), 14 Abende****Kein Kurs am 07.10. & 09.10.2024**

Gebühr: 126 € (E1: 107,10 €, E2: 37,80 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Xenia Kostareva

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

**DEUTSCHKURS A2.1
(VON ANFANG AN) | 52423**

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:
Einfach gut! Deutsch für die Integration A2.1,
Kurs- und Arbeitsbuch, telc, ISBN 978-3-946447-82-5

ab 17.09.2024**Dienstag und Donnerstag, 17:00 - 19:15 Uhr
(54 UE), 18 Abende****Kein Kurs in den Herbstferien vom 03.10. bis
18.10.2024**

Gebühr: 162 € (E1: 137,70 €, E2: 48,60 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Lena Jakobi, Dolmetscherin

Ort: VHS-Zentrum „Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

**DEUTSCHKURS A2.2
(FÜR FORTGESCHRITTENE) | 52425**

Dieses ist der Folgekurs der VA 52421. Quereinsteigende
sind nach einer Sprachberatung herzlich willkommen!
Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:

Einfach gut! Deutsch für die Integration A2.2,
Kurs- und Arbeitsbuch,
telc, ISBN: 978-3-946447-83-2

ab 28.10.2024**Montag und Mittwoch, 12:00 - 14:15 Uhr
(48 UE), 16 Vormittage**

Gebühr: 144 € (E1: 122,40 €, E2: 43,20 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: N.N.

Ort: VHS-Zentrum „Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

**DEUTSCHKURS A2.2
(FÜR FORTGESCHRITTENE) | 52427**

Dieses ist der Folgekurs der VA52422. Quereinsteigende
sind nach einer Sprachberatung herzlich willkommen!
Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:

Einfach gut! Deutsch für die Integration A2.2, Kurs- und
Arbeitsbuch, telc, ISBN: 978-3-946447-83-2

ab 04.11.2024**Montag und Mittwoch, 18:00 - 20:15 Uhr
(42 UE), 14 Abende**

Gebühr: 126 € (E1: 107,10 €, E2: 37,80 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Xenia Kostareva

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



Kostenloser Test
zur Selbsteinstu-
fung im Internet:
www.sprachtest.de.
oder www.goethe.de

DEUTSCH: LERNSTUFE B1

In diesen Kursen geht es zunehmend darum, Deutsch frei zu sprechen und richtig zu schreiben. Sie üben das Bilden von komplexen Satzstrukturen und das spontane Kommunizieren in verschiedenen Situationen.

Vor der Anmeldung machen Sie bitte einen kostenlosen Einstufungstest (zum Beispiel unter www.sprachtest.de). Oder Sie lassen sich von uns persönlich beraten. Termine für eine Sprachberatung unter: info@vhs.bremerhaven.de oder 0471 950-4709 und 0471 950-4711.

Hören und Verstehen, Lesen und Schreiben, Sprach- und Wortschatztraining sowie einige Grammatikübungen bilden eine sehr gute Grundlage, um sich anschließend auf die allgemeine Prüfung „telc Deutsch B1“ vorzubereiten.

Für die Teilnahme an einer Prüfung müssen Sie sich eigenständig sechs Wochen im Voraus anmelden.

DEUTSCHKURS B1 (KOMPAKT IN DEN HERBSTFERIEN) | 52430

Bildungszeit im Land Bremen und Bildungsurlaub im Land Niedersachsen

Diese Bildungszeit ist für Lernende, die bereits Vorkenntnisse auf der Level A2 in Alltag und Beruf erworben haben oder einen A2-Kurs erfolgreich abgeschlossen haben. Ausgehend von Themen aus Alltag und Beruf erweitern Sie Ihren Wortschatz, trainieren das Lese- und Hörverstehen, üben das Schreiben von Texten und festigen die Verwendung der Grammatik.

Darüber hinaus erhalten Sie Anregungen und Übungen zum Selbststudium, um in Eigenregie Ihre bisherigen Kenntnisse, ganz nach Ihren Wünschen, weiter zu entwickeln.

Nach Erreichen der Lernstufe B1 können Sie:

- im Radio oder Fernsehen die Hauptpunkte von vertrauten Themen verstehen, wenn deutlich und nicht zu schnell gesprochen wird,
- sich ohne Vorbereitung an Gesprächen beteiligen,
- einfach und zusammenhängend über vertraute Themen, persönliche Erfahrungen und Ereignisse berichten.

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:

Linie 1 B1 - Hybride Ausgabe allango, Deutsch in Alltag und Beruf,

Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos inklusive Lizenzschlüssel allango (24 Monate),

Klett, ISBN 978-3-12-607017-1

Montag bis Freitag, 9:00 Uhr - 16:00 Uhr

ab 14.10.2024, 5 Tage (40 UE)

Gebühr: 120 € (E1: 102 €, E2: 36 €)

Auslagen: 5 € Auslagen

Leitung: Ludmilla Pavlova-Marinsky, Journalistin, Autorin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Mira Levinson
Tel. 590-4749

**DEUTSCHKURS B1.1
(VON ANFANG AN) | 52432**

Dieser Kurs wendet sich an Lernende, die bereits grundlegende Sprachkenntnisse für den Alltagsgebrauch besitzen oder einen Kurs auf dem Niveau A2 erfolgreich abgeschlossen haben.

Wir empfehlen Ihnen dringend vor der Anmeldung einen kostenlosen Einstufungstest zu machen (zum Beispiel unter www.sprachtest.de). Oder sich von uns persönlich beraten zu lassen. Termine für eine Sprachberatung unter: info@vhs.bremerhaven.de oder 0471 950-4709 und 0471 950-4711.

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:
Linie 1 B1 - Hybride Ausgabe allango,
Deutsch in Alltag und Beruf,
Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos
inklusive Lizenzschlüssel allango (24 Monate),
Klett, ISBN 978-3-12-607017-1

ab 02.09.2024
Montag, Dienstag, Donnerstag, 17:00 - 19:15 Uhr
(54 UE), 18 Abende
Kein Kurs in den Herbstferien vom 03.10. bis 18.10.2024

Gebühr: 162 € (E1: 137,70 €, E2: 48,60 €)
Leitung: Ramona Tantzen-Mitscherlich,
M.A. (Management von KMU)
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9

**DEUTSCHKURS B1.1
(VON ANFANG AN) | 52433**

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:
Einfach gut! Deutsch für die Integration,
B1.1 Kurs- und Arbeitsbuch, telc,
ISBN 978-3-946447-84-9

ab 16.09.2024
Montag und Mittwoch, 19:30 - 21:45 Uhr
(54 UE), 18 Abende
Kein Kurs in den Herbstferien vom 03.10. bis 18.10.2024

Gebühr: 162 € (E1: 137,70 €, E2: 48,60 €)
Auslagen: 2 € Fotokopien
Leitung: Lena Jakobi, Dolmetscherin
Ort: VHS-Zentrum „Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9

**DEUTSCHKURS B1.2
(FÜR FORTGESCHRITTENE) | 52435**

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:
Einfach gut! Deutsch für die Integration,
B1.2 Kurs- und Arbeitsbuch,
telc, ISBN-13: 9783946447856

ab 17.09.2024
Dienstag und Donnerstag, 19:30 - 21:45 Uhr
(54 UE), 18 Abende
Kein Kurs in den Herbstferien vom 03.10. bis 18.10.2024

Gebühr: 162 € (E1: 137,70 €, E2: 48,60 €)
Auslagen: 2 € Fotokopien
Leitung: Lena Jakobi, Dolmetscherin
Ort: VHS-Zentrum „Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9

**DEUTSCHKURS B1.2
(FÜR FORTGESCHRITTENE) | 52436**

Dies ist der Folgekurs der VA 52432. Quereinsteigende sind nach einer Sprachberatung herzlich willkommen!
Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:
Linie 1 B1 - Hybride Ausgabe allango,
Deutsch in Alltag und Beruf,
Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos
inklusive Lizenzschlüssel allango (24 Monate)
ISBN 978-3-12-607017-1

ab 04.11.2024
Montag, Dienstag, Donnerstag, 17:00 - 19:15 Uhr
(54 UE), 18 Abende

Gebühr: 162 € (E1: 137,70 €, E2: 48,60 €)
Leitung: Ramona Tantzen-Mitscherlich,
M.A. (Management von KMU)
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9



www.vhs-bremerhaven.de
Nutzen Sie
unsere Internet-
Anmeldung!
Schnell! Sicher!
Unkompliziert!

DEUTSCH: LERNSTUFE B2

Diese Lernstufe ist geeignet für Teilnehmende, die bereits gute Deutschkenntnisse für den Alltagsgebrauch besitzen oder sich diese durch einen B1-Kurs erarbeitet haben. Der thematische Fokus in diesen Kursen liegt auf der Kommunikation für Arbeit und Beruf.

Hören und Verstehen, Lesen und Schreiben, Sprach- und Wortschatztraining sowie einige Grammatikübungen bilden eine sehr gute Grundlage, um sich anschließend auf die allgemeine Prüfung „telc Deutsch B2“ vorzubereiten. Für die Teilnahme an einer Prüfung müssen Sie sich eigenständig sechs Wochen im Voraus anmelden.

In den B2-Kursen üben Sie:

- komplexere Sachverhalte zu verstehen und zu erklären,
- die Hauptaussagen von Reden, Berichten oder berufsbezogenen Präsentationen zu verstehen,
- in vertrauten Situationen einer Diskussion zu folgen,
- sich weitgehend fehlerfrei auszudrücken,
- einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage zu erläutern und die Vor- und Nachteile mit anderen zu diskutieren.

Bevor Sie sich anmelden, nutzen Sie bitte einen kostenlosen Einstufungstest (zum Beispiel unter www.sprachtest.de) oder lassen Sie sich beraten. Termine für eine Sprachberatung erhalten Sie unter: info@vhs.bremerhaven.de oder 0471 950-4709 und 0471 950-4711.

DEUTSCHKURS B2.1 (VON ANFANG AN) | 52441

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:

Linie 1 Beruf B2,
Deutsch für Berufssprachkurse,
Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos,
Klett, ISBN 978-3-12-607264-9

ab 02.09.2024

Montag, Dienstag, Donnerstag, 12:30 - 14:45 Uhr (54 UE), 18 Nachmittage

Kein Kurs in den Herbstferien vom 03.10. bis 18.10.2024

Gebühr: 172,80 € (E1: 146,90 €, E2: 51,80 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Ludmilla Pavlova-Marinsky, Journalistin, Autorin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

DEUTSCHKURS B2.1 (VON ANFANG AN) | 52442

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:

Einfach Weiter! Deutsch B2 Kurs- und Arbeitsbuch,
telc, ISBN 978-3946447337

ab 16.09.2024

Montag und Mittwoch, 17:00 - 19:15 Uhr (54 UE), 18 Abende

Kein Kurs in den Herbstferien vom 03.10. bis 18.10.2024

Gebühr: 172,80 € (E1: 146,90 €, E2: 51,80 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Lena Jakobi, Dolmetscherin

Ort: VHS-Zentrum „Alte Bürger“,

Bgm.-Smidt-Str. 188, Raum 04

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Mira Levinson
Tel. 590-4749

**DEUTSCHKURS B2.1
(FÜR FORTGESCHRITTENE) | 52443**

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:
Linie 1 Beruf B2,
Deutsch für Berufssprachkurse,
Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos,
Klett, ISBN 978-3-12-607264-9

ab 02.09.2024
Montag, Dienstag, Donnerstag, 18:30 - 20:45 Uhr
(54 UE), 18 Abende

Kein Kurs in den Herbstferien vom 03.10. bis
18.10.2024

Gebühr: 172,80 € (E1: 146,90 €, E2: 51,80 €)
Auslagen: 2 € Auslagen
Leitung: N.N.
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9

**DEUTSCHKURS B2.2
(FÜR FORTGESCHRITTENE) | 52445**

Dies ist der Folgekurs der VA 52441. Quereinsteigende
sind nach einer Beratung herzlich willkommen!
Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:
Linie 1 Beruf B2,
Deutsch für Berufssprachkurse,
Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos,
Klett, ISBN 978-3-12-607264-9

ab 04.11.2024
Montag, Dienstag, Donnerstag, 12:30 - 14:45 Uhr
(54 UE), 18 Nachmittage

Gebühr: 172,80 € (E1: 146,90 €, E2: 51,80 €)
Auslagen: 2 € Fotokopien
Leitung: Ludmilla Pavlova-Marinsky, Journalistin,
Autorin
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9

**DEUTSCHKURS B2.2
(FÜR FORTGESCHRITTENE) | 52447**

Dies ist der Folgekurs der VA 52443. Quereinsteigende
sind nach einer Beratung willkommen!
Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:
Linie 1 Beruf B2,
Deutsch für Berufssprachkurse,
Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos,
Klett, ISBN 978-3-12-607264-9

ab 04.11.2024
Montag, Dienstag, Donnerstag, 18:30 - 20:45 Uhr
(54 UE), 18 Abende

Gebühr: 172,80 € (E1: 146,90 €, E2: 51,80 €)
Auslagen: 2 € Auslagen
Leitung: N.N.
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9



Kostenloser Test
zur Selbsteinstu-
fung im Internet:
www.sprachtest.de.
oder www.goethe.de

PRÜFUNGSTRAINING B1 - B2

PRÜFUNGSTRAINING DEUTSCH B1 | 52438

Das Training für die allgemeine telc-Prüfung richtet sich an Teilnehmende, die bereits einen Deutschkurs auf dem Niveau B1 abgeschlossen haben. In unserem Prüfungstraining wird Ihnen der Aufbau der Prüfung vermittelt und Sie durchlaufen einen Modelltest.

Samstag, 21.09.2024, 10:00 - 16:00 Uhr (6 UE)

Gebühr: 18 € (E1: 15,30 €, E2: 5,40 €)

Auslagen: 5 € Auslagen

Leitung: Ludmilla Pavlova-Marinsky, Journalistin, Autorin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

PRÜFUNGSTRAINING DEUTSCH B1 | 52439

Das Training für die allgemeine telc-Prüfung richtet sich an Teilnehmende, die bereits einen Deutschkurs auf dem Niveau B1 abgeschlossen haben. In unserem Prüfungstraining wird Ihnen der Aufbau der allgemeinen Telc-Prüfung vermittelt und Sie durchlaufen einen Modelltest.

Samstag, 09.11.2024, 10:00 - 16:00 Uhr (6 UE)

Gebühr: 18 € (E1: 15,30 €, E2: 5,40 €)

Auslagen: 5 € Auslagen

Leitung: Ludmilla Pavlova-Marinsky, Journalistin, Autorin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

PRÜFUNGSTRAINING DEUTSCH B2 | 52448

Das Training für die allgemeine telc-Prüfung richtet sich an Teilnehmende, die bereits einen Deutschkurs auf dem Niveau B2 abgeschlossen haben. In unserem Prüfungstraining wird Ihnen der Aufbau der allgemeinen Telc-Prüfung vermittelt und Sie durchlaufen einen Modelltest.

Samstag, 26.10.2024, 10:00 - 16:00 Uhr (6 UE)

Gebühr: 19,20 € (E1: 16,30 €, E2: 5,80 €)

Auslagen: 10 € Fotokopien

Leitung: Ludmilla Pavlova-Marinsky, Journalistin, Autorin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

PRÜFUNGSTRAINING DEUTSCH B2 | 52449

Das Training für die allgemeine telc-Prüfung richtet sich an Teilnehmende, die bereits einen Deutschkurs auf dem Niveau B2 abgeschlossen haben. In unserem Prüfungstraining wird Ihnen der Aufbau der allgemeinen Telc-Prüfung vermittelt und Sie durchlaufen einen Modelltest.

Samstag, 23.11.2024, 10:00 - 16:00 Uhr (6 UE)

Gebühr: 19,20 € (E1: 16,30 €, E2: 5,80 €)

Auslagen: 10 € Fotokopien

Leitung: Ludmilla Pavlova-Marinsky, Journalistin, Autorin / Dozent:innenteam

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Mira Levinson
Tel. 590-4749



Online-Anmeldung rund um die UHR.
www.vhs-bremerhaven.de

DEUTSCH: LERNSTUFE C1

C1-Kurse sind geeignet für Lernende, die sich auf ein Studium vorbereiten oder in akademischen Berufen tätig sind. Sie lernen strukturiert zu schreiben und sich dem Anlass entsprechend nahezu fehlerfrei sprachlich auszudrücken. Sie üben es, längere Texte auf Deutsch zu lesen und zu verstehen, auch wenn diese sehr komplex sind. Außerdem lernen Sie sowohl mündlich als auch schriftlich, Ihre Meinung über komplexe Themen zu äußern und klar und präzise zu argumentieren.

Darüber hinaus erhalten Sie Anregungen und Übungen zum Selbststudium, um in Eigenregie Ihre bisherigen Kenntnisse, ganz nach Ihren Wünschen, weiter zu entwickeln.

Am Ende dieser Lernstufe kann bei uns die allgemeine Prüfung „telc Deutsch C1“ abgelegt werden. Für die Teilnahme an einer Prüfung müssen Sie sich eigenständig sechs Wochen im Voraus anmelden. Bevor Sie sich anmelden, nutzen Sie bitte einen kostenlosen Einstufungstest (zum Beispiel unter www.sprachtest.de) oder lassen Sie sich beraten.

Termine für eine Sprachberatung erhalten Sie unter: info@vhs-bremerhaven.de oder 0471 950-4709 und 0471 950-4711.

DEUTSCHKURS C1.1 | 52452

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen, die einen B2-Kurs absolviert oder entsprechende Kompetenzen durch eine Schulausbildung erworben haben. Hier ist ein hohes Maß an eigenständiger Mitarbeit erforderlich. Es geht darum, sich in verschiedenen sozialen und beruflichen Situationen behaupten zu können. Bevor Sie sich anmelden, machen Sie bitte einen kostenlosen Einstufungstest (z.B. unter www.sprachtest.de) oder lassen Sie sich von uns persönlich beraten.

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:
Aspekte neu C1, Lehrbuch mit DVD, Klett, ISBN 978-3-12-605034-0 (1. Auflage 2023) und Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-605036-4 (1. Auflage 2023)

ab 02.09.2024

Montag, Dienstag, Donnerstag, 17:30 - 19:45 Uhr (54 UE), 18 Nachmittage

Kein Kurs in den Herbstferien vom 03.10. bis 18.10.2024

Gebühr: 172,80 € (E1: 146,90 €, E2: 51,80 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Ludmilla Pavlova-Marinsky, Journalistin, Autorin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

DEUTSCHKURS C1.1 | 52453

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:
Aspekte neu C1, Lehrbuch mit DVD, Klett, ISBN 978-3-12-605034-0 (1. Auflage 2023) und Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-605036-4 (1. Auflage 2023)

ab 21.10.2024

Montag und Mittwoch, 18:30 - 20:45 Uhr (60 UE), 18 Abende

Gebühr: 192 € (E1: 163,20 €, E2: 57,60 €)

Auslagen: 2 € Auslagen

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

DEUTSCHKURS C1.2 | 52455

Dieser Kurs ist der Folgekurs der VA 52452. Quereinsteigende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind nach einer Beratung herzlich willkommen!

Bitte ab dem 1. Kurstag das Lehrbuch mitbringen:
Aspekte neu C1, Lehrbuch mit DVD, Klett, ISBN 978-3-12-605034-0 (1. Auflage 2023) und Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-605036-4 (1. Auflage 2023)

ab 04.11.2024

Montag, Dienstag, Donnerstag, 17:30 - 19:45 Uhr (54 UE), 18 Nachmittage

Gebühr: 172,80 € (E1: 146,90 €, E2: 51,80 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Ludmilla Pavlova-Marinsky, Journalistin, Autorin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

DEUTSCH - PRÜFUNGSZENTRUM

Wir bieten als Volkshochschule Prüfungen der verschiedenen Kategorien der deutschen Sprache an. Sollten Sie Fragen bezüglich einer Prüfung haben, steht Ihnen unsere Prüfungsberatung zur Verfügung.

Bitte melden Sie sich über die Deutsch-Anmeldung (0471/590-4726 oder Deutsch@vhs.bremerhaven.de) zu einem persönlichen Beratungstermin an!

Sie erreichen die Anmeldung Montag bis Donnerstag zwischen 9 - 11 Uhr und Donnerstag 14 - 16 Uhr. Wir helfen Ihnen gerne!

TELC DEUTSCH-ZERTIFIKATSPRÜFUNGEN

telc Sprachenzertifikate dokumentieren Ihre Sprachkompetenz in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben: für Ausbildung, Studium und Beruf.

Wer die deutsche Staatsangehörigkeit beantragen möchte, kann die erforderlichen Sprachkenntnisse mit einem telc Zertifikat nachweisen. In allen deutschsprachigen Ländern sind telc Deutsch-Zertifikate anerkannt, wenn es um Aufenthaltstitel geht.

Als Prüfungszentrum für telc - The European Language Certificates - nimmt die Volkshochschule Deutschprüfungen auf den Niveaustufen A1, A2, B1, B2 und C1 ab.

Nähere Informationen zu den einzelnen Prüfungen erhalten Sie unter www.telc.net.

TELC DEUTSCH A1 - ZERTIFIKATSPRÜFUNGEN

Melden Sie sich gerne über unsere Deutsch-Anmeldung zu einem Prüfungstermin in der Volkshochschule an. Die Prüfungen finden in der Volkshochschule statt. Die Prüfungsleitung ist Katarzyna Geldner.

Die Kosten der telc Deutsch A1-Zertifikatsprüfung beträgt 135,00 €. Die Teilnehmendenzahl ist auf maximal 5 begrenzt.

Bitte bringen Sie zur Anmeldung einen gültigen Lichtbildausweis mit.

TELC DEUTSCH A1 - ZERTIFIKATSPRÜFUNG | 52601

Anmeldeschluss: 15.08.2024

Donnerstag, 12.09.2024, 13:30 - 17:30 Uhr (5,33 UE)

TELC DEUTSCH A1 - ZERTIFIKATSPRÜFUNG | 52602

Anmeldeschluss: 30.10.2024

Donnerstag, 28.11.2024, 13:30 - 17:30 Uhr (5,33 UE)

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Katarzyna Geldner
Tel. 590-4736

**TELC DEUTSCH A2 -
ZERTIFIKATSPRÜFUNGEN**

Bitte melden Sie sich über die Deutsch-Anmeldung (0471/590-4726 oder Deutsch@vhs.bremerhaven.de) zu einem persönlichen Beratungstermin an!

Sie erreichen die Anmeldung Montag bis Donnerstag zwischen 9 - 11 Uhr und Donnerstag 14 - 16 Uhr. Die Prüfungen finden in der Volkshochschule statt. Die Prüfungsleitung ist Katarzyna Geldner. Die Kosten der telc Deutsch A2-Zertifikatsprüfung beträgt 135,00 €. Die Teilnehmendenzahl ist auf maximal 9 begrenzt. Bitte bringen Sie zur Anmeldung einen gültigen Lichtbildausweis mit.

**TELC DEUTSCH A2 -
ZERTIFIKATSPRÜFUNG | 52604**

Anmeldeschluss: 29.08.2024
Donnerstag, 26.09.2024, 13:30 - 17:30 Uhr
(5,33 UE)

**TELC DEUTSCH A2 -
ZERTIFIKATSPRÜFUNG | 52605**

Anmeldeschluss: 06.11.2024
Mittwoch, 04.12.2024, 13:30 - 17:30 Uhr
(5,33 UE)

**TELC DEUTSCH B1 -
ZERTIFIKATSPRÜFUNGEN**

Die Prüfungen finden in der Volkshochschule statt. Die Prüfungsleitung ist Katarzyna Geldner. Die Kosten der telc Deutsch B1-Zertifikatsprüfung beträgt 155,00 €. Die Teilnehmendenzahl ist auf maximal 25 begrenzt.

Bei Teilprüfungen (nur mündlich oder schriftlich) wird das Prüfungsergebnis der letzten Prüfung vorab benötigt.

Bitte bringen Sie zur Anmeldung einen gültigen Lichtbildausweis mit.

**TELC DEUTSCH B1 -
ZERTIFIKATSPRÜFUNG | 52610**

Anmeldeschluss: 19.07.2024
Freitag, 16.08.2024, 08:00 - 18:30 Uhr (12,67 UE)

**TELC DEUTSCH B1 -
ZERTIFIKATSPRÜFUNG | 52611**

Anmeldeschluss: 30.08.2024
Freitag, 27.09.2024, 09:00 - 18:30 Uhr (12,67 UE)

**TELC DEUTSCH B1 -
ZERTIFIKATSPRÜFUNG | 52612**

Anmeldeschluss: 25.10.2024
Freitag, 22.11.2024, 09:00 - 18:30 Uhr (12,67 UE)

**TELC DEUTSCH B2 -
ZERTIFIKATSPRÜFUNGEN**

Die Prüfungen finden in der Volkshochschule statt. Die Prüfungsleitung ist Katarzyna Geldner. Die Kosten der telc Deutsch B2-Zertifikatsprüfung beträgt 155,00 €. Die Teilnehmendenzahl ist auf maximal 16 begrenzt. Bei Teilprüfungen (nur mündlich oder schriftlich) wird das Prüfungsergebnis der letzten Prüfung vorab benötigt.

Bitte bringen Sie zur Anmeldung einen gültigen Lichtbildausweis mit.

**TELC DEUTSCH B2 -
ZERTIFIKATSPRÜFUNG | 52620**

Anmeldeschluss: 27.09.2024
Freitag, 25.10.2024, 09:00 - 18:30 Uhr (12,67 UE)

**TELC DEUTSCH C1 -
ZERTIFIKATSPRÜFUNGEN**

Die Prüfungen finden in der Volkshochschule statt. Die Prüfungsleitung ist Katarzyna Geldner. Die Kosten der telc Deutsch C1-Zertifikatsprüfung beträgt 155,00 €. Die Teilnehmendenzahl ist auf maximal 16 begrenzt.

Bei Teilprüfungen (nur mündlich oder schriftlich) wird das Prüfungsergebnis der letzten Prüfung vorab benötigt.

Bitte bringen Sie zur Anmeldung einen gültigen Lichtbildausweis mit.

**TELC DEUTSCH C1 -
ZERTIFIKATSPRÜFUNG | 52625**

Anmeldeschluss: 11.10.2024
Freitag, 08.11.2024, 09:00 - 18:30 Uhr (12,67 UE)



Bitte melden Sie sich über die Deutsch-Anmeldung (0471/590-4726 oder Deutsch@vhs.bremerhaven.de) zu einem persönlichen Beratungstermin an!

EINBÜRGERUNGSTEST

Durch die erfolgreiche Teilnahme am Einbürgerungstest können Sie Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland nachweisen, die Sie benötigen, um sich in Deutschland einbürgern zu lassen.

Wie sieht der Test aus?

Bei der Prüfung bekommen Sie ein Testheft mit 33 Fragen. Sie haben 60 Minuten Zeit, die Fragen zu beantworten. Bei jeder Frage müssen Sie aus vier möglichen Antworten die richtige Antwort auswählen. Wenn Sie mindestens 17 Fragen richtig beantworten, haben Sie den Test bestanden. Anschließend erhalten Sie vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge eine Bescheinigung über Ihr persönliches Testergebnis.

Haben Sie weniger als 17 Fragen richtig beantwortet, können Sie den Test an einem weiteren Termin wiederholen.

Im Anmeldebüro der Volkshochschule gibt es ein kostenloses Informationsblatt mit Hinweisen zum Testverfahren und zur Vorbereitung.

Die Prüfungen finden in der Volkshochschule statt. Die Prüfungsleitung ist Katarzyna Geldner. Die Kosten für den Einbürgerungstest beträgt 25,00 €. Die Teilnehmendenzahl ist auf maximal 25 begrenzt.

Bitte bringen Sie zur Anmeldung einen gültigen Lichtbildausweis mit.

EINBÜRGERUNGSTEST | 52671

im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge

Bitte bringen Sie am Prüfungstag Ihren gültigen Lichtbildausweis mit!

Anmeldeschluss: 08.08.2024

Donnerstag, 05.09.2024, 14:30 - 16:00 Uhr (2 UE)

EINBÜRGERUNGSTEST | 52672

im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge

Bitte bringen Sie am Prüfungstag Ihren gültigen Lichtbildausweis mit!

Anmeldeschluss: 01.10.2024

Dienstag, 29.10.2024, 12:45 - 14:15 Uhr (2 UE)

EINBÜRGERUNGSTEST | 52673

im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge

Bitte bringen Sie am Prüfungstag Ihren gültigen Lichtbildausweis mit!

Anmeldeschluss: 14.11.2024

Donnerstag, 12.12.2024, 12:45 - 14:15 Uhr (2 UE)

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Katarzyna Geldner
Tel. 590-4736

SCHULABSCHLÜSSE: BESCHÄFTIGUNGSFÄHIGKEIT STÄRKEN

Ein Schulabschluss ist ein Türöffner in die berufliche Zukunft. Er ist Grundlage für eine Ausbildung und eröffnet viele Möglichkeiten der eigenen Lebensgestaltung. Unsere Kurse bereiten auf die „Nicht-schüler:innenprüfung“ an der Abendschule Bremerhaven vor.

SCHULABSCHLUSS-VORBEREITUNGSKURSE

VORBEREITUNG AUF DEN MITTLEREN SCHULABSCHLUSS (MSA)

AB FEBRUAR 2025 | 54205

**in Kooperation mit der
Abendschule Bremerhaven**

Information unter www.vhs-bremerhaven.de

Die Volkshochschule Bremerhaven bietet die Möglichkeit, sich vormittags in bis zu 18 Monaten auf die staatlichen Abschlussprüfungen zum nachträglichen Erwerb des mittleren Schulabschlusses (MSA) vorzubereiten.

Wir beraten Sie gerne über die Voraussetzungen und Möglichkeiten eines nachträglichen Erwerbs des Schulabschlusses. Ihre Ansprechpartnerin Frau Webers steht Ihnen unter Tel. 0471 / 590 - 4727 zur Verfügung.

Nächster geplanter Beginn des Kurses: ab Februar 2025
Teilnahmevoraussetzungen

- Mindestalter: 16 Jahre
- Die Schulpflicht muss erfüllt sein.
- Gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift (B2)
- Grundbildung in Deutsch, Mathematik und Naturwissenschaften,
- Grundkenntnisse in Englisch (A2)

Bewerbung/Anmeldung

Ihre Bewerbung mit Ihrem Lebenslauf, einer Kopie Ihres Abschluss- bzw. Abgangszeugnisses und Ihrem geplanten Anschlussziel nach dem Erwerb des mittleren Schulabschlusses schicken Sie bitte per E-Mail an Frauke.Webers@vhs.bremerhaven.de (Anhänge als PDF) oder per Post an:

Volkshochschule Bremerhaven
Frauke Webers
Lloydstr. 15, 27568 Bremerhaven

Wir weisen Sie gerne auf verschiedene Fördermöglichkeiten hin.

**4 Vormittage wöchentlich,
08:30 - 12:45 Uhr,
ab Februar 2025 - Mai 2026**

Gebühr pro Monat

Gebühr: 180 €

Teilnehmende: max. 16

FRAU-SCHULE-BERUF:

VORBEREITUNG AUF DIE EINFACHE/ERWEITERTE BERUFSBILDUNGSREIFE | 54210

**in Kooperation mit der
Beruflichen Bildung Bremerhaven GmbH und
der Abendschule Bremerhaven**

Das Projekt „Frau, Schule und Beruf“ bietet alleinerziehenden Frauen die Möglichkeit, einen Schulabschluss mit der „einfachen/erweiterten Berufsbildungsreife“ zu erwerben und darüber hinaus den Übergang in die Arbeitswelt oder in weiterführende Bildungsgänge vorzubereiten. Die Volkshochschule übernimmt hierbei die unterrichtliche Vorbereitung auf eine Externenprüfung an der Abendschule Bremerhaven.

Finanziert wird das Projekt aus Mitteln des Jobcenters Bremerhaven und der Senatorin für Wirtschaft, Arbeit und Europa aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds.

Teilnahmevoraussetzungen

- (erziehenden) Frauen
- ALG-II-Bezug
- Wohnsitz in Bremerhaven
- Mindestalter: 16 Jahre
- Die Schulpflicht muss erfüllt sein.
- Gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift
- Grundbildung in Deutsch, Mathematik und Naturwissenschaften,
- Grundkenntnisse in Englisch

Interessentinnen für den Kurs des Jahrgangs 2024/25 werden gebeten, sich mit Frau Seebeck, Tel. 0471 309515-45, in Verbindung zu setzen.

**4 Vormittage wöchentlich,
08:30 - 12:45 Uhr,
September 2024 - Juni 2025**

Siehe Voraussetzungen

Teilnehmende: max. 16



Der Erwerb eines Schulabschlusses ist in jedem Lebensalter möglich. Wir beraten Sie gerne in Ihrer Lernplanung von der Grundbildung über den Schulabschluss bis hin zur beruflichen Bildung.

**FRAU - SCHULE - BERUF:
VORBEREITUNG AUF DEN MITTLEREN
SCHULABSCHLUSS | 54211
in Kooperation mit der
Beruflichen Bildung Bremerhaven GmbH und der
Abendschule Bremerhaven**

Das Projekt „Frau, Schule und Beruf“ bietet allein-erziehenden Frauen die Möglichkeit, einen „Mittleren Schulabschluss“ zu erwerben und darüber hinaus den Übergang in die Arbeitswelt oder in weiterführende Bildungsgänge vorzubereiten. Die Volkshochschule übernimmt hierbei die unterrichtliche Vorbereitung auf eine Externenprüfung an der Abendschule Bremerhaven. Finanziert wird das Projekt aus Mitteln des Jobcenters Bremerhaven und der Senatorin für Wirtschaft, Arbeit und Europa aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds.

Teilnahmevoraussetzungen

- (erziehenden) Frauen
- ALG-II-Bezug
- Wohnsitz in Bremerhaven
- Mindestalter: 16 Jahre
- Die Schulpflicht muss erfüllt sein.
- Gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift (B2)
- Grundbildung in Deutsch, Mathematik und Naturwissenschaften,
- Grundkenntnisse in Englisch (A2)

Interessentinnen für den Kurs des Jahrgangs 2024/25 werden gebeten, sich mit Frau Seebeck, Tel. 0471 309515-45, in Verbindung zu setzen.

**5 Vormittage wöchentlich,
08:30 - 12:45 Uhr,
September 2024 - Juni 2025**

Siehe Voraussetzungen
Teilnehmende: max. 16

**VORBEREITUNG AUF DIE EINFACHE/ER-
WEITERTE BERUFSBILDUNGSREIFE | 54220
in Kooperation mit dem Förderzentrum Sailing
In und der Abendschule Bremerhaven**

Das Projekt „(e)BBR“ bietet Erwachsenen ab 25 Jahren die Möglichkeit, einen Schulabschluss mit der „einfachen/erweiterten Berufsbildungsreife“ zu erwerben und darüber hinaus den Übergang in die Arbeitswelt oder in weiterführende Bildungsgänge vorzubereiten. Die Volkshochschule übernimmt hierbei die unterrichtliche Vorbereitung auf eine Externenprüfung an der Abendschule Bremerhaven.

Finanziert wird das Projekt aus Mitteln des Jobcenters Bremerhaven und der Senatorin für Wirtschaft, Arbeit und Europa aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds.

Teilnahmevoraussetzungen

- ALG-II-Bezug
- Wohnsitz in Bremerhaven
- Mindestalter: 25 Jahre
- Die Schulpflicht muss erfüllt sein.
- Gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift
- Grundbildung in Deutsch, Mathematik und Naturwissenschaften
- Grundkenntnisse in Englisch

Interessent:innen für den Kurs des Jahrgangs 2024/25 werden gebeten, sich mit Frau Lindworsky, Tel. 0471 309 422 15, in Verbindung zu setzen.

**5 Vormittage wöchentlich,
08:30 - 12:30 Uhr,
September 2024 - Juni 2025**

Siehe Voraussetzungen
Ort: Förderzentrum SAILING IN, Columbusstr. 2
Teilnehmende: max. 16

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Frauke Webers
Tel. 590-4727

ALLGEMEINE BERUFLICHE KOMPETENZEN

Wir bieten Ihnen Seminare zur Stärkung Ihrer Team- und Führungsfähigkeit, der Möglichkeit Ihr eigenes Lern- und Arbeitsumfeld zu gestalten und unternehmerische Entscheidungen zu treffen. Eigenständigkeit und Verantwortung, sowie die Fähigkeit zur Reflexion und Lernkompetenz runden die sozialen Aspekte der beruflich personalen Kompetenz ab.

UNTERNEHMERTUM UND FÜHRUNG

**ERFOLGREICHE SELBSTSTÄNDIGKEIT -
MODUL I PLANUNG | 57405**

Garantierte Durchführung ab 3 Teilnehmenden

Wir beschäftigen uns mit der Vorbereitung der Selbstständigkeit. Hierzu werden notwendige „erste“ Planungsschritte wie z.B. Organisation eines Unternehmens usw. besprochen. Diese sind für jede Selbstständigkeit unerlässlich, unabhängig von der jeweiligen Fachrichtung.

Themenübersicht:

Rechtsformen wie Kleinunternehmerregelung, Einzelunternehmen, GbR, GmbH usw.

Wer macht was, wo und womit?

Büroorganisation, Rechnungslegung und Buchhaltung, Geschäftsunterlagen erstellen

Dienstag, 19.11.2024, 19:00 - 20:30 Uhr (2 UE)

Gebühr: 18 €

Leitung: Bernd Froehlich

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 5



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:

„INSTAGRAM-MARKETING FÜR
UNTERNEHMERISCHEN ERFOLG“,

KURS NR.: 60551-60553

**ERFOLGREICHE SELBSTSTÄNDIGKEIT -
MODUL I PLANUNG | 57406**

Garantierte Durchführung ab 3 Teilnehmenden

Dienstag, 07.01.2025, 19:00 - 20:30 Uhr (2 UE)

Gebühr: 18 €

Leitung: Bernd Froehlich

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 5

**ERFOLGREICHE SELBSTSTÄNDIGKEIT -
MODUL II PLANUNG | 57407**

Garantierte Durchführung ab 3 Teilnehmenden

Es geht um Details unmittelbar vor dem Start der Selbstständigkeit.

Sehr wichtige, notwendige Meldungen und Anmeldungen, je nach Rechtsform, Personalplanung, Elster, Lagerhaltung, IHK, Betriebseröffnungsbogen usw. werden thematisiert. Da jede:r Gewerbetreibende rechtlich verpflichtet ist, nach den Vorgaben „eines ordentlichen Kaufmanns“ zu agieren. Unwissenheit schützt nicht vor Strafe!

Themenübersicht:

- Gewerbeanmeldung
- Betriebseröffnungsbogen
- IHK, HK, FA, BG, Haftpflicht
- Buchhaltung und Fristen
- Rechnungen und/oder Kasse, Geschäftskonto

Donnerstag, 21.11.2024, 19:00 - 20:30 Uhr (2 UE)

Gebühr: 18 €

Leitung: Bernd Froehlich

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 5

**ERFOLGREICHE SELBSTSTÄNDIGKEIT -
MODUL II PLANUNG | 57408**

Garantierte Durchführung ab 3 Teilnehmenden

Donnerstag, 09.01.2025, 19:00 - 20:30 Uhr (2 UE)

Gebühr: 18 €

Leitung: Bernd Froehlich

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 5



Online-Anmeldung rund um die UHR.
www.vhs-bremerhaven.de

**ERFOLGREICHE SELBSTSTÄNDIGKEIT
 - MODUL III VORGABEN UND
 MÖGLICHKEITEN | 57409**

Garantierte Durchführung ab 3 Teilnehmenden

Wichtige Themen wie z.B. Fördergelder, Bundesanzeiger, Kleinunternehmer, Urlaubsgesetz, Arbeitszeitgesetz usw. werden behandelt, um einen sauberen Start hinzulegen.

Es gibt sehr viel zu beachten und „wenn das Fundament stimmt, steht das Haus stabil“.

Themenübersicht:

- Gewinnerzielungsabsicht
- Einnahme-Überschussrechnung
- Sofortmeldepflicht
- BUrlG, ArbZG, ArbStG und andere mehr
- Transparenzregister
- Bundesanzeiger

Dienstag, 26.11.2024, 19:00 - 20:30 Uhr (2 UE)

Gebühr: 18 €

Leitung: Bernd Froehlich

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 5

**ERFOLGREICHE SELBSTSTÄNDIGKEIT
 - MODUL III VORGABEN UND
 MÖGLICHKEITEN 57410**

Garantierte Durchführung ab 3 Teilnehmenden

Dienstag, 14.01.2025, 19:00 - 20:30 Uhr (2 UE)

Gebühr: 18 €

Leitung: Bernd Froehlich

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 5

**ERFOLGREICHE SELBSTSTÄNDIGKEIT
 - MODUL IV ARBEITSSCHUTZ IST
 CHEFSACHE | 57411**

Garantierte Durchführung ab 3 Teilnehmenden

Wichtige Themen wie z.B. Arbeitsschutz, PSA und einige mehr werden manchmal vernachlässigt. Das kann durchaus sehr teuer werden.

Wir besprechen die wichtigsten Vorgaben, damit die Selbstständigkeit nicht am Arbeitsschutz scheitert.

Themenübersicht:

- Gefährdungsbeurteilungen
- Unterweisungsprotokolle
- Betriebsanweisungen
- Checklisten
- Beauftragte (Sicherheit, Brandschutz usw.)
- Beurteilung von Arbeitsbedingungen
- Arbeitsschutzmaßnahmen

Donnerstag, 28.11.2024, 19:00 - 20:30 Uhr (2 UE)

Gebühr: 18 €

Leitung: Bernd Froehlich

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 5

**ERFOLGREICHE SELBSTSTÄNDIGKEIT
 - MODUL IV ARBEITSSCHUTZ IST
 CHEFSACHE | 57412**

Garantierte Durchführung ab 3 Teilnehmenden

Donnerstag, 16.01.2025, 19:00 - 20:30 Uhr (2 UE)

Gebühr: 18 €

Leitung: Bernd Froehlich

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 5

Anzeige

BERUFLICH WEITER
DURCH BILDUNG



wisoak
in Bremerhaven

WIRTSCHAFT & MANAGEMENT

Wirtschaftsfachwirt:in, Industriemeister:in, Personalfachkaufleute, Personalsachbearbeiter:in, Lohn/Gehaltssachbearbeiter:in, Finanzbuchhalter:in, Fachwirt:in Gesundheits-/Sozialwesen, Bildungszeiten in den Bereichen: AEVO / Soft Skills / EDV / Sprachen

GESUNDHEIT & SOZIALES

Fachkraft für Leitungsaufgaben in der Pflege, Wohnbereichsleitung, Praxisanleitung, Qualifizierung zur Betreuungskraft, Umschulung zum/zur Sozialassistent:in, Integrative Erziehung und Bildung, Bildungszeiten

NEU: Bilanzbuchhalter:in IHK jetzt auch bei der wisoak in Bremerhaven

[wisoak.de](https://www.wisoak.de)

Anmeldung:
 Tel. 590-4709
 Tel. 590-4711

Beratung:
 Tel. 590-4750

VHSQUICKSTEPS - ONLINE - IN KOOPERATION MIT DER VOLKSHOCHSCHULE DER STADT CUXHAVEN

Die einzelnen Veranstaltungen sind auf ein hohes Maß an Interaktion zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie dem Referenten ausgerichtet. Die Kurse werden von unserem Dozent:innen - Team durchgeführt und sind auf maximal 10 Teilnehmende begrenzt. Dazu stehen durchgängig ein textbasierter Chat sowie im Falle kleinerer Gruppen auch die Mikrofon-Funktion der eingesetzten Videokonferenz-Software ZOOM, DSGVO-konform, zur Verfügung.

Im Rahmen stark anwendungsbezogener vhsQuickSteps empfiehlt sich auf der Seite der Anwenderinnen bzw. Anwender der Einsatz eines zweiten Monitors bzw. eines weiteren Endgeräts – beispielsweise ein Tablet für die ZOOM-Übertragung – zur parallelen Mitarbeit.

Für Interessierte, die bisher noch nicht mit ZOOM gearbeitet haben, besteht unter der Internetadresse [[[<https://zoom.us/test>]]] die Möglichkeit des Zugriffs auf einen Testaccount.

VHSQUICKSTEPS: MODERNE TEAMARBEIT IM BUSINESS - ONLINE | 57422

Ambiguitätstoleranz und Resilienz in der Zusammenarbeit

Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in grundlegende Fragestellungen einer modernen Teamarbeit und das Ziel einer Sinnstiftung in der Ausübung des Berufs.

Mittwoch, 02.10.2024, 10:30 - 12:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: 19 €

Teilnehmende: max. 10



WEITERE VHSQUICKSTEPS FINDEN SIE AUCH
UNTER DEN VA60180 - 60199 IM
FACHBEREICH DIGITALES LEBEN!

VHSQUICKSTEPS: TEAMBUILDING – HIGH-PERFORMANCE-TEAMS - ONLINE | 57423

VOL 1: Best Practices zu den Phasen einer Teamentwicklung

Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in die Phasen einer Teambildung bzw. -entwicklung, wobei sogenannte High-Performance-Teams fokussiert werden.

**Donnerstag, 07.11.2024, 15:00 - 17:00 Uhr
(2,67 UE)**

Gebühr: 25 €

Teilnehmende: max. 10

VHSQUICKSTEPS: TEAMBUILDING – TEAM CULTURE - ONLINE | 57424

VOL 2: Best Practices zum Aufbau und zur Pflege einer Teamkultur

Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in zentrale Aspekte der Ausprägung einer Teamkultur im Rahmen des Teambuilding.

Dienstag, 12.11.2024, 15:00 - 17:00 Uhr (2,67 UE)

Gebühr: 25 €

Teilnehmende: max. 10

VHSQUICKSTEPS: TEAMBUILDING – LEADERSHIP - ONLINE | 57425

VOL 3: Best Practices zu Führung und Führungsstil

Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in zentrale Aspekte von Führung und Führungsstil im Rahmen des Teambuilding.

**Donnerstag, 14.11.2024, 15:00 - 17:00 Uhr
(2,67 UE)**

Gebühr: 25 €

Teilnehmende: max. 10

VHSQUICKSTEPS: TEAMBUILDING – GROUPWORKING - ONLINE | 57426

VOL 4: Best Practices zur erfolgreichen Zusammenarbeit

Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in zentrale Aspekte eines Groupworking im Rahmen des Teambuilding.

Dienstag, 26.11.2024, 15:00 - 17:00 Uhr (2,67 UE)

Gebühr: 25 €

Teilnehmende: max. 10



Selbstständiges Handeln ist immer eine Investition in die eigene Zukunft. Wir wollen Sie unterstützen Ihre Kompetenz zu stärken.

**VHSQUICKSTEPS: TEAMBUILDING –
GROUPWORKING - ONLINE | 57427**
**VOL 5: Best Practices zur Teamfähigkeit durch
Coaching**

Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in zentrale Aspekte des Begriffs „Facilitation“ im Rahmen des Teambuilding.

**Donnerstag, 28.11.2024, 15:00 - 17:00 Uhr
(2,67 UE)**

Gebühr: 25 €

Teilnehmende: max. 10

**VHSQUICKSTEPS: STRATEGISCHES
NETWORKING IM BUSINESS
- ONLINE | 57428**

Kontakte (ver-)knüpfen – analog und digital

Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in das strategische Networking im Business und liefert dabei eine fundierte Konzeption für einen individuellen Ansatz.

Freitag, 27.09.2024, 10:30 - 12:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: 19 €

Teilnehmende: max. 10

**VHSQUICKSTEPS: LEAN OFFICE
- ONLINE | 57429**

**Kontinuierliche Verbesserung und
Nachhaltigkeit**

Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in den Ansatz eines Lean Office – basierend auf der Philosophie des Lean Management.

Dienstag, 01.10.2024, 10:30 - 12:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: 19 €

Teilnehmende: max. 10

**VHSQUICKSTEPS: AGILES
PROJEKTMANAGEMENT MIT SCRUM
- ONLINE | 57430**

Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in die professionelle Anwendung des Framework Scrum im agilen Projektmanagement. Er beinhaltet sowohl theoretische als auch praktische Einheiten, die sich immer wieder abwechseln. Mit Workshop-Charakter.

Samstag, 14.12.2024, 09:00 - 17:00 Uhr (9 UE)

Gebühr: 85,50 €

Teilnehmende: max. 10

**VHSQUICKSTEPS: MINDMAPPING –
INDIVIDUELL UND KOLLABORATIV
- ONLINE | 57431**

Ideen finden „formen“ und teilen

Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in die Anwendung der Kreativitätstechnik Mindmapping.

Dienstag, 17.09.2024, 10:30 - 12:00 Uhr (2 UE)

Teilnahme kostenfrei

Teilnehmende: max. 10

**VHSQUICKSTEPS: DESIGN THINKING –
„DIE“ METHODENSAMMLUNG
- ONLINE | 57432**

**Steuerung von Innovationsprozessen in der
Teamarbeit**

Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in die Methodensammlung „Design Thinking“.

Dienstag, 26.11.2024, 10:30 - 12:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: 19 €

Teilnehmende: max. 10

**VHSQUICKSTEPS: DESIGN THINKING –
„DIE“ METHODENSAMMLUNG
- ONLINE | 57433**

„Schwarmintelligenz“ in der Teamarbeit

Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in das Methodenset „Liberating Structures“.

Donnerstag, 28.11.2024, 10:30 - 12:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: 19 €

Teilnehmende: max. 10

**VHSQUICKSTEPS: SPRICH JETZT!
- ONLINE | 57434**

Kleines Potpourri der Rhetorik

Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in einschlägige Grundlagen der Rhetorik mit praxisnahen „Tipps und Tricks“. Ein Online-Kurs, der auch als Alternative für ein Refreshing geeignet ist.

Montag, 09.12.2024, 10:30 - 12:30 Uhr (2,67 UE)

Gebühr: 25 €

Teilnehmende: max. 10

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Tel. 590-4750

Beruf und Karriere

Berufsberatung im Erwerbsleben

**Ein Angebot für alle,
die beruflich neue
Perspektiven suchen.**

"Meine Arbeit hat sich sehr verändert, ich weiß nicht, ob ich da noch richtig bin."

"Nach der Elternzeit möchte ich Beruf und Familie besser unter einen Hut bringen, aber wie?"

"Mein Job belastet mich gesundheitlich sehr - welche beruflichen Alternativen gibt es für mich?"

"Geld verdienen war nach der Schule das Wichtigste. Jetzt würde ich aber doch gerne einen Beruf lernen. Wie gehe ich das an?"

Mit uns finden Sie Antworten!

**Sehr einfach: einfach für
alle!**

Es gibt keine Zugangsvoraussetzungen, die Berufsberatung im Erwerbsleben richtet sich an alle, die berufliche Orientierung und Beratung suchen. Kostenfrei.

Wir sind für Sie da!

Telefonische Sprechzeiten der Berater:innen
Tel. 0421 178 2345 (Ortstarif)
Dienstag: 8-11 Uhr und Donnerstag: 15-18 Uhr

Beratungstermin per E-Mail vereinbaren:
Bremerhaven.Berufsberatung-im-Erwerbsleben
@arbeitsagentur.de

Ihre Agentur für Arbeit Bremerhaven
Grimsbystr. 1, 27570 Bremerhaven,
[www.arbeitsagentur.de/vor-ort/
bremen-bremerhaven/
berufsberatung-im-erwerbsleben](http://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/bremen-bremerhaven/berufsberatung-im-erwerbsleben)



PROFESSIONELLES BESCHWERDEMANAGEMENT - THEORIE | 57437

Professionelles Beschwerdemanagement ist für einen nachhaltigen Unternehmenserfolg unerlässlich. Die Maßnahmen können jedoch nur zum Erfolg führen, wenn alle Beteiligten aktiv in die Prozesse mit einbezogen werden.

In diesem Seminar erhalten insbesondere Mitarbeitende im Kund:innenkontakt einen Überblick über die wichtigsten Aspekte, die für die praktische Anwendung im beruflichen Alltag von Bedeutung sind. Hierbei findet vor allem das direkte Beschwerdemanagement Berücksichtigung.

Mittwoch, 13.11.2024, 18:00 - 20:30 Uhr (3 UE)

Gebühr: 9,90 € (E1: 8,40 €, E2: 3 €)

Leitung: Ramona Tantzen-Mitscherlich, M.A. (Management von KMU)

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

PROFESSIONELLES BESCHWERDEMANAGEMENT - PRAXIS | 57438

Beschwerden sollten im beruflichen Alltag nicht als störend oder unangenehm empfunden werden. Da sie enormes Potenzial für eine langfristige Kund:innenbindung bieten, ist ein professioneller Umgang mit ihnen unabdingbar.

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, die Struktur von Beschwerdegesprächen kennenzulernen und die Anwendung anhand realer Situationen zu trainieren. Es findet ein lebendiger Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden in angenehmer Arbeitsatmosphäre statt.

Anmeldeschluss: 20.11.2024**Mittwoch, 27.11.2024, 18:00 - 20:30 Uhr (3 UE)**

Gebühr: 9,90 € (E1: 8,40 €, E2: 3 €)

Leitung: Ramona Tantzen-Mitscherlich, M.A. (Management von KMU)

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Tel. 590-4750

FACHSPEZIFISCHE KOMPETENZEN

Fachliche Kompetenz wird in der Breite und Tiefe erworben. Fertigkeiten definieren sich über die Fähigkeit Instrumente und Methoden einzusetzen und zu entwickeln. Ihre fachliche Basis ist über das Studium oder die berufliche Ausbildung gelegt. Hier finden Sie Angebote verschiedenster beruflicher Fertigkeiten, die Ihnen den Einstieg in Ihre Weiterbildung und den Mut zu einer Fortbildung zusprechen wollen.

DINNER TIME

Wir bieten Ihnen ein Online-Wissensbuffet mit unternehmerischen und betriebswirtschaftlichen Know-How an. Die Veranstaltungen können Sie abends, von Ihrem Schreibtisch aus, besuchen und den Austausch mit den Dozenten und anderen Teilnehmenden genießen. Greifen Sie zu!

Um Ihnen einen reibungslosen Start in der vhs.cloud zu ermöglichen, bieten wir Ihnen unentgeltliche Einführungsveranstaltungen an. Der Ablauf ist so einfach wie möglich gehalten. Interessierte erhalten einen Link zum Videokonferenzsystem Big Blue Button, dem sie einfach und unkompliziert beitreten können. Hier erfolgt ein erster Check der eigenen EDV-Ausstattung. Im weiteren Verlauf werden Fragen beantwortet. Der Zugang zur vhs.cloud sowie die Kurseinbuchung wird ebenfalls umfassend erklärt und begleitet.

DINNER TIME: TECHNIKCHECK KAUFMÄNNISCHE SEMINARE IN DER VHS.CLOUD - ONLINE | 58105

Vorab-Einweisung in das Onlinesystem für Teilnehmende von Dinner Time

Sie möchten einen Onlinekurs besuchen und haben hierzu noch Fragen oder möchten im Vorfeld Ihre technische Ausstattung prüfen? Dann sollten Sie unseren kostenlosen Technikcheck besuchen. In entspannter Atmosphäre führen wir Sie gerne in die Themen Onlinekurse und vhs.cloud ein.

Termine auf Anfrage

Email an: Carola.Wind@vhs.bremerhaven.de

Gebühr: frei

Leitung: Michael Menze

DINNER TIME: BÜROMANAGEMENT - BÜROPROZESSE - ONLINE | 58110

Garantierte Durchführung bei 3 Teilnehmenden

Bürowirtschaftliche Abläufe bilden das Grundgerüst jeden Unternehmens. Dabei spielen neben dem Informationsmanagement und der Informationsverarbeitung besonders Koordinations- und Organisationsaufgaben eine wichtige Rolle. Mit diesem Modul bieten wir Ihnen einen gelungenen Einstieg ins Büroumfeld.

Nutzen Sie unseren kostenlosen Technikcheck für vhs.cloud-Kurse unter VA58105.

Montags, 18:00 - 19:30 Uhr ab 09.09.2024, 3 Abende (6 UE)

Gebühr: 46,20 €

Leitung: Michael Menze

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 5



Selbstständiges Handeln ist immer eine Investition in die eigene Zukunft. Wir wollen Sie unterstützen Ihre Kompetenz zu stärken.

DINNER TIME:
UNTERNEHMERISCHE ABLÄUFE
GEWINNBRINGEND OPTIMIEREN
- ONLINE | 58115

Garantierte Durchführung bei 3 Teilnehmenden

Laufende Buchführung, Entgeltabrechnung und betriebliche Kalkulation gehören ebenso zu den täglichen Aufgaben wie betriebliche Auswertungen. Neben der Ermittlung der Unternehmerertragslage lernen Sie Kosten zu überwachen und Prozessdaten zu bearbeiten.

Nutzen Sie unseren kostenlosen Technikcheck für vhs. cloud-Kurse unter VA58105.

Montags, 18:00 - 19:30 Uhr
ab 04.11.2024, 3 Abende (6 UE)

Gebühr: 46,20 €

Leitung: Michael Menze

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 5

DINNER TIME:
PERSONALSACHBEARBEITUNG
- ONLINE | 58116

Garantierte Durchführung bei 3 Teilnehmenden

Personalakten führen, Entgeltabrechnungen vorbereiten, Personalstatistiken führen sowie die allgemeine Personalbearbeitungen sind nur einige Arbeitsaufgaben, die großer Sorgfalt bedürfen und gesetzlichen Regelungen unterliegen. Lernen Sie, wie Sie souverän die Personalarbeit in Zukunft meistern werden.

Nutzen Sie unseren kostenlosen Technikcheck für vhs. cloud-Kurse unter VA58105.

Dienstags, 20:00 - 21:30 Uhr
ab 05.11.2024, 3 Abende (6 UE)

Gebühr: 46,20 €

Leitung: Michael Menze

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 5

DINNER TIME:
VORBEREITENDE BUCHFÜHRUNG
- ONLINE | 58120

Garantierte Durchführung bei 3 Teilnehmenden

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

Nutzen Sie unseren kostenlosen Technikcheck für vhs. cloud-Kurse unter VA58105.

Dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr
ab 10.09.2024, 3 Abende (6 UE)

Gebühr: 46,20 €

Leitung: Michael Menze

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 5

DINNER TIME:
EINFÜHRUNG IN DIE BUCHFÜHRUNG
- ONLINE | 58121

Garantierte Durchführung bei 3 Teilnehmenden

Für alle, die es etwas genauer wissen wollen, bieten wir eine leicht verständliche Einführung in das Thema Buschhaltung an. Lernen Sie die Bilanz kennen, verstehen und zu bearbeiten. Das Erstellen von Buchungssätzen sowie das Einordnen von Geschäftsvorfällen rundet das Modul ab.

Nutzen Sie unseren kostenlosen Technikcheck für vhs. cloud-Kurse unter VA58105.

Dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr
ab 05.11.2024, 3 Abende (6 UE)

Gebühr: 46,20 €

Leitung: Michael Menze

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 5

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Tel. 590-4750

**DINNER TIME:
VERTIEFENDE BUCHFÜHRUNG
- ONLINE | 58122**

Garantierte Durchführung bei 3 Teilnehmenden

Aufbauend auf den Kurs „Einführung in die Buchführung“ (58121) wird das vorhandene Wissen vertieft und weiter ausgebaut. Komplexere Buchungssätze und Geschäftsvorfälle sind zentrale Bestandteile des Moduls.

Nutzen Sie unseren kostenlosen Technikcheck für vhs. cloud-Kurse unter VA58105.

**Dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr
ab 26.11.2024, 3 Abende (6 UE)**

Gebühr: 46,20 €

Leitung: Michael Menze

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 5

**DINNER TIME:
ENTGELTABRECHNUNG - ONLINE | 58123**

Garantierte Durchführung bei 3 Teilnehmenden

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 Angestellte und Arbeiter zu beraten.

Nutzen Sie unseren kostenlosen Technikcheck für vhs. cloud-Kurse unter VA58105.

**Dienstags, 20:00 - 21:30 Uhr
ab 10.09.2024, 3 Abende (6 UE)**

Gebühr: 46,20 €

Leitung: Michael Menze

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 5

**DINNER TIME:
FINANZBUCHHALTUNG - ONLINE | 58125**

Garantierte Durchführung bei 3 Teilnehmenden

Gewinnen Sie einen Überblick über die komplexe Welt der Finanzbuchhaltung. Lernen Sie wichtige Aufgabenfelder sowie Zahlungsstrukturen richtig zu deuten und betriebswirtschaftlich umzusetzen.

Nutzen Sie unseren kostenlosen Technikcheck für vhs. cloud-Kurse unter VA58105.

**Montags, 20:00 - 21:30 Uhr
ab 09.09.2024, 3 Abende (6 UE)**

Gebühr: 46,20 €

Leitung: Michael Menze

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 5

**DINNER TIME:
KOSTEN- & LEISTUNGS-RECHNUNG
- ONLINE | 58126**

Garantierte Durchführung bei 3 Teilnehmenden

Als Grundregel gilt, jedes Unternehmen sollte zumindest einmal jährlich eine Kosten- und Leistungsrechnung absolvieren und sich den tatsächlichen Zahlen widmen. Lernen Sie, wie Sie gewinnbringende unternehmerische Entscheidungen anhand der „richtigen Zahlen“ treffen.

Nutzen Sie unseren kostenlosen Technikcheck für vhs. cloud-Kurse unter VA58105.

**Montags, 20:00 - 21:30 Uhr
ab 04.11.2024, 3 Abende (6 UE)**

Gebühr: 46,20 €

Leitung: Michael Menze

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 5



www.vhs-
bremerhaven.de
Nutzen Sie
unsere Internet-
Anmeldung!
Schnell! Sicher!
Unkompliziert!

DINNER TIME:

E-COMMERCE BASICS - ONLINE | 58130

Garantierte Durchführung ab 3 Teilnehmende

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.

Nutzen Sie unseren kostenlosen Technikcheck für vhs.cloud-Kurse unter VA58105.

Donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr

ab 07.11.2024, 3 Abende (6 UE)

Gebühr: 46,20 €

Leitung: Michael Menze

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 5

DINNER TIME:

KUNDENBETREUUNG IM ONLINEHANDEL

- ONLINE | 58132

Garantierte Durchführung ab 3 Teilnehmende

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.

Nutzen Sie unseren kostenlosen Technikcheck für vhs.cloud-Kurse unter VA58105.

Donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr

ab 28.11.2024, 3 Abende (6 UE)

Gebühr: 46,20 €

Leitung: Michael Menze

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 5

Anzeige

**Wir begleiten Sie auf Ihrem beruflichen Weg
 und vermitteln Sie in Arbeit!**

Wir bieten Ihnen:

- Orientierungs- und Weiterbildungsberatung
- Bewerbungsunterstützung
- Passgenaue Vermittlung in den Arbeits- und Ausbildungsmarkt
- Beratung von Betrieben zu Personalbeschaffung
- Frauenberatung ZiBnet
- Existenzgründungsberatung
- Beratung zur Weiterbildungsfinanzierung
- Alphabetisierung für Erwachsene

Unser Beratungsangebot ist vertraulich und für Sie kostenfrei.

Vereinbaren Sie einen Gesprächstermin bei uns unter

Tel. 0471. 9 83 99-27



DAS ARBEITSNETZWERK

Arbeitsförderungs-Zentrum
 im Lande Bremen GmbH (afz)

Erich-Koch-Weser-Platz 1
 27568 Bremerhaven

www.afznet.de

Anmeldung:
 Tel. 590-4709
 Tel. 590-4711

Beratung:
 Tel. 590-4750

XPERT BUSINESS ZERTIFIKATSKURSE UND -PRÜFUNGEN IN DER VOLKSHOCHSCHULE BREMERHAVEN

	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter*in (XB)			Manager*in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter*in	Personal- und Lohnbuchhalter*in	Finanz- und Lohnbuchhalter*in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn Controlling
Finanzbuchführung (1)	✓ *	✓ *							✓
Finanzbuchführung (2)	✓		✓ *		✓		✓	✓	✓
Finanzbuchführung (3) EDV	✓				✓		✓		✓
Bilanzierung			✓		✓ alternativ		✓ alternativ	✓	✓
Finanzwirtschaft		✓ *			✓ alternativ		✓ alternativ	✓	✓
Kosten- und Leistungsrechnung		✓			✓		✓	✓	✓
Controlling		✓						✓	✓
Betriebliche Steuerpraxis			✓					✓	✓
Lohn und Gehalt (1)				✓ *				✓	✓
Lohn und Gehalt (2)				✓		✓	✓		✓
Lohn und Gehalt (3) EDV				✓		✓	✓		✓

Die Volkshochschule bietet Kursmodule mit betriebswirtschaftlichen Wissen für verschiedene kaufmännische Bereiche in Kooperation mit dem Xpert Business-Lernnetz an.

Nach Bestehen bestimmter Prüfungen wird das mögliche Xpert-Business-Zertifikat erteilt. Sehen Sie sich die Kombinationen auf der Übersicht zum Xpert Business-Programm an und lassen Sie sich gerne beraten!

Die Kurse finden jeweils Dienstag und Donnerstag von 18:30 - 20:30 Uhr statt.

XPERT BUSINESS FINANZBUCHFÜHRUNG 1 - ONLINE | 58220

Dienstags und donnerstags,
18:30 - 20:30 Uhr,
ab 05.11.2024, 24 Abende (64 UE)

Gebühr: 286 €

Auslagen: 70 € Kursmaterialien

XPERT BUSINESS: FINANZBUCHFÜHRUNG MIT DATEV - ONLINE | 58224

Dienstags und donnerstags,
18:30 - 20:30 Uhr,
ab 05.11.2024, 16 Abende (42,67 UE)

Gebühr: 246 €

Auslagen: 35 € Kursmaterialien

VORANKÜNDIGUNG: XPERT BUSINESS FINANZBUCHFÜHRUNG 1 - ONLINE | 58221

Dienstags, 18:30 - 20:30 Uhr
ab 04.03.2025, 24 Abende (64 UE)

Gebühr: 286 €

Auslagen: 70 € Kursmaterialien

XPERT BUSINESS: BILANZIERUNG - ONLINE | 58225

Dienstags und donnerstags,
18:30 - 20:30 Uhr,
ab 05.11.2024, 20 Abende (53,33 UE)

Gebühr: 246 €

Auslagen: 70 € Kursmaterialien

XPERT BUSINESS: FINANZBUCHFÜHRUNG 2 - ONLINE | 58222

Dienstags und donnerstags,
18:30 - 20:30 Uhr,
ab 05.11.2024, 22 Abende (58,67 UE)

Gebühr: 266 €

Auslagen: 70 € Kursmaterialien

XPERT BUSINESS: KOSTEN- UND LEISTUNGSRECHNUNG - ONLINE | 58227

Dienstags und donnerstags,
18:30 - 20:30 Uhr,
ab 05.11.2024, 20 Abende (53,33 UE)

Gebühr: 246 €

Auslagen: 70 € Kursmaterialien



Selbstständiges Handeln ist immer eine Investition in die eigene Zukunft. Wir wollen Sie unterstützen Ihre Kompetenz zu stärken.

**XPERT BUSINESS: CONTROLLING
- ONLINE | 58228**

Dienstags und donnerstags,
18:30 - 20:30 Uhr,
ab 05.11.2024, 20 Abende (53,33 UE)
Gebühr: 246 €
Auslagen: 70 € Kursmaterialien

**XPERT BUSINESS: PERSONALWIRTSCHAFT
- ONLINE | 58230**

Dienstags und donnerstags,
18:30 - 20:30 Uhr,
ab 05.11.2024, 20 Abende (53,33 UE)
Gebühr: 246 €
Auslagen: 70 € Kursmaterialien

**XPERT BUSINESS: LOHN UND GEHALT 1
- ONLINE | 58231**

Dienstags und donnerstags,
18:30 - 20:30 Uhr,
ab 05.11.2024, 24 Abende (64 UE)
Gebühr: 286 €
Auslagen: 70 € Kursmaterialien

**XPERT BUSINESS: LOHN UND GEHALT 2
- ONLINE | 58233**

Dienstags und donnerstags,
18:30 - 20:30 Uhr,
ab 05.11.2024, 22 Abende (58,67 UE)
Gebühr: 266 €
Auslagen: 70 € Kursmaterialien

**XPERT BUSINESS: LOHN UND GEHALT MIT
DATEV - ONLINE | 58235**

Dienstags und donnerstags,
18:30 - 20:30 Uhr,
ab 19.11.2024, 16 Abende (42,67 UE)
Gebühr: 246 €
Auslagen: 35 € Kursmaterialien

**XPERT BUSINESS: EINNAHMEN-
ÜBERSCHUSSRECHNUNG - ONLINE | 58236**

Dienstags und donnerstags,
18:30 - 20:30 Uhr,
ab 05.11.2024, 11 Abende (29,33 UE)
Gebühr: 145 €
Auslagen: 35 € Kursmaterialien

**XPERT BUSINESS PRÜFUNGSTAG
FEBRUAR 2025 | 58251**

in Kooperation mit dem
Landesvolkshochschulverband Baden-
Württemberg
Die Prüfung findet vor Ort im Prüfzentrum der
Volkshochschule Bremerhaven statt.
Voraussetzungen Kursinhalte & Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lerzielkataloge
Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert
Business Zertifikat
Abschlüsse: Alle erreichbaren Xpert Business
Abschlüsse finden Sie auf www.xpert-business.eu

Anmeldeschluss: 13.01.2025
Montag, 17.02.2025, 13:00 - 16:00 Uhr (4 UE)
Gebühr: 115 €
Leitung: Cora Kielhorn, Diplom-Pädagogin

**XPERT BUSINESS PRÜFUNGSTAG
SEPTEMBER 2024 | 58253**

in Kooperation mit dem
Landesvolkshochschulverband
Baden-Württemberg
Anmeldeschluss: 21.08.2024
Mittwoch, 25.09.2024, 13:00 - 16:00 Uhr (4 UE)
Gebühr: 115 €
Leitung: NN
Teilnehmende: max. 10



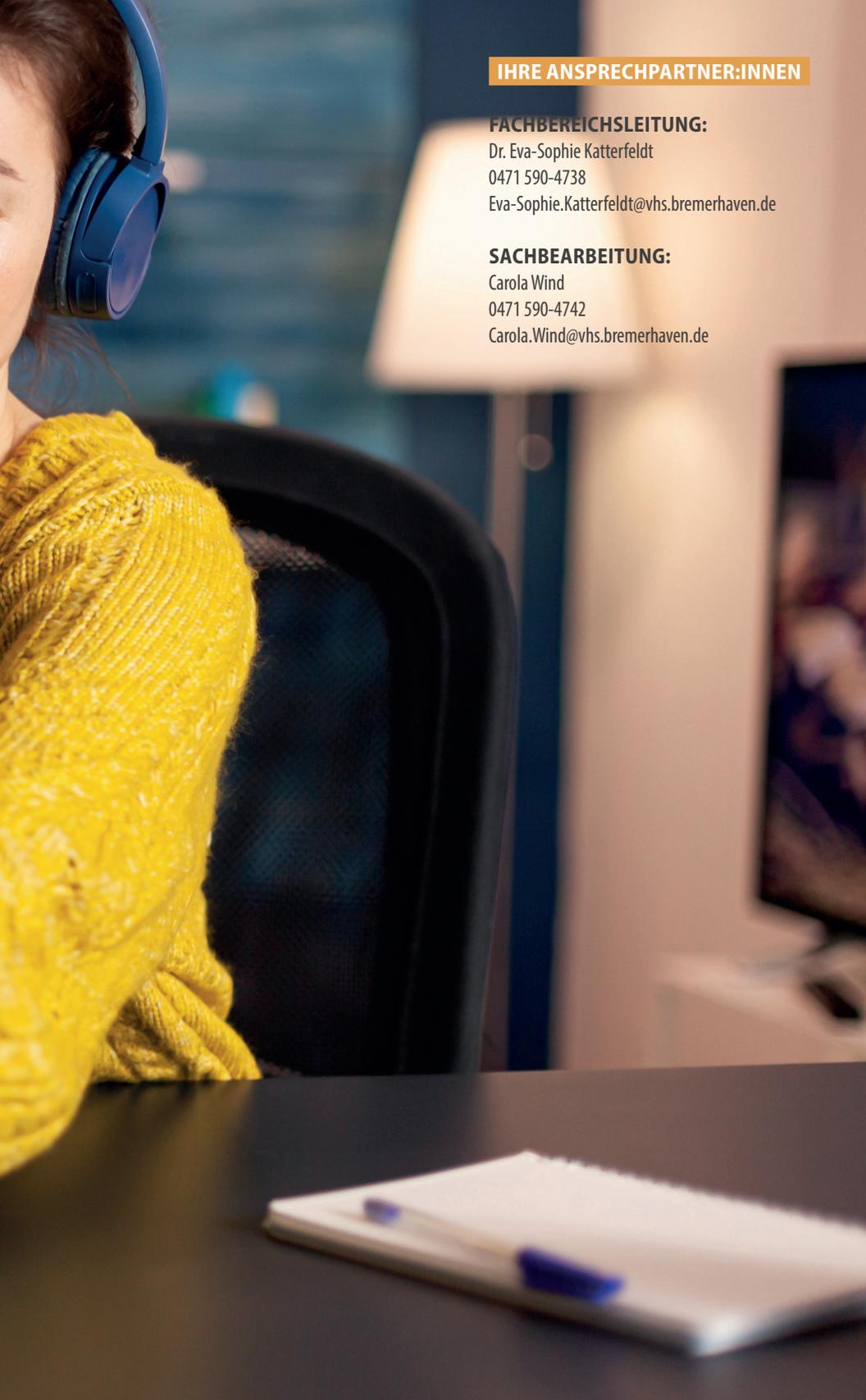
Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Cora Kielhorn
Tel. 590-4750



195 | IT-GRUNDLAGEN
196 | OFFICE-ANWENDUNGEN
200 | SMARTPHONE & TABLET
202 | INTERNET, IT-SICHERHEIT & KÜNSTLICHE
INTELLIGENZ
205 | BILDBEARBEITUNG, MEDIENPRODUKTION
& SOCIAL MEDIA
207 | WEBDESIGN & PROGRAMMIEREN
209 | TECHNIKNUTZUNG

DIGITALES LEBEN



IHRE ANSPRECHPARTNER:INNEN

FACHBEREICHSLEITUNG:

Dr. Eva-Sophie Katterfeldt

0471 590-4738

Eva-Sophie.Katterfeldt@vhs.bremerhaven.de

SACHBEARBEITUNG:

Carola Wind

0471 590-4742

Carola.Wind@vhs.bremerhaven.de

BILDUNGSZIELE

Die digitale Durchdringung betrifft mittlerweile alle Lebensbereiche und hat sich – insbesondere durch die rasanten Entwicklungen auf dem Gebiet der Künstlichen Intelligenz – enorm beschleunigt. Gesellschaftliche Teilhabe ist in fortschreitendem Maße abhängig von digitalen Kompetenzen.

Jeder und jede von uns hat Lernbedarf, wenn es um den souveränen Umgang mit digitaler Technologie geht. Das Spektrum reicht von Fragen der Datensicherheit, über reine Anwendungskennntnisse verschiedener Programme bis hin zu Fragen der kritischen Medien- und Informationskompetenz, wenn es um die demokratiestärkende Unterscheidung von Fakten und Fake News geht. Volkshochschulen leisten einen wesentlichen Beitrag zum Erwerb dieser digitalen Kompetenzen.

Mit unseren Angeboten im Bereich Digitales Leben unterstützen wir Sie dabei, digitale Medien für Ihre beruflichen und persönlichen Belange kompetent zu nutzen, Chancen der Digitalisierung zu entdecken und Risiken zu erkennen.

„GEWUSST WIE“

Kurz und knackig bearbeiten wir unter dem Motto „Gewusst wie“ ausgewählte Themen rund um Computer, Tablet, Handy und Internet. Wir garantieren die Durchführung schon ab 3 Teilnehmenden.

WAS BEDEUTEN UNSERE TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN?

Computergrundkenntnisse

Sie wissen, wie Sie einen Computer starten, können die Maus bedienen (zeigen, anklicken, doppelklicken), kennen wichtige Tasten der Tastatur (z. B. Löschen, Enter), können Dateien, Ordner und Programme unterscheiden. Sie haben schon Dateien gespeichert und konnten sie wiederfinden.

Computer- und Internetkenntnisse

Sie verfügen über Computergrundkenntnisse und nutzen das Internet. Sie haben Übung darin, im Internetbrowser Webseiten zu besuchen und haben Erfahrung im Schreiben und Bearbeiten von E-Mails.

Erweiterte Computerkenntnisse

Sie nutzen regelmäßig einen Computer und das Internet. Sie können selbständig Dateien verwalten, Programme installieren und kennen Sicherheitsaspekte im Umgang mit PC und Internet (z. B. im Umgang mit Passwörtern).

Besondere Vorkenntnisse

... sind beim Kurs genannt, wie z. B. Kenntnisse aus einem vorherigen Kurs.

Wenn Sie unsicher sind, rufen Sie uns an, wir beraten Sie gern: 0471 590-4738



Online-Anmeldung rund um die UHR.
www.vhs-bremerhaven.de



Sichern Sie sich Ihren Kursplatz durch frühzeitige Anmeldung! Die Kursgebühr wird grundsätzlich erst bei Kursbeginn von Ihrem Konto abgebucht.

IT-GRUNDLAGEN

DIE TASTATUR BEHERRSCHEN... | 60090**10-Finger-Tastaturschreiben in 8 Stunden – Wochenendseminar**

Tastaturschreibunterricht gestaltete sich bisher langwierig und monoton. Das 10-Finger-System in acht Stunden ermöglicht den Teilnehmenden, mit Spaß und innerhalb kürzester Zeit, die Tastatur blind zu beherrschen.

Das innovative Lernsystem berücksichtigt verschiedene Lerntypen und sorgt durch das Zusammenspiel mehrerer Sinne für effizienteres Lernen. Weiterführende Schreibfertigkeit wird an praktischen Aufgabenstellungen trainiert.

Samstag, 23.11.2024, 10:00 - 13:15 Uhr

Sonntag, 24.11.2024, 10:00 - 13:15 Uhr (8 UE)

Gebühr: 24 € (E1: 20,40 €, E2: 7,20 €)

Auslagen: 6 € (Material / Wartung)

22,40 € (Lehrbuch)

Leitung: Norbert Rossmann-Fischer

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

COMPUTER ENTDECKEN MIT MUßE | 60120**Grundlagen und erste Schritte am PC mit Windows 10**

Sie möchten lernen, mit dem Computer umzugehen und bevorzugen ein langsames Lerntempo?

Dann sind Sie in diesem Kurs richtig, denn jede:r kann den Umgang mit dem Computer lernen.

Zu wissen, wie man einen Computer bedient, was er kann, wo er sinnvoll ist, soll in diesem Kurs vermittelt werden.

Kursinhalte:

- Was gehört zu einem Computer?
- Der Umgang mit Maus und Tastatur
- Startmenü und Schreibtisch von Windows 10
- Grundlegende Systemeinstellungen
- Fenster und Windows-Explorer
- Dateien verschieben, kopieren, abspeichern.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Montags und donnerstags,

14:00 - 16:15 Uhr,

ab 24.10.2024, 8 Nachmittage (24 UE)

Gebühr: 76,80 € (E1: 65,30 €, E2: 23 €)

Auslagen: 18 € (Material / Wartung)

14,90 € (Lehrbuch)

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

GEWUSST WIE: APPLE MACOS | 60131**Grundlagen und optimiertes Arbeiten mit dem MacBook**

Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen, an PC-erfahrene Umsteigende sowie an Mac-Nutzer:innen, die ihren Apple-Computer besser kennenlernen wollen.

An drei Abenden üben Sie den Umgang mit Finder, Dock, Schreibtisch, Launchpad, TimeMachine, iCloud und lernen wichtige Systemeinstellungen sowie nützliche Tools und Apps kennen. In kleiner Lerngruppe (3-9 TN) bekommen Sie jede Menge individuelle Tipps und Hilfestellungen, wie Sie Ihr MacBook an Ihre persönlichen Bedürfnisse anpassen und effizienter damit arbeiten.

Bitte eigenes Gerät (Apple MacBook) mitbringen.

Montags, 18:15 - 20:30 Uhr

ab 02.12.2024, 3 Abende (9 UE)

Gebühr: 55,80 €

Leitung: Peter Leif Ebermann, IT-Trainer, Apple-Teacher
Kleinstgruppe, garantierte Durchführung ab 3 TN

Teilnehmende: max. 9



INTERNET MIT MUßE
SIEHE VERANSTALTUNG NR. 60300

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Dr. E.-S. Katterfeldt

Tel. 590-4738

COMPUTERKURS FÜR ANFÄNGER:INNEN | 60135

In diesem Kurs lernen Sie, wie man einen Computer benutzt. Sie lernen zum Beispiel das Schreiben von Briefen und das Erstellen von PDFs mit Word und das Ausfüllen von Online-Formularen. Wenn Sie möchten, können Sie eigene Themen und Fragen mitbringen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dieses Angebot eignet sich insbesondere für Menschen, die Deutsch als Zweitsprache lernen (ab Sprachniveau B1).

Mittwochs, 09:00 - 11:15 Uhr

ab 11.09.2024, 4 Vormittage (12 UE)

Gebühr: 36 € (E1: 30,60 €, E2 - z.B. Arbeitslose, Bürgergeld- u. Asylempfänger:innen: 10,80 €)

Auslagen: 9 € (Material / Wartung)

Leitung: Hanane Nassif

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

OFFICE-ANWENDUNGEN

OFFICE FÜR (WIEDER-)EINSTEIGER:INNEN | 60140

Bildungszeit im Land Bremen / Bildungsurlaub in Niedersachsen

Der Kurs richtet sich an Menschen, die ihre Microsoft Office-Kenntnisse auffrischen oder nach längerer Zeit wieder in den Beruf einsteigen wollen.

Kursinhalte:

- Windows: Grundlagen Dateimanagement
- Outlook: E-Mails, Kontakte und Termine verwalten
- Word: Textgestaltung, Kopf-/Fußzeilen, Tabellen gestalten, Grafiken, Seriendruck
- Excel: Tabellen formatieren, Funktionen anwenden, Diagramme erstellen
- PowerPoint: Erstellen und Steuern von Präsentationen.

Teilnahmevoraussetzungen: Computergrundkenntnisse.

**Montag bis Freitag, 08:00 - 15:00 Uhr
ab 07.10.2024, 5 Tage (40 UE)**

Gebühr: 128 € (E1: 108,80 €, E2: 38,40 €)

Auslagen: 30 € (Material / Wartung)

19,20 € (Lehrbuch)

Leitung: Marco Scheiper, IT-Trainer

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

EXCEL GRUNDLAGEN | 60147

Einführung in die Tabellenkalkulation

In diesem Kurs lernen Sie das Programm Microsoft Excel 2016 von Grund auf kennen und erwerben Grundkenntnisse der Tabellenkalkulation. Anhand praktischer Übungen am PC vertiefen Sie das Gelernte.

Kursinhalte:

- Aufbau der Oberfläche und der Menüs
- Daten eingeben, markieren, bewegen
- Formatieren
- Arbeiten mit Zellbezügen
- Rechnen in Excel, einfache Formeln und Funktionen
- Arbeiten mit mehreren Tabellenblättern
- Druckeinstellungen.

Teilnahmevoraussetzung: Computer- und Internetkenntnisse

**Dienstags, 18:15 - 20:30 Uhr
ab 26.11.2024, 4 Abende (12 UE)**

Gebühr: 38,40 € (E1: 32,60 €, E2: 11,50 €)

Auslagen: 9 € (Material / Wartung)

Leitung: Norbert Rossmann-Fischer

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



Bitte beachten Sie: Rücktritt und Rückerstattung

Sie können aus wichtigen Gründen kurzfristig nicht an einer Veranstaltung teilnehmen?

Gegen einen Nachweis (z. B. ein Arztattest) erstatten wir Ihnen die Teilnahmegebühren abzüglich 25% Verwaltungskostenpauschale, mindestens aber 2,50 €.

Die Kosten für Auslagen (z.B. Eintritt, Materialkosten oder Wartung) können wir nur dann auszahlen, wenn für uns keine Kosten entstanden sind. (Siehe Gebühren- und Benutzungsordnung S. 224)

VHSQUICKSTEPS - ONLINE - IN KOOPERATION MIT DER VOLKSHOCHSCHULE DER STADT CUXHAVEN

Das Kompetenzniveau dieser Online-Kurse richtet sich nach der Vorgabe des europäischen Referenzrahmens für digitale Kompetenz (DigComp) aus: fortgeschrittenes bzw. spezialisiertes Wissen. Die Kurse werden von einem Dozent:innen - Team der VHS Cuxhaven durchgeführt und sind auf maximal 20 Teilnehmende begrenzt.

Eine ausführliche Beschreibung der jeweiligen Kursinhalte finden Sie auf <https://www.vhs-bremerhaven.de/programm/digitales-leben/> in der Kategorie vhsQuickSteps (oder scannen Sie den QR-Code).

VHSQUICKSTEPS: MS 365 IM BÜROMANAGEMENT - ONLINE | 60180

**Moderne Teamarbeit in Organisationen bzw. Unternehmen – Bildungszeit im Land Bremen/
Bildungsurlaub in Niedersachsen**

Dieser vhs-Digitalkurs (Intensivkurs bzw. Bildungsurlaub/-zeit) bietet eine systematische und fundierte Einführung in die professionelle Anwendung von MS 365, der Produktivitätscloud, in Organisationen bzw. Unternehmen. Mit ausgeprägtem Workshop-Charakter.

Montag bis Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr

ab 14.10.2024, 5 Tage (40 UE)

Gebühr: 360 €

VHSQUICKSTEPS: ADOBE CC – VISUELLE KOMMUNIKATION - ONLINE | 60181

**Kreativprojekte im strategischen Marketing – Bildungszeit im Land Bremen/Bildungsurlaub in
Niedersachsen**

Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in die professionelle Anwendung der Adobe Creative Cloud zur Gestaltung von Print- und Webprojekten im strategischen Marketing (visuelle Kommunikation).

Montag bis Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr

ab 16.12.2024, 5 Tage (40 UE)

Gebühr: 360 €

VHSQUICKSTEPS: MS ONENOTE IM TEAMMANAGEMENT - ONLINE | 60182

Agile Workflows im Büromanagement

Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in die Anwendung von MS OneNote und zeigt einschlägige agile Workflows im Büromanagement auf.

Mittwoch, 18.09.2024, 10:30 - 12:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: 19 €

VHSQUICKSTEPS: MS EXCEL IM FOKUS: PIVOT-TABELLEN UND -DIAGRAMME - ONLINE | 60183

**VOL 1: Datenanalyse, -visualisierung und
-interpretation**

Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in die professionelle Anwendung von Pivot-Tabellen und -Diagrammen zur Datenvisualisierung unter MS Excel.

Montag, 09.12.2024, 19:00 - 21:00 Uhr (2,67 UE)

Gebühr: 25 €



Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Dr. E.-S. Katterfeldt
Tel. 590-4738

**VHSQUICKSTEPS: MS EXCEL IM FOKUS:
SVERWEIS UND WVERWEIS - ONLINE |
60184**

VOL 2: Auffinden und Anfügen von Daten

Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in die professionelle Anwendung von SVERWEIS und WVERWEIS unter MS Excel.

Dienstag, 10.12.2024, 19:00 - 21:00 Uhr (2,67 UE)

Gebühr: 25 €

**VHSQUICKSTEPS: MS EXCEL IM FOKUS:
WAS-WÄRE-WENN-ANALYSE & SOLVER
- ONLINE | 60185**

VOL 3: Berechnung von Optionen und Szenarien

Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in die professionelle Anwendung der Was-wäre-wenn-Analyse sowie Solver unter MS Excel

Mittwoch, 11.12.2024, 19:00 - 21:00 Uhr

(2,67 UE)

Gebühr: 25 €

**VHSQUICKSTEPS: MS EXCEL IM FOKUS:
ABFRAGEN MIT POWER QUERY - ONLINE |
60186**

VOL 4: Get and Transform – Auswertung großer Datenbestände

Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in die professionelle Anwendung von Abfragen mit Power Query (Get and Transform) unter MS Excel.

Donnerstag, 12.12.2024, 19:00 - 21:00 Uhr

(2,67 UE)

Gebühr: 25 €

**VHSQUICKSTEPS: MS EXCEL IM FOKUS:
EXCEL PLUS TABLEAU PUBLIC - ONLINE |
60187**

VOL 5: Business Intelligence – Visualisierung von Excel-Daten

Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in die professionelle Anwendung einer Business Intelligence (BI) unter MS Excel sowie Tableau Public.

Freitag, 13.12.2024, 19:00 - 21:00 Uhr (2,67 UE)

Gebühr: 25 €

**VHSQUICKSTEPS: MS WORD & OUTLOOK
IN DER GESCHÄFTSKORRESPONDENZ:
MODUL I – ONLINE | 60188**

Moderne Briefe und E-Mails

Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in die Optimierung einer Geschäftskorrespondenz – Briefe und E-Mails – in Organisationen bzw. Unternehmen sowie deren weitere Anpassung (Corporate Wording, CW).

Dienstag, 05.11.2024, 10:30 - 12:30 Uhr (2,67 UE)

Gebühr: 25 €

**VHSQUICKSTEPS: MS WORD & OUTLOOK
IN DER GESCHÄFTSKORRESPONDENZ:
MODUL II – ONLINE | 60189**

Professionelle Sendungen und Schnellbausteine

Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in die Personalisierung von Briefen und E-Mails in Organisationen bzw. Unternehmen sowie deren standardisierten Versand über Serienbrief- und E-Mail-Funktionen.

Donnerstag, 07.11.2024, 10:30 - 12:30 Uhr (2,67 UE)

Gebühr: 25 €

**VHSQUICKSTEPS: MS OUTLOOK ZUR
ORGANISATION UND KOMMUNIKATION
– ONLINE | 60191**

Modul I: Ordner, Notizen, Verknüpfungen und E-Mails

Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in die professionelle Anwendung von MS Outlook zur Organisation und Kommunikation in Organisationen bzw. Unternehmen.

Dienstag, 29.10.2024, 10:30 - 12:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: 19 €

**VHSQUICKSTEPS: ZEIT- UND
AUFGABENMANAGEMENT – ONLINE |
60192**

Modul II: Organisation und Steuerung von Terminen und Vorhaben

Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in die professionelle Anwendung von MS Outlook zum Zeit- und Aufgabenmanagement in Organisationen bzw. Unternehmen.

Mittwoch, 30.10.2024, 10:30 - 12:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: 19 €



Bitte richten Sie sich darauf ein, dass insbesondere zu Semesterbeginn Wartezeiten beim Anmelde-service entstehen können.



Kurs ausgebucht? Fragen Sie nach Alternativangeboten oder lassen Sie sich auf die Warteliste setzen!

VHSQUICKSTEPS: MS OUTLOOK IN DER KONTAKTORGANISATION - ONLINE | 60193**Modul III: Sicherung, Verwaltung und Pflege von Kontakten**

Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in die professionelle Anwendung von MS Outlook zum Kundenbeziehungsmanagement in Organisationen bzw. Unternehmen (Sicherung, Verwaltung und Pflege von Kontakten).

Donnerstag, 31.10.2024, 10:30 - 12:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: 19 €

VHSQUICKSTEPS: MS OUTLOOK – „FULL POWER“-WORKFLOWS - ONLINE | 60194**Highend-Modul: Strategien zur Steigerung der Arbeitsproduktivität**

Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in die professionelle Anwendung von MS Outlook zur Steigerung der Arbeitsproduktivität in Organisationen bzw. Unternehmen. Ein Highend-Kompaktkurs.

Freitag, 06.12.2024, 18:30 - 21:30 Uhr (4 UE)

Gebühr: 38 €

VHSQUICKSTEPS: MS POWERPOINT ZUR PRÄSENTATION IM BUSINESS - ONLINE | 60195**Erfolgsgeschichten – visuelles Storytelling der Master Class**

Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in die Anwendung von MS PowerPoint zur Erstellung von Präsentationen im geschäftlichen Bereich.

Donnerstag, 26.09.2024, 10:30 - 12:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: 19 €

VHSQUICKSTEPS: PREZI – DYNAMISCHE PRÄSENTATIONEN - ONLINE | 60196**Die „ultimate“ Alternative zu PowerPoint**

Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in die Anwendung der gehirngerechten Präsentationssoftware Prezi zur Erstellung dynamischer Präsentationen.

Donnerstag, 19.09.2024, 10:30 - 12:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: 19 €

VHSQUICKSTEPS: ERSTELLUNG INTERAKTIVER PDF- UND OFFICE-FORMULARE - ONLINE | 60197**Gestaltung, Weitergabe und Auswertung**

Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in ein professionelles Erstellen interaktiver PDF- und Office-Formulare mit Adobe InDesign und Acrobat sowie MS Word.

Dienstag, 12.11.2024, 10:30 - 12:30 Uhr (2,67 UE)

Gebühr: 25 €

VHSQUICKSTEPS: BARRIEREFREIE OFFICE- UND PDF-DOKUMENTE – ONLINE | 60198**Technische Konsistenz und Rechtskonformität**

Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in ein professionelles Erstellen barrierefreier PDF- und Office-Dokumente mit Adobe InDesign und Acrobat sowie MS Word.

Donnerstag, 14.11.2024, 10:30 - 12:30 Uhr (2,67 UE)

Gebühr: 25 €

VHSQUICKSTEPS: MS PROJECT IM KLASSISCHEN PROJEKTMANAGEMENT – ONLINE | 60199**Planung, Steuerung und Überwachung von Vorhaben**

Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in die professionelle Anwendung des De-Facto-Standards im klassischen Projektmanagement – MS Project. Er beinhaltet sowohl theoretische als auch praktische Einheiten, die sich immer wieder abwechseln. Mit Workshop-Charakter.

Samstag, 07.12.2024, 09:00 - 17:00 Uhr (9 UE)

Gebühr: 85,50 €



WEITERE VHSQUICKSTEPS FINDEN SIE UNTER VA-NR. 57423 - 57434 IM FACHBEREICH 5 DEUTSCH - BERUF - LEBENSLANGES LERNEN!

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Dr. E.-S. Katterfeldt
Tel. 590-4738

SMARTPHONE & TABLET

SMARTPHONE (ANDROID)

ANDROID SMARTPHONE: TELEFONIEREN UND WAS NOCH? | 60250

Gerätfunktionen, Apps, Internet

Dieser Kurs richtet sich an Nutzer:innen eines Android Smartphones, die wissen wollen, was man außer Telefonieren und SMS-Verschicken sonst noch an Einstellungen, Funktionen und Diensten nutzen kann.

Kursinhalte:

- Gerätfunktionen und -einstellungen
- Apps und Widgets
- Telefonieren und Telefonoptionen
- Kommunikation und Organisation
- Fotos und Videos
- Internetnutzung.

Vorkenntnisse: Sie sollten bereits erste Erfahrungen mit Ihrem Smartphone gesammelt haben, z.B. wissen, wie es eingeschaltet wird und wie man telefoniert. Bitte mitbringen: Eigenes Smartphone mit dem Betriebssystem Android. Das Smartphone muss bereits eingerichtet sein (SIM-Karte freigeschaltet etc.).

Donnerstags, 18:15 - 20:30 Uhr ab 05.09.2024, 4 Abende (12 UE)

Gebühr: 38,40 € (E1: 32,60 €, E2: 11,50 €)

Auslagen: 9 € (Material / Wartung)

Leitung: Gabriele Sinzig-Freese, Erwachsenenbildnerin
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

ANDROID SMARTPHONE: TELEFONIEREN UND WAS NOCH? | 60252

Gerätfunktionen, Apps, Internet

wie 60250

Bitte mitbringen: Eigenes Smartphone mit dem Betriebssystem Android. Das Smartphone muss bereits eingerichtet sein (SIM-Karte freigeschaltet etc.).

Dienstags, 18:15 - 20:30 Uhr ab 05.11.2024, 4 Abende (12 UE)

Gebühr: 38,40 € (E1: 32,60 €, E2: 11,50 €)

Auslagen: 9 € (Material / Wartung)

Leitung: Gabriele Sinzig-Freese, Erwachsenenbildnerin
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

SMARTPHONE & TABLET (APPLE)

APPLE IPHONE UND IPAD GRUNDLAGEN

| 60275

Einstellungen, technische Möglichkeiten, Apps, Internet und mehr

Dieser Kurs richtet sich an Nutzer:innen eines iPhones oder iPads, die den Umgang mit ihrem Gerät neu erlernen oder auffrischen möchten. Neben den Kursinhalten können individuelle Fragen besprochen werden und Sie erhalten viele Tipps und Tricks.

Kursinhalte:

- Wichtige Funktionen des Betriebssystems iOS
- Verbindungsaufbau mit WLAN
- Datenaustausch und Synchronisation mit iCloud
- E-Mails
- Kamera, Videos und Fotos
- Telefonfunktion, FaceTime
- Sicherheit und Einstellungen, Apps installieren
- Bedienhilfen, Gestensteuerung.

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Bitte eigene Geräte mitbringen.

Dienstags, 16:00 - 18:15 Uhr ab 10.09.2024, 6 Nachmittage (18 UE)

Gebühr: 57,60 € (E1: 49 €, E2: 17,30 €)

Auslagen: 11,20 € (Material / Wartung)

Leitung: Peter Leif Ebermann, IT-Trainer, Apple-Teacher
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

APPLE IPHONE UND IPAD GRUNDLAGEN

| 60276

Einstellungen, technische Möglichkeiten, Apps, Internet und mehr

wie 60275

Bitte eigene Geräte mitbringen.

Mittwochs, 16:00 - 18:15 Uhr ab 13.11.2024, 6 Nachmittage (18 UE)

Gebühr: 57,60 € (E1: 49 €, E2: 17,30 €)

Auslagen: 11,20 € (Material / Wartung)

Leitung: Peter Leif Ebermann, IT-Trainer, Apple-Teacher
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



Online-Anmeldung rund um die UHR.
www.vhs-bremerhaven.de



Sichern Sie sich Ihren Kursplatz durch frühzeitige Anmeldung!
Die Kursgebühr wird grundsätzlich erst bei Kursbeginn von Ihrem Konto abgebucht.

KONKRETE ANWENDUNGEN/APPS**FOTOGRAFIERT MIT DEM SMARTPHONE, UND DANN? MODUL I | 60291****Fotos speichern, teilen und exportieren**

Wer kennt es nicht - auf dem Smartphone haben sich unzählige Fotos angesammelt, aber wie bekomme ich sie runter vom Gerät? In Modul I lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, wie Sie Fotos abspeichern, auf andere Geräte übertragen, in Cloud-Diensten speichern oder an andere Personen versenden.

Teilnahmevoraussetzungen:

Smartphonegrundkenntnisse (z. B. wie 60250, 60275)
Bitte eigenes Smartphone (Android oder iPhone) mitbringen.

Montag, 18.11.2024, 16:00 - 18:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: 9,60 € (E1: 8,20 €, E2: 2,90 €)
Auslagen: 2,20 € (Material / Wartung)
Leitung: Lars Krüger
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9

FOTOGRAFIERT MIT DEM SMARTPHONE, UND DANN? MODUL II | 60292**Fotos bearbeiten**

In Modul II beschäftigen wir uns mit dem Optimieren oder Nachbearbeiten von Fotos. Sie lernen Apps kennen, mit denen Sie die Fotos auf dem Gerät oder am PC einfach verbessern, mit Effekten versehen, zuschneiden, verkleinern können.

Teilnahmevoraussetzungen:

Smartphonegrundkenntnisse (z. B. aus 60250, 60275)
Bitte eigenes Smartphone (Android oder iPhone) mitbringen.

Montag, 25.11.2024, 16:00 - 18:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: 9,60 € (E1: 8,20 €, E2: 2,90 €)
Auslagen: 2,20 € (Material / Wartung)
Leitung: Lars Krüger
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9

FOTOGRAFIERT MIT DEM SMARTPHONE, UND DANN? MODUL III | 60293**Fotos drucken**

In Modul III lernen Sie Möglichkeiten kennen, wie Sie Ihre Fotos ohne große Umwege vom Smartphone aufs Papier bekommen, z. B. mit dem eigenen Drucker oder einem Fotoservice.

Teilnahmevoraussetzungen:

Smartphonegrundkenntnisse (z. B. aus 60250, 60275)
Bitte eigenes Smartphone (Android oder iPhone) mitbringen.

Montag, 02.12.2024, 16:00 - 18:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: 9,60 € (E1: 8,20 €, E2: 2,90 €)
Auslagen: 2,20 € (Material / Wartung)
Leitung: Lars Krüger
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9

UNTERWEGS MIT DEM SMARTPHONE | 60295**Apps für Navigation, Fahrplan, Orientierung**

Ob Sie zu Fuß, mit dem ÖPNV oder mit dem Auto unterwegs sind - ein Smartphone bietet viele Funktionen, die Ihnen helfen, ans Ziel zu kommen.

Kursinhalte:

- Grundlagen GPS (Standortbestimmung) und mobiles Internet
- Unterwegs mit Bus und Bahn: geeignete Apps, Fahrplanauskunft, Ticketkauf, Echtzeitinformationen, am Zielort orientieren.
- Navigation mit Google Maps: Standort bestimmen, Routen eingeben und Navigation, in der Nähe etwas finden, Offline-Karten.

Teilnahmevoraussetzungen: Smartphone- oder Tabletgrundkenntnisse (z.B. aus 60250, 60275).

Bitte mitbringen: Eigenes Smartphone (Android oder iPhone)

Mittwoch, 25.09.2024, 16:00 - 19:15 Uhr (4 UE)

Gebühr: 12,80 € (E1: 10,90 €, E2: 3,80 €)
Auslagen: 3 € (Material / Wartung)
Leitung: Lars Krüger
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Dr. E.-S. Katterfeldt
Tel. 590-4738

INTERNET, IT-SICHERHEIT & KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

INTERNET MIT MUßE | 60300**Erste Schritte im Internet und E-Mail-Grundlagen**

Dieser Workshop erweitert Ihre EDV-Kenntnisse um den Bereich Internet. Mit praktischen Übungen („surfen“) lernen Sie, sich im Internet Informationen zu beschaffen und zu orientieren. Außerdem vermitteln wir Ihnen die Grundlagen für E-Mail.

Computerkenntnisse wie aus dem Grundlagenkurs (60120) werden vorausgesetzt.

Montags und donnerstags,**14:00 - 16:15 Uhr,****ab 28.11.2024, 6 Nachmittage (18 UE)**

Gebühr: 57,60 € (E1: 49 €, E2: 17,30 €)

Auslagen: 13,50 € (Material / Wartung)

14,90 € (Lehrbuch)

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

DER FLOHMARKT IM INTERNET | 60310**Sicher und erfolgreich kaufen und verkaufen am Beispiel kleinanzeigen.de**

Im Internet können Sie Trödel und Gebrauchtes lokal (und kostenlos) anbieten wie auf einem Flohmarkt oder in einer Zeitungsannonce. In diesem Kurs lernen Sie, auf der Plattform kleinanzeigen.de (ehemals Ebay Kleinanzeigen) zu stöbern oder selbst zu inserieren:

- Artikel suchen, Favoriten und Benachrichtigungen einstellen
- Einstellen von Artikeln und relevante Informationen, Kategorien und Schlagwörter, Auswahl aussagekräftiger Fotos
- Kommunikation mit Interessent:innen oder Verkäufer:innen
- Sicherheit: Wie kann ich mich vor Betrug schützen, wie erkenne ich unseriöse Verkäufer:innen und Interessent:innen?
- Besonderheiten für gewerbliche Anbieter:innen

Teilnahmevoraussetzungen: Computer-, Smartphone- oder Tabletgrundkenntnisse.

Bitte mitbringen: Falls vorhanden, Login-Daten für kleinanzeigen.de.

Montag, 21.10.2024, 18:15 - 20:30 Uhr**Montag, 28.10.2024, 18:15 - 20:30 Uhr (6 UE)**

Gebühr: 19,20 € (E1: 16,30 €, E2: 5,80 €)

Auslagen: 4,50 € (Material / Wartung)

Leitung: Lennard Lemmer

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

ONLINE-BANKING | 60315**Verfahren und Sicherheit**

Viele Bankfilialen wurden mittlerweile geschlossen und Kund:innen sind darauf angewiesen, ihre Bankgeschäfte über das Internet abzuwickeln. Welche Möglichkeiten bietet mir Online-Banking? Ist Online-Banking sicher?

ChipTan, BestSign, PhotoTan, QR-Tan - was bedeuten diese Sicherheitsverfahren?

Was ist Zwei-Faktor-Authentisierung und brauche ich dafür ein Smartphone?

In diesem Kurs werden die Möglichkeiten der verschiedenen Verfahren erklärt und demonstriert. Dazu gibt es Hinweise auf Sicherheitsaspekte und rechtliche Fragen.

Teilnahmevoraussetzung: Computergrundkenntnisse.

Mittwoch, 23.10.2024, 16:00 - 19:15 Uhr (4 UE)

Gebühr: 12,80 € (E1: 10,90 €, E2: 3,80 €)

Leitung: Lars Krüger

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:

„FINANZPLANUNG 60 PLUS:
FINANZSTRATEGIE UND GELDANLAGE IM
RUHESTAND - ONLINE“, KURS NR.: 11400



www.vhs-
bremerhaven.de
Nutzen Sie
unsere Internet-
Anmeldung!
Schnell! Sicher!
Unkompliziert!



Lars Krüger

© privat

GEWUSST WIE: IM INTERNET UND MOBIL BEZAHLEN | 60320**Paypal, Google Pay und Co. erklärt**

Wer im Internet einkaufen möchte, bekommt verschiedene Online-Bezahldienste angeboten.

Aber auch im Laden kann mittlerweile mit Smartphone-Apps bezahlt werden. Was verbirgt sich hinter Paypal, Giropay, Klarna, Sofortüberweisung, Google Pay oder Apple Pay? Wie sicher sind solche Zahlungswege und wie funktionieren sie? Sie lernen, worauf Sie beim Bezahlen übers Internet achten sollten und wann besser Vorsicht geboten ist. Außerdem erfahren Sie, wie das Bezahlen mit dem Smartphone funktioniert.

Teilnahmevoraussetzung: Smartphonegrundkenntnisse oder Computergrundkenntnisse.

Mittwoch, 18.09.2024, 16:00 - 19:15 Uhr (4 UE)

Gebühr: 24,80 €

Leitung: Lars Krüger

Kleinstgruppe, garantierte Durchführung ab 3 TN

Teilnehmende: max. 9

**ENTDECKE DIE WELT DER
CYBERSICHERHEIT!**

– LIVE HACKING EVENT | 60325

**In Kooperation mit der Bremer Volkshochschule /
Landesausschuss der Volkshochschulen
des Landes Bremen**

Live-Hackings sind Events, bei denen Hacker:innen in Echtzeit demonstrieren, wie sie Sicherheitslücken in Computern, Netzwerken und Software ausnutzen können. Das Publikum wird Zeug:in echter Hacks in Aktion, wobei die Umgebung simuliert ist. Dabei erklären die Hacker:innen wichtige Aspekte zu Cybersicherheit und Datenschutz. Parallel zeigen sie, wie schnell einfache Passwörter geknackt werden können, wie phishing und social engineering funktionieren. Es gibt praktische Anleitung was zu tun ist, wenn man Opfer eines Angriffs wurde.

Dienstag, 01.10.2024, 14:00 - 17:00 Uhr (4 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Dozent:innenteam

Ort: VHS Bremen, Bamberger Haus

**ENTDECKE DIE WELT DER
CYBERSICHERHEIT!**

– LIVE HACKING EVENT | 60326

**In Kooperation mit der Bremer Volkshochschule /
Landesausschuss der Volkshochschulen
des Landes Bremen**

**Gefördert durch den Deutschen Volkshochschul-
Verband e.V.**

wie 60325

Dienstag, 01.10.2024, 18:00 - 21:00 Uhr (4 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Dozent:innenteam

Ort: VHS Bremen, Bamberger Haus

Die VHS Bremerhaven vertraut auf das Know-how und die breitbandigen Übertragungswege der Bremen Briteline GmbH.

Während Ihrer Tablet- oder Smartphone-Kurse steht Ihnen kostenlos WLAN zur Verfügung, fragen Sie Ihre Kursleitung nach den Zugangsdaten.

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Dr. E.-S. Katterfeldt

Tel. 590-4738

GEWUSST WIE: CHATGPT PRODUKTIV EINSETZEN | 60331**Bessere Texte und Inhalte mit KI generieren**

Sie haben die künstliche Intelligenz ChatGPT schon ausprobiert und sind mit den Ergebnissen unzufrieden, oder Sie möchten wissen, wie Sie hochwertigere Texte erstellen? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie präzisere Fragen und Aufgaben (so genannte Prompts) stellen, um ChatGPT effektiver für Ihre Zwecke einzusetzen. Außerdem erfahren Sie, welche Vorteile so genannte „custom GPTs“ mit spezialisiertem Wissen bieten. Nebenbei werden Fragen zu Sicherheit und Datenschutz beantwortet.

Eine Registrierung bei openai.com und ein Zugang zu ChatGPT werden für diesen Workshop empfohlen, damit Sie die Übungen im Kurs mitmachen können.

Montag, 11.11.2024, 18:15 - 21:30 Uhr (4 UE)

Gebühr: 24,80 €

Auslagen: 3 € (Material / Wartung)

Leitung: Lennard Lemmer

Kleinstgruppe, garantierte Durchführung ab 3 TN

Teilnehmende: max. 9

VHS.WISSEN LIVE: KI IM UNTERNEHMEN - ONLINE | 60340**Wie gelingt ein vertrauenswürdiger Einsatz?**

Beim Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) fragen sich heute viele Unternehmen, wie sie ethische Leitlinien berücksichtigen können.

Ob Transparenz, Erklärbarkeit, Fairness, Sicherheit oder Datenschutz: Es gibt konkrete Maßnahmen, die eine Implementierung von vertrauenswürdiger KI unterstützen.

Dieser Online-Vortrag beleuchtet aus der Sicht eines IT-Unternehmens den Einsatz von KI und die notwendigen Voraussetzungen und Maßnahmen, um vertrauenswürdige KI-Lösungen zu finden.

Dienstag, 03.12.2024, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Andrea Martin, Leiterin des IBM Watson Center Munich und CTO Ökosysteme und Verbände bei IBM DACH



www.vhs-bremerhaven.de
Nutzen Sie unsere Internet-Anmeldung!
Schnell! Sicher! Unkompliziert!



Maximilian Groeneveld
© privat

KURSLEITENDE GESUCHT!

Aktuell suchen wir Kursleitende auf Honorarbasis vor allem für folgende Themen:

- Bildbearbeitung / Photoshop
- Office-Anwendungen
- Smartphone-Nutzung

Ihre Bewerbung richten Sie bitte an: Bewerbung@vhs.bremerhaven.de.

Weitere Infos zur Tätigkeit als Kursleitende der VHS Bremerhaven finden Sie ab Seite 12.

BILDBEARBEITUNG, MEDIENPRODUKTION & SOCIAL MEDIA

TRAUMHAFTE MOMENTE FESTHALTEN – GESTALTEN SIE IHR FOTOBUCH! - WOCHENENDSEMINAR | 60501

Ob Traumurlaub, Traumphochzeit oder andere besondere Momente - in einem Fotobuch können Sie diese Erlebnisse verewigen und beim Durchblättern jedes Mal neu erleben.

Unter professioneller Anleitung erstellen Sie Schritt für Schritt Ihr persönliches Fotobuch mit dem Programm CEWE-Fotobuch. Sie erlernen wichtige Designgrundlagen im Bereich Layout, Bildbearbeitung und Schriftgestaltung, um Ihr Buch zu einem individuellen Erinnerungsstück werden zu lassen.

Teilnahmevoraussetzungen: Computer- und Internetkenntnisse.

Bitte mitbringen: USB-Stick oder anderen Datenträger mit einer Vorauswahl von ca. 50-150 digitalen Bildern.

Alle Teilnehmenden erhalten einen Wertgutschein für die Bestellung eines CEWE-Fotobuchs im Wert von 24,95 Euro.

Samstag, 21.09.2024, 10:00 - 14:00 Uhr

Sonntag, 22.09.2024, 10:00 - 14:00 Uhr (10 UE)

Gebühr: 33 € (E1: 28,10 €, E2: 9,90 €)

Auslagen: 7,50 € (Material / Wartung)

Leitung: Nele Peer Jongeling, Freiberufliche Designerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

GRAFIKDESIGN LEICHT GEMACHT MIT CANVA | 60505

Professionelle Layouts, Logos, Social Media-Beiträge einfach selbst erstellen

Canva ist eine leicht verständliche und kostenlose Grafikdesign-Plattform für das Erstellen von visuellen Inhalten. Für Unternehmer:innen ist es ein hilfreiches Tool für das Erstellen beispielsweise von überzeugenden Druckerzeugnissen wie Flyer oder Plakate und für aufmerksamkeitssteigernde Social Media-Beiträge und -Animationen. Aber auch für Privatanwender:innen bietet Canva vielfältige Möglichkeiten für ansprechende Visualisierungen, Präsentationen, Visitenkarten, Einladungskarten und vieles mehr.

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger:innen und zeigt erste und weiterführende Schritte für den täglichen Gebrauch.

Teilnahmevoraussetzungen: Computer- und Internetkenntnisse.

Mittwochs, 18:15 - 20:30 Uhr

ab 13.11.2024, 3 Abende (9 UE)

Gebühr: 29,70 € (E1: 25,20 €, E2: 8,90 €)

Auslagen: 6,80 € (Material / Wartung)

Leitung: Maximilian Groeneveld, Instagram Marketing- & Branding-Experte

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

EINFÜHRUNG IN DIE BILDBEARBEITUNG MIT GIMP | 60511

Das Bildbearbeitungsprogramm Gimp ist eine kostenlose Alternative zu Photoshop und bietet vielseitige Funktionen zum Retuschieren, Gestalten und Zeichnen. Die Komplexität von Gimp kann jedoch auf Anfänger:innen überwältigend wirken.

Anhand von praktischen Übungen wird erlernt, wie man Dateien erstellt, Objekte ausschneidet und einfügt, Fotos retuschiert und die bearbeiteten Bilder exportiert. Dabei wird sich mit den Werkzeugen, Filtern und der Ebenenfunktion vertraut gemacht. Anschließend können eigene Projekte umgesetzt werden.

Teilnahmevoraussetzungen: Computer- und Internetkenntnisse.

Mittwoch, 25.09.2024, 18:15 - 21:30 Uhr

Mittwoch, 02.10.2024, 18:15 - 21:30 Uhr (8 UE)

Gebühr: 25,60 € (E1: 21,80 €, E2: 7,70 €)

Auslagen: 6 € (Material / Wartung)

Leitung: Marco Scheiper, IT-Trainer

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Dr. E.-S. Katterfeldt

Tel. 590-4738

**INSTAGRAM-MARKETING FÜR
UNTERNEHMERISCHEN ERFOLG | 60531****Positionierung, Profiloptimierung, Content-Strategien**

Lernen Sie, wie Sie Ihr Unternehmen oder Ihre Tätigkeit als Selbständiger:in auf Instagram erfolgreich positionieren, kreativen Content erstellen und wirkungsvolle Marketingstrategien umsetzen:

- Traumkunden-Definition, Alleinstellungsmerkmale, Zielgruppenanalyse
- Entwicklung des Profils und Style-Guides
- Beiträge, Stories, Storytelling zum Aufbau einer Markenstory, Content-Planung und Marktrecherche
- Auswahl von Farben, Schriftarten und Bildern für ein konsistentes Branding
- Erstellung von Instagram-Beiträgen, Einzelpost, Karussell-Beitrag, Reels
- Design-Erstellung mit Canva

Anhand praktischer Übungen erarbeiten Sie ein Konzept und ein Instagram-Profil.

Teilnahmevoraussetzungen:

Smartphonegrundkenntnisse. Teilnehmende sollten vor dem Kurs bereits einen Instagram-Account angelegt haben.

Bitte mitbringen: Smartphone mit installierter Instagram-App.

**Montags, 18:15 - 20:30 Uhr
ab 09.09.2024, 4 Abende (12 UE)**

Gebühr: 39,60 € (E1: 33,70 €, E2: 11,90 €)

Auslagen: 9 € (Material / Wartung)

Leitung: Maximilian Groeneveld, Instagram Marketing- & Branding-Experte
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

**GEWUSST WIE: DER EIGENE YOUTUBE-
CHANNEL | 60541****Praktische Tipps vom Konzept über die
Produktionstechnik bis zum Ertrag**

Die Gründe für einen eigenen YouTube-Kanal sind vielfältig. Die einen möchten ihn zu Marketingzwecken nutzen, die anderen ihr Hobby präsentieren und ein passives Einkommen generieren. Kamera, Stativ, Mikrofon - wie viel muss ich investieren, welche technischen Voraussetzungen sind notwendig? MP4, HD, Seitenverhältnis, Videolänge, „Shorts“ - was ist zu beachten? Wie entwickle ich ein Konzept, was muss ich im Backend beachten? Ab wann lässt sich mit YouTube Geld verdienen? In Theorie und Praxis lernen Sie Ihren eigenen YouTube-Kanal zu planen, einzurichten und mit digitalem Leben zu füllen.

Teilnahmevoraussetzungen: Computer- und Internetkenntnisse.

Dienstag, 10.12.2024, 18:15 - 21:30 Uhr (4 UE)

Gebühr: 24,80 €

Auslagen: 3 € (Material / Wartung)

Leitung: Gabriele Sinzig-Freese, Erwachsenenbildnerin und Wollexpertin

Kleinstgruppe, garantierte Durchführung ab 3 TN

Teilnehmende: max. 9

Paul Folkers, Fachinformatiker

Seit meiner Kindheit beschäftige ich mich mit IT-Hardware, IT-Software und bin allgemein technisch interessiert. Im Jahr 2016 habe ich diese Interessen auch beruflich umgesetzt und eine Ausbildung als Fachinformatiker begonnen. 2023 habe ich dann meine eigene Firma gegründet. Hier berate ich Unternehmen im Einsatz verschiedener IT-Software und unterstütze auch auf technischer Ebene.



Online-Anmeldung rund um die UHR.
www.vhs-bremerhaven.de



Paul Folkers
© privat

WEBDESIGN & PROGRAMMIEREN

WORDPRESS – DER WEG ZUR EIGENEN HOMEPAGE | 60600

Grundlagen für Einsteiger:innen – Bildungszeit im Land Bremen / Bildungsurlaub in Niedersachsen

Mit WordPress lassen sich leicht eigene Internetseiten mit großem Gestaltungsspielraum erstellen. Die freie Internetanwendung WordPress ist eine leistungsstarke Anwendung für den Aufbau professioneller Websites, ohne zu komplex in der Bedienung zu sein. Im Kurs erfahren Einsteiger:innen, wie WordPress installiert wird, welche Voraussetzungen benötigt werden und lernen an ihrem eigenen Projekt den Aufbau einer Website.

Teilnahmevoraussetzungen: Computer- und Internetkenntnisse.

Montag bis Freitag, 08:00 - 15:00 Uhr

ab 04.11.2024, 5 Tage (40 UE)

Gebühr: 128 € (E1: 108,80 €, E2: 38,40 €)

Auslagen: 30 € (Material / Wartung)

Leitung: Peter Leif Ebermann, IT-Trainer, Apple-Teacher

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

PROGRAMMIEREN MIT PYTHON FÜR EINSTEIGER:INNEN | 60620

Lernen Sie die Grundlagen der Programmierung mit Python! In diesem Einstiegskurs erhalten Sie eine Einführung in Variablen, Operatoren und die Verwendung von Funktionen und Ein- und Ausgabemöglichkeiten sowie Best Practices. Anhand von Praxisbeispielen entwickeln Sie Ihre eigenen Skripte und Programme um einfache Probleme zu lösen.

Die Programmiersprache Python ist leicht zu erlernen, aber dennoch umfangreich und kommt in vielen Anwendungsbereichen zum Einsatz, z.B. zur Automatisierung von Installationsabläufen oder der Datenanalyse.

Teilnahmevoraussetzungen: Erweiterte Computerkenntnisse.

Montag, 23.09.2024, 18:15 - 21:30 Uhr

Montag, 30.09.2024, 18:15 - 21:30 Uhr (8 UE)

Gebühr: 26,40 € (E1: 22,40 €, E2: 7,90 €)

Auslagen: 6 € (Material / Wartung)

Leitung: Paul Folkers, Fachinformatiker

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

GEWUSST WIE: 3D-DRUCK FÜR EINSTEIGER:INNEN | 60630

In Kooperation mit der Phänomena Bremerhaven e.V. – Wochenendseminar

3D-Druck ist als sogenannte Zukunftstechnologie in der Fertigung viel im Gespräch. Der Einstieg in diese Technologie ist allerdings erstaunlich einfach. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, denn in diesem Workshop erfahren Sie, wie ein 3D-Drucker funktioniert und was man damit beispielsweise drucken kann. Hier können Sie Ihre ersten 3D-Druck-Projekte verwirklichen.

Teilnahmevoraussetzungen: Computer- und Internetkenntnisse.

Sonntag, 25.08.2024, 11:00 - 14:15 Uhr (4 UE)

Gebühr: 24,80 €

Auslagen: 3 € (Material / Wartung)

Leitung: Dozent:innenteam

Ort: Phänomena Bremerhaven, Hoebelstr. 24

Kleinstgruppe, garantierte Durchführung ab 3 TN

Teilnehmende: max. 8

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Dr. E.-S. Katterfeldt

Tel. 590-4738

GEWUSST WIE: PROGRAMMIEREN UND LIGHTPAINTING MIT LEDS | 60631**In Kooperation mit der Phänomenta Bremerhaven e.V. – Wochenendseminar**

Mit Licht malen? Hier heißt es: Bewegen erwünscht! Wir programmieren bunte Lichteffekte mit NeoPixel in Python. Dabei können sowohl Coding-Anfänger:innen schnell tolle Animationen, als auch Fortgeschrittene mit Schleifen und Listen beeindruckende Sequenzen erzeugen. Ein RaspberryPi Pico mit Powerbank zum Abspielen ermöglicht die Darstellung mobil und kabellos. Der Raum der Camera Obscura in der Phänomenta ist dabei unser Dunkellabor. Am Ende nehmen Sie nicht nur neue Erfahrungen und Fähigkeiten, sondern auch Ihr Lichtmalzeug mit nach Hause.

Teilnahmevoraussetzungen: Erweiterte Computerkenntnisse.

Sonntag, 29.09.2024, 11:00 - 14:15 Uhr (4 UE)

Gebühr: 24,80 €

Auslagen: 23 € (Material inkl. RaspberryPi etc. /Wartung)

Leitung: Dozent:innenteam

Ort: Phänomenta Bremerhaven, Hoebelstr. 24

Kleinstgruppe, garantierte Durchführung ab 3 TN

Teilnehmende: max. 8

GEWUSST WIE: PREISWERTE ELEKTRONIK MIT MICROPYTHON SELBST GESTALTEN | 60632**In Kooperation mit der Phänomenta Bremerhaven e.V. – Wochenendseminar**

In diesem Workshop erlernen Sie die ersten Schritte der Programmierung eines Mikrocontrollers und bauen eigene Anwendungen mit Elektronikkomponenten. Mit der Programmiersprache MicroPython werden wir Elektronik in Betrieb nehmen. Z.B. LEDs bunt blinken lassen, mit Touch-Tastern Berührungen in Funktion umsetzen und ein kleines Spiel mit einer Wippe programmieren. Am Ende des Kurses können die Teilnehmenden das Material mit nach Hause nehmen und so elektrisiert weiter tüfteln.

Teilnahmevoraussetzungen: Erweiterte Computerkenntnisse.

Sonntag, 27.10.2024, 14:00 - 17:15 Uhr (4 UE)

Gebühr: 24,80 €

Auslagen: 23 € (Material /Wartung)

Leitung: Dozent:innenteam

Ort: Phänomenta Bremerhaven, Hoebelstr. 24

Kleinstgruppe, garantierte Durchführung ab 3 TN

Teilnehmende: max. 8

VHS.WISSEN LIVE: DAS INTERNET DER TIERE - ONLINE | 60671**Wearables für Wildtiere**

Die kollektive Weisheit der Tiere der Erde stellt einen immensen Schatz an noch nie dagewesenen Informationen für die Menschheit dar. Das „Internet der Tiere“ kann uns dabei helfen, Naturkatastrophen vorherzusagen, die Ausbreitung von Zoonosen zu prognostizieren oder Nahrungsressourcen zu sichern.

Die entwickelten Sinne der Tiere sowie technische Sensoren an Peilsendern ermöglichen lokale Erdbeobachtungen mit höchster Auflösung. Die daraus resultierenden Big Data helfen, das Leben auf unserem Planeten zu verstehen, zu überwachen, vorherzusagen und zu schützen.

Montag, 25.11.2024, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Martin Wikelski, Direktor des Max-Planck-Instituts für Verhaltensbiologie in Konstanz und Radolfzell und Professor an der Universität Konstanz



www.vhs-
bremerhaven.de
Nutzen Sie
unsere Internet-
Anmeldung!
Schnell! Sicher!
Unkompliziert!



Peter Fortmann
© privat

TECHNIKNUTZUNG

AMTLICHER SPORTBOOTFÜHRERSCHEIN, SEE/BINNEN | 60810

Die Ausbildung vermittelt die theoretischen und praktischen Kenntnisse zur Teilnahme an den Prüfungen zum Erwerb des „Amtlichen Sportbootführerscheins für den Geltungsbereich Seeschiffahrtsstraßen und Binnenschiffahrtsstraßen“ nach den Richtlinien des Bundesverkehrsministeriums. Die Kurstermine gelten für die theoretische Ausbildung. Informationen und Terminabsprachen zur praktischen Ausbildung erfolgen während des Kurses.

Außerhalb des Kurses entstehen zusätzliche Kosten für die praktische Ausbildung, Lehrbücher, Prüfungsunterlagen und Prüfungsgebühren. Eine Auflistung finden Sie auf unserer Internetseite www.vhs-bremerhaven.de.

Über die Regelungen zur gewerblichen Nutzung des Sportbootführerscheins informieren Sie sich bitte auf <https://www.gdws.wsv.bund.de>

**Dienstags und donnerstags,
19:15 - 21:30 Uhr, ab 05.09.2024,
17 Abende und 2 Prüfungen (60 UE)**
Gebühr: 126 € (E1: 107,10 €, E2: 37,80 €)
Leitung: Peter Fortmann
Teilnehmende: max. 16

Anzeige

**Arbeit und
Leben**

BREMERHAVEN

Gewerkschaftshaus Bremerhaven
Hinrich-Schmalfeldt-Str. 31b
27576 Bremerhaven
0471 / 922 31-0
info@arbeitundleben-bhv.de

**Ihre Adresse für politische
Jugend- und Erwachsenenbildung in Bremerhaven**

www.arbeitundleben-bhv.de

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Dr. E.-S. Katterfeldt
Tel. 590-4738

BILDUNG AUF BESTELLUNG



- SPRACHTRAINING
- GESUNDHEITSMANAGEMENT
- KOMMUNIKATION
- MEDIENKOMPETENZ

Sie wünschen sich ein maßgeschneidertes Seminar
für Ihre Mitarbeiter:innen?

Ihre businessline-Lotsin
in der Volkshochschule Bremerhaven:
Andrea Hartmann
Telefon: 0471 590-4708
E-Mail: Andrea.Hartmann@vhs.bremerhaven.de

KURSE UND SEMINARE GANZ NACH IHREN WÜNSCHEN!

Zusätzlich zu unserem offenen Programm bieten wir Ihnen mit unserer businessline Bildung auf Bestellung speziell für Unternehmen, Betriebe und öffentliche Einrichtungen an.

UNSERE PLUSPUNKTE AUF EINEN BLICK:

- Kleine Gruppen
- Kompetente fachliche und pädagogische Beratung
- Sorgfältige Bedarfsermittlung
- Schnelle Umsetzung
- Individuelle Lösungen
- Permanente Qualitätskontrolle

EINE AUSWAHL UNSERER REFERENZEN:

- Alfred-Wegener-Institut
- Fischereihafen-Betriebsgesellschaft mbH
- Frosta AG
- Marineoperationsschule Bremerhaven
- Deutsches Schifffahrtsmuseum
- Ambiente Kreuzfahrten



Anerkannt nach dem
Weiterbildungsgesetz
im Lande Bremen

Die Volkshochschule Bremerhaven ist eine anerkannte Einrichtung der Weiterbildung im Lande Bremen. Sie erfüllt die Richtlinien und den Qualitätsleitfaden des Bremischen Weiterbildungsgesetzes.



Die Volkshochschule Bremerhaven wurde am 27.04.2023 erneut erfolgreich für ein angewandtes Qualitätsmanagement im Geltungsbereich „Entwicklung und Durchführung von Fort- und Weiterbildungsveranstaltungen“ zertifiziert mit Gültigkeit bis 26.04.2026.



Als Prüfungszentrum für Sprachenzertifikate von The European Language Certificate telc ist die Volkshochschule Bremerhaven berechtigt, mit lizenzierten Prüfer:innen Prüfungen mit Zertifikatsabschluss in verschiedenen Sprachen durchzuführen.



Die Volkshochschule Bremerhaven ist ein durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zugelassener Träger von Integrationskursen in Bremerhaven und berechtigt, Abschlusstests für die Einbürgerung durchzuführen.



Die Volkshochschule Bremerhaven ist prüfungsberechtigt für die europaweit anerkannte Zertifizierung der Finanzbuchführungsweiterbildung Xpert Business LVBW.



Die Volkshochschule Bremerhaven ist von Microsoft als EDV-Weiterbildungszentrum anerkannt.

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Andrea Hartmann
Tel. 590-4708

VHS AM WOCHENENDE

AUGUST 2024

25.08. GEWUSST WIE: 3D-DRUCK FÜR EINSTEIGER:INNEN | 60630

SEPTEMBER 2024

- 01.09. BESUCH DES JÜDISCHEN FRIEDHOFS | 11072
16. - 22.09. MEHR ÜBER MODE UND SCHNEIDERN | 21702
20. - 22.09. FOTOSCHULE: GRUNDLAGEN | 20411
20. - 22.09. HOLZBILDHAUEREI: VISIONEN AUS HOLZ | 20604
- 21.09. PRÜFUNGSTRAINING DEUTSCH B1 | 52438
- 21.09. DER TRAUM VOM GESUNDEN RÜCKEN:
 RÜCKENFIT MIT HALTUNGSTRAINING FÜR ALLE | 30460
- 21.09. SCHENKEN SIE IHREN AUGEN EINEN AUGENBLICK ZEIT | 30510
- 21.09. LENIN, MARX UND DER ALBTRAUM DER REVOLUTIONEN:
 WEGE UND IRRWEGE ZU EINER GERECHTEREN GESELLSCHAFT | 11056
- 21.09. DEMENZ: HERAUSFORDERUNG FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE | 11600
- 21.09. HALTUNG ZEIGEN – ONLINE | 11004
- 21.09. WIE LIEBESTRÄUME GELINGEN | 11704
- 21.09. WIE WOLLEN WIR LIEBEN? | 11504
- 21.09. WISSEN IM GEHEN: WILDKRÄUTER IM HERBST | 11202
21. - 22.09. OSTASIATISCHE TUSCHMALEREI:
 PHANTASIEN VON ROTKRONENKRANICHEN UND KIEFERNWÄLDERN | 20530
21. - 22.09. TRAUMHAFTE MOMENTE FESTHALTEN – GESTALTEN SIE IHR FOTOBUCH! | 60501
21. - 22.09. TRÄUMERISCHES KLANGBADEN BEIM OBERTON-SINGEN | 20822
21. - 22.09. QI GONG: EINFÜHRUNGS- UND AUFBAUSEMINAR | 30247
- 21.09. - 23.11. STAR TREK - SPIELERISCH LERNEN | 51201
- 22.09. EIN TRAUM? EINFACH MAL DIE SEELE BAUMELN LASSEN! | 30226
- 22.09. TRAUMHAFTE JAMSESSION FÜR AKUSTIK-INSTRUMENTE | 20811
- 22.09. TRÄUME FLANIEREND VOM GLÜCK... PHILOSOPHISCHER SPAZIERGANG | 11701
- 27.09. - 27.10. DESSOUS SELBST NÄHEN | 21501
- 29.09. GEWUSST WIE: PROGRAMMIEREN UND LIGHTPAINTING MIT LEDS | 60631
- 29.09. WISSEN IM GEHEN: VÖGEL AN DER KÜSTE: BEOBACHTEN UND KENNENLERNEN | 11203

OKTOBER 2024

- 19.10. EINE KLEINE WALDAUSZEIT IM WASSERWERKSWALD | 30341
- 20.10. EINE KLEINE WALDAUSZEIT IM WASSERWERKSWALD | 30342
25. - 27.10. FOTOSCHULE: KÜNSTLERISCHE WAHRNEHMUNG SCHULEN | 20412
- 26.10. EXKURSION ZUR AUSSTELLUNG:
 DIE SCHÖNHEIT DER DINGE. STILLLEBEN VON 1900 BIS HEUTE | 20315
- 26.10. EIN NEUER BLICK AUF KINDER: VON ERZIEHUNG ZU BEZIEHUNG | 11602



Weitere Veranstaltungen finden Sie unter: www.vhs-bremerhaven.de

OKTOBER 2024

- 26.10. GRAPHISCHE MUSTER UND OPTISCHE TÄUSCHUNGEN ZEICHNEN | 20512
26.10. SHIATSU FÜR PAARE: JAPANISCHE HEILMASSAGE | 30210
26.10. PRÜFUNGSTRAINING DEUTSCH B2 | 52448
26. - 27.10. GEWUSST WIE: VIER MALTECHNIKEN IM VERGLEICH | 20531
26. - 27.10. SCHMIEDEKUNST: EISENBILDHAUEREI | 20603
26. - 27.10. MUNDHARMONIKA – BLUES HARP | 20857
26. - 27.10. FOTOEXKURSION: WO IST DIE FISCHEREI IM FISCHEREIHAFEN? | 20414
27.10. GEWUSST WIE: SINGEN NACH COMPLETE VOCAL TECHNIQUE | 20824
27.10. GEWUSST WIE:
PREISWERTE ELEKTRONIK MIT MICROPYTHON SELBST GESTALTEN | 60632
27.10. SALSA-TREFF: FREUDE AM TANZEN ERLEBEN | 20905
27.10. ACHTSAMKEIT IM ALLTAG: EIN TAG DER ENTSPANNUNG | 30227

NOVEMBER 2024

- 02.11. WISSEN IM GEHEN: VÖGEL AM HOCHWASSERRASTPLATZ:
BEOBACHTEN UND KENNENLERNEN | 11204
04. - 10.11. MEHR ÜBER MODE UND SCHNEIDERN | 21704
08. - 09.11. MENSCHENKENNTNIS MIT BIOLOGIC® | 11511
09.11. PRÜFUNGSTRAINING DEUTSCH B1 | 52439
09.11. KLASSISCHE HOMÖOPATHIE ZUM KENNENLERNEN | 30520
09.11. KOMMUNIKATION UND PSYCHOLOGIE | 11512
09.11. STRESSABBAU UND VITALISIERUNG MIT YOGA FÜR BERUF UND ALLTAG | 30284
09.11. EFFEKTIVE SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR ALLE | 30704
09.11. BUNT- UND BEZUGSPAPIER HERSTELLEN | 20570
09.11. HANDPAN SPIELEN | 20855
09. - 10.11. ABSTRAKTE LANDSCHAFTEN IN ACRYLMISCHTECHNIKEN | 20543
09. - 10.11. GEWUSST WIE: STRICKEN FÜR EINSTEIGER:INNEN | 21800
10.11. PSYCHOLOGIE FÜR NEUGIERIGE | 11506
10.11. BUCHBINDEN: MAPPEN HERSTELLEN | 20588
21. - 24.11. MEHR ÜBER MODE UND SCHNEIDERN | 21703
22. - 24.11. FOTOSCHULE (FOTOKURS): DIGITALE SCHWARZ-WEISS-FOTOGRAFIE | 20413
23.11. PRÜFUNGSTRAINING DEUTSCH B2 | 52449
23.11. EIN TAG MIT YOGA, UM DEM ALLTAGSSTRESS ZU ENTFLIEHEN | 30283
23.11. MUSIK VON KOPF BIS FUSS MIT BODY PERCUSSION:
GROOVES UND SOUNDS FÜR ALLE | 20812
23. - 24.11. GROSSES ZEICHEN-WOCHENENDE: TECHNIK, FOKUS UND NATUR | 20511
23. - 24.11. KLASSISCHES BUCHBINDEN | 20587
23. - 24.11. DIE TASTATUR BEHERRSCHEN... | 60090
23. - 24.11. DIE 18 HARMONISCHEN BEWEGUNGEN DES TAI CHI / QI GONG | 30248
24.11. SHIATSU FÜR PAARE: ZUM WIEDERHOLEN UND VERTIEFEN | 30211
24.11. SALSA-TREFF : FREUDE AM TANZEN ERLEBEN | 20906
30.11. WISSEN IM GEHEN: GEFIEDERTE WINTERGÄSTE:
BEOBACHTEN UND KENNENLERNEN | 11205

BERATUNG

Die Volkshochschule Bremerhaven bietet mit ca. 1500 Veranstaltungen im Jahr ein breites Spektrum an Weiterbildung – dargestellt im Programm, in verschiedenen Sonderprogrammen sowie im Internet.

Dieses Angebot ergänzen wir durch qualifizierte individuelle Beratung. Unsere Mitarbeiter:innen stehen Ihnen sowohl persönlich als auch telefonisch und natürlich per E-Mail zur Verfügung. Wenn Sie also Fragen zu bestimmten Angeboten haben, nutzen Sie unsere verschiedenen Beratungsmöglichkeiten.

ALLGEMEINE KURS- UND LEHRGANGSBERATUNG

Ziele, Inhalte und Methoden konkreter Kurs- und Lehrgangsangebote werden erläutert. Wir informieren über formale Voraussetzungen, klären persönliche, allgemeine und berufliche Vorkenntnisse und erläutern die qualifizierenden Abschlüsse.

Darüber hinaus bieten wir ganzjährig:

- Fachspezifische Kursberatung in allen Programmbereichen
- Beratung zu Lehrgängen mit IHK-Abschluss
- Einstufungsberatung im Sprachenzentrum
- Beratung für Integrationskurse
- Beratung bei allen Sprachkursen mit internationalen Abschlüssen

Die Beratung ist prinzipiell während der Geschäftszeit.

BERATUNG GESUNDHEIT – ERNÄHRUNG

mittwochs, 14.08., 21.08. und 28.08.2024, jeweils 13:30 - 15:00 Uhr

Fachbereichsleitung:

Walter Bensel Tel.: 0471 590-4737, E-Mail: Walter.Bensel@vhs.bremerhaven.de, Raum: 329

BERATUNG SPRACHEN

Offene Fremdsprachberatung (ohne Termin):

Mittwoch, 28.08.2024 von 10:00 - 12:00 Uhr und von 15:00 - 17:00 Uhr

Weitere Termine nach Absprache

Fachbereichsleitung:

María Belén Gaudio Simón, Tel.: 0471 590-4745, E-Mail: Belen.Gaudio@vhs.bremerhaven.de, Raum 333

BERATUNG DEUTSCH – BERUF – LEBENSLANGES LERNEN

Deutschkurs- und Prüfungsberatung: Vereinbaren Sie bitte Montag bis Donnerstag von 9 bis 11 Uhr und Donnerstag von 14 bis 16 Uhr über Tel. 0471 590-4707 einen Termin

oder senden Sie uns Ihre Terminanfrage über Deutsch@vhs.Bremerhaven.de

Allgemeine Lernberatung zu Schlüsselfähigkeiten und beruflicher Bildung:

mittwochs, 14.08., 21.08. und 28.08.2024, jeweils 13:30-15:00 Uhr

Fachbereichsleitung in Vertretung: Walter Bensel

Tel.: 0471 590-4737, E-Mail: Walter.Bensel@vhs.bremerhaven.de, Raum: 329

BERATUNG DIGITALES LEBEN

mittwochs, 28.08. und 11.09.2024, jeweils 14:00 - 16:00 Uhr

Weitere Termine nach Absprache

Fachbereichsleitung:

Dr. Eva-Sophie Katterfeldt, Tel.: 0471 590-4738, E-Mail: Eva-Sophie.Katterfeldt@vhs.bremerhaven.de, Raum 330

ANMELDUNG

Anmeldungen sind mit Erscheinen des Programmheftes möglich!

UNSER HAUS IST GEÖFFNET

in der Regel / mit Ausnahme der Schulferien und unterrichtsfreier Zeiträume

montags bis freitags 08:00 - 21:30 Uhr

samstags und sonntags an den offenen Wochenenden – jeweils zu den Veranstaltungszeiten

ÖFFNUNGSZEITEN DER ANMELDUNG UND KASSE

Wir sind für Sie persönlich und telefonisch zu erreichen:

montags bis mittwochs 09:00 - 15:30 Uhr,

donnerstags 09:00 - 19:00 Uhr,

freitags 09:00 - 13:30 Uhr

BITTE BEACHTEN SIE DIE GEÄNDERTEN ÖFFNUNGSZEITEN

in der Zeit vom 15.07. bis 02.08.2024 von montags bis freitags bis 13:00 Uhr,

in der Zeit vom 24.06. bis 14.07., vom 03. bis 30.08. sowie vom 07. bis 11.10.2024 donnerstags bis 17:00 Uhr.

Zur Weihnachtszeit bleibt unser Haus vom 23.12.2024 bis einschließlich 01.01.2025 geschlossen.

Unsere Anmeldung ist am 02.01.2025 ab 11 Uhr geöffnet.

SO KÖNNEN SIE SICH ANMELDEN

- ▶ **persönlich:** zu den Kassenöffnungszeiten:
Volkshochschule Bremerhaven, Lloydstr. 15, 27568 Bremerhaven
- ▶ **schriftlich:** Volkshochschule Bremerhaven
Postfach 12 05 55, 27519 Bremerhaven
- ▶ **telefonisch:** während der Kassenöffnungszeiten: 0471 590-4711, -4717 und -4709
Außerhalb der Öffnungszeiten sowie an den geöffneten Wochenenden erreichen Sie uns telefonisch unter 0471 590-4709
- ▶ **per E-Mail:** anmeldung@vhs.bremerhaven.de
- ▶ **im Internet:** www.vhs-bremerhaven.de

INFORMATION

KURSBEGINN

Viele Kurse beginnen bereits in den ersten Wochen nach Semesterbeginn. **Bitte beachten Sie aber, dass auch während des gesamten Semesters laufend neue Veranstaltungen beginnen.** Für diese können Sie sich natürlich auch noch nach Semesterbeginn anmelden. Sichern Sie sich Ihren Kursplatz durch frühzeitige Anmeldung! Die Kursgebühr wird grundsätzlich erst bei Kursbeginn von Ihrem Konto abgebucht. Wenn Sie begründet an Ihrer Veranstaltung nicht mehr teilnehmen können, benachrichtigen Sie bitte umgehend die Volkshochschule, damit Ihr Platz an einen anderen Interessenten vergeben werden kann.

VOREINSCHREIBUNG FÜR FORTFÜHRENDE KURSE

Für fortführende Lehrveranstaltungen (Aufbaukurse) besteht vom 11. bis 15.11.2024 die Möglichkeit der Voreinschreibung als Service für unsere Teilnehmenden. Für Personen ohne Lastschriftmandat ist eine persönliche Anmeldung in dieser Zeit erforderlich!

WARTELISTE

Wenn Sie sich für eine Veranstaltung anmelden, in der bereits alle Plätze belegt sind, führen wir Sie auf einer Warteliste. Interessenten auf der Warteliste werden in der Reihenfolge der Anmeldungen frei werdende Plätze angeboten. Ein Teilnahmeanspruch oder eine Teilnahmepflicht entstehen dadurch nicht.

GEBÜHREN

Die Gebühren sind in der im Volkshochschul-Programm ausgewiesenen Höhe zu entrichten. Es gelten ermäßigte Gebühren bei Vorlage eines entsprechenden Nachweises für:

- E1:** Auszubildende, Schüler:innen, Student:innen, Menschen mit anerkannter Schwerbehinderung, Rentner:innen
- E2:** Bezieher:innen von Hilfe zum Lebensunterhalt, Grundsicherung im Alter oder Erwerbsminderung nach dem SGB XII, Arbeitslose, ehrenamtliche Jugendgruppenleiter:innen bzw. Inhaber:innen der Jugendgruppenleiter:innen-Card

MITWIRKUNG UND MITBESTIMMUNG

Die Mitbestimmung von Lehrenden und Lernenden an der Volkshochschule Bremerhaven wird gemäß dem Gesetz über Weiterbildung im Lande Bremen (Weiterbildungsgesetz) § 4 Abs. 1 Ziffer 8 gewährleistet.

Fachbereichskonferenzen

In den einzelnen Fachbereichen wird pro Semester eine Konferenz durchgeführt. Hierzu wird rechtzeitig eingeladen.

Teilnehmendensprecher:innenkonferenzen

In den Fachbereichen wird pro Jahr eine Teilnehmendensprecher:innenkonferenzen durchgeführt. Der Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Volkshochschulrat

Dem Volkshochschulrat gehören an: Martina Berger, Celestina Endlich, Dietmar Reichelt, Friedrich H. Rohde, Waldemar Schönberger und Achim Steyer.

Kursleiter:innenrat

Dem Kursleiter:innenrat gehören an: Martina Berger, Celestina Endlich und Achim Steyer.

Teilnehmer:innenrat

Dem Teilnehmer:innenrat gehören an: Rainer Berbalk, Marga Lewandowski, Dietmar Reichelt, Friedrich H. Rohde und Waldemar Schönberger.

ALLE VERANSTALTUNGSORTE

AUF EINEN BLICK

VOLKSHOCHSCHULE BREMERHAVEN

Friedrich-Schiller-Haus
Lloydstraße 15

VHS-ZENTRUM „ALTE BÜRGER“

Bgm.-Smidt-Straße 188

ALTE PRIVILEGIERTE APOTHEKE

Poststraße 1

BÜRGERPARK

Eingang Bismarckstraße

BÜRGERPARK

Bootshaus

„DIE WOHNUNG“

An der Robinienallee 14

DRUCKZENTRUM NORDSEE

Grollhamm 4

HEINRICH-HEINE-SCHULE

Hans-Böckler-Straße 30

HOTEL HAVERKAMP

Prager Straße 34

JÜDISCHER FRIEDHOF

Kreuzburger Straße 2-6

PHÄNOMENTA BREMERHAVEN E.V.

Hoebelstraße 24

POLIZEIPRÄSIDIUM BREMEN

In der Vahr 76, 28329 Bremen

SENIORENZENTRUM „KOGGE“

Goethestraße 23

VHS BREMEN

Bamberger Haus, Faulenstraße 69, 28195 Bremen

WASSERWERK LEHERHEIDE

Debstedter Weg 142A

IMPRESSUM

Die Volkshochschule Bremerhaven ist das kommunale Weiterbildungszentrum der Stadt Bremerhaven. Aufgrund der Anerkennung nach dem Weiterbildungsgesetz von 1974 wird sie vom Land Bremen gefördert.

HERAUSGEBERIN

Volkshochschule Bremerhaven

V.I.S.D.P.

Dr. Beate Porombka, Direktorin

SCHLUSSREDAKTION

Dr. Beate Porombka, Esengül Kumcu, Sebastian Linke

GESTALTUNG

VHS Öffentlichkeitsarbeit

DRUCK

Druckerei Hachenburg · PMS GmbH
Saynstraße 18, 57627 Hachenburg

ANZEIGENAKQUISE

GROTE MEDIA GmbH

BILDNACHWEISE

canva.com
stock.adobe.com
VHS-eigenes Bildmaterial, privat

Änderungen vorbehalten, die nach Druck des Programms eintreten.



Creative Commons Namensnennung-
NichtKommerziell-KeineBearbeitung 4.0

DATENSCHUTZ

Grundlage unserer Arbeit ist die EU-Datenschutz-
Grundverordnung. Nähere Informationen dazu
entnehmen Sie Bitte unserer Webseite.



SEESTADT
BREMERHAVEN

Volkshochschule
Bremerhaven
Lloydstraße 15
27568 Bremerhaven
Tel. 590-4711
vhs-bremerhaven.de

KURSLEITENDE MIT IHREN VERANSTALTUNGEN

A

Arar, Svenia	52412
Arndt, Annemarie	20543
Asbrock, Karl H.	11702, 11703
Audisho, Marwan	52230

B

Baltrusch, Holger	52610
Bannach, Bernd	20603
Barberio, Kathleen	30435
Barbosa, Leandro	20858
Barkhausen, Martina	30701, 30703
Bartelt, Jens	30248
Bartsch-Korneffel, Stephanie	30100
Bastian, Jutta	20314, 20315
Bayram, Ebru	30227
Becker, Torsten	20570, 20587, 20588
Behme, Nadine	30310, 30413
Berger, Martina	30255, 30263, 30265, 30267, 30269
Berghoff, Sylvia	54210
Bergmann, Ingo ...	11040, 11041, 11042, 11043, 11044, 11045, 11046, 11047, 11048, 11049
Berisha, Miranda	52610, 52632, 52633
Berndt, Katharina	20501
Beyring-Schulz, Michaela	21502, 21503, 21600
Binder, Hedwig	47603, 47604
Birkicht, Matthias	20822
Birol, Ayten	11080, 11081, 11082, 11083
Bittner, Linda	11514
Blum, Rosemarie	11075
Bockamp, Elke	20116
Böckmann, Ronald	20832
Brauer, Sandra	11501, 11510
Brikmanis-Brückner, Rosemarie ...	20211, 30225, 30235
Bunn, Hartwig	30204
Burkert, Luna	20812

C

Chiancone-Schneider, Dr. Donatella	20309, 20310, 20311
Crugliano, Domenico	45002, 45003

D

Dade, Stephanie	21803
Deborah	11504
Dehen, Rafat	46701, 46702
Drube-Thomsen, Birgit	47501

E

Ebermann, Peter Leif	60131, 60275, 60276, 60600
Endlich, Celestina	45422
Ermer, Hella	20520
Ewe, Birgit	30340

F

Ferreira Almeida, Rui Miguel	20703, 20810
Fink, Rolf	20604
Fischer, Babette	11201, 11202, 30342
Fischer, Stefanie I.	41001
Folkers, Paul	60620
Fortmann, Peter	60810
Franke, Lutz	11402, 11403
Frei, Peter	51224, 51225
Freitag, Anita	52610, 52633
French-Joseph, Tristan Ywan	42005, 42203
Froehlich, Bernd ...	57405, 57406, 57407, 57408, 57409, 57410, 57411, 57412
Füllmich-Penshorn, Nicole	11423, 11424

G

Gall, Dr. Annkatrin	11508
Gaus, Juri	52633
Geist, Doris	46601, 46602
Geldner, Katarzyna	52012, 52130F, 521300, 52138, 52138A, 52138B, 52138C, 52601, 52602, 52604, 52605, 52610, 52611, 52612, 52620, 52625, 52630, 52631, 52632, 52633, 52634, 52635, 52636, 52650, 52651, 52652, 52653, 52654, 52655, 52656, 52660, 52671, 52672, 52673
Genel, Nisan	11300
Georgi, Mario	20903, 20904, 20905, 20906
Gerchow, Karen	11520, 11521, 11522, 11523
Gerstmann, Franka	30115
Glackemeyer, Kai	51201
Gloy, Marie-Luise	30520
Glüsen, Bruni	51120, 51122
Grewe, Birgit	30300, 30302
Groeneveld, Maximilian	60505, 60531
Gross, Helmut	20410
Grychtol, Kim	11602, 11603
Guse, Margrit	20910, 20912

H

Hahn, Dr. Annefried	20114
Hartmann, Elena	52139, 52139A, 52139B
Hauser, Kerstin	54211
Hebecker-Achkasova, Tatjana	42303, 42501, 42502, 52133D, 52133E, 52133F, 521330, 52138
Hellrung, Bernd-Rainer	20111
Hibbeler, Lisa	11600, 11601
Hillebrands, Hinderk	11422
Hoffmann, Sandra. 51120, 51123, 51124, 51128, 51129	

I

Immer, Walter	54211
Ionescu, Mircea	11072, 11073

J

Jagel, Ljuba	52411, 52415
Jakobi, Lena	52423, 52433, 52435, 52442
Janßen, Günter	30247
Janßen, Heiko	11070, 11071, 11074, 11076, 11077
Jochmann, Dr. Angela	52610, 52632
Jongeling, Nele Peer	60501
Jorzick, Hans-Roland	11003
Jungclaus, Mark	20411, 20412, 20413
Jünke, Holger	11400, 11401, 11404

K

Kahleyß, Dr. Julia	11051
Kamleh, Nour	42601
Kaya, Ermail	47801, 47803, 51120, 51121
Kempf, Anja	30208, 30460
Kielhorn, Cora	58251
Kim, Eun Jung	20530
Klein, Tanja	54210, 54211, 54220
Kobus, Klaus 52132D, 52132E, 52132F, 521320, 52137A, 52137B, 52137C, 52137D, 52138	
Köhler, Angela	30600, 30700, 52010, 52011, 52131E, 52131F, 521310, 52133D, 52133E, 52133F, 521330, 52135E, 52140, 52140A, 52140B
Kopka, Matthias	20566
Kostareva, Xenia	52422, 52427
Krieger, Raymond	11420
Krüger, Lars 60281, 60291, 60292, 60293, 60315, 60320	
Kukla, Oliver	42004, 44005, 44209, 54210, 54220, 54221
Kupfer, Cornelia	52118AÜ, 52118BÜ, 52118CÜ, 52118DÜ, 52118EÜ, 52118FÜ, 521180Ü, 52118ÜB, 52131E, 52131F, 521310, 52135E, 52136, 52136D, 52136E, 52136F, 52137A, 52137D, 52140, 52140A, 52140B
Kupfer, Rieke	30100

L

Lang, Miriam	30341
Lehnhart, Jochen	11511
Lemmer, Lennard	51222, 54210, 54211, 60310, 60331
Leopold, Jens	11503, 11507
Levinson, Mira	52013
Leymann, Susanne	52136, 52136D, 52136E, 52136F, 52137C
Lichte, Ellen	30240
Liebig, Felix	20414
Liehr, Kirsten	30261, 30271
Lohmann, Aenne	30282

M

Mağlıçoğlu, Serpil	11001
Maier, Otto	20855
Mannweiler, Svetlana	52632, 52633
Marold, Karin	30332, 30335, 30419
Martell-Bolme, Minerva	42003, 44007
Martin, Andrea	60340
Marton-Sachs, Anna	30210, 30211, 30510
Marx, Astrid	11001
Mehrtens, Sven	11421
Mehser, Ingeborg	11200
Menze, Michael 58105, 58110, 58115, 58116, 58120, 58121, 58122, 58123, 58125, 58126, 58130, 58132	
Meyer-Schullerer, Claudia	30226
Michael, Werner	20117

N

Nareyka, Helena	30602
Nassif, Hanane	43001, 43201, 60135
Neumeister, Dr. Mirjam	20316
Niemann, Marc	20210

O

Okerika, Caroline	42302, 42307, 42500
-------------------------	---------------------

P

Pavlova-Marinsky, Ludmilla	47601, 47602, 52311, 52312, 52313, 52314, 52315, 52412, 52416, 52430, 52438, 52439, 52441, 52445, 52448, 52449, 52452, 52455
Peters, Susanne 30620, 30621, 30622, 30623, 30624, 30625, 30640, 30650, 30680	
Piensi, Olaf	51220
Prager, Heidi	30421, 30436
Prüsch, Walter	21320, 21321
Pust, Heiko	30101

Q

Quiñónez de Wolf, Vivian	44004, 44107
--------------------------------	--------------

R

Rabe, Ute	42000, 42503
Rademacher, Jürgen	20852, 20854
Rädnitz, Olga	52133D, 52133E, 52133F, 52133O, 52137A, 52139, 52139A, 52139B
Reters, Dr. Torsten	11056, 11701, 11704, 11708
Rezaie, Shokufe	52632
Robke, Susanne	30246
Rossmann-Fischer, Norbert	60090, 60147
Rüsch, Anastasia	20560, 20561, 20562, 20563

S

Satish, Dr. Navina	52118AÜ, 52118BÜ, 52118CÜ, 52118DÜ, 52118EÜ, 52118FÜ, 52118OÜ, 52118ÜB, 52132D, 52132E, 52132F, 52132O, 52137, 52137A, 52137B, 52137C, 52137D, 52632
Schaar, Marina	30308
Schadwinkel, Sonia	20510, 20511, 20534
Scheiper, Marco	60140, 60511
Schildt, Vera	21504, 21505
Schmidt, Birgit	46801, 46802
Schneider, Ludger	20859
Schneider, Patrick	51201
Schöne, Swenja	52132D, 52132E, 52132F, 52132O
Schramm, Manfred	30242, 30244, 30704
Schrand, Bernhild	11500, 11505
Schröder, Randolf	30626, 30627, 30651, 30652, 30653, 30654, 30655
Schröer, Mareike	11203, 11204, 11205
Schult, Anke	30277, 30279, 30281, 30283
Schultz, Julia	20531, 20532
Schumacher, Ljubov	52610, 52632, 52633
Seefeldt, Katrin	57439
Simonow, Alexander	30102, 30202
Sinzig-Freese, Gabriele	21800, 21801, 21802, 60250, 60252, 60541
Solomka, Olha	52413, 52417
Sommer, Bärbel	21602, 21604
Spaeder, Reine	43102, 43301, 43720
Stamer, Burkhard	30605, 30606, 30607, 30608
Stanzel, Rebekka	11513, 11515
Steffens, Kay	20857
Stegmann, Volker	52135, 52135A, 52135B, 52135C, 52135D, 52135E, 52139
Steinhauer, Sybille	20512, 20513
Steller, Maja	30257, 30259, 30284
Stepniewski, Hanna	52135A, 52135B, 52135C, 52135D, 52135E
Switon, Tino	30203, 30705

T

Tantzen-Mitscherlich, Ramona	42006, 52432, 52436, 57437, 57438
Tecklenburg, Babette	21601
Tetzlaff, Dr. Sylvio	11303, 11304
Thoms, Hergen	30201
Thönnies, Dr. Volker	11502, 11506, 11512, 11700
Tiefensee, Tobias	20115
Torge, Claudia	30304
Türk, Andrea	20811, 20821, 20824, 20840, 20843
Türkcan, Ahmet	47800, 47802, 47805

V

Vélez, Dr. Juan José	44000, 44001, 44002, 44003
von Harten, Andrea	30230, 30231
von Helmst, Marlies	30641, 30681

W

Wanzek, Jana	30120, 30120M1, 30120M2, 30120M3, 30120M4, 30120M5, 30120M6
Weichel, Georg	54211
Weichert, Ulrike	30273, 30275
Weinreich, Waltraud	21702, 21703
Weis, Susanne	42204, 42421, 42700
Weiss, Anne	11002
Wendt, Anne-Maria	54210
Wiederschein, Ulrike Elisabeth	52137C
Wiegatz, Iris	30405, 30407, 30415, 30417, 30448
Wikelski, Martin	60671
Wilking, Hildegard	21501, 21704
Wolf, Stella	30200, 30206, 30207
Wulff, Stefanie	11301

Y

Yoksulabakan-Üstüay, Gülcan	11302
-----------------------------------	-------

Z

Zierenberg, Friederike	30413
------------------------------	-------

STICHWORTVERZEICHNIS

A			
Acrylmalerei.....	84	Deutsch als Zweitsprache.....	165-174
Adobe Acrobat.....	199	Deutsch-Prüfungen.....	175ff
Adobe Creative Cloud (CC).....	197	Diktaturen.....	38
Adobe InDesign.....	199	3D-Druck.....	207
Aktien.....	50	Drucktechniken.....	85
Afrika.....	89	E	
Anthropologie.....	66	E-Commerce.....	189
Apple.....	195, 200	EDV-Grundlagen.....	195f, 202
Aquarell.....	83	Einbruchschutz.....	51
Arabisch.....	149	Einbürgerungstest.....	177
Argumentationstraining.....	27f	Einnahmen-Überschussrechnung.....	191
Augentraining.....	122	Elektronik.....	97, 208
Ausstellung.....	34-37, 39, 73, 77	Energiewende.....	29
Autogenes Training.....	110	Englisch.....	137-141
B		Entrümpeln.....	130
Bäume.....	45	Entspannung.....	106-114
Backkurse.....	130	Ernährung.....	106f, 123-129
Ballspiele.....	117	Erweiterte Berufsbildungsreife – EBBR.....	178f
Beratung.....	134, 160f, 214	Excel.....	196ff
Berufssprachkurs (BAMF).....	161, 163	Exkursion.....	77, 115ff
Beschwerdemanagement.....	185	F	
Besichtigung.....	39ff	Faszien.....	106f
Betriebssysteme.....	195	Finanzbuchführung.....	188, 190
Bildbearbeitung.....	201, 205	Finanzwissen.....	202f
Bildhauerei.....	87	Fitness.....	115f
Bildungszeit.....	18f	Fotografie.....	78f, 201, 205
Bodypercussion.....	88	Fotoschule.....	78f
Bremerhaven.....	36, 39ff	Französisch.....	141ff
Buchbinden.....	86	Frauen.....	48
Buchführung.....	187, 190	Führung.....	180-183
Büromanagement.....	186-191	G	
Burnout-Prävention.....	106	Ganzkörpertraining.....	121
Business English.....	139	Gebärdensprache..... (DGS)	149
C		Gedächtnis.....	61
Cambridge First Certificate.....	140	Gedicht.....	74
Canva.....	205, 208	Gehirn.....	106
Chor.....	87	Geldanlage.....	50
Collage.....	80	Gesundheitspflege.....	122
Controlling.....	191	Gesundheitswissen.....	103ff
D		Gesundheit und Fremdsprachen.....	123, 130
Dänisch.....	152	Gesundheit und Psyche.....	130f
Darmgesundheit.....	103	Gimp.....	205
Demenz.....	62	Gitarre.....	90
Deutsch als Muttersprache.....	157	Glück.....	68
		Grafik.....	85

H		Mittlerer Schulabschluss – MSA.....	178f
Haiku	74	Mode.....	44, 95f, 98
Handpan	91	Mundharmonika	91
Handy	200	Muslimbrüder	31
Heizung.....	51	N	
Hilfe bei Krankheit	103f	Nähen	95-98
Holz.....	87	Nähmaschine	97
I		Natur.....	81, 83
Improvisation.....	88	Navigation	201
Instagram	205f	O	
Instrument.....	88-91	Oberton.....	89
Integrationskurs (BAMF)	160, 162	Onlinehandel	189
Internet of Things.....	208	Ostasien	82
Islamismus.....	31	Outlook	196, 198f
Italienisch 147f		P	
J		Partnerschaft	55, 66
Jahreszeit	83	Patientenverfügung.....	51
Japanische Heilmassage	108	Persönlichkeit	54, 58
K		Personalwirtschaft.....	191
Künstliche Intelligenz (KI)	58, 67, 136, 204	Pilates	120
Kinder	63	Plattdeutsch.....	75, 114
Kleidung	44	Polizei	52
Klima	32	Porträt.....	80
Kochkurse	126-129	PowerPoint	196, 199
Kolonisierung.....	38	Programmierung / Programmiersprachen	207f
Konflikte	59f	Progressive Muskelentspannung.....	109
Konzert	75	Projektorganisation.....	199
Kostenrechnung.....	190	Prüfung telc Deutsch.....	175f
Krankenkassen geförderte Kurse.....	111, 120	Prüfung Xpert	191
Kreativität	80	Q	
Krieg	33	Qi Gong	110f
L		R	
Lachyoga.....	131	Rechnen	157
Latein.....	150	Reparieren	98
Lesen.....	152	Resilienz.....	104-107, 131
Literaturseminar	73	Restaurieren.....	94
Lohn und Gehalt	191	Revolution.....	37, 68
M		Rücken	121
Macintosh	195	Russisch	151
Marketing	206	Russland	33
Medien.....	41	S	
Meditation	108	Salsa	92f
Medizinethik.....	67, 104	Schach	159
Menschenkenntnis.....	58	Schmieden.....	87
Microsoft Office.....	196-199	Schneidern.....	95-98
Mikrocomputer / -Prozessoren	208		

Schöff:innen	48f	Visuelle Kommunikation	197
Schreiben	157	Vögel.....	46f
Schreibwerkstatt.....	74	Vorsorge – Gesundheitsförderung	118-121
Schwedisch	151	Vorsorgevollmacht	51
Sehen.....	81	W	
Seide	82	Wärmedämmung.....	52
Selbstverteidigung.....	131	Waldbaden.....	117
Senior:innen	52	Webdesign	207
Sicherheitspolitik	34	Weihnachten.....	90, 97
Singen.....	87, 89	Widerstand	32
Smartphone	200f, 203	Wildkräuter	45
Spanisch.....	143-146	Wildpflanzen.....	117
Spaziergang	39f, 64	Wissenschaftsgläubigkeit	31
Sportbootführerschein	209	Wohnen / Wohnformen	28
Stadtgeschichte	27, 36, 39f	Word	196, 198
StarTrek	159	Work-Life-Balance	131
Stimme	89	X	
Stonehenge.....	68	Xpert Business.....	190f
Stress	104, 106, 121	Y	
Stricken	99	Yoga.....	112ff
T		YouTube	206
Tablet-Computer.....	200	Z	
Tanz	92f	Zeichnen	80f, 83f
Tastschreiben/Schreibtechnik	195	Zwangsarbeit	34-37
Technikcheck.....	186		
Textilgestaltung	82		
Testament	51		
Theaterworkshop	57		
Tod	65		
Traditionelle Chinesische Medizin	107		
Träume (Themenwoche)	14f		
Trauer.....	53		
Trommeln	89		
Türkisch.....	152f		
Tusche	82		
U			
Ukulele.....	90		
Unvollendete Werke	85		
Upcycling	96		
USA	33		
V			
Venedig.....	76		
Veränderung	57		
Verhandeln	60		
Videobearbeitung	206		
Visualisierung	205		

GEBÜHREN- UND BENUTZUNGSORDNUNG

FÜR DIE VOLKSHOCHSCHULE BREMERHAVEN

Vom 30. Juni 1994 (Brem.GBl. S. 203)

in der Fassung der Änderung vom 25. April 2013 (Brem.GBl. S. 120)

§ 1 Pflicht zur Zahlung von Gebühren und Auslagen

Für die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule sind Gebühren und Auslagen nach den Bestimmungen dieser Gebühren- und Benutzungsordnung zu zahlen. Dieses gilt nicht, wenn aufgrund einer gesonderten vertraglichen Vereinbarung Entgelte erhoben werden.

§ 2 Gebühren-/Auslagenschuldnerin und Gebühren-/Auslagenschuldner

(1) Gebühren-/Auslagenschuldnerin/Gebühren-/Auslagenschuldner ist, wer an den Veranstaltungen der Volkshochschule teilnimmt. Gebühren-/Auslagenschuldnerin/Gebühren-/Auslagenschuldner ist auch, wer die Benutzung oder die Leistung der Volkshochschule selbst oder durch Dritte, deren Handeln ihr/ihm zuzurechnen ist, beantragt oder veranlasst hat oder der/dem die Benutzung oder Leistung der Volkshochschule zugute kommt.

(2) Gebühren-/Auslagenschuldnerin/Gebühren-/Auslagenschuldner ist ferner, wer die Zahlung durch Erklärung gegenüber der Volkshochschule übernommen hat oder wer für die Gebühren-/Auslagenschuld einer/einer anderen kraft Gesetzes haftet. Neben einer/einem Minderjährigen sind dessen gesetzliche Vertreter zur Zahlung verpflichtet.

§ 3 Festsetzung der Gebühren und Auslagen

(1) Die Volkshochschule setzt die Gebühren für jede Veranstaltung gesondert vor Beginn eines jeden Arbeitsabschnitts unter Berücksichtigung der nachstehenden Gebührensätze fest und veröffentlicht diese im Arbeitsplan der Volkshochschule. Die Gebühren werden festgesetzt aufgrund der zu erwartenden Aufwendungen der Volkshochschule unter Berücksichtigung der für diese Zwecke zur Verfügung stehenden Haushaltsmittel.

Besondere Beachtung findet das Konzept für lebenslanges Lernen gemäß § 3 Absatz 3 des Gesetzes über die Weiterbildung im Lande Bremen (Weiterbildungsgesetz - WBG) vom 18. Juni 1996 (Brem.GBl. S. 127) in Verbindung mit § 5 Absatz 1 der Verordnung zur Durchführung

des Gesetzes über die Weiterbildung im Lande Bremen (WBGV) vom 19. Dezember 2011 (Brem.GBl. S. 491) und der Anlage dazu, alle in der jeweils geltenden Fassung. Soweit nicht besondere Bestimmungen dieser Gebühren- und Benutzungsordnung zu berücksichtigen sind, werden folgende Beträge zugrunde gelegt:

1. für Veranstaltungen gemäß Nummer 1 der Anlage zu § 5 Absatz 1 WBGV je Unterrichtsstunde (45 Minuten) von 1,60 Euro bis 7,80 Euro;
2. für Veranstaltungen gemäß Nummer 2 der Anlage zu § 5 Absatz 1 WBGV je Unterrichtsstunde (45 Minuten) von 1,80 Euro bis 11,20 Euro;
3. für Veranstaltungen gemäß Nummer 3 der Anlage zu § 5 Absatz 1 WBGV je Unterrichtsstunde (45 Minuten) von 1,90 Euro bis 13,00 Euro;
4. für Einzelveranstaltungen je Veranstaltung von 3,50 Euro bis 14,00 Euro.

(2) Zusätzlich zu den Gebühren können Auslagen erhoben werden. Auslagen fallen insbesondere für Unterbringungskosten, Fahrkosten, besondere Raum- und Geräteausstattungen sowie für Lehrmittel, Lernmittel und Verbrauchsmaterialien an. Die Aufwendungen werden anteilig errechnet auf Grundlage der Mindestteilnehmerzahl der Veranstaltungen.

(3) Bei Besichtigungen, Exkursionen, Studienfahrten und Studienreisen werden neben den Gebühren für den Lehrveranstaltungsanteil die ermittelten Auslagen zuzüglich einer Pauschale in Höhe von bis zu 15 Prozent der ermittelten Auslagen anteilig auf Grundlage der Mindestteilnehmerzahl auf die Teilnehmenden umgelegt.

§ 4 Gebührenfreie Veranstaltungen

Die Volkshochschule kann im Rahmen der zur Verfügung stehenden Haushaltsmittel teilweise oder ganz auf die Erhebung von Gebühren und Auslagen verzichten, soweit für die Förderung von bestimmten Maßnahmen ein besonders öffentliches oder institutionelles Interesse besteht.

Dies gilt insbesondere bei

1. Veranstaltungen, für die zweckgebundene Zuschüsse gewährt oder die in Kooperation durchgeführt werden;

2. Kursen und Lehrgängen zur Erlangung von Grundkenntnissen (insbesondere Alphabetisierung) und Schulabschlüssen;
3. Integrationsangeboten für bestimmte Zielgruppen (z. B. Arbeitslose, Zuwanderer, Inhaftierte);
4. Einzelveranstaltungen der politischen Bildung;
5. Kursleiterinnen- und Kursleiterfortbildung.

§ 5 Ermäßigungen

(1) Auf Antrag und unter Vorlage entsprechender Nachweise kann die Volkshochschule auf die für jede Veranstaltung festgesetzte Gebühr und auf die Auslagen eine Ermäßigung bis 70 v. H. gewähren. Die ermäßigten Gebühren werden für jede Veranstaltung vor Beginn eines jeden Arbeitsabschnitts festgelegt und im Arbeitsplan veröffentlicht.

(2) Eine Ermäßigung der Gebühren um 15 v. H. (E1) wird gewährt für

1. Auszubildende, Schülerinnen/Schüler und Studentinnen/Studenten,
2. Menschen mit anerkannter Schwerbehinderung,
3. Rentnerinnen/Rentner.

(3) Eine Ermäßigung der Gebühren um 70 v. H. (E2) wird gewährt für

1. Bezieherinnen und Bezieher von Hilfe zum Lebensunterhalt, Grundsicherung im Alter oder Erwerbsminderung nach dem SGB XII,
2. Arbeitslose,
3. ehrenamtliche Jugendgruppenleiterinnen/Jugendgruppenleiter bzw. Inhaberinnen/Inhaber der Jugendgruppenleiterinnen-Card/Jugendgruppenleiter-Card.

(4) Soweit der Volkshochschule Fördermittel für bestimmte Gruppen zur Verfügung gestellt werden, können die Gebühren bis zu 100 % erlassen werden. In besonderen Härtefällen kann die Volkshochschule auf Antrag eine Ermäßigung bis zu 100 % gewähren, wenn die Teilnehmerin/der Teilnehmer wegen einer nachgewiesenen wirtschaftlichen Notlage durch die Höhe des Entgeltes am Besuch der Veranstaltung gehindert wird.

(5) Wird eine Teilnehmerin/ein Teilnehmer in eine Veranstaltung aufgenommen, in der mehr als die Hälfte der vorgesehenen Unterrichtsstunden bereits durchgeführt sind, entrichtet sie/er die Hälfte der im Arbeitsplan angegebenen Gebühr.

(6) Auf Gebühren und Auslagen für Besichtigungen, Exkursionen, Studienreisen und Studienfahrten sowie auf

Auslagen für Lehrmittel, Lernmittel und Verbrauchsmaterialien wird keine Ermäßigung gewährt.

(7) Anträge auf Ermäßigungen sind spätestens 6 Wochen nach Beginn der Veranstaltung zu stellen. Grundlage für die Entscheidung sind die Verhältnisse zum Beginn der Veranstaltung.

§ 6 Mindestteilnehmerinnen- und teilnehmerzahl

(1) Veranstaltungen werden in der Regel durchgeführt, wenn sich 15 Personen, in begründeten Ausnahmefällen mindestens 10 Personen angemeldet haben. Wird eine Veranstaltung mit weniger als 10 Personen durchgeführt, so erhöhen sich die Gebühren entsprechend dem Verhältnis der geringeren Mindestteilnehmerinnen- und -teilnehmerzahl zu 10 Personen. Wird eine Veranstaltung mit weniger als 10 Personen geplant, werden die Gebühren im Rahmen dieser Gebühren- und Benutzungsordnung festgesetzt.

(2) In begründeten Ausnahmefällen kann eine Veranstaltung aus pädagogischen oder organisatorischen Gründen auch ohne eine Erhöhung der Gebühr mit weniger als 10 Personen durchgeführt werden. Die Entscheidung darüber trifft die Leitung der Volkshochschule.

§ 7 Fälligkeit und Zahlungsweise

(1) Die Gebühren und Auslagen werden bei persönlicher Anmeldung in voller Höhe mit der Anmeldung für eine Veranstaltung fällig. Bei telefonischer und schriftlicher Anmeldung werden die Gebühren und Auslagen für eine Veranstaltung in voller Höhe 10 Tage nach Veranstaltungsbeginn fällig. Gebühren und Auslagen für Bildungsurlaube und Wochenendseminare werden sowohl bei persönlicher Anmeldung als auch bei telefonischer und schriftlicher Anmeldung in voller Höhe mit der Anmeldung fällig.

(2) Zu Beginn einer Veranstaltung hat die Teilnehmerin/der Teilnehmer durch Beleg nachzuweisen, dass sie/er die Gebühr und anfallende Auslagen bezahlt hat, im Lastschriftverfahren einziehen lässt oder von der Zahlung befreit worden ist.

3) Gebühren und Auslagen, die 125,00 Euro überschreiten, können auf Antrag in mehreren Teilbeträgen entrichtet werden.

4) Bei Studienreisen ist bei der Anmeldung die Gebühr und eine Abschlusszahlung in Höhe von 10 % der

festgesetzten Auslagen zu entrichten. Die restlichen Auslagen sind spätestens 4 Wochen vor Beginn der Studienreise zu entrichten, es sei denn, es sind im Einzelfall andere Zahlungsmodalitäten festgesetzt.

(5) Gebühren, Auslagen und Abschlusszahlungen sind bei persönlicher Anmeldung in bar zu entrichten. Bei telefonischer und schriftlicher Anmeldung werden die Beträge im Lastschriftverfahren vom angegebenen Konto abgebucht. Gebühren und Auslagen für Einzelveranstaltungen sind auch an der Abendkasse in bar zu entrichten.

§ 8 Quittungsleistung

Die über die EDV erstellten Anmeldebescheinigungen sowie die Karten mit Wertaufdruck für Einzelveranstaltungen gelten als Quittung und gleichzeitig als Teilnahmeausweis. Eine besondere Quittung wird nicht erteilt.

§ 9 Erstattung von Gebühren und Auslagen

(1) Gebühren werden an die Teilnehmerin/den Teilnehmer zurückgezahlt:

1. in voller Höhe bei Ausfall der Veranstaltung;
2. in voller Höhe, wenn aus Gründen, welche die Volkshochschule zu vertreten hat, weniger als die Hälfte der vorgesehenen Unterrichtseinheiten durchgeführt worden sind;
3. auf Antrag, wenn die Teilnehmende/der Teilnehmende durch nicht von ihr/ihm zu vertretende Umstände an der belegten Veranstaltung ganz bzw. teilweise nicht teilnehmen konnte. Bei Vorlage entsprechender Nachweise können eine volle oder teilweise Erstattung, ein Erlass oder eine Ratenzahlung der Gebühren gewährt werden. Bei der Erstattung der Gebühren wird eine Verwaltungskostenpauschale in Höhe von 25 v. H., mindestens 2,50 Euro, einbehalten.

Ein Rücktritt von der Veranstaltung ohne Angabe von Gründen ist bis 8 Tage vor dem Veranstaltungsbeginn möglich. Bei der Erstattung der Gebühren wird eine Verwaltungskostenpauschale in Höhe von 25 v. H., mindestens 2,50 Euro, einbehalten.

Abmeldungen müssen schriftlich - also per Brief, Fax, E-Mail - oder unter Nutzung des Internet-Portals der Volkshochschule erfolgen.

Zur Vermeidung unbilliger Härten sind im Einzelfall Abweichungen von diesen Regelungen möglich.

(2) Auslagen nach § 3 Abs. 2 und 3 werden nur insoweit zurückgezahlt, als der Volkshochschule selbst aufgrund der Nichtteilnahme der Teilnehmerin/des Teilnehmers noch keine Auslagen entstanden sind oder nicht entstehen werden.

(3) Der Antrag auf Erstattung ist spätestens sechs Wochen nach dem Rücktritt von der Teilnahme an der Veranstaltung unter Beifügung der Teilnahmekarte in der Geschäftsstelle der Volkshochschule zu stellen.

§ 10 Teilnahmebedingungen

(1) Die Teilnahme an den Veranstaltungen der Volkshochschule steht allen Personen ab Vollendung des 15. Lebensjahres offen. Veranstaltungen, die sich gezielt an Kinder und Jugendliche unter 15 Jahren wenden, stehen auch diesen Altersgruppen offen.

(2) Die Zulassung von Teilnehmerinnen und Teilnehmern kann bei den Veranstaltungen vom Nachweis sachlich gebotener Voraussetzungen abhängig gemacht werden. Einzelheiten regelt die Leitung der Volkshochschule.

(3) An Veranstaltungen für bestimmte Zielgruppen dürfen Personen, die diesen Zielgruppen nicht angehören, nur teilnehmen, soweit hierdurch die pädagogische Konzeption der Veranstaltung nicht verändert wird.

(4) Bei der Teilnahme an Veranstaltungen in den Bereichen Besichtigungen, Exkursionen, Studienfahrten, Studienreisen, Zertifikatsfortbildungen, E-Learning usw. gelten neben den Bestimmungen dieser Gebühren- und Benutzungsordnung die Geschäftsbedingungen der Kooperationspartner/innen der Volkshochschule soweit sich dies aus dem Ausschreibungstext ergibt. Diese können während der allgemeinen Öffnungszeiten beim zuständigen Fachbereich eingesehen werden.

§ 11 Haftungsbeschränkung

Bei Unfällen oder sonstigen Schädigungen der Teilnehmerin/des Teilnehmers (einschließlich der Minderjährigen) bzw. bei Diebstahl oder Schädigung ihrer Sachen während der Veranstaltung der Volkshochschule haftet die Stadt Bremerhaven nur bei ihr zurechnendem Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit. Für Unfälle während des Hin- und Rückweges zu bzw. von den Veranstaltungen übernimmt die Stadt Bremerhaven keine Haftung.

§ 12 Datenschutz

Zum Zwecke der Verwaltung der Veranstaltungen werden folgende personenbezogene Daten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer gespeichert: Name, Vorname, Alter, Geschlecht, Adresse, Bankverbindung, Telefonnummer(n), Telefaxnummer, E-Mail-Adresse und Ermäßigungsstatus. Die Speicherung dieser Daten erfolgt für das laufende Semester und die zwei darauf folgenden Semester. Die Teilnehmerin/ der Teilnehmer hat jederzeit das Recht, die zu ihrer/seiner Person erfassten Daten einzusehen und die Löschung der personenbezogenen Daten zu verlangen.

§ 13 Inkrafttreten

Diese Gebühren- und Benutzungsordnung tritt am 1. August 1994 in Kraft. Gleichzeitig treten die Gebührenordnung für die Volkshochschule Bremerhaven vom 11. Oktober 1965 (Brem.GBl. 1966, S. 44), zuletzt geändert durch Ortsgesetz vom 13. September 1984 (Brem.GBl. 1984, S. 249) sowie das Gebührenverzeichnis zu § 1 der Gebührenordnung für die Volkshochschule Bremerhaven vom 11. Oktober 1965 (Brem.GBl. 1966, S. 45), zuletzt geändert durch Ortsgesetz vom 10. Dezember 1992 (Brem.GBl. 1992, S. 650), außer Kraft.

Bremerhaven, den 30. Juni 1994

Magistrat
der Stadt Bremerhaven
gez. Willms
Oberbürgermeister

WIDERRUFSBELEHRUNG BEI FERNABSATZVERTRÄGEN

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 i.V.m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB i.V.m. Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:

Volkshochschule Bremerhaven
Lloydstraße 15
27568 Bremerhaven
E-Mail: info@vhs.bremerhaven.de

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Ende der Widerrufsbelehrung

GLASFASER KOMMT AN!



Ultraschnelles Internet



Stabile Leitung



Zukunftssicher



Wechselfreiheit¹⁾



Router per Ratenkauf



Serviceorientiert

Jetzt informieren:
swb.de/glasfaserausbau

swb

FÜR HEUTE. FÜR MORGEN. FÜR MICH.

¹⁾ Ein Produktwechsel zwischen den swb Glasfaser-Produkten 100, 300 und 500 des aktuellen Portfolios ist nach Vertragsbeginn kostenlos möglich. Die Vertragslaufzeit und die Aktionsvorteile verlängern sich dabei nicht.

Alle Preise inkl. gesetzlicher MwSt. Angebot regional begrenzt verfügbar und vorbehaltlich technischer Realisierbarkeit. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.
Ein Angebot der EWE TEL GmbH, Am Weser-Terminal 1, 28217 Bremen.

**Volkshochschule Bremerhaven
Postfach 12 05 55
27519 Bremerhaven**

WIR SIND 400.000!



Wir beraten kompetent!

Eine Arbeitnehmerkammer für Bremen und Bremerhaven

Wir bieten:

- ▶ Arbeits- und Steuerrechtsberatung
- ▶ Mitbestimmungsberatung
- ▶ Weiterbildungsberatung
- ▶ Seminare und Workshops
- ▶ Politik- und Kulturveranstaltungen
- ▶ Rechts- und Gesundheitstipps
- ▶ aktuelle Infos, Studien und Stellungnahmen

Wir sind auf Ihrer Seite!

Arbeitnehmerkammer Bremen

Bürgerstraße 1, 28195 Bremen

☎ 0421.3 63 01-0

✉ info@arbeitnehmerkammer.de

Geschäftsstelle Bremerhaven

Barkhausenstraße 16, 27568 Bremerhaven

☎ 0471.9 22 35-0

✉ bhv@arbeitnehmerkammer.de

www.arbeitnehmerkammer.de



**Arbeitnehmerkammer
Bremen**

BEG



Verlässlich wie die Gezeiten. Wir sind für Sie unterwegs

Die Bremerhavener Entsorgungsgesellschaft mbH (BEG) ist zusammen mit ihrer Tochtergesellschaft BEG logistics GmbH (BELG) für Bremerhaven und das Umland der umfassende Dienstleister in der Wasser- und Kreislaufwirtschaft.

Unser Serviceangebot reicht von Wertstoffsammlung, Aufbereitung und Verwertung über Energieerzeugung und Fernwärmeversorgung bis zu Betrieb und Bau des Kanalnetzes und sonstiger abwassertechnischer Anlagen und Einrichtungen, Abwasserreinigung sowie Klärschlammverwertung.

Bremerhavener Entsorgungsgesellschaft mbH // Zur Hexenbrücke 16 // D-27570 Bremerhaven
T +49 471 186-0 // F +49 471 186-112 // info@beg-bhv.de // beg-bhv.de