

Grund- und Elementarbildung, Schulabschlüsse

Erwachsene lernen Lesen und Schreiben

Kurs-Nr. 251-102

Silke Buck

Montag, 31.03.2025, 17:30 - 19 Uhr

VHS, 305A

€ 75,00 | 10 x abends

maximal 6 Teilnehmer/innen

(keine Ermäßigung)

Beginn auf Anfrage.

Haben Sie Probleme mit dem Lesen und Schreiben und möchten das Problem endlich anpacken? Dann melden Sie sich an! In diesem Kurs können Sie erste Wörter erlernen oder auch auf Ihrem bereits vorhandenem Wissen aufbauen.

Bitte vereinbaren Sie einen Beratungstermin unter 04721-700 70 952.

Sicherheit in Rechtschreibung und Grammatik

Kurs-Nr. 251-103

Silke Buck

Montag, 31.03.2025, 18 - 19:30 Uhr

VHS, 002

€ 60,00 | 10 Termine

€ 100,00 bei 4 - 6 TN

maximal 12 Teilnehmer/innen

(keine Ermäßigung)

Beginn auf Anfrage

Die Regeln der Rechtschreibung stellen viele Menschen vor große Probleme. Besonders in der Groß- und Kleinschreibung, aber auch in der Zeichensetzung werden häufig Fehler gemacht.

Dieser Kurs zur Sicherheit in Rechtschreibung und Grammatik behandelt genau diese Problembereiche. Außerdem geht der Kurs auch auf die individuellen Rechtschreibunsicherheiten und -probleme der Teilnehmer/innen ein, die diese in den Unterricht einbringen. Zudem werden Grammatikprobleme im notwendigen Umfang behandelt.

Grund- und Elementarbildung, Schulabschlüsse

Tageshauptschulkurs 34

Kurs-Nr. 251-108

Holger Buck, Silke Buck, Mick Neumann, Klaus-Dieter Lemke

Montag, 06.01.2025, 8:30 - 14 Uhr

VHS, 109

kostenfrei | 104 x vormittags | 624 UStd.

(keine Ermäßigung)

Fortsetzung aus dem Herbstsemester 2024.

Tagesrealschulkurs 27

Kurs-Nr. 251-110

Hans-Dieter Bielefeld, Holger Buck, Mick Neumann, Peter Zurek, Silke

Buck

Montag, 06.01.2025, 8:30 - 13:15 Uhr

VHS, 205

kostenfrei | 104 x vormittags | 624 UStd.

maximal 30 Teilnehmer/innen

(keine Ermäßigung)

Fortsetzung aus dem Herbstsemester 2024.

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht

Eine Woche erweitertes Partnerschaftstreffen Cuxhaven-Vannes (02.06. -0606.06.2025)

Kooperationsveranstaltung mit der UTA (Université tous âges) in Vannes

Kurs-Nr. 251-200

N.N.

Montag, 02.06.2025,

kostenfrei | 5 Termine

(keine Ermäßigung)

Interessierte Erwachsene aus den Partnerstädten Cuxhaven /Umland sowie Vannes werden im Rahmen einer abwechslungsreichen Woche in Vannes:

- Sprachkenntnisse erlangen (Französisch und Deutsch)

- einen Beitrag zur Bestärkung und Pflege der bereits 61-jährigen Städtepartnerschaft Cuxhaven - Vannes leisten

Die Anreise erfolgt auf eigene Kosten und in eigener Verantwortung, doch wird eine gemeinsame Anreise angestrebt. Die Unterbringung soll im privaten Rahmen erfolgen.

Das Programm der Woche wird von der UTA (Université tous âges) in Vannes erstellt und ist noch nicht fertiggestellt. Genaue Angaben hierzu, sowie das zu erwartenden Entgelt können Sie, sobald diese vorliegen, hier und über die Geschäftsstelle erfahren.

Neu in Cuxhaven - Kurs in Zusammenarbeit mit dem Projekt ‚Wissen & Klönen‘ und Dozenten

Kurs in Zusammenarbeit mit der ‚Engagierten Stadt Cuxhaven‘

Kurs-Nr. 251-201

Silke Hoffmann, Peter Monte, Horst Huthsfeldt, Renate Uhlig, Projekt

Wissen und Klönen

Montag, 05.05.2025, 18 - 20:15 Uhr

Weitere Termine:

VHS, Café/Bistro

€ 54,00 | 6 x abends | 16,27 UStd.

(keine Ermäßigung)

Sie sind neu in Cuxhaven oder vor geraumer Zeit hierher gezogen? Sie möchten mehr über die Stadt Cuxhaven, ihre Geschichte, Kultur, Wirtschaft und vieles mehr wissen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Das ehrenamtliche Projekt Wissen & Klönen und die VHS der Stadt Cuxhaven möchten Ihnen an informativen und geselligen Abenden die Stadt vorstellen. Bei hoffentlich schönem Frühlingwetter werden wir themenspezifische Stadtrundgänge unternehmen, werden Informationen zur Bedeutung des Fisches und der Seefahrt, aber auch zu Geschichte und zur Kultur geben und Ihnen die Möglichkeiten des freiwilligen Engagements in unserer Stadt vorstellen.

05.05.2025, 18h, Kennenlernen, Vorstellung des Programms, Wissenswertes über Cuxhaven (Bistro der VHS) Team Wissen & Klönen

12.05.2025, 18h, Die Stadt Cuxhaven und ihre Geschichte, mit Stadtrundgang, Peter Monte (Treffpunkt vor dem Ringelnetzmuseum, Südersteinstr. 44)

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht

19.05.2025, 18h, Führung durch das Ringelnatzmuseum, Erika Fischer, Vortrag kulturelle Angebote und Einrichtungen, Susanne Gerdes (Ringelnatzmuseum, Südersteinstr. 44)

26.05.2025, 18h, Stadtrundgang zu maritimen Themen "Cuxhaven, Stadt an der Elbe und Nordsee", Silke Hoffmann (Treffpunkt: Klappbrücke am Schleusenpriel/Zollkaje)

02.06.2025, 16 Uhr, Cuxhaven, die Schiffe, der Fisch und ein ziemlich neues Museum, Vortrag und Führung Horst Huthsfeldt, (Museum "Windstärke 10", Ohlroggestr. 1)

16.06.2025, Cuxhavens Orte der Begegnung, Ehrenamtliches Engagement in Cuxhaven (Treffpunkt: Mehrgenerationenhaus/ Haus der Jugend, Abendrothstr. 25)

Veranstaltungs- und Vortragsreihe „Biosphärenregion Wattenmeer“

- Nachhaltig leben und wirtschaften in der Biosphärenstadt Cuxhaven -

Eine Kooperation mit dem Wattenmeer-Besucherzentrum Cuxhaven

Kurs-Nr. 251-202

N.N.

Samstag, 05.04.2025,

weitere Termine: siehe Text

kostenfrei | 4 Termine

(keine Ermäßigung)

Die Stadt Cuxhaven ist seit 2023 der Entwicklungszone Biosphärenregion Wattenmeer beigetreten. Das Gebiet der Cuxhavener Küstenheiden mit Wernerwald und Ackerflächen bei Arensch ist mit Ratsbeschluss und UNESCO-Anerkennung Teil der Entwicklungszone der UNESCO-Biosphärenregion Niedersächsisches Wattenmeer. Welche Bedeutung hat dies für Cuxhaven und seine Bewohner und Bewohnerinnen?

05.04.2025, Kochkurs Nachhaltige Küche - regional und vegan

In Kooperation mit dem Moin!- Ernährungsrat für Bremerhaven, das Cuxland und Umzu im Rahmen der Veranstaltungs- und Vortragsreihe "Biosphärenregion Wattenmeer"

VHS, Küche, 10 - 14 Uhr (siehe Kurs Nr. 251-202A)

16.06.2025, 18 - 20:15 Uhr, Dach- und Fassadenbegrünung – Tipps und Infos (siehe Kurs Nr. 251-202B)

09.08.2025 ADFC Fahrradtour zu Orten der Nachhaltigkeit (siehe Kurs Nr. 252-202D)

12.09.2025 „Kleine Paradiese auf Balkon und im Vorgarten“ Tipps und Ideen vom Experten (siehe Kurs Nr. 252-202C)

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht

Nachhaltige Küche - regional und vegan

In Kooperation mit dem Moin!- Ernährungsrat für Bremerhaven, das Cuxland und Umzu im Rahmen der Veranstaltungs- und Vortragsreihe "Biosphärenregion Wattenmeer"

Kurs-Nr. 251-202A

Marita Imnitzer

Samstag, 05.04.2025, 10 - 14 Uhr

VHS, Küche

€ 20,00 | 1 Termin | 5,33 UStd.

€ 28,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 8,00 (bitte passend) ist direkt am Kurstag an den Dozenten zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig).

Aus regionalen und saisonalen Zutaten kochen wir leckere Gerichte, die der ganzen Familie schmecken und zudem günstig und gesund sind. Und das alles ohne tierische Produkte! Und auch Reste aus der Küche bekommen eine zweite Chance und werden zu neuen kreativen Mahlzeiten verarbeitet.

Auf dem Menüplan stehen heute Wraps und Nudelnester, Kichererbsenfrikassee und Frikadellen mit Kartoffelsalat und zum Dessert gibt es Crumble und Schichtdessert. Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 8,00 (bitte passend) ist direkt am Kurstag an den Dozenten zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig).

„Grüne Oasen schaffen: Dach- und Fassadenbegrünung in Cuxhaven“

– Tipps und Infos im Rahmen der Veranstaltungs- und Vortragsreihe

„Biosphärenregion Wattenmeer“

- Nachhaltig leben und wirtschaften in der Biosphärenstadt Cuxhaven -

Eine Kooperation mit dem Wattenmeer-Besucherzentrum Cuxhaven

Kurs-Nr. 251-202B

Daniel Baumgärtner, Klimaanpassungsmanager

Montag, 16.06.2025, 18 - 20:15 Uhr

VHS, Café/Bistro

kostenfrei | 1 x abends | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

Cuxhaven steht, wie alle Städte, vor besonderen Herausforderungen durch den Klimawandel. Dach- und Fassadenbegrünungen bieten innovative und praktische Lösungen, um den Klimafolgen aktiv zu begegnen: Sie verbessern das Stadtklima, speichern Regenwasser, fördern die Artenvielfalt und schaffen wertvolle Lebensräume. Gleichzeitig tragen sie zur Energieeinsparung und zum Schutz vor Hitze und Starkregen bei.

Diese Veranstaltung zeigt, wie Begrünungsmaßnahmen im urbanen Raum entscheidend zur Klimaanpassung beitragen können. Neben inspirierenden Beispielen erhalten Sie auch wichtige Informationen zum Förderprogramm der Stadt sowie Antragsunterstützung vor Ort.

Gestalten Sie mit uns eine grüne, nachhaltige und lebenswerte Zukunft in der Biosphärenstadt Cuxhaven – für mehr Klimaschutz, Lebensqualität und Resilienz in unserer Region.

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht

„Ich pfeife durchaus nicht auf Ehre ...“ – Führung durch die neue Sonderausstellung des Joachim-Ringelnatz-Museums zum Cuxhavener Joachim-Ringelnatz-Preis

mit Ausklang bei Kaffee und Muschelkalk-Torte

Kurs-Nr. 251-203

Erika Fischer

Sonntag, 06.04.2025, 15 - 17:15 Uhr

Joachim-Ringelnatz-Museum, Südersteinstr. 44

€ 10,00 | 1 x nachmittags | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

Der Kostenbeitrag für Kaffee/Tee und Torte beträgt € 7,00 und ist vor Ort zu entrichten.

„Ich pfeife durchaus nicht auf Ehre ...“ schrieb Joachim Ringelnatz in einem Gedicht. Die Stadt Cuxhaven ehrt den Dichter, Maler und Kabarettisten Joachim Ringelnatz, denn er verbrachte im Ersten Weltkrieg prägende Jahre als Marinesoldat in Cuxhaven. Ringelnatz erfreut sich bis heute großer Beliebtheit – auch und gerade unter Künstlerkolleg*innen. So ehrt der Cuxhavener Joachim-Ringelnatz-Preis nicht nur heutige herausragende Schriftsteller*innen, sondern auch das Vermächtnis des vielseitigen Künstlers Ringelnatz. Im Juni 2025 wird der Preis bereits zum elften Mal vergeben. Die neue Sonderausstellung stellt die Preisträger*innen (u. a. Peter Rühmkorf, Robert Gernhardt, Wolf Biermann und Nora Gomringer) und ihre Werke vor und zeigt dazu viele Original-Dokumente wie Fotos von den Preisvergaben, Dankesreden, Briefe, Gästebucheinträge und vieles mehr. Im Anschluss an die Führung werden im Seminarraum des Museums bei Kaffee, Tee und Muschelkalktorte ausgewählte Ringelnatz-Gedichte gelesen.

Dieser Kurs beinhaltet Eintritt sowie eine Führung durch das Museum mit Blick auf die Sonderausstellung und einer Bewirtung mit Kaffee und Muschelkalktorte. Der Kostenbeitrag für Kaffee/Tee und Torte beträgt € 7,00 und ist vor Ort zu entrichten.

Rundgang Stolpersteine in Cuxhaven - Veranstaltung im Rahmen des Projektes 'Demokratie leben'

Kurs-Nr. 251-205

Ralf Bohlen

Sonntag, 18.05.2025, 10 - 13 Uhr

Treffpunkt: VHS Raum 103

€ 10,00 | 1 Termin | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

Mit viel Engagement insbesondere junger Menschen wurden seit 2012 in Cuxhaven Stolpersteine zum Gedenken an im Nationalsozialismus ermordete Bürgerinnen und Bürger unserer Stadt verlegt. Sie erinnern an Menschen, die wegen des Glaubens, einer geistigen Beeinträchtigung, oder weil sie sich politisch engagiert haben, verfolgt, verschleppt und ermordet wurden. Auf diesem Rundgang sprechen wir über das Leben und Leid dieser Menschen, um zu erinnern und nicht zu vergessen. Der Rundgang wird etwa 2,5 Stunden dauern und ca. 3 km lang sein.

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht

Spaziergang über den Brockeswalder Friedhof

Kurs-Nr. 251-206

Hans-Jürgen Kahle

Freitag, 16.05.2025, 15 - 17:15 Uhr

Treffpunkt: Eingang Brockeswalder Friedhof

€ 7,00 | 1 Termin | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

Treffpunkt: Eingang Brockeswalder Friedhof (Sahlenburger Chaussee)

Der Spaziergang wird bis ca. 16:30 Uhr gehen und danach steht der Referent für weitere Fragen zur Verfügung.

"Der Gang über den Städtischen Friedhof in Brockeswalde führt zu den Gräbern von Zwangsarbeitern und hingerichteten Soldaten während der NS-Diktatur.

Rund 25000 Soldaten wurden während des 2. Weltkrieges von deutschen Militärgerichten zum Tode verurteilt und hingerichtet, auch von mehreren Gerichten der Kriegsmarine hier in Cuxhaven. Nach der Gestapo-Außendienststelle Cuxhaven war die Militärjustiz die Behörde mit den meisten Verhaftungen und Verurteilungen. Ort der Hinrichtung bei Todesurteilen war der ehemalige Truppenübungsplatz in Sahlenburg, heute ein Teil des Naturschutzgebietes Sahlenburger Heide. Die Gräber sind auf dem Friedhof erhalten. Es geht um die Gründe, warum diese Soldaten hingerichtet wurden und sich dem Krieg entzogen haben.

Treffpunkt: Eingang Brockeswalder Friedhof (Sahlenburger Chaussee). Der Spaziergang wird bis ca. 16:30 Uhr gehen und danach steht der Referent für weitere Fragen zur Verfügung.

Rundgang zu Stätten der Arbeiterbewegung und des Widerstandes

Kurs-Nr. 251-207

Hans-Jürgen Kahle

Freitag, 02.05.2025, 10 - 11:30 Uhr

Treffpunkt: Bahnhofsvorplatz in Cuxhaven

€ 7,00 | 1 Termin | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

Treffpunkt: Bahnhofsvorplatz in Cuxhaven; Endpunkt: Olfersplatz. Der Weg ist ungefähr 2-3 km lang.

Der Spaziergang durch die Innenstadt vom Bahnhof über die Nordersteinstraße zum Olfers-Platz dauert etwa 90 Minuten.

Der Rundgang beginnt am Bahnhof am Bürohaus Atlantic, das heute noch zwei Gewerkschaftsbüros beherbergt. Über die ehemalige Heimstätte geht in die Segelkestraße zum Konsumhaus. In der Nordersteinstraße geht es zu „Sonne“, dem ehemaligen Gewerkschaftshaus. Über das „neue“ Zeitungsgebäude der „Alten Liebe“ am Kaemmererplatz spazieren wir zur Wilhelm-Heidsiek Straße mit dem „alten“ Zeitungsverlagsgebäude. Endstation ist schließlich der Olfersplatz. Hier geht es um die Bauhütte, das städtische Gaswerk und die Machtübernahme 1933 mit dem ersten Opfer der Nationalsozialisten in Cuxhaven. Wenn noch Zeit ist werfen wir einen auf das Ledigenheim der Fischindustrie im Elfenweg.

Zwischendurch wird noch über bekannte Persönlichkeiten der linken Stadtgeschichte gesprochen, über Etkar Andre oder Karl Olfers, aber auch über nicht so bekannte wie Willi Sahlmann oder Otto Reubold.

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht

Cuxhaven entdecken: Hafenführung "Kutter, Knoten, Kabeljau"

Kurs-Nr. 251-208

Silke Hoffmann

Freitag, 07.03.2025, 14 - 16:15 Uhr

Treffpunkt: Havenhostel, Kapiän-Alexander-Str. 16, Terrasse

€ 15,00 | 1 x nachmittags | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

Hafenführung: „Kutter, Knoten, Kabeljau“

Das Meer vor unserer Küste liefert uns seit langer Zeit den Fisch als ein gesundes Lebensmittel -gibt es in Zukunft noch genug für alle? Auf dieser Tour durch Cuxhavens Fischereihafen erfahrt ihr, was es heißt am Hafen zu leben und zu arbeiten und warum Portugiesen und Spanier schon lange in Cuxhaven zu Hause sind. Dort wo mit Fisch „gehökert“ und gehandelt wird, geht uns mit Glück eine Köstlichkeit aus Neptuns Reich ins Netz!

Einbruchzeit- Wie kann ich Haus und Wohnung effektiv gegen Einbrecher sichern - Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Kriminalpolizeilichen Beratungsstelle, Cuxhaven

Kurs-Nr. 251-209

Carsten Bode

Donnerstag, 08.05.2025, 18 - 20 Uhr

VHS, Café/Bistro

kostenfrei | 1 x abends | 2,67 UStd.

(keine Ermäßigung)

Einbrüche in Wohnungen und Wohnhäuser gehören zu den belastendsten Ereignissen im Kriminalitätsbereich. Nicht selten sind die Opfer traumatisiert, wenn in ihre Privatsphäre derart nachhaltig eingegriffen wird.

Einbrüche geschehen zu jeder Jahreszeit und jeder Tageszeit. Einbrecher halten sich nicht mehr an die klassische 'dunkle Jahreszeit' oder 'Urlaubszeit'. Es gibt für jede Zeit und Begehungsform 'passende Spezialisten'.

Im Vortrag werden einfache bis hochspezialisierte Schutzmechanismen gegen Einbrecher vorgestellt.

In der Diskussion kann auch auf viele Gerüchte sowie echte und angebliche Hilfen gegen Einbrecher eingegangen werden.

Cuxhaven entdecken: Stadtführung zum Int. Frauentag

"Gegen den Strom"- Starke Frauen an Land und auf See

Kurs-Nr. 251-210

Silke Hoffmann

Samstag, 08.03.2025, 14:30 - 16:45 Uhr

Treffpunkt: Zollkaje/ Klappbrücke gegenüber MSZ

€ 12,00 | 1 x nachmittags | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

Begleiten Sie uns auf den Spuren Cuxhavens erster Reederin -Greten Handorf- vom Hafen ins Lotsenviertel. Entdecken Sie die Ankerplätze der Matrosen und Fischer - dort wo in den goldenen Zeiten der Seefahrt die Fangprämien gefeiert wurden. Erfahren Sie Interessantes über mutige, standhafte Frauen, die ihr Leben an und mit der See meisterten.

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht

Weltempfänger Cuxhaven - Seemannsmission und Seeleute

Vortrag mit Diskussion

Kurs-Nr. 251-211

Martin Struwe

Mittwoch, 14.05.2025, 16:30 - 18:15 Uhr

Seemannsmission, Grüner Weg 25, 27472 Cuxhaven

kostenfrei ab 7 TN | 1 x nachmittags | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

Der Cuxhavener Seemannsdiakon Martin Struwe gibt einen Einblick in seine Arbeit an Bord der Schiffe im Hafen. Fast täglich sind er und seine Mitarbeitenden auf den Schiffen in Cuxhaven unterwegs und besuchen dort die Seeleute aus aller Welt; die z.T. monatelang von der Außenwelt so gut wie abgeschnitten sind. So entsteht eine eigene Welt, die für Landratten meist verborgen bleibt. Martin Struwe berichtet von seinen Erlebnissen an Bord und im Seemannsclub.

Interessen Speed Dating - Kooperation mit dem Projekt "Wissen Klönen"

Kurs-Nr. 251-212

Team "Wissen und Klönen"

Samstag, 15.03.2025, 14:30 - 16:45 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 7,50 | 1 x nachmittags | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

Es werden Getränke und kleine Snacks angeboten

Beim Interessen Speed Dating lernen sich in einer entspannten und guten Atmosphäre 12 Gäste in einzelnen, kurzen Gesprächen kennen. Am Ende der Veranstaltung kann jeder Teilnehmende einen Auswertungsbogen ausfüllen und dem Veranstalter übergeben. Wenn zwei Gäste gegenseitig einen weiteren Austausch wünschen, werden sie nach der Auswertung in den nächsten Tagen benachrichtigt und die vorher vereinbarten Kontaktdaten (Telefon oder EMail) weitergegeben. Zusätzlich erhält Jeder nach der Veranstaltung ein Infopaket mit weiteren Ideen und Kontaktmöglichkeiten in Cuxhaven. Das Projekt "Wissen & Klönen" ist eine ehrenamtliche Initiative.

Es werden Getränke und kleine Snacks angeboten.

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht

Interessen Speed Dating - Kooperation mit dem Projekt "Wissen Klönen"

Kurs-Nr. 251-213

Team "Wissen und Klönen"

Samstag, 14.06.2025, 14:30 - 16:45 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 7,50 | 1 x nachmittags | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

Es werden Getränke und kleine Snacks angeboten

Beim Interessen Speed Dating lernen sich in einer entspannten und guten Atmosphäre 12 Gäste in einzelnen, kurzen Gesprächen kennen. Am Ende der Veranstaltung kann jeder Teilnehmende einen Auswertungsbogen ausfüllen und dem Veranstalter übergeben. Wenn zwei Gäste gegenseitig einen weiteren Austausch wünschen, werden sie nach der Auswertung in den nächsten Tagen benachrichtigt und die vorher vereinbarten Kontaktdaten (Telefon oder EMail) weitergegeben. Zusätzlich erhält Jeder nach der Veranstaltung ein Infopaket mit weiteren Ideen und Kontaktmöglichkeiten in Cuxhaven. Das Projekt "Wissen & Klönen" ist eine ehrenamtliche Initiative.

Es werden Getränke und kleine Snacks angeboten.

Vortrag: "Die Rente ist sicher ... aber welche und für wen und wie viel?"

Kurs-Nr. 251-214

Ralf Bohlen

Montag, 17.02.2025, 17:30 - 19:45 Uhr

Treffpunkt: VHS, Café/Bistro

€ 10,00 | 1 Termin | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

Zu kaum einem anderen Thema gibt es mehr Unsicherheiten als zur Rente.

Wer kann wann unter welchen Voraussetzungen eine Rente beziehen?

Wie hoch wird sie sein und wie wird sie berechnet? Wann gibt es wieder eine Rentenerhöhung?

Was ist überhaupt die "gesetzliche Rente" und welche der unterschiedlichen Rentenarten steht mir zu?

Welche ist "die Richtige" für mich? Und: muss ich zusätzliche Vorsorge treffen und wenn ja, wie?

Zu diesen Fragen gibt es Antworten, Hinweise und Auskünfte.

Wir klären wichtige Begriffe wie Entgeltpunkte, aktueller Rentenwert, Rentenniveau und den Unterschied zwischen Renteninformation, Rentenauskunft und Rentenbescheid. Auch besprechen wir die neuesten rentenrechtlichen Entwicklungen, z.B. das gleichzeitige Arbeiten bei Rentenbezug.

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht

Geldanlage in Zeiten gestiegener Zinsen und hoher Inflation

Vortrag mit Diskussion

Kurs-Nr. 251-215

Carsten Witt

Montag, 17.03.2025, 18 - 20:30 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 10,00 | 1 x abends | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

Geldanlage in Zeiten gestiegener Zinsen und hoher Inflation

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

Folgende Themen werden behandelt:

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

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

Bescheid wissen im Schilderwald - Neues im Straßenverkehr - Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Verkehrswacht Wesermünde-Nord und der Kriminalpolizeilichen Beratungsstelle, Cuxhaven

Kurs-Nr. 251-216

Carsten Bode

Donnerstag, 13.03.2025, 18 - 20 Uhr

VHS, Café/Bistro

kostenfrei | 1 x abends | 2,67 UStd.

(keine Ermäßigung)

Kennen wir uns noch aus im Straßenverkehr? Die Führerscheinprüfung ist oft schon lange her und Polizeikontrollen sind auch nicht so häufig wie es manchmal nötig wäre?

Im Laufe der Jahre hat sich im Straßenverkehr stetig verändert. Viele Verkehrsschilder und Vorschriften sind dazu gekommen. Um hier auf dem Laufenden zu bleiben, bietet die Verkehrswacht Wesermünde-Nord e.V. in Zusammenarbeit mit der Polizei Cuxhaven einen Vortrag zum Thema an. Es bleibt natürlich auch ausreichend Zeit, darüber hinaus Fragen zum Straßenverkehr und Verkehrsrecht zu stellen.

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht

Cybercrime- sicher im Internet unterwegs - Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Kriminalpolizeilichen Beratungsstelle, Cuxhaven

Kurs-Nr. 251-217

Carsten Bode

Donnerstag, 27.02.2025, 18 - 20 Uhr

VHS, Café/Bistro

kostenfrei | 1 x abends | 2,67 UStd.

(keine Ermäßigung)

Das Internet gehört heute zum Leben dazu.

Nachrichten werden nicht mehr persönlich oder gesprochen am Telefon, sondern schriftlich per E-Mail oder im sozialen Netzwerk weitergegeben. Es ist normal, im Internet nahezu alle Güter des täglichen Lebens einzukaufen.

Das ist bequem und einfach, aber hier lauern auch Gefahren. Immer wieder werden Computernutzer Opfer von Betrügern oder Hackern. Die Schäden durch Internetkriminalität wachsen ständig.

Der Vortrag soll die Einfallstore und Gefahrenquellen aufzeigen und Maßnahmen zur Vorbeugung und Sicherung der eigenen Daten zeigen.

Energie und erneuerbare Energien möglichst einfach erklärt

Kurs-Nr. 251-218

Frank Müller

Mittwoch, 19.03.2025, 18:30 - 19:15 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 11,25 | 3 x abends | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

Bitte Mitbringen: Schreibblock und Stift

Sie wollen mehr über Energie wissen und im wahrsten Sinne des Wortes ein Gefühl dafür bekommen, wie viel Energie in 1 kWh steckt? Was kann ich mit 1 kWh machen oder wie viel Energie verbraucht der durchschnittliche Bundesbürger wofür? Welche erneuerbaren Energien gibt es und welches Potenzial haben sie in Deutschland? Wie viel Fläche wird z.B. für Photovoltaik benötigt und wie viel ist mit Wasserkraft möglich?

Die dreiteilige Vortragsreihe soll einen Überblick geben und den Teilnehmern mit einfachen Modellen eine Vorstellung davon vermitteln, was mit erneuerbaren Energien in Deutschland möglich ist und was es bedeutet.

Einfache Übersichten, Modelle, Berechnungen, Schätzaufgaben und Diskussionen vertiefen das Wissen und die Kenntnisse.

Der Dozent leitet eine Abteilung, die sich mit Qualitäts-, Umwelt- und Energiemanagement befasst. Außerdem interessiert er sich seit Jahren für Nachhaltigkeit und den Wandel zu einer CO2-armen Gesellschaft. Seit er eine eigene Photovoltaikanlage hat, beschäftigt er sich auch privat mit dem Thema Energie.

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht

Wissenschaftsgläubigkeit: Politik und Anti-Politik heute

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 251-221

Peter Strohschneider

Freitag, 17.01.2025, 19:30 - 21 Uhr

(Online-Veranstaltung)

kostenfrei | 1 x abends

(keine Ermäßigung)

Ob Klima-, Umwelt- oder Gesundheitskrise: Die Machtworte 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).

Klimahandel – Wie unsere Zukunft verkauft wird

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 251-222

Latif Mojib

Mittwoch, 22.01.2025, 19:30 - 21 Uhr

(Online-Veranstaltung)

kostenfrei | 1 x abends

(keine Ermäßigung)

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.

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht

Die sieben Todsünden: Menschheitswissen für das Zeitalter der Krise

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 251-223

Annette Kehnel

Montag, 03.02.2025, 19:30 - 21 Uhr

(Online-Veranstaltung)

kostenfrei | 1 x abends

(keine Ermäßigung)

Wir leben im Zeitalter der Krise – und haben doch kaum eine Vorstellung davon, wie wir dem Imperativ des «Immer mehr» entkommen können. Dabei kannten unsere Vorfahren, wie Annette Kehnel zeigt, doch Mittel und Wege.

Sie nimmt uns mit auf eine Reise in die Antike und ins Mittelalter, wo sie jahrtausendealtes Menschheitswissen entdeckt – ausgerechnet in den sieben Todsünden, die sie als Lehre vom Umgang mit der Naturgewalt Mensch neu interpretiert. Jede der Todsünden spiegelt eine Bedingung unserer menschlichen Existenz: So geht es bei luxuria (Wollust) letztlich um maßvollen Konsum, bei avaritia (Habgier) um die Einsicht, dass Besitz und Reichtum beschränkt werden müssen; ira (Zorn) bearbeitet Aggression und Gewalt, invidia (Neid) die Kehrseite von ungezügelter Wettbewerb und superbia (Hochmut) unser Streben nach Status und Macht.

Prof. Dr. Annette Kehnel lehrt Mittelalterliche Geschichte an der Universität Mannheim. Ihr Buch «Wir konnten auch anders» wurde mit dem NDR-Sachbuchpreis ausgezeichnet.

Shakyamuni Buddha – Historische Gestalt und zeitloses Vorbild

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 251-224

Helwig Schmidt-Glintzer

Sonntag, 09.02.2025, 19:30 - 21 Uhr

(Online-Veranstaltung)

kostenfrei | 1 x abends

(keine Ermäßigung)

Die verschiedenen Lebensgeschichten des Buddha stellen für Buddhisten und Buddhismusforscher gleichermaßen eine Herausforderung dar, wenn es darum geht, wie sie all das reiche Material betrachten.

Indem ich versuche, „Buddha als historische Person“ neu zu erfassen und seine intellektuelle und religiöse Weltsicht mit den vielen posthumen Legenden in Einklang zu bringen, rekonstruiere ich eine Biographie, die natürlich virtuell, aber gleichzeitig realistisch ist.

Prof. Dr. Helwig Schmidt-Glintzer hatte nach einem Studium der Sinologie und diversen Forschungsreisen nach Ostasien von 1981 bis 1993 den Lehrstuhl für Ostasiatische Kultur- und Sprachwissenschaft an der Universität München inne, bevor er von 1993 bis 2015 als Direktor der Herzog August Bibliothek Wolfenbüttel tätig war. Er ist heute Direktor des China Centrums Tübingen.

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht

Grüner Kolonialismus – wie eine NGO große Teile Afrikas beherrscht

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 251-225

Oliver Van Beemen

Mittwoch, 12.02.2025, 19:30 - 21 Uhr

(Online-Veranstaltung)

kostenfrei | 1 x abends

(keine Ermäßigung)

Die NGO „African Parks“ verwaltet eine Fläche von der Größe Großbritanniens. Die Organisation unterhält bewaffnete Kräfte mit weitgehenden Befugnissen zum Schutz der Gebiete – vor Terroristen, vor Wilderern und vor der Bevölkerung. Einheimische dürfen das von ihnen traditionell genutzte Land nicht mehr betreten, es kommt zu Folter und Vergewaltigung.

Der Safari-Tourismus, Spenden von Milliardären und westlichen Regierungen - auch der deutschen - bringen reiche Einnahmen. An der Spitze steht eine weiße Elite, die alles daransetzt nur schöne Bilder von Großwild und intakter Natur nach außen dringen zu lassen.

Olivier van Beemen hat drei Jahre lang über die Organisation recherchiert, unzählige Insider, Aussteiger und Anwohner der Parks befragt und sich nicht von Verhaftung, Spionagevorwürfen und Abschiebung abschrecken lassen.

In seinem Vortrag zeigt er, was die Militarisierung des Naturschutzes anrichtet, wie die einheimische Bevölkerung drangsaliert wird und wie eine weiße Exekutive ohne demokratische Kontrolle im Namen einer „unberührten“ – menschenleeren – Natur herrscht.

Olivier van Beemen ist ein niederländischer investigativer Journalist, der sich vor allem mit Afrika beschäftigt. 2019 wurde er mit dem "Tegel", dem wichtigsten niederländischen Journalistenpreis, ausgezeichnet. Seine Artikel erscheinen in internationalen Zeitungen wie The Guardian oder Le Monde.

Schönheit der Astrophysik

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 251-226

Andreas Müller

Montag, 17.02.2025, 19:30 - 21 Uhr

(Online-Veranstaltung)

kostenfrei | 1 x abends

(keine Ermäßigung)

Die Astronomie gehört zu den schönsten Wissenschaften überhaupt, weil wir mit ihr faszinierende und atemberaubend ästhetische Aufnahmen gewinnen.

Einen großen Anteil daran haben Weltraumteleskope wie Hubble oder neuerdings James Webb. Doch auch andere Instrumente und Methoden der Astrophysik liefern Bilder, die einen großen Reiz ausüben.

Dr. Andreas Müller entführt sein Publikum in die Magie der astronomischen Aufnahmen und tritt den Beweis an:

Die Schönheit der Bilder wird noch tiefer empfunden, wenn man sie mit etwas mehr wissenschaftlichem Hintergrundwissen betrachtet.

Andreas Müller ist Astrophysiker und Chefredakteur von „Sterne und Weltraum“

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht

Dürer im Zeitalter der Wunder

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 251-227

Ulinka Rublack

Dienstag, 25.02.2025, 19:30 - 21 Uhr

(Online-Veranstaltung)

kostenfrei | 1 x abends

(keine Ermäßigung)

1511 fasst Albrecht Dürer einen radikalen Entschluss: Nachdem er sich mit dem Frankfurter Kaufmann Jacob Heller wegen eines Auftrages zerstritten hat, hört er auf Altarbilder zu malen und wendet sich anderen Werken zu.

Dieser Konflikt ist dabei wie eine Linse, durch die man die neue Beziehung zwischen Kunst, Sammeln und Handel in Europa bis zum Dreißigjährigen Krieg beobachten kann.

Denn mit dem beginnenden 16. Jahrhundert wurde Kunst Teil eines wachsenden Sektors von Luxusgütern und vollzog eine umfassende Kommerzialisierung. Kaufleute und ihre Mentalität waren entscheidend für ihre Verbreitung und Entstehung.

In ihrem Vortrag bringt uns die Historikerin die Gedanken- und Gefühlswelten Albrecht Dürers und der Kaufleuten seiner Zeit näher.

Anhand von originalen Schriftstücken, Briefverläufen und Bildern zeichnet Prof.Dr. Ulinka Rublack eindrucksvoll die Geschichte Dürers, seines Werks und des aufkommenden europäischen Kunst- und Handwerksmarkts nach.

Prof. Dr. Ulinka Rublack lehrt seit 1996 Europäische Geschichte der Frühen Neuzeit in Cambridge. 2019 wurde sie mit dem Preis des Historischen Kollegs ausgezeichnet.

Less is more? - Zur Psychologie von Konsumreduktion und nachhaltigem Konsum

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 251-228

Oliver Büttner

Donnerstag, 06.02.2025, 19:30 - 21 Uhr

(Online-Veranstaltung)

kostenfrei | 1 x abends

(keine Ermäßigung)

Unser Konsumverhalten beeinflusst in vielen Bereichen wie z.B. Mobilität, Ernährung und Reisen den globalen CO₂-Ausstoß.

In der Diskussion um nachhaltiges Verhalten wird deshalb unter dem Stichwort Suffizienz oft eine Reduktion des individuellen Konsums gefordert.

Der Vortrag geht der Frage nach, welche psychologischen Faktoren beeinflussen, ob und wann Menschen bereit sind, ihren Konsum zu reduzieren, und welche Interventionen nachhaltigen Konsum fördern können.

Prof. Dr. Oliver Büttner lehrt Wirtschaftspsychologie an der Universität Duisburg-Essen.

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht

Die drei Ringe. Warum die Religionen erst im Mittelalter entstanden sind

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 251-229

Dorothea Weltecke

Sonntag, 09.03.2025, 19:30 - 21 Uhr

(Online-Veranstaltung)

kostenfrei | 1 x abends

(keine Ermäßigung)

Das Grab des Propheten Ezechiel in der Nähe von Bagdad war im Mittelalter Ziel von jüdischen, muslimischen und christlichen Pilgern.

An diesem und vielen anderen Beispielen zeigt Dorothea Weltecke anschaulich, wie intensiv sich die Glaubensgemeinschaften austauschten. Gemeinsam bauten sie eine neue kulturelle Landschaft.

Dass ihre Traditionen miteinander verwandt waren, wussten Juden, Christen und Muslime im Mittelalter. In der Parabel von den drei Ringen streiten die Brüder jedoch über das Erbe, das sie von ihrem gemeinsamen Vater bekommen haben. Problematisch für das Verhältnis der Glaubensgemeinschaften zueinander wurden im Mittelalter nicht ihre Wahrheitsansprüche, sondern neue rechtliche Unterscheidungen zwischen Gläubigen, nur Geduldeten und Nichtgeduldeten.

Prof. Dr. Dorothea Weltecke lehrt Europäische Geschichte des Mittelalters an der Humboldt-Universität zu Berlin, zuvor war sie in Frankfurt am Main. In Konstanz war sie zehn Jahre lang Professorin für die Geschichte der Religionen.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Wissenschaftsportal L.I.S.A der Gerda Henkel Stiftung statt.

Pop-up-Propaganda: Epikrise der russischen Selbstvergiftung

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 251-230

Irina Rastorgueva

Sonntag, 16.03.2025, 19:30 - 21 Uhr

(Online-Veranstaltung)

kostenfrei | 1 x abends

(keine Ermäßigung)

Während innerhalb Russlands das Verbot kritischer Medien eine beinahe karikaturhafte Erzählung über traditionelle Werte und die Notwendigkeit der »Militärischen Spezialoperation« hervorbringt, arbeiten sorgfältig geplante Propagandaaktionen im Rest der Welt an der Destabilisierung demokratischer Gesellschaften. Ein planmäßiger Wahnsinn überzieht das Land.

Er zeigt sich in inflationär gebrauchten Euphemismen und Hassreden, als Denunziation und in einem bis ins Subtilste durchdachten Strafregime. Und es ist ein Wahnsinn mit Geschichte.

Denn die Gewalt, die die russische Gesellschaft unerbittlich im Griff hat, ist eine Fortführung der paranoiden Suche nach Feinden, der nächtlichen Verhaftungen, Durchsuchungen und Folterungen sowie der Gulags aus dem Sowjetregime – in grellem, neuem Gewand und verschmolzen mit dem Gangstertum der Neunzigerjahre. In diesem Vortrag zeigt Irina Rastorgueva aus der eigenen Erfahrung und anhand kremlkritischer und russlandtreuer Autoren das Wirken der russischen Selbstvergiftung.

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht

Irina Rastorgueva studierte Philologie an der Staatlichen Universität Sachalin und arbeitete als Kulturjournalistin für mehrere russische Zeitschriften und Radiosender. Sie ist Autorin zahlreicher wissenschaftlicher Artikel über die Theorie und Geschichte der Literatur und des Journalismus des 20. Jahrhunderts. Von 2011 bis 2017 war sie Dramaturgin am Tschechow-Theater Sachalin. Seit 2017 arbeitet sie als Autorin und Grafikerin in Berlin. Sie schreibt u. a. für die FAZ, die NZZ und das Magazin Osteuropa.

Wasser für die Welt – klimaresilientes Wassermanagement angesichts klimatischer

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 251-231

Karen Pittel

Dienstag, 25.03.2025, 19:30 - 21 Uhr

(Online-Veranstaltung)

kostenfrei | 1 x abends

(keine Ermäßigung)

Wasser ist Leben, Wasser eint, trennt und schürt Konflikte. In einer klimatisch und geopolitisch aufgeheizten Welt verschärfen sich die Herausforderungen um Wasser substantiell.

Unsicherheit wird Normalität, Grenzen der Beherrschbarkeit könnten überschritten werden.

Notwendig ist ein klimaresilientes Wassermanagement mit langfristigem Blick, das Wasser in Flüssen, Seen und Grundwasser, sowie im Boden gebundenes Wasser zusammendenkt und flexibel auf Veränderungen reagieren kann.

Dazu braucht es einen gestaltenden Staat ebenso wie privatwirtschaftliche Initiative. Es braucht globale Kooperation aber auch selbstorganisierte Strukturen und nicht zuletzt eine starke begleitende Wissenschaft.

Wie können wir diesen Herausforderungen begegnen und die notwendigen Prozesse initiieren?

Prof. Dr. Karen Pittel, ifo Institut und acatech Präsidiumsmitglied, lehrt Volkswirtschaftslehre an der Universität München (LMU) und berichtet hier als Co-Vorsitzende des WBGU zu dessen aktuellem Gutachten „Wasser in einer aufgeheizten Welt“.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der acatech statt.

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht

Wenn Russland gewinnt: Ein Szenario

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 251-232

Carlo Masala

Donnerstag, 27.03.2025, 19:30 - 21 Uhr

(Online-Veranstaltung)

kostenfrei | 1 x abends

(keine Ermäßigung)

Nachdem die russischen Truppen die unter massivem Munitions- und Personalmangel leidenden Stellungen der ukrainischen Armee im Süden und Osten des Landes durchbrochen haben, rücken sie erneut bis nach Kiew vor – diesmal erfolgreich. Präsident Selensky und seine Regierung werden gestürzt, ein autoritäres Marionettenregime von Moskaus Gnaden rückt an ihre Stelle.

Die Amerikaner haben sich militärisch inzwischen weitgehend aus Europa zurückgezogen, um alle Kräfte auf den drohenden Krieg mit China im Pazifik zu konzentrieren.

Deutschland und Frankreich haben es immer noch nicht geschafft, eine schlagkräftige europäische Sicherheitsallianz aufzubauen. Und am frühen Morgen eines milden Märztages im Jahr 2028 rücken russische Panzer im Baltikum ein.

Im NATO-Hauptquartier in Brüssel muss eine Entscheidung getroffen werden, bevor die Dinge ihren Lauf nehmen ...

Es ist nur ein hypothetisches Zukunftsszenario, das der renommierte Politikwissenschaftler und Militärexperte Carlo Masala in seinem Vortrag entwirft – aber es zeigt auf besonders drastische Weise, was heute auf dem Spiel steht.

Prof. Dr. Carlo Masala lehrt Internationale Politik an der Universität der Bundeswehr.

Raus aus der Abhängigkeit: Wie sichern wir die Rohstoffversorgung für Deutschland

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 251-233

Jens Gutzmer

Dienstag, 08.04.2025, 19:30 - 21 Uhr

(Online-Veranstaltung)

kostenfrei | 1 x abends

(keine Ermäßigung)

Welche Rolle können primäre Rohstoffe aus heimischen Lagerstätten spielen?

Wie kann Deutschland auf den internationalen Rohstoffmärkten handlungsfähig werden?

Wie können wir unsere hohen Abhängigkeiten bei kritischen Metallen und Mineralien verringern?

Es ist höchste Zeit, neue Wege für unsere Rohstoffversorgung einzuschlagen.

Prof. Dr. Jens Gutzmer leitet als Gründungsdirektor das Helmholtz-Institut Freiberg für Ressourcentechnologie, welches zum Helmholtz-Zentrum Dresden-Rossendorf gehört.

Er ist Professor für Erzlagerstätten und Geometallurgie an der TU Bergakademie Freiberg. Zudem hat er eine Gastprofessur in der Paleoproterozoic Mineralization Research Group im Department of Geology der Universität Johannesburg, Südafrika inne. Er ist Mitglied der Deutschen Akademie der Technikwissenschaft (acatech).

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der acatech statt.

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht

a matter of taste - wie kommt der Geschmack in unser Essen?

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 251-234

Ilka Axmann

Donnerstag, 10.04.2025, 19:30 - 21 Uhr

(Online-Veranstaltung)

kostenfrei | 1 x abends

(keine Ermäßigung)

Obst, Gemüse, Gewürze erkennen wir mit geschlossenen Augen. Aber wie entstehen diese Eigenschaften? Welche chemischen Verbindungen stecken dahinter?

Für Farbe, Duft und Geschmack in unserem Essen sind pflanzliche Sekundärstoffe verantwortlich. Carotine sorgen zum Beispiel dafür, dass Möhren orange aussehen. Furaneol ist für das Erdbeeraroma zuständig und Valencen für den Geschmack einer Orange. Auch die Wirkung von Arzneipflanzen wie Ingwer, Salbei und Kamille geht auf Sekundärstoffe zurück.

Anbauflächen werden allerdings immer knapper und die Bewässerung von Pflanzen in vielen Erdregionen immer schwieriger durch den Klimawandel.

Hier kommen die Mikroalgen ins Spiel, ein Rohstoff für die Zukunft. Sie können sich extrem gut anpassen, gedeihen in Salzwasser und sind wie Pflanzen in der Lage Kohlendioxid zu fixieren und in Zucker und Sauerstoff umzusetzen.

Ilka Axmann ist Professorin für Synthetische Mikrobiologie und trainiert Mikroalgen darauf, pflanzliche Aromen und Farbstoffe anzunehmen.

Dialektik der Hure: Von der „Prostitution“ zur „Sex-Arbeit“

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 251-235

Theodora Becker

Sonntag, 27.04.2025, 19:30 - 21 Uhr

(Online-Veranstaltung)

kostenfrei | 1 x abends

(keine Ermäßigung)

Die Hure ist in den Worten Walter Benjamins »Verkäuferin und Ware in einem«. Sie verdinglicht sich zum käuflichen Objekt und bleibt doch unverfügbares Subjekt. Bis in die Debatten der aufgeklärten Gegenwart erscheint sie zugleich als preisgegebenes Opfer und arbeitsscheue Betrügerin. Die Prostitution zeigt sich als unverzichtbare Einrichtung und zu bekämpfendes Übel.

Wie sehr das auch mit dem bürgerlichen Blick auf Frauen und ihre Körper zu tun hat, der zu jeder Zeit Kontrolle und Voyeurismus, Distanz und Neugier gleichermaßen ist, untersucht Theodora Becker in dem Vortrag und fragt nach der Ambivalenz der sexuellen Ware, die diesen Zuschreibungen und Umgangsweisen zugrunde liegt.

Dabei verfolgt sie anhand der Prostitution den Zusammenhang von Subjektivität, Sexualität, Warenform und Arbeit in der bürgerlichen Gesellschaft, sowie seine Wandlungen seit dem 19. Jahrhundert.

Dr. Theodora Becker studierte Philosophie, Politik- und Kulturwissenschaften und lebt in Berlin.

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht

Tiere in der antiken und islamischen Philosophie

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 251-236

Peter Adamson

Sonntag, 04.05.2025, 19:30 - 21 Uhr

(Online-Veranstaltung)

kostenfrei | 1 x abends

(keine Ermäßigung)

Antike Philosophen vertraten bei der Bewertung von Tieren ganz unterschiedliche Positionen. Während Aristoteles und die Stoiker Tiere aufgrund ihrer fehlenden Vernunft und Sprache scharf vom Menschen abgrenzten, bewerteten andere philosophische Strömungen Tiere völlig anders.

Insbesondere Autoren der Spätantike und der islamischen Welt schrieben Tieren durchaus rationale Fähigkeiten zu. Einige Denker waren sogar überzeugt, dass Tiere Sprache benutzten.

Im Vortrag werden diese Positionen vorgestellt und auf die ethischen Konsequenzen eingegangen, wie wir Menschen Tiere behandeln sollten.

Prof. Dr. Peter Adamson lehrt Philosophiegeschichte an der LMU München. Zu seinen Forschungsschwerpunkten zählt die Philosophie der Antike und der islamischen Welt.

Computerspielstörung, problematische Nutzung sozialer Netzwerke und mehr: Psychologie der Internetnutzungsstörungen

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 251-237

Matthias Brand

Mittwoch, 07.05.2025, 19:30 - 21 Uhr

(Online-Veranstaltung)

kostenfrei | 1 x abends

(keine Ermäßigung)

Die Computerspielstörung wurde unlängst von der WHO als Verhaltenssucht in das internationale Klassifikationssystem von Erkrankungen aufgenommen.

Über (Online-) Spiele hinausgehend werden auch andere Internetapplikationen suchtartig genutzt, wie beispielsweise Online-Shoppingseiten, soziale Netzwerke und Online-Pornografie.

Im Vortrag werden die aktuellen diagnostischen Kriterien vorgestellt, theoretische Störungsmodelle zusammengefasst und der aktuelle Forschungsstand zu psychologischen und neurobiologischen Prozessen der onlinebezogenen Verhaltenssuchte skizziert. Abschließend werden Ansätze für Prävention und Therapie diskutiert.

Prof. Dr. Matthias Brand, Diplom in Psychologie 1999 an der Universität Koblenz-Landau, 2001 Promotion und 2005 Habilitation an der Universität Bielefeld.

Er ist Professor für Allgemeine Psychologie und Kognition an der Fakultät für Informatik der Universität Duisburg-Essen und Direktor des Erwin L. Hahn Institute for Magnetic Resonance Imaging in Essen. Zudem ist er wissenschaftlicher Leiter des Center for Behavioral Addiction Research (CeBAR) an der Medizinischen Fakultät der Universität Duisburg-Essen.

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht

Der Zeitpächter. Einiges über Goethe und Italien.

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 251-238

Thomas Steinfeld

Mittwoch, 14.05.2025, 19:30 - 21 Uhr

(Online-Veranstaltung)

kostenfrei | 1 x abends

(keine Ermäßigung)

Mehrmals geriet Goethe auf seiner italienischen Reise in Situationen, in denen er glauben wollte, aus der eigenen Zeit gefallen und in der Antike oder in einer Art Nicht-Zeit gelandet zu sein.

Wir meinen, dieses Gefühl wiederzuerkennen. Doch so ist es nicht: Goethe hatte, noch dem 18. Jahrhundert gemäß, andere Vorstellungen von Zeit und Geschichte, als wir sie hegen – erkennbar etwa an seiner Beschreibung italienischer Gasthäuser, an der Schilderung seiner Ankunft auf Sizilien, an seinen Äußerungen über Palladio oder auch an seinen Versuchen, die „Urpflanze“ zu entdecken.

Thomas Steinfeld war Literarchef der FAZ und anschließend Leiter des Feuilleton der SZ. Von 2006-2018 lehrte er als Professor für Kulturwissenschaften an der Universität Luzern. Er hat u.a. zu Goethe, Italien und Marx viel beachtete Publikationen vorgelegt.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Casa di Goethe in Rom statt.

Papst und Zeit. Vom Weltreich zur Weltkirche?

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 251-239

Otto Kallscheuer

Donnerstag, 15.05.2025, 19:30 - 21 Uhr

(Online-Veranstaltung)

kostenfrei | 1 x abends

(keine Ermäßigung)

Das Imperium Romanum und die römisch-katholische Kirche verkörpern zwei völlig verschiedene, aber zugleich auch verwandte Institutionen: zwei erfolgreiche Modelle eines politischen / rechtlichen / ethischen Universalismus, der sich Im Prinzip an alle Menschen richtet.

Die ewige Stadt zieht ihren Nimbus – und auch ihren kulturellen Reichtum – aus beiden Modellen: aus dem Machtanspruch einer weltlich stabilen Friedensordnung für den ganzen Erdkreis – und aus dem Heilsversprechen einer allen Menschen zugänglichen himmlischen Seligkeit. Der Papst, der römische Chef der katholischen Weltkirche, hat im 19. Jahrhundert zwar jede weltliche Herrschaft aufgeben müssen, seine kirchliche Zentralmacht jedoch weiter verstärkt und perfektioniert. Wie konnte, wie kann dieses Paradox funktionieren?

Prof. Dr. Otto Kallscheuer ist ein deutscher Philosoph und politischer Theoretiker. Er unterrichtete und forschte u.a. an den Universitäten Rom, Princeton, Sassari, Osnabrück und der Columbia University. Er ist Autor des 2024 bei Matthes & Seitz erschienen Buches „Papst und Zeit: Heilsgeschichte und Weltpolitik“.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Casa di Goethe in Rom statt.

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht

Der jiddische Witz

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 251-240

Jakob Hessing

Montag, 02.06.2025, 19:30 - 21 Uhr

(Online-Veranstaltung)

kostenfrei | 1 x abends

(keine Ermäßigung)

Die Luftfahrt ist eine Wachstumsbranche und für unsere globalen Gesellschaften unverzichtbar. Fliegen bringt Menschen zusammen und ermöglicht grenzüberschreitenden Austausch – gesellschaftlich wie auch wirtschaftlich.

In den kommenden Jahren und Jahrzehnten werden weltweit mehr Menschen Flugzeuge als komfortable und ökoeffiziente Transport- und Reisemittel nutzen und damit den Wachstumsmarkt Luftverkehr vor Herausforderungen an Umwelt- und Klimaeinflüsse stellen.

Um seine Klimawirkung wirksam und nachhaltig zu reduzieren, bedarf es des Engagements vieler Stakeholder in folgenden Schwerpunkten:

Verfügbarkeit modernster und effizientester Flugzeuge einschließlich globaler Flottendurchdringung

Entwicklung und Implementierung fortschrittlicher und disruptiver Technologien

Weltweiter umfangreicher Einsatz nachhaltiger Flugkraftstoffe (SAF)

Schaffung eines einheitlichen europäischen Luftraums

Nur mit diesem Maßnahmenbündel wird es gelingen, das Ziel der globalen Luftfahrt von Netto-Null CO₂-Emissionen im Jahr 2050 zu erreichen.

Sabine Klauke ist Chief Technology Officer (CTO) von Airbus und Executive Vice President Engineering von Airbus Commercial, der Verkehrsflugzeugsparte des Unternehmens. Sabine Klauke hat an der Technischen Universität (TU) Dresden in Maschinenbau promoviert.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der acatech statt.

Zukunft des Fliegens

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 251-241

Sabine Klauke

Donnerstag, 13.03.2025, 19:30 - 21 Uhr

(Online-Veranstaltung)

kostenfrei | 1 x abends

(keine Ermäßigung)

Der jiddische Witz ist mehr als die Summe der Witze, mit denen Ostjuden über sich selbst lachten. Er ist Geist, „esprit“, ja schwarzer Humor angesichts einer absurden Luftmenschen-Existenz.

Der israelische Schriftsteller und Germanist Jakob Hessing erschließt kurzweilig das ironische Potential der jiddischen Sprache und erklärt, warum jiddischer Witz und jiddische Literatur aufblühten, als das Ostjudentum seiner Vernichtung entgegen ging.

Prof. Dr. Jakob Hessing wurde 1944 im Versteck bei einem polnischen Bauern geboren, wuchs in Berlin auf und emigrierte 1964 nach Israel.

Bis zu seiner Emeritierung 2012 war er Professor und Leiter der Germanistischen Abteilung an der Hebräischen Universität Jerusalem.

Durch Romane, Essays, Übersetzungen aus dem Hebräischen und Zeitungsbeiträge ist er einer größeren Leserschaft bekannt.

Frauenkaffeetrinken Thema `Selbstfürsorge`

Kooperationsveranstaltung mit der Frauen- und Mädchenberatungsstelle
des Paritätischen

Kurs-Nr. 251-301

Roswitha Jauris

Samstag, 22.03.2025, 14 - 17:30 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 13,00 | 1 x nachmittags | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

Für alle interessierten Frauen, besonders auch Frauen, die 'neu' in Cuxhaven sind, findet in lockerer Atmosphäre ein Kaffeetrinken statt. Das Frauenkaffeetrinken bietet nach einem Kurzreferat ausreichend Gelegenheit zur Diskussion und zum Stellen eigener Fragen.

Wir möchten mit den Teilnehmerinnen Begriffe wie Selbstliebe, Selbstwertschätzung, Selbstvertrauen, Achtsamkeit und auch Resilienz genauer anschauen und miteinander diskutieren, warum es gerade uns Frauen so schwer fällt, selbst fürsorglich zu sein.

Es ist die innere Haltung, Verantwortung für sich selbst und sein mentales wie körperliches Wohlbefinden zu übernehmen. Es geht also um Selbstakzeptanz und Eigenverantwortung. Die WHO definiert Selbstfürsorge als eine Fähigkeit Gesundheit zu fördern und zu erhalten, Krankheit vorzubeugen und mit Krankheit und Behinderungen umzugehen. Für uns geht es dabei nicht um „Selbstoptimierung“, sondern darum, sich selbst und die eigenen Bedürfnisse neben die der anderen zu stellen und als ebenfalls wichtig zu erachten.

"Der sichere Umgang mit sozialen Medien" mit Charleen Schirmer, Rechtsanwältin M. mel. - Kurs in Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft Cuxhaven

-Ein Abriss rechtlicher Risiken und Möglichkeiten -

Kurs in Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle 'Frau und Wirtschaft'
beim Landkreis Cuxhaven

Kurs-Nr. 251-302

Charleen Schirmer

Mittwoch, 29.01.2025, 9 - 13 Uhr

VHS, Café/Bistro

kostenfrei | 1 Termin | 5,33 UStd.

(keine Ermäßigung)

Rückfragen und Anmeldung

Agentur für Wirtschaftsförderung

Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft Kapitän-Alexander-Str. 1

27472 Cuxhaven

Tel.: 04721 599 619

Mail: frau-und-wirtschaft@afw-cuxhaven.de

Nicht nur privat, sondern vor allem auch beruflich sind sie nicht mehr wegzudenken:
Facebook, WhatsApp und Co.

Sei es zur Werbung, öffentlichen Darstellungen oder zur Kommunikation. Doch
welche Regeln gilt es hier zu beachten?

Welche Konsequenzen kann es haben, wenn (auch gewollt) gegen Rechte verstoßen
wird? Was ist zu tun, wenn eigene Rechte verletzt werden?

Kommunikation, Psychologie, Philosophie, Frauenbildung

Die Themen werden nach aktueller Rechtsprechung behandelt!

Rückfragen und Anmeldung
Landkreis Cuxhaven
Agentur für Wirtschaftsförderung
Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft Cuxhaven,
Kapitän-Alexander-Str. 1
27472 Cuxhaven
Tel.: 04721 599 619
Mail: frau-und-wirtschaft@afw-cuxhaven.de

Neue Wege gehen: Berufliche Neuorientierung und gesundes Leben in den Wechseljahren - Kurs in Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft Cuxhaven

-Ein Abriss rechtlicher Risiken und Möglichkeiten -
Kurs in Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle 'Frau und Wirtschaft'
beim Landkreis Cuxhaven
Kurs-Nr. 251-303
Ute Mahler-Leddin
Donnerstag, 27.02.2025, 16 - 18 Uhr
VHS, 110
kostenfrei | 1 Termin | 2,67 UStd.
(keine Ermäßigung)

Rückfragen und Anmeldung
Landkreis Cuxhaven
Agentur für Wirtschaftsförderung
Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft Cuxhaven Kapitän-Alexander-Str. 1
27472 Cuxhaven
Tel.: 04721 599 619
Mail: frau-und-wirtschaft@afw-cuxhaven.de

Nutzen Sie die Wechseljahre als Chance für einen beruflichen Neustart!
Was viele gar nicht wissen, die Wechseljahre können bereits schon mit Mitte 30
beginnen.
Ein positives Mindset, die richtige Bewegung und gesunde Ernährung sind die
Grundpfeiler eines ausgeglichenen Lebens und geben Ihnen die notwendige
Unterstützung, um leichter und entspannter durch die Wechseljahre zu gehen und
Kraft für neue berufliche Ziele zu finden.

Rückfragen und Anmeldung
Agentur für Wirtschaftsförderung
Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft Cuxhaven,
Kapitän-Alexander-Str. 1
27472 Cuxhaven
Tel.: 04721 599 619
Mail: frau-und-wirtschaft@afw-cuxhaven.de

"Kopfsalat" - wie unsere Gedanken unsere Emotionen und unser Leben bestimmen

Das Neurolinguistische Programmieren (NLP) nutzen!

Kurs-Nr. 251-308

Petra Werner

Mittwoch, 09.04.2025, 17 - 20 Uhr

VHS, 110

€ 16,00 ab 7 TN | 1 x nachmittags | 4 UStd.

€ 22,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Gefühle wie Angst, Wut, Freude, Trauer ... scheinen wie automatisch in uns aufzutauchen und

einfach zu „geschehen“. Wir fühlen uns oft hilflos ausgeliefert.

Doch das sind wir nicht! Wir haben sogar sehr großen Einfluss auf die Entstehung, Art und

Intensität unserer Gefühle. Mehr als wir denken. Was das Denken wiederum damit zu tun hat,

und wie wir unsere Emotionen verändern können, das erfahren sie in diesem Kurs.

Den inneren Schweinehund überlisten - Das Neurolinguistische Programmieren (NLP) nutzen!

Das Neurolinguistische Programmieren (NLP) nutzen!

Kurs-Nr. 251-309

Petra Werner

Mittwoch, 12.03.2025, 17 - 20 Uhr

VHS, 110

€ 16,00 ab 7 TN | 1 x nachmittags | 4 UStd.

€ 22,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Wer kennt ihn nicht, den inneren Schweinehund, der einen daran hindert, wichtige Dinge sofort zu erledigen, mehr Sport zu treiben oder seine Ziele zu verwirklichen?!

Was hält uns wirklich davon ab, ein glückliches und erfolgreiches Leben zu führen?

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihren 'inneren Schweinehund' einfach überlisten können, wie Sie mit Ihrem Denken und Handeln Ängste und Blockaden lösen. Denn jeder Mensch kann glücklich und erfolgreich leben, mit den richtigen

Methoden und Strategien!

Lehrgang QHB 300 2. Teil für Kindertagespflegepersonen in Kooperation mit dem Jugendamt des Landkreises Cuxhaven

(26.10.2024 -10.05.2025)

Kurs-Nr. 251-318

Sley Segger, Sylvia Stark, Axel Junker, Martina von Glahn, Danny Wilken, Ilka Hakenbeck, Vanessa Jahn, Anna-Lena Ebken

Samstag, 11.01.2025,

Haus der Begegnung, Taubenweg 1a, 27607 Geestland

kostenfrei | 22 Termine

(keine Ermäßigung)

Lehrgang QHB 300 für Kindertagespflegepersonen in Kooperation mit dem Jugendamt des Landkreises Cuxhaven

2. Teil / ab 26. Oktober 2024

Von September 2023 bis Mai 2025 findet die Qualifizierungsmaßnahme für Kindertagespflegepersonen in Zusammenarbeit mit dem Jugendamt des Landkreises Cuxhaven sowie der Volkshochschule Landkreis Cuxhaven gGmbH statt.

Der Lehrgang umfasst die Grundqualifikation nach QHB (160 UStd. tätigkeitsvorbereitend) sowie den Aufbaulehrgang 2. Teil (140 UStd. tätigkeitsbegleitend).

Die Volkshochschule der Stadt Cuxhaven ist anerkannter Maßnahmeträger des Bundesverbandes für Kindertagespflege und berechtigt, diesen Lehrgang durchzuführen.

Bei Interesse melden Sie sich bitte zuvor in der Fachberatungsstelle des Jugendamtes

E-Mail: v.jahn@landkreis-cuxhaven.de

Landkreis Cuxhaven

Jugendamt, Fachberatung Kindertagespflege

Tel.: 04721-662843, Fax: 04721 66-2840

Single trifft Single! Amüsante Gespräche, neue Kontakte und humorvolle Tipps für Flirt, Partnerschaft und Lebensgestaltung

Wochenendseminar

Kurs-Nr. 251-320

Torsten Reters

Freitag, 25.04.2025, 18 - 21:45 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 35,00 | 1 x abends | 5 UStd.

(keine Ermäßigung)

Hier kannst Du neue Menschen kennen lernen und Dich mit ihnen über die Erfahrungen Deines Single-Lebens austauschen. Mit Hilfe humorvoller Video-Spots und psychologischer Erkenntnisse diskutieren wir Wege zur Verbesserung unseres Single-Lebens und möglicher neuer Partnerschaften. Folgende Themen sind vorgesehen:

1. Singles zwischen Lebenslust und Lebensfrust: Wie Probleme entstehen und was dagegen helfen kann!
 2. Von der Kunst des Lebens: Wie bastele ich mein Glück?
 3. Kontaktstrategien: Was ist Liebe? Wie flirte ich richtig?
 4. Was hilft beim Beziehungsaufbau und lässt Zweisamkeit dauerhaft funktionieren?
- Der Dozent ist Soziologe und Sachbuchautor (z.B. Wie unsere Liebe gelingt!). Dass der Spaß dabei nicht zu kurz kommt, versteht sich von selbst.

Kommunikation, Psychologie, Philosophie, Frauenbildung

Wenn die Seele den Körper krank macht - Vortrag

im Rahmen der Veranstaltungsreihe Psychosomatik in Kooperation mit dem Medizinischen Versorgungszentrum Timmermann & Partner

Kurs-Nr. 251-325

Dozententeam

Mittwoch, 12.02.2025, 18 - 20:15 Uhr

VHS, Café/Bistro

kostenfrei | 1 x abends | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

Seien es zum Beispiel unerklärliche Bauchschmerzen, permanente Übelkeit oder dauerhafte Kopfschmerzen. Alles wurde mehrfach untersucht und irgendwann fällt der Satz: Das ist dann wohl psychosomatisch. Wo besteht eigentlich der Zusammenhang zwischen Psyche, Körper und dem sozialen Umfeld? Was beeinflusst uns in unserer ganzheitlichen Gesundheit? Diese und viele weitere spannende Fragen werden in dem Vortrag erörtert.

Im Anschluss an den Vortrag können dem Referierenden Fragen gestellt werden.

Referent: Jochen Timmermann, Facharzt für Psychosomatische Medizin, Allgemeinmedizin, Kinder- und Jugendmedizin, Psychotherapie, Kinder- und Jugendpsychotherapie, Systemische Therapie, Ernährungsmedizin, Psychoonkologie

Wenn der Schmerz zur Krankheit wird: Die biopsychosoziale Behandlung von akuten und chronischen Schmerzen - Vortrag

im Rahmen der Veranstaltungsreihe Psychosomatik in Kooperation mit dem Medizinischen Versorgungszentrum Timmermann & Partner

Kurs-Nr. 251-326

Dozententeam

Mittwoch, 19.02.2025, 18 - 20:15 Uhr

VHS, Café/Bistro

kostenfrei | 1 x abends | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

Wenn der Schmerz zur Krankheit wird: Die biopsychosoziale Behandlung von akuten und chronischen Schmerzen

Was sind Schmerzen? Welche Qualitäten unterscheiden wir? Was macht den Unterschied zwischen akuten und chronischen Schmerzen aus und wie verändert sich die Behandlungsweise?

Wie können Schmerzen durch Physiotherapie beeinflusst werden, was sind die Grenzen der Behandlung? Was bedeutet eine physiotherapeutische Behandlung unter biopsychosozialen Gesichtspunkten?

In diesem Vortrag möchte ich Ihnen die Möglichkeit geben einen Eindruck von der Entstehung, Interpretation und dem Umgang mit Schmerzen unter Beachtung psychisch oder psychosomatischen Grunderkrankungen zu geben. Dieser Vortrag richtet sich sowohl an Laien als auch an Fachpersonal um ein besseres Verständnis für die Begleiterkrankungen zwischen Schmerzen und psychischen Erkrankungen herauszustellen und um eine veränderte Herangehensweise im puncto psychisch-funktioneller Behandlungen für Fachpersonal aufzuzeigen bzw. anzubieten.

Im Anschluss an den Vortrag können der Referentin Fragen gestellt werden.

Referentin: Carina Rauterberg, Physiotherapeutin

Selbstfürsorge: Vorbeugend das eigene Wohlbefinden steigern - Vortrag

im Rahmen der Veranstaltungsreihe Psychosomatik in Kooperation mit dem Medizinischen Versorgungszentrum Timmermann & Partner

Kurs-Nr. 251-327

Dozententeam

Mittwoch, 26.02.2025, 18 - 20:15 Uhr

VHS, Café/Bistro

kostenfrei | 1 x abends | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

Die WHO definiert Gesundheit als einen Zustand "des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit und Gebrechen". Demzufolge beschreiben wir die Selbstfürsorge als eine Fähigkeit, Gesundheit zu fördern und zu erhalten, Krankheit vorzubeugen und mit Krankheit und Behinderungen umzugehen. Selbstfürsorge umfasst sowohl die körperlichen, als auch die seelischen und sozialen Aspekte unseres Lebens und die Fähigkeit dazu fällt (leider) nicht vom Himmel, sondern muss immer wieder neu angeeignet und trainiert werden.

Der Vortrag möchte dafür sensibilisieren, sich und sein Wohlbefinden wichtig zu nehmen, und auch aufzeigen, wo die Stolpersteine liegen, die uns immer wieder davon abhalten unsere Vorhaben umzusetzen.

Im Anschluss an den Vortrag können der Referentin Fragen gestellt werden.

Referentin: Roswitha Jauris, Sozialpädagogin, Suchttherapeutin

Happy Food: Wie Ernährung unser psychisches Wohlbefinden beeinflusst - Vortrag

im Rahmen der Veranstaltungsreihe Psychosomatik in Kooperation mit dem Medizinischen Versorgungszentrum Timmermann & Partner

Kurs-Nr. 251-328

Dozententeam

Mittwoch, 05.03.2025, 18 - 20:15 Uhr

VHS, Café/Bistro

kostenfrei | 1 x abends | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

Laut Prognosen der Weltgesundheitsorganisation werden Depressionen bis 2030 zu den weltweit häufigsten Erkrankungen zählen. Allerdings sprechen bis zu 40 % der mit Antidepressiva behandelten Personen nicht auf die Therapie an.

Was können wir selbst also im alltäglichen tun, um unsere psychische Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen? Wir können Essen! In diesem interaktiven Impulsvortrag werden nicht nur die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Darm und Gehirn erklärt, sondern auch wie die richtigen Lebensmittel sogar bei Depressionen helfen können. Gut in den Alltag integrierbare Achtsamkeitsübungen und kleine Impulse für die Machbarkeit der Empfehlungen lockern den Abend auf und helfen, die Informationen leichter in den Alltag zu integrieren und langfristig zu verankern.

Referentin: Marina Siebers, Ernährungswissenschaftlerin M.Sc., Ernährungsberaterin/DGE.

Den eigenen Rythmus finden: Musiktherapie in der Psychosomatik - Vortrag

im Rahmen der Veranstaltungsreihe Psychosomatik in Kooperation mit dem Medizinischen Versorgungszentrum Timmermann & Partner

Kurs-Nr. 251-329

Dozententeam

Mittwoch, 12.03.2025, 18 - 20:15 Uhr

VHS, Café/Bistro

kostenfrei | 1 x abends | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

"Musik drückt aus, was nicht gesagt werden kann und worüber zu schweigen unmöglich ist" (Victor Hugo)

Musiktherapeuten arbeiten mit Menschen in allen Lebenslagen, Altersstufen und Erkrankungsformen. In der Musiktherapie wird gehört, gespielt, improvisiert im Miteinander in der Gruppe und im Einzelsetting. Ein Ziel ist, selbst ins Handeln zu kommen und verschiedene Sinnesqualitäten anzusprechen und Freude und Wohlbefinden zu erleben.

Der Vortrag führt in das Thema ein und möchte die Möglichkeiten der Musiktherapie aufzeigen.

Im Anschluss an den Vortrag können der Referentin Fragen gestellt werden.

Referentin: Gudrun Bindseil, Musiktherapeutin, Gesundheitsmanagerin, Gestaltpsychotherapeutin

Resilienz: Gesunde Belastbarkeit - Bildungsurlaub 24.02. - 28.02.2025

Bildungsurlaub, 24.02. - 28.02.2025

Kurs-Nr. 251-335

Cord Cordes

Montag-Freitag, 9 - 16 Uhr

24.02.2025-28.02.2025

VHS, 302 (Aula)

€ 260,00 | 5 Termine | 40 UStd.

(keine Ermäßigung)

‘Alles verändert sich, immer wieder!’ Mit Belastungen, Krisen und Umbrüchen umgehen zu können und dabei auch gesund und möglichst ausgeglichen zu bleiben, ist in unserer modernen Welt ein wachsendes Thema. Derlei gut zu verarbeiten, immer wieder neu aufzustehen und in der Lebensführung auf Veränderungen positiv zu reagieren, ist für die eigene Gesundheit zentral wichtig. Wir werden uns mit einem breiten Programm hilfreicher Schritte und Prinzipien auseinander setzen und ein individuelles Programm erarbeiten. Vorträge, Diskussionen, Klärungsarbeit und Übungen sowie auch Spaß in der Gruppe helfen uns dabei.

Kommunikation, Psychologie, Philosophie, Frauenbildung

"Lehren lernen" - (Bildungsurlaub 07.04. - 11.04.2025)

Kooperation mit Agentur für Erwachsenenbildung und VHS Landkreis
Cuxhaven gemGmbH
Kurs-Nr. 251-336
Helga Barbara Gundlach
Montag, 07.04.2025, 10 - 18 Uhr
weitere Termine 08.,09.,10.04. 9-18 Uhr;11.04. 9-15
VHS, Café/Bistro
€ 149,00 | 5 Termine | 40 UStd.
(keine Ermäßigung)

Das Entgelt enthält keine Verpflegung und Unterkunft.

Kompaktseminar "Lehren lernen"
Bildungsurlaub

Sie möchten einen Kurs zu einem Thema geben, in dem Sie sich sehr gut auskennen, wissen aber nicht wie? Sie sind bereits Kursleiter/-in und möchten Ihr pädagogisches Grundwissen erweitern oder auffrischen?

Diese Fortbildung richtet sich an (zukünftige) Kursleiter/-innen, die über wenig oder kein pädagogisches Wissen verfügen.

In fünf Tagen erwerben Sie praxisorientierte und thematisch breit gefächerte Kompetenzen, die für eine Tätigkeit als Lehrende/-r in der Erwachsenenbildung wichtig und praxisrelevant sind (Modul 1 bis 4).

Inhalte:

Lernprozesse im Erwachsenenalter
Gestaltung von bedarfs- und situationsgerechten Lernarrangements
Rolle, Verantwortung und Selbstverständnis als Lehrende/-r
Bedeutung und Gestaltung einer förderlichen Lehr-Lernbeziehung
Struktur der niedersächsischen Erwachsenenbildung
Leitungsverhalten und Gesprächsführung in Gruppen
Konstruktiver Umgang mit herausfordernden Situationen in Gruppen
Lernzielorientierte Kursplanung nach didaktischen Kriterien
Auswahl und Einsatz aktivierender Methoden
Selbst- und Fremdevaluation

Die Veranstaltung ist in Niedersachsen , Bremen, Berlin als Bildungsurlaub bzw. Bildungszeit anerkannt.

Das Entgelt enthält keine Verpflegung und Unterkunft.

Kollegiales Lehrtraining - im Modulsystem "Lehren lernen - Grundqualifikation für Lehrende in der Erwachsenenbildung"

Kooperation mit Agentur für Erwachsenenbildung und VHS Landkreis
Cuxhaven gemGmbH
Kurs-Nr. 251-337
Helga Barbara Gundlach
Samstag, 28.06.2025, 10 - 18 Uhr
weitere Termine: Sonntag, 29.06.2025, 10-16 Uhr
VHS, Café/Bistro
€ 58,00 | 2 Termine | 16 UStd.
(keine Ermäßigung)

Das Entgelt enthält keine Verpflegung und Unterkunft.

Kommunikation, Psychologie, Philosophie, Frauenbildung

Im Kollegialen Lehrtraining erhalten Sie Tipps und Tricks für die eigene Praxis und tauschen sich mit anderen Lehrenden aus.

Sie erproben Ihre eigene, vorbereitete Kursplanung exemplarisch im geschützten Rahmen mit der Gruppe. Im Anschluss erhalten und geben Sie kollegiales Feedback. Im Mittelpunkt des handlungsorientierten, moderierten Lehrtrainings steht der Wechsel von praktischen Kurseinheiten und dazu passender Theorie- und Praxisreflexion.

Das Entgelt enthält keine Verpflegung und Unterkunft.

Wie private u. berufliche Gespräche besser gelingen - Bildungsurlaub

23.06. - 27.06.2025

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall

Rosenberg

Kurs-Nr. 251-338

Kathrin Walendy

Montag-Freitag, 9 - 16 Uhr

23.06.2025-27.06.2025

VHS, Café/Bistro

€ 270,00 | 5 Termine | 40 UStd.

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schreibzeug, Schreibblock, Trinken, Essen

Private und berufliche Gespräche könnten oft besser gelingen. In dieser Woche erhalten Sie eine Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall Rosenberg.

- Wie kann die Kommunikation mit den Menschen um uns herum besser gelingen, in privaten wie auch in beruflichen Beziehungen?

- Wie können wir die Verbindung zu uns selbst und zu anderen stärken?

In dieser Woche erfahren und erlernen Sie, wie Sie Ihr Anliegen konkret benennen und ansprechen können auf der Grundlage der GfK.

Die vier Schritte der GfK führen durch Alltagssituationen und unterstützen damit die Kommunikation. Eine Mischung aus Theorie und praktischen Übungen macht die GfK für den Alltag verständlich und anwendbar. Der Austausch in Kleingruppen und in der Runde gibt Gelegenheit, erlerntes zu reflektieren und zu vertiefen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schreibzeug, Schreibblock, Trinken, Essen

Kindertagespflege - Fortbildung in Kooperation mit dem Jugendamt des Landkreises

Brot und Brötchen aus der heimischen Küche

Kurs-Nr. 251-341

Inga Herrmann

Freitag, 20.06.2025, 18 - 21 Uhr

weiterer Termin: Samstag 21.06.2025, 9 - 14 Uhr (30 Min Pause)

VHS, Küche

€ 80,00 | 2 Termine | 10 UStd.

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Stoffbeutel oder Korb für die Gebäcke, saubere Schraubgläser mit Deckel für Sauerteigableger (1x ca. 200 ml und 1x ca. 500 ml Inhalt)

Kommunikation, Psychologie, Philosophie, Frauenbildung

Eine Umlage für Lebensmittel (für hochwertige Mehle und Zutaten für den Imbiss) i.H.v. 15,- Euro ist direkt am 1. Kursabend an die Dozentin zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig)

Du bereitest auch das Frühstück für Deine Tagespflegekinder selbst zu und gesunde, leckere Backwaren sind Dir wichtig? Doch immer mehr Bäckereien schließen oder verlangen Preise, die in Deiner Kalkulation nicht mehr darstellbar sind? Dann wäre vielleicht "selber backen" eine Alternative. Wie Du mit wenigen guten Zutaten, vorausschauender Zeitplanung und etwas Geduld richtig leckere Brote und Brötchen zaubern kannst, zeige ich Dir in diesem Kurs. Wir backen mit Sauerteig und wenig Hefe, dafür mit viel Liebe und Geduld. Wir verwenden hochwertige Bio-Mehle und weitere Zutaten möglichst regional und/oder Bio.

Eine Umlage für Lebensmittel (für hochwertige Mehle und Zutaten für den Imbiss) i.H.v. 15,- Euro ist direkt am 1. Kursabend an die Dozentin zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig)

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Stoffbeutel oder Korb für die Gebäcke, saubere Schraubgläser mit Deckel für Sauerteigableger (1x ca. 200 ml und 1x ca. 500 ml Inhalt)

Kindertagespflege - Fortbildung in Kooperation mit dem Jugendamt des Landkreises Cuxhaven

Partizipation in der Kindertagespflege

Kurs-Nr. 251-342

Sylvia Stark

Samstag, 08.02.2025, 9 - 14 Uhr

weitere Termine: Di 18.02.25 (online!) 18:45-21 Uhr, Di 04.03.25

VHS, Café/Bistro

€ 95,00 | 3 x Termine | 12 UStd.

(keine Ermäßigung)

In dieser Fortbildung arbeiten wir mit dem Selbstevaluationsbogen des Bundesverbandes für Kindertagespflege. Mitbestimmung ist von Anfang an möglich und sinnvoll. Wir beleuchten 4 Themenbereiche und erarbeiten eine Zusammenfassung für die Qualitätssicherung. Hier wollen wir einen Blick in die eigene Praxis werfen und uns sensibilisieren für wichtige pädagogische Themen und die eigene Reflexion.

Samstag: 08.02.2025 VHS - Gebäude/ Bistro 9 - 14 Uhr

Dienstag: 18.02.25 (online!) 18:45-21 Uhr

Dienstag: 04.03.25 VHS - Gebäude/ Bistro 18:45-21 Uhr

Kommunikation, Psychologie, Philosophie, Frauenbildung

Kindertagespflege - Fortbildung in Kooperation mit dem Jugendamt des Landkreises

Entwicklungsphasen Kind

Kurs-Nr. 251-343

Susanne Christine Feldmann

Donnerstag, 06.03.2025, 18 - 21 Uhr

weiterer Termin: Donnerstag 13.03.2025, 18 - 21 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 60,00 | 2 Termine | 8 UStd.

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Block und Stift

Entwicklungsphasen -Kind

Jedes Kind durchläuft von der Geburt bis zum ca. 6. Lebensjahr verschiedene Entwicklungsschritte, in denen es bestimmte Fähigkeiten erlernt.

Hat eine Entwicklungsstufe nicht stattgefunden oder nicht ausreichend, wirkt sich das auf die gesamte weitere Entwicklung aus.

Die Schwerpunkte dieser Fortbildung:

Was sind Entwicklungsphasen?

Welche Entwicklungsphasen durchlaufen Kinder?

Die psycho-soziale Entwicklung nach Erikson

Wer war Piaget?

Die Arbeit mit einer Entwicklungstabelle

Philosophie-Abende: Kosmischer Blickwinkel

Philosophiekurs

Kurs-Nr. 251-350

Dieter Graen

Donnerstag, 20.02.2025, 19 - 20:30 Uhr

VHS, 002

€ 21,00 | 3 x abends | 6 UStd.

€ 33,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Textauszüge werden bereitgestellt.

Der kosmische Blickwinkel

Die Astronomie hat uns einen Blick zurück bis schier an den „Anfang“ von Zeit und Raum eröffnet, wobei die Begrifflichkeit von „Beginn“ bzw. „Grenze“ durchaus fraglich ist. Unausweichlich scheint uns die Frage nach dem Davor, dem Grund. So unbeantwortbar sie uns letztlich ist, unserem Bewusstsein bleibt sie gegenwärtig.

Suchen wir unseren kosmischen Blickwinkel mit der Frage zu weiten: Was bedeutet Erkenntnis zeitgenössischer Kosmologie für das Verständnis unserer selbst? Von besonderer Bedeutung ist in diesem Zusammenhang die kosmische Expansion, wir führen sie auf den „Urknall“ zurück.

Der kosmische Blickwinkel ist jedoch nicht nur uns Heutigen vorbehalten. Von Interesse wird sein, den Blick auf antike Philosophie zu richten, eine Philosophie, die sich der prinzipiellen Grenzenlosigkeit, wenn nicht gar Grundlosigkeit des Kosmos bewusst war.

Leben und Wohnen

Wasserwerk Cuxhaven - Aufgaben und Funktionsweise

Vortrag mit Diskussion

Kurs-Nr. 251-401

Frank Schmitt

Donnerstag, 15.05.2025, 14:30 - 17:30 Uhr

Wasserwerk, Drangstweg 89a

€ 7,00 | 1 x nachmittags | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

Eine funktionierende öffentliche Trinkwasserversorgung ist unverzichtbarer Bestandteil der Infrastruktur einer modernen Industriegesellschaft. Die Bereitstellung von Trinkwasser in der erforderlichen Qualität und Menge ist Grundlage für die menschliche Gesundheit, die wirtschaftliche Entwicklung und Wohlstand. Trinkwasser ist das wichtigste Lebensmittel und kann durch andere Stoffe nicht ersetzt werden.

Wir, die EWE NETZ GmbH, versorgen in Großteilen von Cuxhaven unsere Kunden jederzeit mit frischem und sauberem Trinkwasser. Dafür sind viele verschiedene Arbeitsschritte nötig. Bei einer Führung durch unser Wasserwerk auf der Drangst, können die Teilnehmer den Weg des Wassers verfolgen und erleben, wie aus Rohwasser Trinkwasser wird. Desweiteren wird es auch um allgemeine Themen rund um das Trinkwasser gehen.

Mit Feng-Shui Wohnräume neu gestalten

Wochenendseminar

Kurs-Nr. 251-406

Thomas Werner

Samstag, 22.03.2025, 10 - 14 Uhr

VHS, 301

€ 20,00 ab 7 TN | 1 x vormittags | 5 UStd.

€ 28,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Kennen Sie das? Sie betreten einen Raum und fühlen sich sofort wohl oder möchten am liebsten gleich wieder gehen. Oftmals können wir uns das nicht erklären, warum das so ist.

Lernen Sie in diesem Kurzseminar die Grundlagen des Feng Shui kennen und wie es funktioniert. Durch Praxisbeispiele und Bildmaterial können Sie nach diesem Tag Ihr Zuhause mit den neu gewonnenen Erkenntnissen überprüfen und selbst erste Veränderungen vornehmen. Sie erhalten alltagstaugliche Tipps, wie Sie mit Farben, Accessoires und anderen Hilfsmitteln Ihre Räume harmonisch nach Feng Shui gestalten können.

Leben und Wohnen

„Wärmeplanung und Solarkataster“ - Vortrag und Diskussion
Kooperationsveranstaltung Fachbereich 4 (Naturschutzbehörde und
Landwirtschaft)
Kurs-Nr. 251-407
Christian Dr. Wolf
Montag, 10.03.2025, 17 - 19:15 Uhr
VHS, Café/Bistro
kostenfrei | 1 Termin | 3 UStd.
(keine Ermäßigung)

Wärme macht in Cuxhaven mehr als 60 Prozent des gesamten Endenergiebedarfs aus und verursacht einen Großteil des CO₂-Ausstoßes. Die Frage, wie wir in Zukunft heizen, spielt also eine wesentliche Rolle auf dem Weg zur Klimaneutralität. Mit der Fertigstellung des kommunalen Wärmeplans wird ein strategisches Instrument zur Umstellung des Wärmesektors auf erneuerbare Energien und zur Reduzierung des Energieverbrauches bereitgestellt. Wie können nun die Maßnahmen die dort verankert wurden angestoßen werden und wo liegen die Herausforderungen für die Umsetzung der Wärmewende?

Der Vortrag soll einen Überblick über den kommunalen Wärmeplan geben und die nächsten Schritte für die Umsetzung der Wärmewende aufzeigen.

Sprachen

DaF (IntKurs NI 48-2025) - Grundkurs

Integrationskurs für Neuzuwanderer

Kurs-Nr. 251-500

N.N.

Montag, 12.05.2025, 8:30 - 12:45 Uhr

VHS, 301

kostenfrei | 20 Termine

maximal 22 Teilnehmer/innen

(keine Ermäßigung)

Teilnahme nur nach vorhergehender Beratung. Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter 04721 / 700 70 950 oder 04721 / 700 70 954.

DaF (IntKurs NI 46-2024) - Modul 6

Integrationskurs für Neuzuwanderer

Kurs-Nr. 251-5016

Abdo Dohaim

Dienstag, 18.02.2025, 8:30 - 12:45 Uhr

VHS, 002

kostenfrei | 20 Termine

maximal 20 Teilnehmer/innen

(keine Ermäßigung)

DaF (IntKurs NI 47-2025) - Grundkurs

Integrationskurs für Neuzuwanderer

Kurs-Nr. 251-502

Abdo Dohaim

Montag, 05.05.2025, 8:30 - 12:45 Uhr

VHS, 301

kostenfrei | 20 Termine

maximal 22 Teilnehmer/innen

(keine Ermäßigung)

Teilnahme nur nach vorhergehender Beratung. Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter 04721 / 700 70 950 oder 04721 / 700 70 954.

DaF (IntKurs NI 47-2025) - Modul 1

Integrationskurs für Neuzuwanderer

Kurs-Nr. 251-5021

Abdo Dohaim

Montag, 05.05.2025, 8:30 - 12:45 Uhr

VHS, 207

kostenfrei | 20 Termine

maximal 22 Teilnehmer/innen

(keine Ermäßigung)

Teilnahme nur nach vorhergehender Beratung. Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter 04721 / 700 70 950 oder 04721 / 700 70 954.

Sprachen

DaF (IntKurs NI 47-2025) - Modul 2

Integrationskurs für Neuzuwanderer

Kurs-Nr. 251-5022

Abdo Dohaim

Mittwoch, 04.06.2025, 8:30 - 12:45 Uhr

VHS, 207

kostenfrei | 20 Termine

maximal 22 Teilnehmer/innen

(keine Ermäßigung)

Teilnahme nur nach vorhergehender Beratung. Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter 04721 / 700 70 950 oder 04721 / 700 70 954.

DaF (IntKurs NI 42-2024) - Orientierungskurs

Integrationskurs für Neuzuwanderer

Kurs-Nr. 251-5030

Anke-Marie Mordhorst

Montag, 06.01.2025, 8:30 - 12:45 Uhr

VHS, 207

kostenfrei | 20 Termine

maximal 22 Teilnehmer/innen

(keine Ermäßigung)

Teilnahme nur nach vorhergehender Beratung. Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter 04721 / 700 70 950 oder 04721 / 700 70 954.

DaF (IntKurs NI 43-2024) - Modul 4

Integrationskurs für Neuzuwanderer

Kurs-Nr. 251-5044

Angela Pagliara-Lass

Dienstag, 14.01.2025, 8:15 - 12:30 Uhr

VHS, 206

kostenfrei | 20 Termine

maximal 22 Teilnehmer/innen

(keine Ermäßigung)

Teilnahme nur nach vorhergehender Beratung. Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter 04721 / 700 70 950 oder 04721 / 700 70 954.

DaF (IntKurs NI 43-2024) - Modul 5

Integrationskurs für Neuzuwanderer

Kurs-Nr. 251-5045

Angela Pagliara-Lass

Donnerstag, 13.02.2025, 8:15 - 12:30 Uhr

VHS, 206

kostenfrei | 20 Termine

maximal 22 Teilnehmer/innen

(keine Ermäßigung)

Teilnahme nur nach vorhergehender Beratung. Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter 04721 / 700 70 950 oder 04721 / 700 70 954.

Sprachen

DaF (IntKurs NI 43-2024) - Modul 6

Integrationskurs für Neuzuwanderer
Kurs-Nr. 251-5046
Angela Pagliara-Lass
Donnerstag, 13.03.2025, 8:15 - 12:30 Uhr
VHS, 206
kostenfrei | 20 Termine
maximal 22 Teilnehmer/innen
(keine Ermäßigung)

Teilnahme nur nach vorhergehender Beratung. Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter 04721 / 700 70 950 oder 04721 / 700 70 954.

DaF (IntKurs NI 43-2024) - O-Kurs

Integrationskurs für Neuzuwanderer
Kurs-Nr. 251-5040
Angela Pagliara-Lass
Montag, 12.05.2025, 8:15 - 12:30 Uhr
VHS, 206
kostenfrei | 20 Termine
maximal 22 Teilnehmer/innen
(keine Ermäßigung)

Teilnahme nur nach vorhergehender Beratung. Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter 04721 / 700 70 950 oder 04721 / 700 70 954.

DaF (IntKurs NI 44-2024) - Modul 5

Integrationskurs für Neuzuwanderer
Kurs-Nr. 251-5055
Elke Wojke
Mittwoch, 05.02.2025, 8:15 - 12:30 Uhr
VHS, 203
kostenfrei | 20 Termine | 100 UStd.
maximal 22 Teilnehmer/innen
(keine Ermäßigung)

DaF (IntKurs NI 44-2024) - Modul 6

Integrationskurs für Neuzuwanderer
Kurs-Nr. 251-5056
Elke Wojke
Mittwoch, 12.03.2025, 8:15 - 12:30 Uhr
VHS, 203
kostenfrei | 20 Termine
maximal 22 Teilnehmer/innen
(keine Ermäßigung)

Sprachen

DaF (IntKurs NI 44-2024) - Orientierungskurs

Integrationskurs für Neuzuwanderer
Kurs-Nr. 251-5050
Anke-Marie Mordhorst
Montag, 19.05.2025, 8:15 - 12:30 Uhr
VHS, 203
kostenfrei | 20 Termine | 100 UStd.
maximal 22 Teilnehmer/innen
(keine Ermäßigung)

Deutsch als Fremdsprache A1/ A2

Kurs-Nr. 251-506
Heinz Rehse
Montag, 17.02.2025, 17:30 - 19 Uhr
weitere Termine: montags und donnerstags, jeweils 17:30-19 Uhr
VHS, 205
€ 160,00 | 24 x nachmittags | 48 UStd.
(keine Ermäßigung)

Es findet am 1. Kursabend ein Einstufungstest statt. Entsprechend Ihres Leistungsstands werden Sie im Anschluss in Kurse aufgeteilt. Eine schriftliche Anmeldung ist vor Kursstart zwingend erforderlich.
Das Kursbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Deutsch als Fremdsprache C1

Vorbereitungskurs auf die C1-Prüfung (GER) - Teil 1
Kurs-Nr. 251-5081
Susanne Rademacher
Dienstag, 18.02.2025, 19:30 - 21 Uhr
VHS, 207
€ 84,00 | 12 x abends | 24 UStd.
€ 120,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

Folgekurs von 242-509 aus dem Herbstsemester 2024.
Weitere Informationen unter 04721 / 70070954

Die Prüfungsgebühr beträgt Euro 195,00.
Prüfung unter P24-PC1

DaF - Mittelstufe (B2)

Kurs-Nr. 251-5091
Susanne Rademacher
Dienstag, 18.02.2025, 18 - 19:30 Uhr
VHS, 207
€ 80,00 | 12 x abends | 24 UStd.
(keine Ermäßigung)

Folgekurs von 242-509 aus dem Herbstsemester 2024.
Dieser Mittelstufen-Kurs läuft über mindestens zwei Semester und ist für Lernende, die in Wort und Schrift über solide, abgesicherte Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1 (GER) verfügen und die deutsche Sprache sowohl im Alltag als auch im

Sprachen

beruflichen Umfeld brauchen. Der Kurs bereitet zügig auf die Prüfung telc Deutsch B2 vor.

Eine B2-Prüfung kann bei ausreichender Teilnehmerzahl vor Ort stattfinden. Die Prüfungsgebühr beträgt Euro 165,00.

Fit mit Englisch A1 - Everyday English

Kurs-Nr. 251-512

Bärbel Olbricht

Dienstag, 11.02.2025, 9:30 - 10:30 Uhr

VHS, 201

€ 35,00 | 8 x vormittags | 10,67 UStd.

€ 60,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Haben Sie (geringe) Vorkenntnisse im Englischen und Interesse, die verschütteten Kenntnisse mit Hilfe alltagstauglicher Phrasen wieder auszugraben?

Möchten Sie die nächste Reise in Ausland mit frisch erworbenen Kenntnissen bereichern?

Möchten Sie durch (Wieder)-Erlernen der englischen Sprache Ihr Gedächtnis trainieren und fit halten?

Dann sind Sie in diesem Kurs, der Ihre Sprachkenntnisse durch viel Sprechen, mit Spiel und Spaß auf ein alltagstaugliches Niveau bringen möchte, genau richtig!

Englisch von Anfang an für Anfänger und Wiedereinsteiger

Kurs-Nr. 251-514

Claudia Wolters

Mittwoch, 19.02.2025, 17 - 18:30 Uhr

VHS, 201

€ 75,00 | 10 x abends | 20 UStd.

€ 125,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Dieser Kurs startet ganz von Anfang an und ist geeignet für Sie, wenn Sie noch nie Englisch gelernt haben oder wenn Ihre früher erworbenen Kenntnisse so weit zurück liegen, dass Sie diese nicht mehr aktivieren können.

Das Lerntempo wird dem Kenntnisstand der Teilnehmenden angepasst, so dass jeder ganz entspannt einsteigen kann.

Am Ende des Kurses können Sie mühelos einfache Alltagssituationen sprachlich bewältigen und haben gleichzeitig eine solide Grundlage der englischen Anfangsgrammatik.

Welcome to the world of English!

Lehrbuch: Fairway A1 Lehr- und Arbeitsbuch (ISBN: 978-3-12-501496-1)

Sprachen

Englisch IV für Fortgeschrittene

Kurs-Nr. 251-5152

Claudia Wolters

Montag, 10.02.2025, 17 - 18:30 Uhr

VHS, 201

€ 75,00 | 10 x abends | 20 UStd.

€ 125,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Mit diesem Kurs wird der Kurs 241-516 "Englisch für Anfänger mit Grundkenntnissen" aus dem Frühjahr fortgesetzt.

Geeignet ist der Kurs aber auch für Wiedereinsteiger, die ihre Kenntnisse der englischen Sprache auffrischen möchten oder in früheren Jahren schon Kurse in Englisch an der VHS belegt haben. An den ersten Abenden werden wir die Inhalte des vorangegangenen Kurses wiederholen und festigen, so dass für alle Teilnehmenden ein gemeinsamer, entspannter Einstieg ermöglicht wird.

Das Lehrbuch wird bei Beginn des Kurses bekannt gegeben.

Englisch III für Fortgeschrittene

Kurs-Nr. 251-5162

Claudia Wolters

Dienstag, 18.02.2025, 18:45 - 20:15 Uhr

VHS, 201

€ 75,00 | 10 x abends | 20 UStd.

€ 125,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Mit diesem Kurs wird der Kurs 242-516 aus dem Herbstsemester fortgesetzt.

Geeignet ist der Kurs aber auch für Wiedereinsteiger, die ihre Kenntnisse der englischen Sprache auffrischen möchten oder in früheren Jahren schon Kurse in Englisch an der VHS belegt haben. An den ersten Abenden werden wir die Inhalte des vorangegangenen Kurses wiederholen und festigen, so dass für alle Teilnehmenden ein gemeinsamer, entspannter Einstieg ermöglicht wird.

Lehrbuch: Fairway A1 Lehr- und Arbeitsbuch (ISBN: 978-3-12-501496-1)

Englisch Mittelstufe A2.1

Kurs-Nr. 251-5182

Bärbel Olbricht

Donnerstag, 13.02.2025, 17:30 - 19 Uhr

VHS, 203

€ 60,00 | 8 x abends | 16 UStd.

€ 88,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Folgekurs von 242-518 Englisch Mittelstufe A2.1 aus dem Herbstsemester 2024.

Lehrbuch: Great! A2, Lehr- und Arbeitsbuch, 2nd Edition, Klett (ISBN:978-3-12-501754-2)

Sprachen

English Conversation - Mittelstufe XI (B2)

Konversationskurs

Kurs-Nr. 251-5192

Bärbel Olbricht

Mittwoch, 12.02.2025, 17:30 - 19 Uhr

VHS, 203

€ 60,00 | 8 x abends | 16 UStd.

(keine Ermäßigung)

This course is intended for students with a good knowledge of English(B2 level). There will be lots of discussions using a variety of authentic reading and listening materials. Emphasis will be on talking as much as possible.

Französisch rapide und compact - für Anfänger ohne oder mit nur sehr geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. 251-533

Ute Mertens

Sonntag-Samstag, 12 - 16 Uhr

09.02.2025-15.02.2025

Weitere Termine: siehe Text

VHS, 109

€ 65,00 | 7 Termine | 20,67 UStd.

€ 113,75 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

In diesem Kompaktkurs geht es um das Verstehen und Sprechen. Möchten Sie an einem Partnerschaftstreffen Cuxhaven-Vannes im Mai oder dem Tandemkurs Französisch/Deutsch in Vannes im Juni teilnehmen oder planen Sie einen Urlaub in Frankreich? In diesem Kurs lernen Sie "Überlebensstrategien" in puncto Sprache kennen.

Weitere Termine: Montag 10.02. - Freitag 14.02. jeweils 18 - 19:30 Uhr, Samstag 15.02.2025 12 - 16 Uhr

Französisch von Anfang an für Anfänger und Wiedereinsteiger

Kurs-Nr. 251-534

Claudia Wolters

Donnerstag, 20.02.2025, 17 - 18:30 Uhr

VHS, 201

€ 75,00 | 10 x abends | 20 UStd.

€ 125,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Dieser Kurs ist für Sie, wenn Sie:

- noch nie zuvor Französisch gelernt haben
- Französisch in der Schule hatten, diese Kenntnisse aber völlig "verschüttet" sind
- früher schon einmal einen Anfängerkurs besucht haben; das dort Erlernte aber nicht mehr anwenden können.

Wir starten von Anfang an, passen aber nach und nach das Lerntempo an den Kenntnisstand der Teilnehmenden an. Am Ende des Kurses werden Sie kurze situationsbezogene Unterhaltungen führen können und einen guten Einblick in die Grundgrammatik haben.

Lehrbücher: On y va! Lehr- und Arbeitsbuch (ISBN: 978-3-19-103325-5) und Grammatiktrainer (ISBN: 978-3-19-183325-1)

Sprachen

Französisch II für Anfänger mit Grundkenntnissen

Kurs-Nr. 251-5351

Claudia Wolters

Donnerstag, 20.02.2025, 18:45 - 20:15 Uhr

VHS, 201

€ 75,00 | 10 x abends | 20 UStd.

€ 125,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Anfängerkurses "Französisch von Anfang an für Anfänger und Wiedereinsteiger". Herzlich eingeladen sind aber auch neue Teilnehmende, die früher schon einmal einen Anfängerkurs besucht haben oder die ihr Schulfranzösisch auffrischen möchten. Wir üben zunächst das im Anfängerkurs Erlernte und starten dann bei Lektion 3, so dass auch neue Teilnehmende leicht einsteigen können.

Lehrbücher: On y va! Lehr- und Arbeitsbuch (ISBN: 978-3-19-103325-5) und Grammatiktrainer (ISBN: 978-3-19-183325-1)

Französisch für leicht Fortgeschrittene

Kurs-Nr. 251-5364

Cordula Werkmeister

Mittwoch, 05.02.2025, 16 - 17:30 Uhr

VHS, 305A

€ 75,00 | 10 x nachmittags | 20 UStd.

€ 110,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Dieser Kurs ist die Fortsetzung von drei vorangegangenen Kursen "Französisch für leicht Fortgeschrittene" und entspricht ungefähr dem sprachlichen Niveau von A1/A2. Wer Französisch für den Urlaub oder den Austausch mit Cuxhavens Partnerorten in der Bretagne lernen, seine Kenntnisse aus der Schulzeit auffrischen möchte oder aber einfach nur Spaß und Interesse am Lernen dieser schönen Sprache hat, ist in diesem Kurs herzlich willkommen.

Welches Lehrbuch wir verwenden, wird noch rechtzeitig bekannt gegeben.

Astérix et Obélix (B1/B2)

Kurs-Nr. 251-5382

Ute Mertens

Donnerstag, 20.02.2025, 16:45 - 18:15 Uhr

VHS, 109

€ 90,00 ab 7 TN | 12 x nachmittags | 24 UStd.

€ 132,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Sie möchten über Sprechen und Lachen hinaus bisher Unbekanntes über Douce France erfahren?

Wir erproben und bauen die bereits erworbenen Sprachkenntnisse mit Texten aus Astérix und Obélix aus. Sie sollten bereits über gute B1 bis B2-Kenntnisse verfügen.

Sprachen

Spanisch A1

Kurs-Nr. 251-540
Carmela Steinkampf
Donnerstag, 13.02.2025, 18 - 19:30 Uhr
VHS, 110
€ 90,00 | 12 x abends | 24 UStd.
€ 132,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

Ein Kurs für Teilnehmende mit mindestens vier Semestern Spanischunterricht.
Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A1

Spanisch - Grundstufe IV (A1)

Kurs-Nr. 251-54112
Eva Klostermeier de León
Donnerstag, 20.02.2025, 16:30 - 18 Uhr
VHS, 305A
€ 67,50 | 9 x abends | 18 UStd.
€ 99,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

Lehrbuch: Caminos Neu A1 Lehr- und Arbeitsbuch (ISBN : 978-3-12-514954-0) ab
Lektion 5

Spanisch - Grundstufe IV (A1)

Kurs-Nr. 251-5412
Eva Klostermeier de León
Dienstag, 18.02.2025, 17 - 18:30 Uhr
VHS, 109
€ 67,50 | 9 x abends | 18 UStd.
€ 99,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

Lehrbuch: Caminos Neu A1 Lehr- und Arbeitsbuch (ISBN : 978-3-12-514954-0)

Spanisch Grundstufe IX (A1/A2)

Kurs-Nr. 251-5422
Eva Klostermeier de León
Montag, 17.02.2025, 16:30 - 17:30 Uhr
VHS, 109
€ 40,00 | 8 x abends | 10,67 UStd.
€ 59,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

Wir lesen gemeinsam leichte Lektüre. Gutes A1 bis A2 Niveau ist Voraussetzung
für diesen Kurs.
Das Buch wird gestellt.

Sprachen

Spanisch - Curso de Repetición

Curso de Repetición

Kurs-Nr. 251-5432

Carmela Steinkampf

Montag, 10.02.2025, 18:30 - 20 Uhr

VHS, 202

€ 90,00 | 12 x abends | 24 UStd.

€ 132,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Dieser Kurs ist gedacht für Personen, die sechs Semester oder mehr VHS-Kurse besucht haben und ihre Kenntnisse auffrischen wollen. Wir werden die verschiedenen Zeitformen (Präsens, Perfekt, Gerundium, Imperfekt...) wiederholen. Dies alles in einer lockeren Atmosphäre.

Spanisch - Mittelstufe B1 - Online-Kurs

Kurs-Nr. 251-544

Beatriz Land

Montag, 10.02.2025, 16:30 - 17:30 Uhr

(Online-Kurs)

€ 64,00 | 12 x nachmittags | 16 UStd.

€ 88,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Der Unterricht findet über ein Videochat-Tool statt. Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, (ISBN 978-3-12-514684-6)

Spanisch - Mittelstufe X (B1) - Online-Kurs

Kurs-Nr. 251-545

Beatriz Land

Montag, 10.02.2025, 18 - 19 Uhr

(Online-Kurs)

€ 64,00 | 12 x abends | 16 UStd.

€ 88,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Fortsetzung von Kurs 241-548.

Der Unterricht findet über ein Videochat-Tool statt. Lehrbuch: Gente Hoy 2 (ISBN: 978-3-12-515764-4)

Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Kurs-Nr. 251-550

Thomas Knecht

Mittwoch, 12.02.2025, 18:30 - 20 Uhr

VHS, 208

€ 90,00 | 12 x abends | 24 UStd.

€ 132,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Lehrbuch: Chiaro A1 Nuova edizione, Hueber Verlag (ISBN: 978-3192754272).

Sprachen

Italienisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. 251-5512

Thomas Knecht

Donnerstag, 13.02.2025, 18:30 - 20 Uhr

VHS, 208

€ 90,00 | 12 x abends | 24 UStd.

€ 132,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Fortsetzung des Kurses 242-551 aus dem Herbstsemester 2024.

Lehrbuch: Chiaro A1 Nuova edizione, Hueber Verlag (ISBN: 978-3192754272).

Italienisch von Anfang an für Anfänger und Wiedereinsteiger

Kurs-Nr. 251-554

Claudia Wolters

Dienstag, 18.02.2025, 17 - 18:30 Uhr

VHS, 201

€ 75,00 | 10 x abends | 20 UStd.

€ 125,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Dieser Kurs ist richtig für Sie, wenn Sie:

- noch nie zuvor Italienisch gelernt haben
- einige Worte oder vielleicht sogar Sätze sprechen können, Ihnen aber die Grundgrammatik fehlt
- früher schon einmal einen Italienischkurs besucht haben, aber Ihre Kenntnisse nicht mehr abrufen und anwenden können.

Wir starten von Anfang an und passen das Lerntempo dem Kenntnisstand der Teilnehmenden an.

Schauen Sie vorbei und entdecken Sie, wie viel Spaß das Erlernen dieser wunderschönen Sprache macht!

Lehrbücher: Allegro A1, Lehr- und Arbeitsbuch (ISBN: 978-3-12-525580-7) und Zusatzübungen (ISBN: 978-3-12-525554-8)

Italienisch für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen - B1

Grundstufe III (A1)

Kurs-Nr. 251-5562

Ute Mertens

Mittwoch, 19.02.2025, 18:30 - 20 Uhr

VHS, 109

€ 90,00 ab 7 TN | 12 x abends | 24 UStd.

€ 132,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Sprachen

Portugiesisch für Anfänger

Kurs-Nr. 251-5602

Ute Mertens

Montag, 17.02.2025, 18 - 19:30 Uhr

VHS, 305A

€ 90,00 | 12 x abends | 24 UStd.

€ 132,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Haben Sie geringe Vorkenntnisse in Portugiesisch und möchten diese vertiefen und ausbauen? In diesem Kurs können Sie Ihre Kenntnisse vertiefen und ausbauen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Hörverstehen und Sprechen. Grammatische Strukturen werden aber auch erklärt.

Arabisch - Sprache und Kultur

Kurs-Nr. 251-570

Faten Sakallah

Dienstag, 04.02.2025, 16:30 - 18 Uhr

VHS, 206

€ 75,00 | 10 x nachmittags | 20 UStd.

€ 110,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Sie interessieren sich für die arabische Sprache, Schrift und auch die Kultur? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Sie erlernen die Grundkenntnisse der arabischen Sprache und Schriftzeichen sowie auch umgangssprachliche Ausdrucksformen. Weiterhin wird die Dozentin Ihnen auch Einblicke in die kulturellen Hintergründe geben und erklären.

Arabisch - Sprache und Kultur

Kurs-Nr. 251-5714

Faten Sakallah

Mittwoch, 05.02.2025, 16:30 - 18 Uhr

VHS, 207

€ 75,00 | 10 x nachmittags | 20 UStd.

€ 110,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Folgekurs von 242-571 aus dem Herbstsemester 2024.

In diesem Kurs werden die bereits erlernten Kenntnisse aus den Vorkursen vertieft und weiter aus- und aufgebaut.

Quereinsteiger können sich über die benötigten Vorkenntnisse unter 04721 / 70070952 oder 70070954 informieren.

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

Besteuerung der Alterseinkünfte

Kurs-Nr. 251-606

Axel Junker

Dienstag, 11.02.2025, 18 - 21 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 15,00 | 1 Termin | 4 UStd.

€ 22,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Nach den Rentenerhöhungen in der letzten Jahren müssen viele Rentner Einkommensteuer zahlen. In diesem Kurs wird insbesondere darauf eingegangen, wann Rentner und Pensionäre eine Steuererklärung abgeben müssen und welche Freibeträge, Werbungskosten, Sonderausgaben sowie außergewöhnliche Belastungen sie dabei geltend machen können. Das wird behandelt:

- Allgemeines zur Besteuerung von Altersbezügen
- ab welcher Rentenhöhe ist Einkommensteuer zu zahlen?
- die verschiedenen Einkünfte und steuerlichen Vergünstigungen
- Günstigerprüfung bei Kapitalerträgen
- steuerfreie Einnahmen
- Steuererleichterungen und -vergünstigungen
- Pflegeaufwendungen
- haushaltsnahe Beschäftigungsverhältnisse und Dienstleistungen.

Besteuerung der Alterseinkünfte

Kurs-Nr. 251-607

Axel Junker

Dienstag, 22.04.2025, 18 - 21 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 15,00 | 1 Termin | 4 UStd.

€ 22,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Nach den Rentenerhöhungen in der letzten Jahren müssen viele Rentner Einkommensteuer zahlen. In diesem Kurs wird insbesondere darauf eingegangen, wann Rentner und Pensionäre eine Steuererklärung abgeben müssen und welche Freibeträge, Werbungskosten, Sonderausgaben sowie außergewöhnliche Belastungen sie dabei geltend machen können. Das wird behandelt:

- Allgemeines zur Besteuerung von Altersbezügen
- ab welcher Rentenhöhe ist Einkommensteuer zu zahlen?
- die verschiedenen Einkünfte und steuerlichen Vergünstigungen
- Günstigerprüfung bei Kapitalerträgen
- steuerfreie Einnahmen
- Steuererleichterungen und -vergünstigungen
- Pflegeaufwendungen
- haushaltsnahe Beschäftigungsverhältnisse und Dienstleistungen.

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

Elster: Anlage "EÜR"

Kurs-Nr. 251-608

Axel Junker

Montag, 31.03.2025, 17:30 - 21:15 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 18,75 | 1 Termin | 5 UStd.

€ 27,50 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Wer seinen Gewinn durch Einnahmen-Überschuss-Rechnung ermittelt, muss eine standardisierte Anlage EÜR elektronisch an das Finanzamt übermitteln.

Wie übertrage ich eine bestehende Einnahmen-Überschuss-Rechnung (z.B. Excel) in den Elster-Vordruck EÜR? Anleitung zum Ausfüllen des Vordrucks.

Bei bestehendem Elster-Account und mitgebrachtem Lizenzschlüssel (USB) sowie Passwort können die Daten direkt bei „meinElster“ eingegeben werden.

Geht das auch einfach? Kurzvorstellung von Alternativen mit den Steuerprogrammen „Wiso“ oder „T@x“.

Der Kurs vermittelt keine grundlegenden Kenntnisse hinsichtlich der Erstellung der Einnahmen-Überschuss-Rechnung, insoweit wird auf den Kurs... ab 13.10.2025 verwiesen.

Einführung in das Smartphone iPhone und in das Tablett iPad

Kurs-Nr. 251-610

Jochen Schumacher

Dienstag, 11.02.2025, 9:45 - 12 Uhr

weitere Termine: dienstags und donnerstags, jeweils 9:45-12 Uhr

VHS, 305

€ 72,00 | 6 x vormittags | 18 UStd.

€ 99,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Dieser Kurs ist für Anfänger mit eigenem iPhone und/oder iPad.

Wer ein neues iPhone oder iPad in seinen Händen hält, hat Grund zur Freude. Damit das iPhone oder iPad jedoch optimal genutzt werden kann, muss es zunächst eingerichtet werden. Dabei kann sowohl der ungeübte Nutzer als auch der Apple-Fan schnell ins Schwitzen kommen. Denn aufgrund der Funktionsvielfalt ist die Einstellungen-App so umfangreich, dass einige Funktionen in iOS schwer zu finden sind. In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in alle wichtigen Funktionen und Möglichkeiten, die das iPhone / iPad bietet, von der richtigen Bedienung über die persönliche Konfiguration bis zu den praktischen Anwendertipps.

Bitte bringen Sie das eigene iPhone/iPad mit dazugehörigem Ladekabel sowie Ihre Apple-ID, mit dem dazugehörigen Passwort, mit. Ich freue mich, Sie in diesem Kurs persönlich begrüßen zu dürfen.

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

Workshop für iPhone und iPad

Kurs-Nr. 251-611

Jochen Schumacher

Dienstag, 11.03.2025, 9:45 - 12 Uhr

VHS, 305

€ 96,00 | 8 x vormittags | 24 UStd.

€ 132,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Sie werden staunen, was das iPad oder iPhone alles kann.

In diesem Kurs zeige ich Ihnen an sehr vielen praktischen Beispielen wie Sie das Betriebssystem IOS bzw. iPadOS (z.Zt. 16) bedienen und einstellen. Hierzu gehören natürlich auch alle Apps von Apple, wie z.B. Kontakte, Notizen, Erinnerungen, Pages, Keynote, usw....

Des Weiteren werden ausführliche Dateien Apps besprochen. Ich erkläre Ihnen, warum die zwei Faktoren Authentifizierung, die Apple-ID und die iCloud von Apple so wichtig sind. Lassen Sie sich überraschen, was alles mit dem iPad und iPhone geht. Ich freue mich auf Sie!

Bitte bringen Sie ihr eigenes iPhone/iPad mit dazugehörigem Ladekabel sowie Ihre Apple-ID mit dem dazugehörigen Passwort. Ich freue mich, Sie in diesem Kurs persönlich begrüßen zu dürfen.

macOS, Einführung in das Apple-Betriebssystem für macMini und MacBook

Kurs-Nr. 251-612

Jochen Schumacher

Dienstag, 11.02.2025, 17:30 - 19:45 Uhr

weitere Termine: dienstags u. donnerstags, jeweils 17:30-19:45 Uhr

VHS, 305

€ 72,00 | 6 x abends | 18 UStd.

€ 99,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Ein Kurs für Anfänger mit eigenem macMini oder MacBook.

Den Mac schnell einrichten und in Betrieb nehmen. Wähle des Erscheinungsbild des Schreibtisches, ändern allgemeiner Einstellungen, suchen und verwenden von Apps. Mit anderen in Kontakt bleiben. Anrufen per FaceTime, einstellen von Freigaben, teilen von Nachrichten. Optimieren von Arbeitsroutinen und die Zusammenarbeit von Apple-Geräten. Diese Themen mit allem was dazu gehört, werden wir in diesem Kurs bearbeiten.

Workshop für Privatanwender mit eigenem MacBook

Kurs-Nr. 251-613

Jochen Schumacher

Montag, 10.02.2025, 14:30 - 16:45 Uhr

VHS, 305

€ 96,00 | 8 x nachmittags | 24 UStd.

€ 132,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

In diesem Workshop können Sie alle Fragen zur Funktionsweise von iPhone und iPad stellen. Anhand von vielen praktischen Beispielen sehen Sie wie das Betriebssystem macOS, iOS bzw., iPadOS bedient und eingestellt werden kann.

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

Hierzu gehören natürlich auch alle kostenlose Apps von Apple, wie z.B. Kontakte, Notizen, Erinnerungen, Pages, Keynote, Numbers, iMovie u Foto-App usw. , die ausführlich besprochen werden. Ich erkläre Ihnen, warum die zwei Faktoren Authentifizierung, die Apple-ID und die iCloud von Apple so wichtig sind. Bitte bringen Sie ihr eigenes MacBook, Ihre Apple-ID und das dazugehörige Passwort mit. Ich freue mich, Sie in diesem Kurs persönlich begrüßen zu dürfen.

Pages mit eigenem macBook oder macMini

Textverarbeitung von Apple, besser als Word?

Kurs-Nr. 251-614

Jochen Schumacher

Dienstag, 08.04.2025, 17:30 - 19:45 Uhr

weitere Termine: dienstags u. donnerstags, jeweils 17:30-19:45 Uhr

VHS, 305

€ 48,00 | 4 x abends | 12 UStd.

€ 66,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Der Kurs ist für Teilnehmende mit eigenem macBook oder macMini.

Unter anderem werden folgende Inhalte besprochen:

Schriften für ein Dokument aussuchen,

Texteinstellungen, Schriftgrößen und Schriftfarbe,

Zeilen gestalten, Abstände und Nummerierungen,

Symbolleisten den eigenen Bedürfnissen anpassen und vielen mehr!

Bitte bringen Sie außer dem eigenen macBook oder macMini, Ihre Apple-ID und das dazugehörige Passwort zum Unterricht mit. Es würde mich freuen, wenn ich Sie in dem Kurs persönlich begrüßen darf.

Pages, Einführung Textverarbeitung mit dem iPad

Kurs-Nr. 251-615

Jochen Schumacher

Samstag, 12.04.2025, 9:30 - 14 Uhr

VHS, 305

€ 24,00 | 1 Termin | 6 UStd.

€ 33,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

In diesem Einsteigerkurs zeige ich Ihnen, wie Sie mit Ihrem iPad die kostenlosen Textverarbeitung von Apple anwenden bzw. bearbeiten. Anhand von praktischen Beispielen erlernen Sie:

- Schriften für ein Dokument aussuchen,
- Texteinstellungen, Schriftgrößen und Schriftfarbe,
- Zeilen gestalten, Abstände und Nummerierungen,
- Ein Dokument erstellen und speichern.

- Symbolleisten den eigenen Bedürfnissen anpassen und vielen mehr!

Bitte bringen Sie ihr eigenes iPad zum Unterricht mit. Bei einigen Übungen benötigen Sie Ihre Apple-ID und das dazugehörige Passwort. Ladekabel bitte nicht vergessen!

Es würde mich freuen, wenn ich Sie in dem Kurs persönlich begrüßen darf.

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

iCloud (iCloud Drive, 2FA), alles kein Buch mit 7 Siegeln!

Kurs-Nr. 251-616

Jochen Schumacher

Montag, 21.04.2025, 9:45 - 12 Uhr

VHS, 305

€ 22,50 | 2 x vormittags | 6 UStd.

€ 33,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Mit iCloud und iCloud Drive können Sie von einem iPhone, iPad, iPod touch, Mac auf sichere Weise auf alle deine Dokumente zugreifen.

Wenn Sie sich bei iCloud anmelden, haben Sie Zugriff auf iCloud Drive.

Mit iCloud Drive können Sie Dateien und Ordner auf all Ihren Geräten auf dem neuesten Stand halten, Dateien und Ordner freigeben und mit Freunden, Familienmitgliedern oder Kollegen teilen und vieles mehr.

Bitte bringen Sie ihr eigenes iPhone, iPad oder MacBook (MacMini) zum Unterricht mit. Bei den Übungen mit iCloud müssen Sie unbedingt Kenntnisse von Ihrer Apple-ID und das dazugehörige Passwort mit. Ganz wichtig!!! Ladekabel für Ihre Geräte bitte nicht vergessen!

Es würde mich freuen, wenn ich Sie in dem Kurs persönlich begrüßen darf.

Grundkurs in die Foto-App mit macBook, iPhone und iPad

Kurs-Nr. 251-617

Jochen Schumacher

Dienstag, 11.03.2025, 17:30 - 19:45 Uhr

weitere Termine: dienstags u. donnerstags, jeweils 17:30-19:45 Uhr

VHS, 305

€ 72,00 | 6 x abends | 18 UStd.

€ 99,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Deine Fotos – überall dabei

Mit iCloud-Fotos hast du deine Fotos immer und überall dabei – egal, welches Gerät du verwendest. Nimm ein Foto auf deinem iPhone auf und es wird automatisch in der App „Fotos“ auf deinem Mac angezeigt.

Aufnehmen großartiger Fotos und Videos mit dem iPhone.

Mit deinem iPhone in der Nähe verpasst du nie die Gelegenheit, ein Foto oder Video aufzunehmen, ein Selfie zu machen oder ein Motiv bei schlechten Lichtverhältnissen festzuhalten. Nach dem Aufnehmen deiner Fotos kannst du sie mit den iPhone-Bearbeitungswerkzeugen zuschneiden, Licht und Farbe anpassen und vieles mehr.

Mach gute Fotos noch besser

Du musst kein Profi sein, um deine Fotos wie ein Profi zu bearbeiten. Mit den Bearbeitungswerkzeugen von „Fotos“ kannst du deinen Fotos, Videos und Live Photos den idealen Look verpassen. Du kannst die Belichtung und Farben verbessern, Filter anwenden, durch Zuschneiden den Bildausschnitt optimieren und mehr.

Freude am Zurückblicken

„Rückblicke“ kuratiert deine Fotos und Videos auf intelligente Weise, um Reisen, Urlaube, Personen, Haustiere und mehr zu finden und in wunderschönen Sammlungen samt Themenmusik, Titeln und kinoreifen Übergängen zu präsentieren.

Nutze Live Text in deinen Fotos

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

Wenn auf einem Foto eine Telefonnummer, Website oder E-Mail-Adresse gezeigt wird, kannst du diese verwenden, um einen Anruf zu tätigen, eine Website zu öffnen, eine E-Mail zu adressieren, Text zu übersetzen und vieles mehr.

Bitte bringen Sie das eigene MacBook, iPhone und iPad, Ihre Apple-ID, sowie das dazugehörige Passwort zum Unterricht mit. Grundkenntnisse im Umgang mit dem Apple-Betriebssystem sind erforderlich. Ich freue mich, Sie in diesem Kurs persönlich begrüßen zu dürfen.

Ein Fotobuch erstellen mit dem Cewe-Fotobuch

Kurs-Nr. 251-618

Jochen Schumacher

Samstag, 22.03.2025, 9:30 - 14 Uhr

VHS, 305

€ 24,00 | 1 Termin | 6 UStd.

€ 33,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Fotobücher erfreuen sich wachsender Beliebtheit. Sie sind eine schöne Erinnerung für jede Gelegenheit. Mit der CEWE Fotobuch Software können Sie Ihren Urlaub, die Hochzeit Ihrer Kinder, Freunde oder sonstige wichtige Ereignisse verewigen. In diesem Kurs erhalten Sie eine praktische Anleitung, wie Sie Ihr ganz persönliches Fotobuch nach Ihren Wünschen und Ansprüchen gestalten können.

Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop oder macBook mit. Ein Tablet ist nicht geeignet!

Voraussetzung: PC - Grundkenntnisse sowie Ihre Apple-ID und das dazugehörige Passwort. Ich würde mich freuen Sie in dem Kurs persönlich begrüßen zu dürfen.

YouTube für Anfänger - Mein eigener YouTube Kanal - Workshop

Kurs-Nr. 251-620

Cihan Topaloglu

Samstag, 01.03.2025, 10 - 14 Uhr

weitere Termine: Sonntag, 02.03.2025, 10-14 Uhr

VHS, 304

€ 48,00 | 2 Termine | 10,67 UStd.

€ 68,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

In diesem Kurs erhalten Sie das Handwerkzeug, um Ihren eigenen YouTube Kanal zu erstellen.

- Welche technischen Voraussetzungen müssen erfüllt sein?
- Wie nehme ich Videos auf?
- Wie lade ich Videos hoch?
- Wie kann man mich abonnieren?
- Was ist kostenfrei und was nicht?

Computer Basics für Senioren - Workshop

Kurs-Nr. 251-637

Cihan Topaloglu

Samstag, 08.03.2025, 10 - 14 Uhr

weitere Termine: 09.03.2024, 10-14 Uhr

VHS, 304

€ 48,00 | 2 Termine | 10,67 UStd.

€ 68,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Dieser Kurs richtet sich speziell an Senioren, die ihre Computerkenntnisse verbessern möchten. Wir werden in einem entspannten Tempo die Grundlagen der Computerbedienung erlernen, von der Nutzung der Maus und Tastatur bis zur sicheren Internetnutzung und E-Mail-Kommunikation. Keine Vorkenntnisse erforderlich – nur die Bereitschaft, Neues zu lernen!

Smartphone-Kurs für Senioren (Android)

Kurs-Nr. 251-638

Cihan Topaloglu

Donnerstag, 13.02.2025, 16:15 - 17:45 Uhr

VHS, 304

€ 27,00 | 3 x nachmittags | 6 UStd.

€ 37,50 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Dieser Kurs wurde entwickelt, um Senioren einen einfachen Einstieg in die Welt der Smartphones zu ermöglichen. Wir werden uns gemeinsam mit den Grundlagen der Bedienung von Android-Smartphones vertraut machen, von der Anruf- und Nachrichtenfunktion bis zur Installation und Nutzung von Apps, die das tägliche Leben erleichtern. Keine Vorkenntnisse im Umgang mit Smartphones erforderlich – wir werden Schritt für Schritt gemeinsam lernen!

MS Loop – innovatives Kollaborationstool - Projektorientierte Teamarbeit unter MS 365

Kurs-Nr. 251-640

Thorsten H. Bradt

Mittwoch, 22.01.2025, 10:30 - 12 Uhr

(Online-Kurs)

kostenfrei | 1 Termin | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

Bereits vor seiner regulären Einführung in die Produktivitätscloud von Microsoft (MS 365) im Frühjahr 2024 erwarb sich Loop den Ruf einer App der Master Class. Die projektorientierte, smarte Desktop- und gleichzeitige Web-Anwendung ist auf eine Effektivitätssteigerung in der Zusammenarbeit von „Teams“ (Arbeitsgruppen) ausgerichtet. Sie umfasst optionale Strukturen wie z. B. Kanban Boards oder auch F&A-Sitzungen zum Aufgabenmanagement.

Diese sind Ausgangspunkt für einen agilen Ansatz, der in der Projektarbeit durchgängig dem jeweiligen Bedarf der Beteiligten bzw. unerwarteten Ereignissen angepasst werden kann. Loop bietet sich insbesondere als funktionale Ergänzung zu MS Teams, Planner, To Do und Outlook in der Projektorganisation bzw. im

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

Aufgabenmanagement an und ist teils auch direkt über diese greifbar (Loop-Komponenten). Level 1 bis 2*

Highlights:

Generelle Aspekte einer erfolgreichen Zusammenarbeit
Aufgabenlisten, Kanban Boards und F&A-Sitzungen
Abstimmungen, Checks und Statusnachverfolgungen
Callouts und Teamrückblicke (Retrospektiven)
BONUS: MS Loop im agilen Projektmanagement

Methodenmix – Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeiten u. w.

Die Veranstaltung ist auf ein hohes Maß an Interaktion zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie dem Referenten ausgerichtet.

MS Power Automate – Steigerung der Arbeitsproduktivität

Automatisierung digitaler Prozesse und Arbeitsabläufe

Kurs-Nr. 251-641

Thorsten H. Bradt

Mittwoch, 22.01.2025, 13:30 - 15 Uhr

(Online-Kurs)

€ 19,00 | 1 Termin | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

Unter Anwendung von MS 365, der Produktivitätscloud, und speziell von MS Power Automate können digitale Prozesse oder teils auch nur Arbeitsabläufe standardisiert und dadurch optimiert werden. Als stationär installierbare Version umfasst Power Automate mittlerweile auch Desktop-Flows. Insbesondere die Möglichkeit zur vorausgehenden Analyse von Geschäftsprozessen – namentlich über das sogenannte Power Automate Process Mining – ist insoweit bedeutsam. Ferner dienen ein KI-Hub sowie Diagnose-Tools zur Desktop-Flowaktivität der Steuerung und Überwachung.

Templates ermöglichen eine einfache Umsetzung sowohl webbasierter als auch Desktop-Flows zur nachhaltigen Steigerung der Arbeitsproduktivität. Das gezielt manuelle Entwickeln automatisierter Flows zur cloudbasierten Team- sowie individuellen Desktop-Arbeit ermöglicht eine weitere Optimierung. Level 2*

Highlights:

Bedienelemente und Funktionen im Detail
Globale Automatisierungsansätze unter MS 365
KI-Hub sowie weitere Diagnose-Tools im Fokus
Beispiele zur Optimierung durch Standardisierung
Bonus: Monitoring – Power-Flows auf dem Prüfstand

Methodenmix – Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeiten u. w.

Die Veranstaltung ist auf ein hohes Maß an Interaktion zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie dem Referenten ausgerichtet.

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

MS Outlook – „Full Power“-Workflows

Highend-Modul: Strategien zur Steigerung der Arbeitsproduktivität

Kurs-Nr. 251-642

Thorsten H. Bradt

Mittwoch, 22.01.2025, 18:30 - 21:30 Uhr

(Online-Kurs)

€ 38,00 | 1 Termin | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

Für Organisationen bzw. Unternehmen sind eine effektive Verwaltung sowie entsprechende interne und externe Kommunikationsabläufe essenziell. Einem agilen Arbeitsansatz kommt nicht zuletzt angesichts volatiler Wirtschaftsverhältnisse eine immer größere Bedeutung zu: Anforderungen müssen strukturiert und dennoch flexibel bewältigt werden. So sind gerade Termine und Aufgaben in der Teamarbeit klar zu kommunizieren (Transparenz).

MS Outlook bietet über diverse Module zahlreiche, sehr mächtige Möglichkeiten zur zielgerichteten Steigerung sowohl der kollaborativen als auch der individuellen Arbeitsproduktivität. In der professionellen Praxis zählen dazu besonders das Feintuning der Outlook-Optionen (Backstage), Automatisierungen sowie das Aufstellen von Regeln. Level 2 bis 3*

Highlights:

„Going Backstage“ – optimale Konfiguration der Outlook-Optionen

E-Mail-Postfach und -Korrespondenz – Regeln und QuickSteps

Szenarien zur Anpassung des Kundenbeziehungsmanagements

Konsequente Optimierung von Aufgaben- und Zeitmanagement

BONUS: Outlook im Umfeld von MS 365 (Produktivitätscloud)

Methodenmix – Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeiten u. w.

Die Veranstaltung ist auf ein hohes Maß an Interaktion zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie dem Referenten ausgerichtet.

MS OneNote in der Teamarbeit

Agile Workflows im Büromanagement

Kurs-Nr. 251-643

Thorsten H. Bradt

Dienstag, 04.02.2025, 10:30 - 12 Uhr

weitere Termine: Donnerstag, 06.02.2025, 10:30-12 Uhr

(Online-Kurs)

€ 38,00 | 2 Termine | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

Das kostenlos nutzbare OneNote zählt zu den beliebtesten digitalen Notizbüchern weltweit und integriert sich nahtlos in die Umgebung des klassischen Office-Pakets von Microsoft sowie derjenigen von MS 365 (Produktivitätscloud). Gerade in der Kollaboration eröffnet es strukturierte und dennoch flexible Arbeitsabläufe. Innerhalb von Organisationen bzw. Unternehmen stellt es eine ideale Grundlage für ein effektives Wissensmanagement dar.

MS OneNote ermöglicht eine Informations- und Datenverarbeitung auf drei zentralen Ebenen – Notizbücher, Abschnitte und Seiten. Deren vielfältigen

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

Verknüpfungsmöglichkeiten schaffen insoweit die Grundlage für eine gezielte Steuerung von Innovationsprozessen. Parallel dient es im individuellen Einsatz einer zuverlässigen Organisation von Inhalten. Level 1 bis 2*

Highlights:

Professionelle Arbeitsweise mit MS OneNote
Semantische Struktur des Wissens (Beziehungsebenen)
Erfolgreiches Wissensmanagement in der Praxis
Steuerung von Innovationsprozessen in der Teamarbeit
BONUS: Kompatibilität mit MS Outlook (Aufgabenmanagement)

Methodenmix – Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeiten u. w.

Die Veranstaltung ist auf ein hohes Maß an Interaktion zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie dem Referenten ausgerichtet.

MS Word & Outlook in der Geschäftskorrespondenz

Modul I: Moderne sowie rechtskonforme Briefe und E-Mails

Kurs-Nr. 251-644

Thorsten H. Bradt

Dienstag, 18.02.2025, 10:30 - 12 Uhr

weitere Termine: Donnerstag, 20.02.2025, 10:30-12 Uhr

(Online-Kurs)

€ 38,00 | 2 Termine | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

Innerhalb von Unternehmen zeichnet sich eine moderne Geschäftskorrespondenz entscheidend durch die umfassende Berücksichtigung der Erwartungen sowie Bedarfe von Kundinnen und Kunden aus. Form und Inhalt besitzen hier den gleichen Stellenwert. Erstere wird insbesondere durch die DIN 5008 geregelt, Letztere kann durch eine zielführende Anwendung des Hamburger Verständlichkeitskonzepts – unter Verwendung des Word-Editors – optimiert werden.

Als De-Facto-Standard kommen regelmäßig MS Word und Outlook zur Anwendung. Im elektronischen Schriftverkehr ergänzen diese sich funktional. Als mittlerweile äußerst effektiv erweist sich die wortschöpfende künstliche Intelligenz (KI) zur inhaltlichen Optimierung von Texten in Briefen und E-Mails. Im Sinne einer zuverlässigen virtuellen Schreibassistenten lassen sich mit ihr Ideen finden sowie zuverlässige Korrekturen durchführen. Level 2*

Highlights:

Vorgaben zur Geschäftskorrespondenz nach DIN 5008
Pflicht- sowie optionale Elemente von Briefen und E-Mails
Hamburger Verständlichkeitskonzept und Rechtskonformität
Add-Ins sowie Automatisierungen zur Texterstellung
BONUS: Generative künstliche Intelligenz zur „Wortschöpfung“

Methodenmix – Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeiten u. w.

Die Veranstaltung ist auf ein hohes Maß an Interaktion zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie dem Referenten ausgerichtet.

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

MS Word & Outlook in der Geschäftskorrespondenz

Modul II: Professionelle Sendungen und Schnellbausteine

Kurs-Nr. 251-645

Thorsten H. Bradt

Dienstag, 25.02.2025, 10:30 - 12 Uhr

weitere Termine: Donnerstag, 27.02.2025, 10:30-12 Uhr

(Online-Kurs)

€ 38,00 | 2 Termine | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

In der professionellen Kundenkommunikation sind personalisierte Briefe und E-Mails sehr bedeutsam. Das Sendungen-Register ermöglicht eine Bearbeitung der Korrespondenz „in Serie“ – mithilfe entsprechender Platzhalter. In den Möglichkeiten zum Erstellen und Versenden von Serienbriefen bzw. -mails ergänzen sich MS Word und Outlook aufgrund ihrer umfassenden Kompatibilität gegenseitig.

Ge-rade Schnellbausteine, verwaltet über den sogenannten Organizer, lassen sich mit diesen beliebig kombinieren. Generell eröffnen individuelle Bibliotheken mit Textbausteinen eine deutliche Steigerung der Arbeitsproduktivität. Darüber hinaus lassen sich mit einfachen Makros Routineabläufe in der Geschäftskorrespondenz automatisieren – per einfachem Mausklick. Level 2*

Highlights:

Sendungen, Schnellbausteine und einfache Makros

Personalisierte Briefe und E-Mails „in Serie“

Vorlagen und Felder zur individuellen Anpassung

Diverse Anwendungsszenarien im Büromanagement

BONUS: Basiswissen zur erfolgreichen Kundenkommunikation

Methodenmix – Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeiten u. w.

Die Veranstaltung ist auf ein hohes Maß an Interaktion zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie dem Referenten ausgerichtet.

MS Outlook zur Organisation und Kommunikation

Modul I: Ordner, Notizen, Verknüpfungen und E-Mails

Kurs-Nr. 251-646

Thorsten H. Bradt

Dienstag, 04.03.2025, 10:30 - 12 Uhr

weiterer Termin: Donnerstag, 06.03.2025, 10:30-12 Uhr

(Online-Kurs)

€ 38,00 | 2 Termine | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

MS Outlook präsentiert sich als „die“ Zentrale in der Unternehmenskommunikation. Zudem bildet es die Basis für ein effizientes Zeit- und Aufgabenmanagement sowie für die Organisation von Kontakten bzw. die praktische Ausgestaltung von Kundenbeziehungsprozessen. Darüber hinaus besteht eine umfassende Kompatibilität zu dritten Anwendungen – so MS Word, MS OneNote oder Planner. Diese kann einer erheblichen Steigerung der individuellen und kollaborativen Arbeitsproduktivität dienen.

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

Modul I vermittelt zunächst einen zuverlässigen Einblick in die individuelle Konfiguration des Programms über die Outlook-Optionen (Backstage) sowie die Nutzung von Notizen, Ordnern und Verknüpfungen – auch in der Teamarbeit. Sein eigentlicher Schwerpunkt liegt aber auf der modernen sowie rechtskonformen Geschäftskorrespondenz in Form und Inhalt: kundenzentrierte Kommunikation und DIN 5008:2020. Level 1 bis 2*

Highlights:

Die Benutzeroberfläche sowie wesentliche Outlook-Optionen
Notizen, Ordner und Verknüpfungen zur Organisation
Der passende Stil – kundenzentrierte Kommunikation
DIN 5008:2020 – rechtskonforme E-Mails (Signaturen usw.)
BONUS: Etablierte und innovative Workflows
Methodenmix – Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeiten u. w.

Die Veranstaltung ist auf ein hohes Maß an Interaktion zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie dem Referenten ausgerichtet.

MS Outlook zum Zeit- und Aufgabenmanagement

Modul II: Organisation und Steuerung von Terminen und Vorhaben

Kurs-Nr. 251-647

Thorsten H. Bradt

Dienstag, 11.03.2025, 10:30 - 12 Uhr

weitere Termine: Donnerstag, 13.03.2025, 10:30-12 Uhr

(Online-Kurs)

€ 38,00 | 2 Termine | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

MS Outlook bietet diverse Ansätze zur Schaffung einer Arbeitsumgebung zur Organisation und Steuerung von Terminen und Vorhaben – gerade in der Teamarbeit. Als ein Wesenskern des Büromanagements bedingt ein gekonntes Zeit- und Aufgabenmanagement jedoch die Ausarbeitung konsistenter Arbeitsabläufe bzw. Prozesse. Diese können dritte Anwendungen wie etwa MS OneNote oder Planner miteinbeziehen.

Modul II umfasst insbesondere die dazu erforderlichen technischen Aspekte, die eben als Basis zur Einrichtung von Kalendarien sowie zur Verwaltung von Aufgaben dienen. Zudem behandelt es Essentials eines professionelles Zeit- und Aufgabenmanagements sowie führende Methoden. Deren Verständnis stellt sich nämlich als entscheidende Voraussetzung zur nachhaltigen Steigerung der individuellen und kollaborativen Arbeitsproduktivität dar („Mindset“). Level 1 bis 2*

Highlights:

Kalender-Modul – Erstellen und Zuweisen von Terminen
Aufgaben-Modul – Anlegen und Verwalten von Vorhaben
Strategische Verknüpfung von Terminen und Aufgaben
Optimierung und Automatisierung von Workflows
BONUS: Methoden zum Zeit- und Aufgabenmanagement

Methodenmix – Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeiten u. w.

Die Veranstaltung ist auf ein hohes Maß an Interaktion zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie dem Referenten ausgerichtet.

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

MS Outlook im Kundenbeziehungsmanagement

Modul III: Sicherung, Verwaltung und Pflege von Kontakten

Kurs-Nr. 251-648

Thorsten H. Bradt

Dienstag, 18.03.2025, 10:30 - 12 Uhr

weitere Termine: Donnerstag, 20.03.2025, 10:30-12 Uhr

(Online-Kurs)

€ 38,00 | 2 Termine | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

MS Outlook ermöglicht nicht zuletzt ein professionelles Kundenbeziehungsmanagement (Customer Relationship Management, CRM). Tatsächlich ergeben sich aus der konsequenten Optimierung der Outlook-Optionen sowie die individuelle Konfiguration des Kontakte-Moduls ungeahnte Möglichkeiten zur Sicherung, Verwaltung und Pflege einschlägiger Kundenkontakten bzw. -listen.

Modul III beinhaltet zunächst die dazu notwendigen technischen Aspekte unter Outlook. Dazu werden sehr nützliche, teils kostenlose Add-Ins aufgezeigt – diese erweitern seinen Funktionsumfang teils deutlich. Daran anschließend wird dargestellt, wie anspruchsvolle Kundenbeziehungsprozesse sowie eine kundenzentrierte Kommunikation prinzipiell ausgestaltet sind. Level 1 bis 2*

Highlights:

Einzel- und Gruppenkontakte (Verteiler)

Teilen von Kontakten in Arbeitsgruppen

Einsatz von personalisierten Vorlagen (Templates)

Nutzung von Schnellbausteinen und Objekten

BONUS: Essentials zum Kundenbeziehungsmanagement

Methodenmix – Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeiten u. w.

Die Veranstaltung ist auf ein hohes Maß an Interaktion zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie dem Referenten ausgerichtet.

MS Excel zur effektiven Datenanalyse

Power Query in der professionellen Anwendungspraxis

Kurs-Nr. 251-649

Thorsten H. Bradt

Dienstag, 01.04.2025, 10:30 - 12 Uhr

weitere Termine: Donnerstag, 03.04.2025, 10:30-12 Uhr

(Online-Kurs)

€ 38,00 | 2 Termine | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

Get and Transform bzw. Power Query basiert auf einem „Programm im Programm“, dem einschlägigen Editor. Dessen Kernfunktionen ermöglichen es, auf der Basis von Abfragen eine systematische Auswertung und in der Folge Deutung gerade größerer Datenmengen vorzunehmen. Dazu können unterschiedlichste Datenquellen bzw. -typen genutzt und unter diesen vorhandene Beziehungen – Stichwort „Entity Relationship Model (ERM)“ – berücksichtigt werden.

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

Unter anderem lassen sich auch externe Daten importieren, zu denen zur Auswertung „in Echtzeit“ eine durchgängige Verbindung hergestellt werden kann. Darüber hinaus können diverse Tabellen bzw. Datenbanken zusammengeführt und deren Spalten bzw. Datenfelder selektiv abgefragt werden – auch solche, die cloud- oder webbasiert sind. Level 2 bis 3*

Highlights:

- Graphical User Interface (GUI) und Funktionen
- Laden oder Transformieren einzelner Tabellen
- Import diverser Datenquellen mit Beziehungen
- Cloud- oder webbasierte Datenanalyse „live“
- BONUS: Praktische Anwendungsfälle (Use Cases)

Methodenmix – Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeiten u. w.

Die Veranstaltung ist auf ein hohes Maß an Interaktion zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie dem Referenten ausgerichtet.

Content-Marketing mit der Canva Visual Suite

Online-Creative-Tool der Master Class

Kurs-Nr. 251-650

Thorsten H. Bradt

Dienstag, 01.04.2025, 18:30 - 21:30 Uhr

(Online-Kurs)

€ 38,00 | 1 Termin | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

Canva zählt zu den weltweit bekanntesten Desktop- und Web-Apps zur Erstellung von professionellem visuellen Content. Bereits die kostenlose Variante bietet eine Kernfunktionalität, mit der sich im Rahmen eines Content Marketings insbesondere Inhalte für Social Media, beispielsweise für die gegenwärtig sehr beliebte Plattform Instagram, aber auch für Präsentationen sowie Printprodukte entwickeln lassen.

Innerhalb eines visuellen Marketings lassen sich mit Canva sogenannte Memes – also kreative, sich im Idealfall viral verbreitende Inhalte – erstellen. Die App ist gleichermaßen für Anwendungen im geschäftlichen sowie im privaten Bereich geeignet. Sie lässt sich intuitiv plausibel bedienen und stellt sich dabei als äußerst produktiv dar. Level 1 bis 2*

Highlights:

- Kampagnen im Content-Marketing (Praxisbeispiele)
- Canva – Graphical User Interface (GUI) und Funktionen
- Produktion von Inhalten für Social Media (Facebook & Co.)
- „Let's play“ – ein praxisnahes Beispielprojekt „in Echtzeit“
- BONUS: KI-gestützte Erstellung von Videosequenzen

Methodenmix – Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeiten u. w.

Die Veranstaltung ist auf ein hohes Maß an Interaktion zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie dem Referenten ausgerichtet.

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

Social-Media-Marketing mit Instagram

Erfolgskonzepte und -strategien im Business

Kurs-Nr. 251-651

Thorsten H. Bradt

Donnerstag, 03.04.2025, 18:30 - 21:30 Uhr

(Online-Kurs)

€ 38,00 | 1 Termin | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

Instagram gehört zu den am meisten genutzten sozialen Medien bzw. Netzwerken weltweit. Primär ausgerichtet auf ein Video- und Foto-Sharing ermöglicht es ein extrem wirkungsvolles, bildbasiertes Social-Media-Marketing. Gerade für kleine und mittlere Unternehmen (KMU) stellt es sich als eine Low-Budget-Alternative zu klassischen Kommunikationsmitteln – im Printbereich etwa Flyer, Plakate usw. – dar.

Für das erfolgreiche Etablieren eines Instagram-Accounts ist in jedem Fall ein taktisches Vorgehen von zentraler Bedeutung. Die systematische Analyse aktuell sehr beliebter Kanäle ist für eine Erfolgsstrategie „im Business“ unabdingbar – genauso wie ein kundenzentrierter Ansatz, der einschlägige Bedarfe umfassend berücksichtigt. Level 1 bis 2*

Highlights:

- Prinzipien im Social-Media-Marketing
- Instagram – Funktionen im Detail
- Markt- und markengerechte Posts
- „Let's play“ – Live-Publishing
- BONUS: Erfolgreiche Accounts im Fokus

Methodenmix – Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeiten u. w.

Die Veranstaltung ist auf ein hohes Maß an Interaktion zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie dem Referenten ausgerichtet.

Agiles Projektmanagement mit Scrum

„Das“ Framework – Rollen, Ereignisse und Artefakte

Kurs-Nr. 251-652

Thorsten H. Bradt

Samstag, 05.04.2025, 9 - 17 Uhr

(Online-Kurs)

€ 85,50 | 1 Termin | 9 UStd.

(keine Ermäßigung)

Frameworks oder auch Rahmenwerke zum agilen Projektmanagement befördern eine flexible Anpassung des Ablaufgeschehens – deshalb auch der Begriff des adaptiven, gelegentlich des adaptativen Projektmanagements. Die zur Verfügung stehende Zeit stellt sich insoweit als entscheidender Faktor dar. Scrum als führendes Framework durchläuft streng aufeinander abgestimmte „Formen der Zusammenarbeit“ und ermöglicht dennoch eine schnelle Abstimmung aller Beteiligten – etwa im Hinblick auf unerwartete Störungen.

Zentral für das Rahmenwerk sind Rollen, Ereignisse und Artefakte – jedoch ist Scrum nicht als Prozess im engeren Sinne zu verstehen. Zur grundlegenden

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

Organisation von Projekten dienen diverse Backlogs. Als kollaborativ nutzbare Methode bietet sich ergänzend Kanban an, zur Visualisierung konkreter Bearbeitungsstatus‘ von Aufgaben sowie deren idealer Verteilung in Projektgruppen.

„Künstliche Intelligenz als virtuelles Teammitglied“ – ein derzeit intensiv diskutiertes Thema unter Projektverantwortlichen. Tatsächlich ergeben sich aus den Möglichkeiten und auch Grenzen aktueller KI-Technologien im Projektmanagement zumindest Inspirationen. Gerade innerhalb von Sprints, den zentralen Ereignissen des Framework, können diese mittlerweile erhebliche Mehrwerte innerhalb der Arbeit von Entwicklungsteams schaffen.

Highlights:

Agiles Manifest, Werte und Prinzipien nach dem Scrum Guide
Die Komplexitätsmatrix – unter welchen Umständen Scrum?
Das Rahmenwerk – Rollen, Ereignisse und Artefakte im Detail
Etablierte digitale Werkzeuge (z. B. Kanban-Boards und Kreativitätstools)
BONUS: KI als Mitglied im Scrum-Team (ggf. Erfahrungsaustausch)

Methodenmix – Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeiten u. w.

Die Veranstaltung ist auf ein hohes Maß an Interaktion zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie dem Referenten ausgerichtet.

MS Teams – die digitale Organisation

Entwicklung produktiver Strukturen

Kurs-Nr. 251-653

Thorsten H. Bradt

Montag, 28.04.2025, 10:30 - 12 Uhr

(Online-Kurs)

€ 19,00 | 1 Termin | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

Der Einsatz von MS 365, der sogenannten Produktivitätscloud, berührt den Wesenskern einer jeden Organisation. Nicht selten bedingt eine Implementierung, dass die bisherige Kultur der Zusammenarbeit umfassend auf den Prüfstand gestellt wird. MS Teams kommt insoweit eine herausragende Bedeutung zu – als Organisationszentrale ermöglicht es unter anderem die Schaffung sogenannter Kanäle, die nichts anderes als das digitale Fundament zur internen und externen Kommunikation bilden.

Die „Organisation hinter der Organisation“, also die Planung und Umsetzung einer entsprechenden Infrastruktur, offenbart sich nicht selten als Herausforderung. Sie erfordert nämlich eine durchgängige Transparenz und Konsistenz sowie zudem ein proaktives Vorgehen zur kontinuierlichen Verbesserung aufgrund sich stetig wandelnder Rahmenbedingungen bzw. Bedarfe von Organisationen. Level 1*

Highlights:

MS-365-Gruppen allgemein, „Teams“ und Kanäle
Grundeinstellungen, Mitgliedschaften und Rollen
Berechtigungen zum Zugriff auf geteilte Informationen

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

Standard- und Zusatzapps mit erweiterten Funktionen
BONUS: „Backstage“ – das MS Teams Admin Center

Methodenmix – Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeiten u. w.

Die Veranstaltung ist auf ein hohes Maß an Interaktion zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie dem Referenten-Team der VHS ausgerichtet.

MS OneDrive und SharePoint in der parallelen Nutzung

Organisation persönlicher und teamorientierter Daten

Kurs-Nr. 251-654

Thorsten H. Bradt

Dienstag, 29.04.2025, 10:30 - 12 Uhr

(Online-Kurs)

€ 19,00 | 1 Termin | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

OneDrive dient in erster Linie einer Administration (Verwaltung) und Archivierung (Sicherung) persönlicher Dateien und Ordner im geschäftlichen Umfeld. SharePoint hingegen ist auf die Zusammenarbeit von „Teams“ ausgerichtet. Es stellt die Grundlage für ein zielgerichtetes Dokumenten- sowie Wissensmanagement in Organisationen dar. Jedoch bestehen Schnittstellen zwischen OneDrive und SharePoint. So lassen sich etwa Dokumentenvorlagen zunächst auf OneDrive ablegen und erst im nächsten Schritt über SharePoint teilen.

In diesem moderierten vhs-Digitalkurs werden praxisnah die bedeutendsten Aspekte einer parallelen Nutzung von OneDrive und SharePoint dargestellt – zur erfolgreichen Umsetzung durch die Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Umfeld von MS 365, der Produktivitätscloud. Level 1 bis 2*

Highlights:

Grundlagen zur Bedienung und wesentliche Funktionen

OneDrive – persönliche Dateien und Ordner

SharePoint – Dokumenten- und Wissensmanagement

Optimierung von Workflows in der Zusammenarbeit

BONUS: Professioneller Wissenstransfer in Organisationen

Methodenmix – Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeiten u. w.

Die Veranstaltung ist auf ein hohes Maß an Interaktion zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie dem Referenten ausgerichtet.

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

MS Outlook und OneNote – „Full Power“-Workflows

Perfektes Duo zum effektiven Selbst- und Teammanagement

Kurs-Nr. 251-655

Thorsten H. Bradt

Montag, 28.04.2025, 13:30 - 15 Uhr

weitere Termine: Dienstag, 29.04.2025, 13:30-15 Uhr

(Online-Kurs)

€ 38,00 | 2 Termine | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

Outlook und OneNote ergänzen sich in ihren Anwendungsmöglichkeiten optimal. Outlook, die Kommunikationszentrale im Büromanagement, ist unter anderem auf das Planen und Verwalten von Terminen und Aufgaben sowie eine Zusammenarbeit von „Teams“ ausgerichtet. OneNote hingegen stellt sich als Basis zur Sammlung, Strukturierung und zum Austausch von Informationen – Wissensmanagement bzw. -transfer – dar.

Unterschiedliche Schnittstellen, Add-Ins sowie Application Programming Interfaces (APIs), ermöglichen wechselseitige Datenaustausche und -abfragen zwischen Outlook und OneNote, wodurch sich für professionelle Anwenderinnen und Anwender eine erhebliche Effizienzsteigerung im Selbst- und Teammanagement eröffnet. Level 2*

Highlights:

Essentials zum Selbst- und Teammanagement

Praxisnahe Workflows im Büromanagement

Wissensmanagement bzw. -transfer in „Teams“

Outlook und OneNote im Zusammenspiel mit MS 365

BONUS: Einbindung „agiler“ MS Loop-Komponenten

Methodenmix – Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeiten u. w.

Die Veranstaltung ist auf ein hohes Maß an Interaktion zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie dem Referenten ausgerichtet.

Lean Office – das produktive Büro

Kontinuierliche Verbesserung und Nachhaltigkeit

Kurs-Nr. 251-656

Thorsten H. Bradt

Mittwoch, 30.04.2025, 10:30 - 12 Uhr

(Online-Kurs)

€ 19,00 | 1 Termin | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

Die Prinzipien des Lean Managements besitzen den Charakter einer Philosophie. Sie fokussieren keine konkreten Handlungsanweisungen zur Umsetzung bestimmter Maßnahmen, sondern einen im Unternehmen durchgängig geteilten Ansatz zur Verhaltensänderung. Ein Lean Office zeichnet sich demgemäß durch den Anspruch eines kontinuierlichen Verbesserungsprozesses (KVP) aus, um schließlich ein nachhaltigeres Arbeiten zu ermöglichen.

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

Unnötiges sowie Ungenutztes – etwa überflüssige Bestände an E-Mails oder brachliegende Talente – sollen konsequent eliminiert bzw. aktiviert werden. Im digitalen Lean Office stehen dazu nicht zuletzt einschlägige Apps zur Verfügung – innerhalb von MS 365, der Produktivitätscloud, etwa Power Automate zur Automatisierung effizienter Prozesse. Level 1 bis 2*

Highlights:

- Grundsätze im Lean Management und KVP
- Merkmale eines - digitalen - Lean Offices
- Schaffung von Werten ohne Verschwendung
- Bestände, Ausschüsse und Nacharbeiten
- BONUS: Überarbeitung „falscher“ Prozesse

Methodenmix – Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeiten u. w.

Die Veranstaltung ist auf ein hohes Maß an Interaktion zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie dem Referenten ausgerichtet.

MS Lists – effektives Informationstracking

Optimierung von Arbeitsabläufen in Organisationen

Kurs-Nr. 251-657

Thorsten H. Bradt

Mittwoch, 30.04.2025, 13:30 - 15 Uhr

(Online-Kurs)

€ 19,00 | 1 Termin | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

Lists stellt sich als High-Performance-App im Informationstracking dar. Es ermöglicht die Gestaltung produktiver Arbeitsabläufe in Organisationen. Konkrete Anwendungsbeispiele sind die Verfolgung von Problemen wie etwa Störungen, Arbeitsstatus und Ausgaben, Überwachung von Ressourcen im Projektmanagement sowie die Planung von Inhalten mit und ohne Genehmigungen oder auch ein zuverlässiges Onboarding.

Lists ist auf die Zusammenarbeit von „Teams“ ausgerichtet. Über Möglichkeiten zur Zuweisung von Tracking-Inhalten an bestimmte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter oder auch deren Priorisierung entfaltet Lists sein eigentliches Potenzial zur Optimierung von Arbeitsabläufen in Organisationen – in Echtzeit. Level 2*

Highlights:

Essentials zum gekonnten Arbeiten mit Listen

Praxisnahe Anwendungsszenarien in „Teams“

Formulare zur direkten Abstimmung in Projektgruppen

Automatisierte Regeln zur Überwachung von Workflows

BONUS: Einbindung von MS SharePoint und Power Apps

Methodenmix – Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeiten u. w.

Die Veranstaltung ist auf ein hohes Maß an Interaktion zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie dem Referenten ausgerichtet.

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

MS Excel zur effektiven Datenvisualisierung

PivotTables und -Charts sowie dynamische Dashboards

Kurs-Nr. 251-658

Thorsten H. Bradt

Dienstag, 06.05.2025, 10:30 - 12 Uhr

weitere Termine: Donnerstag, 08.05.2025, 10:30-12 Uhr

(Online-Kurs)

€ 38,00 | 2 Termine | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

Pivot-Tabellen und -Diagramme ermöglichen eine strukturierte Analyse bzw. Visualisierung überbordender Datenmengen. Auf der Basis „intelligenter“ Tabellen, diese sind von einfachen Excel-Listen zu unterscheiden, lassen sich einschlägige Filter und Abfragen als eine zuverlässige Grundlage für fundierte Entscheidungen in Organisationen bzw. Unternehmen anwenden – in der Zusammenarbeit von „Teams“ (Arbeitsgruppen) auch „in Echtzeit“.

Insoweit zählen Pivot-Tabellen und -Diagramme zur sogenannten Business Intelligence (BI). Sie lassen sich in vielfältiger Weise in dynamische Dashboards integrieren, was die Auswertung bzw. Deutung der zugrundeliegenden Daten nochmals begünstigt. Datenschnitte, Zeitachsen sowie weitere Tools zur Datenanalyse erlauben eine weitere Optimierung. - Kompaktkurs -

Highlights:

- PivotTables und -Charts – Anwendungsszenarien
- Pivot-Tabellen mit berechneten Feldern und Bereichen
- Pivot-Diagramme mit unterschiedlichen Strukturen
- Erstellung hochleistungsfähiger dynamischer Dashboards
- BONUS: Exkurs in die Nutzung von Power Pivot – die „Kür“

Methodenmix – Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeiten u. w.

Die Veranstaltung ist auf ein hohes Maß an Interaktion zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie dem Referenten ausgerichtet.

MS Project – klassisches Projektmanagement

Modul I: Vorgänge als zentrales Planungselement

Kurs-Nr. 251-659

Thorsten H. Bradt

Dienstag, 06.05.2025, 18:30 - 21:30 Uhr

(Online-Kurs)

€ 38,00 | 1 Termin | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

Project integriert sich nahtlos in das Umfeld der Office-Suite von Microsoft (klassisches Office-Paket bzw. MS 365, die Produktivitätscloud). Es besteht eine einschlägige Kompatibilität mit dritten MS-Anwendungen, zudem ist seine grafische Benutzeroberfläche analog bedienbar (Backstage, Menüband etc.). Als wesentliches Planungselement bestimmen Vorgänge die Arbeit mit MS Project. Insoweit werden diverse Vorgangsarten unterschieden: Feste Einheiten, Feste Arbeit und Feste Dauer. Diese wiederum werden, abhängig von gezielten Voreinstellungen, automatisch in der Terminplanung berücksichtigt.

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

Vorgänge verstehen sich unter Project als Aufgaben und sind vielfältig editierbar – beispielsweise innerhalb unterschiedlicher Listen-Darstellungen (Projektstrukturplan u. a.) oder auch im Rahmen von Berichten. Dieser moderierte vhs-Digitalkurs bietet eine zuverlässige Einführung in ein professionelles Arbeiten mit MS Project. Das Anlegen eines in sich konsistenten Projektplans findet hierbei eine besondere Berücksichtigung. Level 1 bis 2*

Highlights:

Theorie des klassisch-phasenbasierten Projektmanagements
Graphical User Interface und Basis-Funktionalität
Projektplan und Visualisierung von Vorgängen per Gantt-Diagramm
Abhängigkeiten von Vorgängen (diverse Verknüpfungsarten)
BONUS: Projektstrukturplan (PSP) / Work Breakdown Structure (WBS)

Methodenmix – Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeiten u. w.

Die Veranstaltung ist auf ein hohes Maß an Interaktion zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie dem Referenten ausgerichtet.

MS Project – klassisches Projektmanagement

Modul II: Planung, Steuerung und Überwachung im Detail

Kurs-Nr. 251-660

Thorsten H. Bradt

Donnerstag, 08.05.2025, 18:30 - 21:30 Uhr

(Online-Kurs)

€ 38,00 | 1 Termin | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

Im klassisch-phasenbasierten – auch traditionellen bzw. prädiktiven – Projektmanagement besteht aufgrund seines statischen Charakters eine erhöhte Störanfälligkeit durch unerwartete Ereignisse (Wasserfallmodell). Aus diesem Grund kommen einer diesbezüglich proaktiven Planung, zielgerichteten Steuerung sowie durchgängigen Überwachung jeweils eine zentrale Bedeutung zu. Insbesondere der Einsatz einschlägiger Ressourcen stellt sich für einen Projekterfolg als essenziell dar – nicht zuletzt unter volatilen wirtschaftlichen Rahmenbedingungen, die regelmäßig ein flexibles Handeln bedingen - branchenübergreifend.

In diesem moderierten vhs-Digitalkurs, der sich nahtlos an das Modul I (6. Mai 2025) anschließt, werden zahlreiche Methoden zur Ablaufplanung, -steuerung und -überwachung berücksichtigt – unter anderem die Anwendung eines Netzplandiagramms. Zudem werden Best Practises (u. a. Prince2) dargestellt. Level 2*

Highlights:

Vertiefung theoretischer Grundlagen – Best Practices
Zuteilung von Ressourcen – Steuerung und Überwachung
Projektziele und Meilensteine sowie Pufferzeiten (Reserven)
Berichte zur Visualisierung des Projektfortschritts im Team
BONUS: Individuelle Datenfelder mit einfachen Berechnungen
Methodenmix – Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeiten u. w.

Die Veranstaltung ist auf ein hohes Maß an Interaktion zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie dem Referenten ausgerichtet.

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

MS 365 – produktive Kollaboration (Bildungsurlaub)

Effektive Teamarbeit durch konsistente Workflows

Kurs-Nr. 251-661

Thorsten H. Bradt

Montag, 12.05.2025, 9 - 16 Uhr

weitere Termine: Dienstag bis Freitag, jeweils 9-16 Uhr

(Online-Kurs)

€ 360,00 | 5 Termine | 40 UStd.

(keine Ermäßigung)

Im Zentrum eines modernen Büromanagements stehen die transparente Zusammenarbeit zentraler und dezentraler, aber auch interner und externer Teams – mit dem Ziel einer „fluide“ Bearbeitung von Informationen bzw. Daten. MS 365, die sogenannte Produktivitätscloud, eröffnet die Möglichkeit zur erheblichen Steigerung der kollektiven Arbeitseffektivität, und zwar auf sämtlichen (Hierarchie-)Ebenen von Organisationen bzw. Unternehmen.

Die Plattform bietet mächtige Werkzeuge zur Digitalisierung bestehender analoger Prozesse. Sie ermöglicht zudem eine gezielte Steuerung der Unternehmenskommunikation. Darüber hinaus ist sie auf einen erfolgreichen Wissenstransfer, dem ein professionelles Dokumentenmanagement zugrunde liegt, ausgerichtet. Level 1 bis 2*

Highlights:

- Systematische Einführung in MS 365 – die Produktivitätscloud
- MS Teams und Planner zur Teamorganisation bzw. -steuerung
- MS SharePoint und OneDrive zum Dokumentenmanagement
- Diverse Tools zur Prozessoptimierung und -automatisierung
- BONUS: MS Copilot in der Teamarbeit (unter MS 365 und Bing)

Methodenmix – Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeiten u. w.

Die Veranstaltung ist auf ein hohes Maß an Interaktion zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie dem Referenten ausgerichtet.

Barrierefreie Office-Dokumente und PDFs

Workflows zum neuen Barrierefreiheitsstärkungsgesetz

Kurs-Nr. 251-662

Thorsten H. Bradt

Dienstag, 13.05.2025, 18:30 - 21:30 Uhr

(Online-Kurs)

€ 38,00 | 1 Termin | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

Am 28.06.2025 tritt das Barrierefreiheitsstärkungsgesetz (BFSG) in Kraft. Danach besteht unter anderem die Verpflichtung, blinden bzw. im Sehvermögen beeinträchtigten Menschen einen gleichberechtigten Zugang zu digitalen Inhalten im Sinne einer entsprechenden Teilhabe an Informationen zu ermöglichen. In der Kommunikation betrifft dies nicht zuletzt Office-Dokumente unterschiedlichster Dateitypen sowie solche im Portable Document Format (PDF) von Adobe. Organisationen allgemein und besonders auch Unternehmen sind nun grundsätzlich dazu verpflichtet, ihre Dokumente nach einschlägigen technischen Standards zu optimieren.

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

Bereits seit längerem ermöglichen etwa MS Outlook und Word diesbezügliche Prüfungen. Das entscheidende Werkzeug zur PDF-Optimierung stellt Adobe Acrobat dar. Barrierefreie digitale Inhalte im Web werden darüber hinaus auch durch Suchmaschinen als positiv bewertet, wodurch sich regelmäßig ein ebensolches Content-Ranking – Einordnung in die Rangliste der Suchergebnisse auf Basis eines bewertenden Vergleichs – ergibt. Level 1 bis 2*

Highlights:

Definition zur digitalen Barrierefreiheit von Dokumenten

Technische Möglichkeiten unter MS Outlook und Word

Workflows – Optimierung von PDFs unter Adobe Acrobat

Standards – PDF/UA-1 (DIN ISO 14289-1:2016-12) und PDF/A

BONUS: Hilfsprogramme zur einschlägigen Prüfung von Daten

Methodenmix – Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeiten u. w.

Die Veranstaltung ist auf ein hohes Maß an Interaktion zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie dem Referenten ausgerichtet.

MS PowerPoint – Business-Präsentationen

Erfolgsgeschichten durch visuelles Storytelling

Kurs-Nr. 251-663

Thorsten H. Bradt

Dienstag, 03.06.2025, 10:30 - 12 Uhr

weitere Termine: Donnerstag, 05.06.2025, 10:30-12 Uhr

(Online-Kurs)

€ 38,00 | 2 Termine | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

Als De-Facto-Standard bietet MS PowerPoint führende Möglichkeiten zur Erstellung moderner Präsentationen, die gezielt für unterschiedliche Medien optimiert bzw. über alternativen Plattformen veröffentlicht werden können. Präsentationen „im Business“ bedingen eine durchdachte Konzeption. Bei ihrer technischen Umsetzung kommt dem Folienmaster eine grundlegende Bedeutung zu – gerade unter Berücksichtigung eines verbindlichen Corporate Designs (CD).

Dynamische Effekte bewirken eine Nachhaltigkeit der präsentierten Inhalte, indem sie maßgeblich dazu beitragen, den Fokus des Publikums durchgängig aufrechtzuerhalten. Über diese Aspekte hinaus – etwa das Format oder die Auflösung – zeichnen sich professionelle Präsentationen insbesondere durch ein visuelles Storytelling aus. Schließlich gilt die Maxime: „Erzählen statt Aufzählen!“ Level 2*

Highlights:

Konzeption wirkungsstarker Business-Präsentationen

Die Gestaltungsgesetze – Flächen, Formen und Farben

Individuelle Gestaltungsraster sowie Corporate Design

Einsatz des Folienmasters und des Bildschirm-Registers

Bonus: Profi-Know-how zum visuellen Storytelling

Methodenmix – Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeiten u. w.

Die Veranstaltung ist auf ein hohes Maß an Interaktion zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie dem Referenten ausgerichtet. Mögliche Nachfragen oder inhaltliche Anregungen zum Kurs bitte an dessen E-Mail-Adresse: bradt@email.de.

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

MS Visio – professionelle Datenvisualisierung

Modul I: Grundlagen des Diagrammdesigns

Kurs-Nr. 251-664

Thorsten H. Bradt

Dienstag, 03.06.2025, 18:30 - 21:30 Uhr

(Online-Kurs)

€ 38,00 | 1 Termin | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

Visio integriert sich nahtlos in das Umfeld der Office-Suite von Microsoft (klassisches Office-Paket bzw. MS 365, die Produktivitätscloud). Es besteht eine einschlägige Kompatibilität mit dritten MS-Anwendungen, zudem ist seine grafische Benutzeroberfläche analog bedienbar (Backstage, Menüband etc.). MS Visio ermöglicht ein professionelles Diagrammdesign, etwa zur Darstellung von Flussdiagrammen im Qualitätsmanagement. Daneben lassen sich mit seiner Hilfe unterschiedlichste Teil- und Assemblyzeichnungen (Engineering) verwirklichen.

Die vielfältigen Möglichkeiten zur Darstellung basieren unter Visio auf sogenannten Schablonen (Shapes) und diversen „Verbindern“. Dazu stehen kategorisierte Bibliotheken zur Verfügung, die systematisch durch individuelle Formen erweitert werden können. Level 1 bis 2*

Highlights:

Theorie der Visualisierungen – Flächen, Formen und Farben
Gestaltgesetze und Gestaltungsraaster in der Anwendungspraxis
Basis-Techniken zum professionellen Diagrammdesign
Erstellung von Gruppen und Einsatz von Ebenen (Layers)
BONUS: Praxisnahe Beispiele in Gruppenarbeit (Workshop)

Methodenmix – Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeiten u. w.

Die Veranstaltung ist auf ein hohes Maß an Interaktion zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie dem Referenten ausgerichtet.

MS Visio – professionelle Datenvisualisierung

Modul II: Organigramme, Prozess- und Pivot-Diagramme

Kurs-Nr. 251-665

Thorsten H. Bradt

Donnerstag, 05.06.2025, 18:30 - 21:30 Uhr

(Online-Kurs)

€ 38,00 | 1 Termin | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

Die Kernfunktionalität von Visio ist auf das Erstellen von „Schaubildern“ allgemein bzw. insbesondere von Diagrammen ausgerichtet. Unter anderem lassen sich mit ihm flexible Organigramme, etwa zur Abbildung einer Organisationsstruktur, erstellen. Diese können auf unterschiedlichen Datenquellen, so Excel-Arbeitsmappen oder einzelnen Tabellenblättern, bzw. diversen Datentypen, beispielsweise JPEG-Bildern, beruhen. Visio-Diagramme sind umfassend anpassbar und lassen sich ebenso exportieren bzw. ausgeben.

Wiederum Excel wird unter MS Visio regelmäßig als Datenquelle für spezielle Pivot-Diagramme (PivotCharts), die im Sinne einer Business Intelligence (BI) auf

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

proaktive Entscheidungen in Organisationen bzw. Unternehmen ausgerichtet sind, genutzt. Eine professionelle Datenvisualisierung wird sich insoweit nach der grafischen Spezifikationsprache BPMN (Business Process Modellig and Notation), geführt als Prozessmodellierungsstandard auch in der einschlägigen DIN 19510, richten. Level 2*

Highlights:

Organigramme zur Abbildung von Organisationsstrukturen
Prozess- bzw. Flussdiagramme im Qualitätsmanagement
Weitere Optimierungstechniken zum Diagrammdesign
Cloud- bzw. webbasierte Publikation und Print-Veröffentlichung
BONUS: BPMN – Prozessmodellierungsstandard (Exkurs)

Methodenmix – Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeiten u. w.

Die Veranstaltung ist auf ein hohes Maß an Interaktion zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie dem Referenten ausgerichtet.

Die Kunst des Geschichtenerzählens: Storytelling mit ChatGPT entdecken

Kurs-Nr. 251-680

Christian Korte

Samstag, 22.02.2025, 10 - 10:45 Uhr

(Online-Kurs)

€ 9,50 | 1 Termin | 1 UStd.

(keine Ermäßigung)

Tauche ein in die faszinierende Welt des kreativen Schreibens mit ChatGPT! In diesem Vortrag stellen wir dir alle spannenden Möglichkeiten vor, die ChatGPT für das Erschaffen von Geschichten bietet – von kurzen Erzählungen bis hin zu komplexen Welten. Du erfährst, wie du mühelos deine eigenen Geschichten gestalten und dabei deiner Fantasie freien Lauf lassen kannst.

Der Vortrag findet live über Zoom statt, eine stabile Internetverbindung ist daher wichtig. Fragen kannst du während des Vortrags ganz einfach über den Chat stellen. Lass dich inspirieren und entdecke, wie vielseitig und aufregend Storytelling mit ChatGPT sein kann!

Reisen durch die Zeit: Interaktive Abenteuer, die Geschichte lebendig machen

Kurs-Nr. 251-681

Christian Korte

Samstag, 08.03.2025, 9 - 11:15 Uhr

(Online-Kurs)

€ 28,50 | 1 Termin | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

Hast du dich schon einmal gefragt, wie es wäre, im alten Ägypten zu leben oder an einem mittelalterlichen Königshof zu verweilen? In diesem Online-Seminar nutzen wir die Möglichkeiten von ChatGPT, um interaktive Abenteuer durch verschiedene historische Epochen zu gestalten. Gemeinsam mit anderen Teilnehmern entwickelst du spannende Geschichten und tauchst in vergangene Zeiten ein – von antiken

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

Zivilisationen bis hin zu futuristischen Zeitsprüngen. Dabei lernst du, wie du diese Geschichten selbst erstellen und zu Hause weiterentwickeln kannst, um sie mit deinen Kindern, Freunden oder einfach für dich selbst zu erleben. Bequem von zu Hause über Zoom.

Für die Teilnahme am Kurs sind eine stabile Internetverbindung sowie eine Kamera und ein Mikrofon wünschenswert, damit du aktiv mitwirken kannst. Der Kurs startet mit einer Einführung in die Basics von ChatGPT und führt dich anschließend in das Fachwissen rund um das Erstellen historischer Abenteuer ein. Zum Abschluss gibt es eine Diskussionsrunde, in der du deine Ideen einbringen und mit anderen teilen kannst. Nach dem Seminar erhältst du eine PDF-Anleitung, damit du weiter an deinen Zeitreise-Geschichten arbeiten kannst.

Auf Tolkiens Spuren: Erschaffe dein eigenes Königreich mit ChatGPT

Kurs-Nr. 251-682

Christian Korte

Samstag, 22.03.2025, 9 - 11:15 Uhr

(Online-Kurs)

€ 28,50 | 1 Termin | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

Träumst du davon, eine eigene Fantasiewelt zu erschaffen? In diesem Online-Seminar lernst du, wie du mithilfe von ChatGPT ein einzigartiges Königreich entwickelst – voller Magie, Abenteuer und faszinierenden Wesen. Gemeinsam mit anderen Teilnehmern bauen wir eine Welt, in der deiner Kreativität keine Grenzen gesetzt sind. Du erhältst wertvolles Fachwissen und Tipps, um auch zu Hause alleine, mit dem Partner oder den Kindern eigene Welten zu erschaffen. Egal, ob du Anfänger oder erfahrener Geschichtenerzähler bist – dieser Kurs wird dich inspirieren! Teilnahme bequem über Zoom.

Für die Teilnahme am Kurs sind eine stabile Internetverbindung sowie eine Kamera und ein Mikrofon wünschenswert, damit du aktiv mitwirken kannst. Der Kurs beginnt mit den Grundlagen von ChatGPT und führt dich Schritt für Schritt in das Fachwissen zur Fantasieweltentwicklung ein. Anschließend gibt es eine offene Gesprächs- und Diskussionsrunde, in der du deine Ideen einbringen kannst. Nach dem Seminar erhältst du eine praktische Zusammenfassung als PDF, damit du zu Hause weiter an deinen eigenen Welten arbeiten kannst.

Virtuelle Zeitreisen: Erschaffe atemberaubende Bilder mit ChatGPT

4.0

Kurs-Nr. 251-683

Christian Korte

Samstag, 12.04.2025, 9 - 11:15 Uhr

(Online-Kurs)

€ 28,50 | 1 Termin | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

In diesem Seminar reisen wir virtuell zu faszinierenden historischen Orten und lassen sie durch Bildgenerierung mit ChatGPT 4.0 lebendig werden. Du lernst, wie du eindrucksvolle Bilder von antiken Stätten und Monumenten erstellst – perfekt für kreative Projekte oder deine persönliche Sammlung. Egal, ob Pyramiden, mittelalterliche Burgen oder historische Momente – entdecke Geschichte auf visuell beeindruckende Weise.

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

Das Seminar beginnt mit Informationen über ChatGPT und die Möglichkeiten der Bildgenerierung. Danach geht es in die Praxis, wobei Tricks und Stolpersteine gezeigt werden. Die generierten Bilder werden im Nachhinein per Mail zugesandt. Eine stabile Internetverbindung ist notwendig, Kamera und Mikrofon sind wünschenswert. Anschließend erhältst du eine PDF-Anleitung zur weiteren Nutzung.

Personalisierte Grußkarten: Einzigartige Designs mit ChatGPT 4.0 gestalten

Kurs-Nr. 251-684

Christian Korte

Samstag, 26.04.2025, 9 - 11:15 Uhr

(Online-Kurs)

€ 28,50 | 1 Termin | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

Gestalte Grußkarten, die so einzigartig sind wie die Anlässe selbst! In diesem Seminar lernst du, wie du mit ChatGPT 4.0 wunderschöne, personalisierte Grußkarten für Geburtstage, Hochzeiten, Jubiläen und vieles mehr erstellst. Egal, ob du jemandem eine besondere Botschaft überbringen oder einfach kreativ sein möchtest – wir zeigen dir, wie du deine Ideen in einzigartige Designs verwandelst. Entdecke, wie du Karten gestaltest, die nicht nur optisch beeindrucken, sondern auch eine persönliche Note tragen. Lass deiner Kreativität freien Lauf und überrasche Freunde und Familie mit ganz besonderen Grußkarten!

Das Seminar beginnt mit einer Einführung in ChatGPT und die Bildgenerierung, gefolgt von praktischen Tipps und Tricks. Es findet online über Zoom statt, eine stabile Internetverbindung, Kamera und Mikrofon sind wünschenswert. Die erstellten Bilder werden per Mail zugeschickt, eine PDF-Anleitung gibt es am Ende.

Kulturelle Bildung, Kreativität

Improvisationstheater für EinsteigerInnen

Kurs-Nr. 251-703

Claudia Mann

Samstag, 18.01.2025, 14 - 17:30 Uhr

VHS, 302 (Aula)

€ 18,00 | 1 Termin | 4,67 UStd.

€ 25,70 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Den Alltag einmal vergessen und aus dem Moment heraus in unterschiedliche Rollen schlüpfen? Improvisationstheater macht es möglich - und dabei auch noch Spaß.

Mit vielen Übungen bekommen die Teilnehmenden einen Eindruck davon, wie man spielerisch seine Kreativität, Spontaneität, Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit trainieren und Geschichten und kleine Szenen aus dem Nichts heraus entstehen lassen kann.

Der Workshop richtet sich an AnfängerInnen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen und ist für jeden geeignet. Lassen Sie sich überraschen, was in Ihnen steckt.

Bequeme Kleidung ist von Vorteil.

Die Teilnahme an vorherigen Workshops ist keine Voraussetzung. "Neulinge" sind herzlich willkommen!

Weitere Termine erfolgen in der Regel im Rhythmus von drei bis vier Wochen. Informieren sich auf unsere Homepage oder gerne auch telefonisch.

Improvisationstheater für EinsteigerInnen

Kurs-Nr. 251-7031

Claudia Mann

Samstag, 08.02.2025, 14 - 17:30 Uhr

VHS, 302 (Aula)

€ 18,00 | 1 Termin | 4,67 UStd.

€ 25,70 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Den Alltag einmal vergessen und aus dem Moment heraus in unterschiedliche Rollen schlüpfen? Improvisationstheater macht es möglich - und dabei auch noch Spaß.

Mit vielen Übungen bekommen die Teilnehmenden einen Eindruck davon, wie man spielerisch seine Kreativität, Spontaneität, Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit trainieren und Geschichten und kleine Szenen aus dem Nichts heraus entstehen lassen kann.

Der Workshop richtet sich an AnfängerInnen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen und ist für jeden geeignet. Lassen Sie sich überraschen, was in Ihnen steckt.

Bequeme Kleidung ist von Vorteil.

Die Teilnahme an vorherigen Workshops ist keine Voraussetzung. "Neulinge" sind herzlich willkommen!

Weitere Termine erfolgen in der Regel im Rhythmus von drei bis vier Wochen. Informieren sich auf unsere Homepage oder gerne auch telefonisch.

Kulturelle Bildung, Kreativität

Improvisationstheater für EinsteigerInnen

Kurs-Nr. 251-7032

Claudia Mann

Samstag, 01.03.2025, 14 - 17:30 Uhr

VHS, 302 (Aula)

€ 18,00 | 1 Termin | 4,67 UStd.

€ 25,70 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Den Alltag einmal vergessen und aus dem Moment heraus in unterschiedliche Rollen schlüpfen? Improvisationstheater macht es möglich - und dabei auch noch Spaß.

Mit vielen Übungen bekommen die Teilnehmenden einen Eindruck davon, wie man spielerisch seine Kreativität, Spontaneität, Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit trainieren und Geschichten und kleine Szenen aus dem Nichts heraus entstehen lassen kann.

Der Workshop richtet sich an AnfängerInnen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen und ist für jeden geeignet. Lassen Sie sich überraschen, was in Ihnen steckt.

Bequeme Kleidung ist von Vorteil.

Die Teilnahme an vorherigen Workshops ist keine Voraussetzung. "Neulinge" sind herzlich willkommen!

Weitere Termine erfolgen in der Regel im Rhythmus von drei bis vier Wochen. Informieren sich auf unsere Homepage oder gerne auch telefonisch.

Zum 550. Geburtstag - Gefangen im Stein - Leben und Werk von Michelangelo Buonarroti

Kurs-Nr. 251-706

Dr. Hans Thomas Carstensen

Mittwoch, 09.04.2025, 19 - 21:15 Uhr

VHS, 302 (Aula)

€ 9,00 | 1 x abends

(keine Ermäßigung)

Schon von seinen Zeitgenossen wurde er ehrfürchtig "Der Göttliche" genannt: Michelangelo Buonarroti (1475 - 1564) - Bildhauer, Maler, Architekt, Dichter und Schöpfer von unsterblichen Kunstwerken wie den berühmten Deckenfresken in der Sixtinischen Kapelle oder dem monumentalen David in Florenz. Doch trotz der Verehrung, die ihm entgegengebracht wurde, war Michelangelo ein zutiefst unglücklicher Mensch, der unter Selbstzweifeln, Depressionen und Verfolgungsängsten gelitten hat. Hinter der rastlosen Suche nach der göttlichen Schönheit verbirgt sich auch seine Verzweiflung über die eigene irdische Unzulänglichkeit. Um dieser Unzulänglichkeit zu entfliehen, schuf er erschütternde Meisterwerke, die uns heute eine Ahnung von göttlicher Größe vermitteln.

Kulturelle Bildung, Kreativität

Aquarellmalerei - Naturstudien

Kurs-Nr. 251-710

Helga Mehlhoff

Mittwoch, 12.02.2025, 16 - 17:30 Uhr

VHS, Werkraum I

€ 63,00 | 10 x nachmittags | 20 UStd.

€ 110,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Aquarellstifte bieten gerade Anfängern einen guten Einstieg in die Aquarellmalerei: Wir fertigen zuerst eine Bleistiftskizze an, die anschließend mit den Stiften coloriert und dann mit einem nassen Pinsel zu einer Aquarellmalerei aufgelöst wird. In diesem Kurs gestalten wir mit Aquarellstiften Blumen-, Früchte- und Landschaftsmotive und lernen dabei das naturgetreue Zeichnen und die Technik des Aquarellierens. Auch die Themen Bildaufbau, Licht- und Schattenführung, Perspektive und verschiedene Farbstimmungen kommen nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: 12 Aquarellstifte Faber-Castell, 2 Aquarellblöcke (DIN A4 und DIN A5), 1 Radierstift (mit weißer Spitze)

Picasso - Annäherung an ein Genie

Kurs-Nr. 251-711

Marco Altenhoff

Samstag, 08.03.2025, 10 - 15 Uhr

weitere Termine: Sonntag, 09.03.2025, 10-14 Uhr

VHS, Werkraum I

€ 41,40 ab 7 TN | 2 Termine | 12 UStd.

€ 66,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Die blaue Periode, der Kubismus, Stierkampf, Abstraktion und unendlich viel mehr verbindet sich mit dem spanischen Allround-Genie Pablo Picasso. Der Dozent wagt den Versuch, nicht einfach nur das Leben und das Werk Picassos in Form von Bildbesprechungen, Filmausschnitten und Diskussionen dem Interessierten näher zu bringen, sondern Picasso tatsächlich auch praktisch zu erfahren.

In kleinen Schritten werden die Teilnehmenden zeichnen und abstrahieren lernen, um in diese phantastische Bilderwelt selbst eintauchen zu können. Jeder kann teilnehmen. Künstlerische Begabung ist keine Voraussetzung.

Nur Mut! - Kunst kann wirklich Spaß machen.

Bitte mitbringen: 2 Bleistifte (HB und 2B), 1 Satz Buntstifte, Anspitzer, Radierer, reichlich DIN A4 Zeichenpapier.

Kulturelle Bildung, Kreativität

Norddeutsche Landschaften zeichnen - "Wolken, Wind und mehr..."

Kurs-Nr. 251-712

Marco Altenhoff

Samstag, 26.04.2025, 10 - 15 Uhr

weitere Termine: Sonntag, 27.04.2025, 10-14 Uhr

VHS, Werkraum I

€ 41,40 ab 7 TN | 2 Termine | 12 UStd.

€ 66,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Das weite Land, dahin ziehende Wolkentürme, urige Kopfbäume, Leuchttürme, schroffe Küstenlinien - dies sind nur einige typische, charakteristische Merkmale unserer norddeutschen Landschaft.

Lernen Sie in diesem Kurs unter Anleitung des Dozenten, all das zeichnerisch darzustellen.

Weitere Themen: - der richtige Umgang mit dem Bleistift

- Licht und Schatten

- wie erzeuge ich Tiefe im Raum u.v.m.

Bitte mitbringen: 2 Bleistifte (HB und 2B), Anspitzer, Radierer, reichlich DIN A4 Zeichenpapier.

Zeichnen mit Licht und Schatten

Kurs-Nr. 251-713

Marco Altenhoff

Samstag, 10.05.2025, 10 - 15 Uhr

weitere Termine: Sonntag, 11.05.2025, 10-14 Uhr

VHS, Werkraum I

€ 41,40 ab 7 TN | 2 Termine | 12 UStd.

€ 66,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

"Wo der akademische Künstler nur den Umriss eines Objektes sieht, da sieht der Impressionist nicht die geometrischen Formen, sondern die Lebendigkeit der Linien, das Licht und die Schatten." (nach Jules Laforgue).

Inspiziert von diesen Grundgedanken des Impressionismus lernen die Teilnehmenden in diesem Wochenendseminar die zeichnerische Wiedergabe der Wirklichkeit mit dem Bleistift und das "richtige Sehen" der Dinge. Zudem werden viele zeichnerische Grundkenntnisse und der richtige Umgang mit dem Material vermittelt.

Bitte mitbringen: 2 Bleistifte (HB und 2B), Anspitzer, Radierer, reichlich DIN A4 Zeichenpapier.

Landschaften zeichnen mit Aquarellbuntstiften

Kurs-Nr. 251-714

Marco Altenhoff

Samstag, 14.06.2025, 10 - 15 Uhr

weitere Termine: Sonntag, 15.06.2025, 10-14 Uhr

VHS, Werkraum I

€ 41,40 ab 7 TN | 2 Termine | 12 UStd.

€ 66,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Kulturelle Bildung, Kreativität

Wolken ziehen übers Land, Bäume krümmen sich im Wind. Der Blick verliert sich am unendlich weiten Horizont...

Wir wollen in diesem Seminar die Dramatik und Melancholie einer Landschaft mit einer besonderen Technik auf das Papier bringen. Aquarellbuntstifte geben uns hier die Möglichkeit, die Grenze zwischen Zeichnung und Malerei buchstäblich verschwimmen zu lassen.

Bitte mitbringen: ca. 10 verschiedene Aquarellbuntstifte (z.B. Albrecht Dürer), Anspitzer, Radierer, 2 Pinsel (groß und klein), 1 Bleistift (HB), verschiedene Papiersorten nach Wahl (min. 100g/m²) und 1 Becher.

Urban Sketching Cuxhaven

Kurs-Nr. 251-715

Marco Altenhoff

Samstag, 21.06.2025, 10 - 15 Uhr

weitere Termine: Sonntag, 22.06.2024, 10-14 Uhr

VHS, Werkraum I

€ 41,40 ab 7 TN | 2 Termine | 12 UStd.

€ 66,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

In diesem Seminar lernen Sie mit verschiedenen Techniken (Bleistift, Kugelschreiber, Tuschestift etc.) das Wesentliche eines Motivs festzuhalten. Sie werden vom Kursleiter unterstützt im Bezug auf Komposition, Perspektive, Licht/Schatten und Darstellung relevanter Details.

Wir zeichnen Straßenzüge, Gebäude, Sehenswürdigkeiten, Landschaften und Interessantes in und um Cuxhaven. Dazu benutzen wir verschiedene Photos, Bücher und Postkarten als Vorlagen, Interessierte und Zeichenbegeisterte mit und ohne künstlerischen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: 2 Bleistifte (HB und 3B), Anspitzer, Radierer, 1 Tuschestift (z.B. edding 1800, profipen 0.5), 1 Kugelschreiber (schwarz), 50 Blatt Zeichenpapier DIN A4 weiß (ab 90g/m²).

Spiel mit Schrift und Farben

Kurs-Nr. 251-716

Anett Höpcke

Samstag, 01.02.2025, 10 - 16 Uhr

weitere Termine: dienstags ab 11.02., 14tägig, jeweils 18-21 Uhr

VHS, Werkraum I

€ 98,00 | 6 Termine | 28 UStd.

€ 154,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Dieser Kurs ist eine Einführung in das Zusammenspiel zwischen Hintergrundgestaltungs- und Handschriftveränderungsmöglichkeiten.

Warum finden wir einen Text oder Glückwunschkarte schön?

Was spricht uns an?

Wie kann ich mit der Optik meiner Handschrift bewusst spielen ?

Dazu gehen wir auf das Schriftbild, die Platzaufteilung (Weißraum lassen) und die Kontraste ein.

Kulturelle Bildung, Kreativität

Der Kurs ist ein Spielplatz der (eigenen) Kreativität, der Möglichkeiten, für Inspiration und Anregungen neben und auch mit der Schrift. Wir werden mit unterschiedlichen Materialien (z.B. Tinte, Beize,...) Hintergründe angelegen, die im weiteren Verlauf des Kurses noch mit Texten beschrieben werden können. Hierfür gibt es viele Werkzeuge wie Füller, Bleistift, Fineliner, Federn uvm. Aber auch Alternativen mit Bambus, Wäscheklammern, Balsaholz, u.ä.

Begonnen wird am Sa 01.02.2025 mit einem Einführungs-und Kennenlerntag, an dem viele dieser Möglichkeiten angesprochen werden. In den 5 Folgeterminen lernen sie Genaueres kennen und für sich zu nutzen.

Bitte mitbringen: vorhandenes Schreibzeug, z.B. Gelschreiber, Füller, Bleistift, Fine Liner- Wer hat gerne in unterschiedlichen Stärken, Lieblingsstift, ungeliebte Stifte, alles außer Kuli! Lineal, Dreieck, Radiergummi etc., kariertes Block zum Schreiben (wer schon mit Tinte und Federn arbeiten möchte den Block von Oxford), Kopier- oder Zeichenpapier (kann auch farbig sein) und Aquarellblock (von Rossmann A4 /A5 reicht), Küchenrolle, Wasserbehälter, Wasserspritze, Pinsel, Farben oder was sonst noch vorhanden, etwas alte Zeitung zum drunter legen, Texte oder Karten.

Kalligraphie-Werkstatt - Schönschrift mit der Feder

Kurs-Nr. 251-717

Hortense Habermann

Montag-Donnerstag, 17 - 19:45 Uhr

07.04.2025-10.04.2025

weitere Termine: 8.4., 9.4., 10.4.2024, jeweils 17-19:45 Uhr

VHS, 002

€ 47,00 ab 7 TN | 4 Termine | 14,67 UStd.

€ 80,70 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Kalligraphie ist das ausdrucksvolle langsame Schreiben der eigenen Handschrift. Neben allgemeinen kalligraphischen Übungen lernen Sie Schriftarten aus unserer Historie nach Vorlagen kennen. Sie lernen die Feder richtig zu halten. Das langsame Schreiben eines Alphabets mit der Feder schult die Hand. Texte und Flächen wollen wir experimentierend und farbig gestalten. Das meditative Schreiben mit Feder und Tinte bringt Ruhe in unseren hektischen Alltag. Geeignet für alle die dieses historische Handwerk erlernen möchten.

Bitte mitbringen: Federhalter, Bandzugfedern 3mm, Pelikantinte königsblau, auch Gouache, Papierbögen verschiedener Qualität, Bleistift B2, Acrylfarben, Geodreieck, Lineal, Reinigungstuch, Behältnis zum Farbmischen, kleine Schraubgläser, Federn, Federhalter können direkt im Kurs erworben werden. 4,00 € für Arbeitsmaterial.

Kulturelle Bildung, Kreativität

Arbeitskreis Malen 'Aquabella' - Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Kneipp-Verein e.V.

'Aquabella' - Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Kneipp-Verein e.V.

Kurs-Nr. 251-718

Anke Christiansen

Mittwoch, 08.01.2025, 9 - 12 Uhr

VHS, Werkraum I

kostenfrei | 24 x vormittags | 96 UStd.

(keine Ermäßigung)

Basiszeichnen, Aquarell- und Acrylmalerei

Malgruppe Farbenfroh

Kurs-Nr. 251-719

Ulrich Urban

Donnerstag, 09.01.2025, 9:30 - 11:30 Uhr

VHS, Werkraum I

€ 7,50 | 23 x vormittags | 61,33 UStd.

maximal 11 Teilnehmer/innen

(keine Ermäßigung)

Pro Termin sind € 7,50 direkt an die Kursleitung zu entrichten.

Freies Malen - Malgruppe 'Farbenfroh' (angegebenes Entgelt je Termin)

Kurs-Nr. 251-720

Doris Höfelmeier

Montag, 06.01.2025, 9 - 12 Uhr

VHS, Werkraum I

€ 3,00 | 22 x vormittags | 88 UStd.

(keine Ermäßigung)

Pro Termin sind €3,00 direkt an die Kursleitung zu entrichten.

Workshop Freies Malen - Malgruppe ARTenreich

Malgruppe ARTenreich

Kurs-Nr. 251-721

Katja Barbion

Mittwoch, 12.02.2025, 18:30 - 20:30 Uhr

VHS, Werkraum I

€ 7,50 | 21 x abends | 56 UStd.

(keine Ermäßigung)

Pro Termin sind € 7,50 direkt an die Kursleitung zu entrichten.

Arbeitsmittel sind mitzubringen.

Kulturelle Bildung, Kreativität

Malgruppe "Atelier"

Kurs-Nr. 251-722

Marita Schlicker

Dienstag, 07.01.2025, 9:30 - 11:45 Uhr

VHS, Werkraum I

€ 112,50 | 10 x vormittags | 30 UStd.

€ 165,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Kreatives Malen auf Leinwand

Kurs-Nr. 251-723

Marita Schlicker

Donnerstag, 23.01.2025, 17 - 19:15 Uhr

weitere Termine: 14-tägig donnerstags

VHS, Werkraum I

€ 100,00 | 6 x nachmittags | 18 UStd.

(keine Ermäßigung)

Es sind noch Plätze frei beim kreativen Malen!

Gemalt wird mit Acrylfarben auf Leinwand, nach Fotos, Vorlagen oder eigenen Entwürfen.

Macramée trifft Swarovski-Elements

Kurs-Nr. 251-725

Regina Seifert

Samstag, 15.02.2025, 10 - 16 Uhr

VHS, Werkraum I

€ 30,00 | 1 Termin | 8 UStd.

(keine Ermäßigung)

Das Material kann direkt von der Dozentin im Kurs erworben werden. Es entstehen je nach Verbrauch ca. € 10,00 pro Armband.

Gestellt wird: Lupenlampe.

Macramé-Armbänder sind ja wieder voll im Trend.... in diesem Kurs fertigen wir sie mit seidigen Garnen in Verbindung mit Swarovski- Elements, Murano-Perlen oder ähnlich edlen Materialien, die Technik ist einfach zu erlernen, somit für alle Level geeignet.

Der Fokus liegt auf den Schmuckelementen.

Bitte mitbringen: Fädelmatte

Stecknadeln, Schere

feine Pinzette

Das Material kann direkt von der Dozentin im Kurs erworben werden. Es entstehen je nach Verbrauch ca. € 10,00 pro Armband.

Gestellt wird: Lupenlampe.

Kulturelle Bildung, Kreativität

Hörspiele sprechen - Wochenendseminar

Kurs-Nr. 251-748

Natalie Gorris

Samstag, 14.06.2025, 11 - 16 Uhr

weitere Termine: Sonntag, 15.06.2024, 11-16 Uhr

VHS, 302 (Aula)

€ 48,65 | 2 Termine | 13,33 UStd.

(keine Ermäßigung)

Hörspiele sprechen - Die eigene Stimme neu entdecken

Hörspiele zu sprechen ist anders als das Vorlesen von Texten und auch anders als Schauspiel. Es ist das Spielen von Rollen, ohne jedoch Gestik und Mimik publikumswirksam nutzen zu können. Unser einziges Instrument ist die Stimme.

In diesem Wochenend-Kurs lernen Sie Übungen aus den Bereichen Stimmbildung, Sprecherziehung und Schauspiel kennen und diese hörspielgerecht umzusetzen. Sie schlüpfen in Rollen, die sowohl dem realen Leben als auch fantastischen Welten entspringen – und sind so im einen Augenblick ein finsterner Gangster und im nächsten Moment ein fröhlich plapperndes Toastbrot.

Ganz nebenbei lernen Sie so Techniken kennen, mit denen Sie Ihre Stimme auch im Alltag wirkungsvoll einsetzen können - ganz gleich ob im Privaten wie beim Vorlesen von Geschichten oder im Beruf.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Willkommen sind alle, die das Potenzial ihrer Stimme entdecken möchten.

Bitte ausreichend Getränke (am besten Wasser ohne Kohlensäure) mitbringen sowie warme Socken und in bequemer Kleidung erscheinen.

Mit Musik Kinder stark machen

Kurs-Nr. 251-750

Susanne Christine Feldmann

Dienstag, 04.02.2025, 18 - 20 Uhr

VHS, 305A

€ 30,00 | 3 x abends | 8 UStd.

€ 44,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Wir steigen in die Rhythmik ein, lernen Lieder kennen, begleiten mit Percussioninstrumenten einfache Sprechverse und Rhythmen, die in den Berufsalltag integriert werden können, den Unterricht neu beleben und Spaß machen.

Sprachförderung geschieht ungewollt, kann aber auch bei Interesse durch spezielle Lieder und Sprechverse unterstützt werden.

Der Kurs richtet sich an alle, die mit Kindern (Kindergarten- und Grundschulalter) Musik machen möchten. Geeignet für Kindergarten- und Grundschulalter.

Kulturelle Bildung, Kreativität

Taschen nähen

Kurs-Nr. 251-760

Gudrun Wäschenbach

Samstag, 22.02.2025, 11 - 16 Uhr

weitere Termine: Sonntag, 23.02.2024, 11-15 Uhr

VHS, 202

€ 45,00 | 2 Termine | 12 UStd.

€ 66,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

An diesem Wochenende dreht sich alles um das Thema "Taschen selber nähen". Nähmaschinen sind vorhanden. Wer möchte kann aber seine eigene mitbringen wenn ihr/ihm besser damit gedient ist, da ihr sie besser kennt. Ebenso das Zubehör, Nadeln, Stoffe, z.B. alte Jeansstoffe, Nähgarn und Röllchen. Anfänger/innen sind auch willkommen. Wir wollen versuchen zu Recyceln oder Upcyceln. Bücher und fertige Modelle werden als Ideengeber von der Dozentin mitgebracht.

5-20 €, je nach Verbrauch, ist direkt am Kurstag an die Dozentin zu entrichten.

Batiken im Hawaii-Stil

Kurs-Nr. 251-761

Gudrun Wäschenbach

Samstag, 22.03.2025, 11 - 16 Uhr

weitere Termine: Sonntag, 23.03.2025, 11-15 Uhr

VHS, Werkraum I

€ 45,00 | 2 Termine | 12 UStd.

€ 66,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Allein der Name fasziniert die Menschen. Nach insgesamt 6 Monaten Aufenthalt durfte ich einiges von der Kultur und Kunst kennen lernen. An diesem Wochenende werden wir etwas batiken und uns im Drucken versuchen. Wer mag bringt unifarbene, hellen Stoff (hoher Baumwollanteil), T-Shirt, Strümpfe, Handtuch, Kopfkissen oder Taschen mit.

Ein kurzer Vortrag mit Fotos über big Island rundet das Wochenende ab.

10-30 €, je nach Verbrauch, ist direkt am Kurstag an die Dozentin zu entrichten.

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Fußreflexzonenmassage für den Hausgebrauch nach Hanne Marquardt

Wochenendseminar

Kurs-Nr. 251-801

Karola Neiden

Freitag, 14.03.2025, 18 - 20:15 Uhr

weitere Termine: 15.03.2025. 10 -14:30 Uhr

VHS, 110

€ 36,00 ab 7 TN | 2 Termine | 9 UStd.

€ 51,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Wolldecke, Buntstifte, bequeme Kleidung.

‘Unsere Füße tragen uns durch unser ganzes Leben und können noch weitaus mehr...’. In diesem Kurs mit der Heilpraktikerin Carola Neiden lernen Sie die Fußreflexzonenmassage als eine ganzheitliche, natürliche Behandlungsmethode kennen, die Unausgeglichheiten im Körper beseitigt und unsere Selbstheilungskräfte verstärkt. Neben den klassischen Organzonen werden auch die Energiepunkte stimuliert und Meridiane aktiviert. Hierdurch führen wir Entspannung und Wohlbefinden herbei und schöpfen neue Kraft für den Alltag.

Bitte mitbringen: Wolldecke, Buntstifte, bequeme Kleidung.

Fit durch Fasten mit Früchten im Alltag

Kurs-Nr. 251-802

Karola Neiden

Dienstag, 11.02.2025, 18 - 19:30 Uhr

weitere Termine: siehe Text

VHS, 110

€ 41,00 ab 7 TN | 5 Termine | 10,67 UStd.

(keine Ermäßigung)

Bei dem Wort ‘Fasten’ denken viele an das (leidige) Thema ‘Abnehmen, Diät, Hungern’. In diesem Kurs mit der Heilpraktikerin Carola Neiden soll es um etwas anderes gehen. Wir wollen gemeinsam fasten, nicht hungern! Bewusster Verzicht bedeutet keinen Verlust, sondern ermöglicht die Erfahrung echter Bereicherung. Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Fasten ist auch im Alltag möglich. In diesem Kurs erfahren wir, dass dies nicht so schwierig ist, wie es scheint. Es darf im Gegenteil herzlich gelacht werden, denn Fröhlichkeit hat viel mit Gesundheit zu tun. Bei der Besprechung am Dienstag, den 11.02.2025, wird erläutert, wie wir miteinander fasten werden. Personen mit chronischen oder akuten Krankheiten sollten vor Kursbeginn Rücksprache mit ihrem Hausarzt nehmen.

Einführung in das Fasten: Dienstag 11.02.2025, 18.00 - 20.00

12.,14., 18., 19.02.2025, 18.00 – 19.30 Uhr

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Reizthema Darm - einfach erklärt

Kurs-Nr. 251-803

Ute Mahler-Leddin

Mittwoch, 21.05.2025, 18 - 20:15 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 16,00 | 1 x abends | 3 UStd.

€ 25,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Flasche Wasser

Eine Umlage für Verköstigung (Fingerfood) i.H.v.

€ 3,00 (bitte passend) ist direkt an die Dozentin zu zahlen.

Unser größtes Organ im Körper, so groß wie ein Tennisplatz, und trotzdem wird es oft sträflich vernachlässigt. Warum sollten wir uns mehr um unseren Darm kümmern? Was hat unsere Denkleistung mit dem Darm zu tun und wozu benötigen wir eigentlich Ballaststoffe? Mit vielen Tipps und Tricks für ein darmgesünderes Leben wird der interaktive Vortrag für alle Teilnehmer einen Aha-Effekt bieten und in Zukunft die tägliche Lebensmittelauswahl sicherlich beeinflussen.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Flasche Wasser

Eine Umlage für Verköstigung (Fingerfood) i.H.v. € 3,00 (bitte passend) ist direkt an die Dozentin zu zahlen.

Fasten als Weg zur Selbstheilung: neue Vitalität - Entgiftung und Darmreinigung

Kurs-Nr. 251-804

Tom Sprengnether

Donnerstag, 06.02.2025, 18 - 20:15 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 11,25 | 1 x abends | 3 UStd.

€ 16,50 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Fasten als Weg zur Selbstheilung: neue Vitalität durch Entgiftung und Darmreinigung!

-In diesem Kurs lernst du alles über Entgiftung, Darmreinigung und die Wirkung von Wasser- und Saftfasten. Wir tauchen in die Grundlagen der inneren Reinigung ein und entdecken, wie du deinem Körper die Ruhe und Regeneration gibst, die er braucht. Ein idealer Einstieg für alle, die ihre Gesundheit auf natürliche Weise stärken und zu mehr Wohlbefinden finden möchten!

Fasten als Weg zur Selbstheilung: neue Vitalität - Entgiftung und Darmreinigung

Kurs-Nr. 251-8042

Tom Sprengnether

Donnerstag, 06.03.2025, 18 - 20:15 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 11,25 | 1 x abends | 3 UStd.

€ 16,50 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Fasten als Weg zur Selbstheilung: neue Vitalität durch Entgiftung und Darmreinigung!

-In diesem Kurs lernst du alles über Entgiftung, Darmreinigung und die Wirkung von Wasser- und Saftfasten. Wir tauchen in die Grundlagen der inneren Reinigung ein und entdecken, wie du deinem Körper die Ruhe und Regeneration gibst, die er braucht. Ein idealer Einstieg für alle, die ihre Gesundheit auf natürliche Weise stärken und zu mehr Wohlbefinden finden möchten!

Fasten als Weg zur Selbstheilung: neue Vitalität - Entgiftung und Darmreinigung

Kurs-Nr. 251-8043

Tom Sprengnether

Donnerstag, 03.04.2025, 18 - 20:15 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 11,25 | 1 x abends | 3 UStd.

€ 16,50 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Fasten als Weg zur Selbstheilung: neue Vitalität durch Entgiftung und Darmreinigung!

-In diesem Kurs lernst du alles über Entgiftung, Darmreinigung und die Wirkung von Wasser- und Saftfasten. Wir tauchen in die Grundlagen der inneren Reinigung ein und entdecken, wie du deinem Körper die Ruhe und Regeneration gibst, die er braucht. Ein idealer Einstieg für alle, die ihre Gesundheit auf natürliche Weise stärken und zu mehr Wohlbefinden finden möchten!

Fasten als Weg zur Selbstheilung: neue Vitalität - Entgiftung und Darmreinigung

Kurs-Nr. 251-8044

Tom Sprengnether

Mittwoch, 30.04.2025, 18 - 20:15 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 11,25 | 1 x abends | 3 UStd.

€ 16,50 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Fasten als Weg zur Selbstheilung: neue Vitalität durch Entgiftung und Darmreinigung!

-In diesem Kurs lernst du alles über Entgiftung, Darmreinigung und die Wirkung von Wasser- und Saftfasten. Wir tauchen in die Grundlagen der inneren Reinigung ein und entdecken, wie du deinem Körper die Ruhe und Regeneration gibst, die er braucht. Ein idealer Einstieg für alle, die ihre Gesundheit auf natürliche Weise stärken und zu mehr Wohlbefinden finden möchten!

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Fasten als Weg zur Selbstheilung: neue Vitalität - Entgiftung und Darmreinigung

Kurs-Nr. 251-8045

Tom Sprengnether

Mittwoch, 28.05.2025, 18 - 20:15 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 11,25 | 1 x abends | 3 UStd.

€ 16,50 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Fasten als Weg zur Selbstheilung: neue Vitalität durch Entgiftung und Darmreinigung!

-In diesem Kurs lernst du alles über Entgiftung, Darmreinigung und die Wirkung von Wasser- und Saftfasten. Wir tauchen in die Grundlagen der inneren Reinigung ein und entdecken, wie du deinem Körper die Ruhe und Regeneration gibst, die er braucht. Ein idealer Einstieg für alle, die ihre Gesundheit auf natürliche Weise stärken und zu mehr Wohlbefinden finden möchten!

Fasten als Weg zur Selbstheilung: neue Vitalität - Entgiftung und Darmreinigung

Kurs-Nr. 251-8046

Tom Sprengnether

Donnerstag, 26.06.2025, 18 - 20:15 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 11,25 | 1 x abends | 3 UStd.

€ 16,50 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Fasten als Weg zur Selbstheilung: neue Vitalität durch Entgiftung und Darmreinigung!

-In diesem Kurs lernst du alles über Entgiftung, Darmreinigung und die Wirkung von Wasser- und Saftfasten. Wir tauchen in die Grundlagen der inneren Reinigung ein und entdecken, wie du deinem Körper die Ruhe und Regeneration gibst, die er braucht. Ein idealer Einstieg für alle, die ihre Gesundheit auf natürliche Weise stärken und zu mehr Wohlbefinden finden möchten!

Pilze entdecken- Grundlagen, Speisepilze und ihre Doppelgänger

Kurs-Nr. 251-805

Tom Sprengnether

Dienstag, 11.02.2025, 18 - 20:15 Uhr

VHS, Küche

€ 11,25 | 1 x abends | 3 UStd.

€ 16,50 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Pilze entdecken – Grundlagen der Bestimmung, Speisepilze & ihre gefährlichen Doppelgänger -Tauche ein in die spannende Welt der Pilze! In diesem Kurs lernst du die Grundlagen der Pilzbestimmung, entdeckst die Vielfalt der heimischen Speisepilze und erfährst, wie du ihre giftigen Doppelgänger sicher erkennst. Egal ob Einsteiger oder Pilzliebhaber – hier bekommst du das nötige Wissen, um beim nächsten Waldspaziergang bestens vorbereitet zu sein.

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Pilze entdecken- Grundlagen, Speisepilze und ihre Doppelgänger

Kurs-Nr. 251-8052

Tom Sprengnether

Dienstag, 11.03.2025, 18 - 20:15 Uhr

VHS, Küche

€ 11,25 | 1 x abends | 3 UStd.

€ 16,50 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Pilze entdecken – Grundlagen der Bestimmung, Speisepilze & ihre gefährlichen Doppelgänger -Tauche ein in die spannende Welt der Pilze! In diesem Kurs lernst du die Grundlagen der Pilzbestimmung, entdeckst die Vielfalt der heimischen Speisepilze und erfährst, wie du ihre giftigen Doppelgänger sicher erkennst. Egal ob Einsteiger oder Pilzliebhaber – hier bekommst du das nötige Wissen, um beim nächsten Waldspaziergang bestens vorbereitet zu sein.

Pilze entdecken- Grundlagen, Speisepilze und ihre Doppelgänger

Kurs-Nr. 251-8053

Tom Sprengnether

Dienstag, 08.04.2025, 18 - 20:15 Uhr

VHS, Küche

€ 11,25 | 1 x abends | 3 UStd.

€ 16,50 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Pilze entdecken – Grundlagen der Bestimmung, Speisepilze & ihre gefährlichen Doppelgänger -Tauche ein in die spannende Welt der Pilze! In diesem Kurs lernst du die Grundlagen der Pilzbestimmung, entdeckst die Vielfalt der heimischen Speisepilze und erfährst, wie du ihre giftigen Doppelgänger sicher erkennst. Egal ob Einsteiger oder Pilzliebhaber – hier bekommst du das nötige Wissen, um beim nächsten Waldspaziergang bestens vorbereitet zu sein.

Pilze entdecken- Grundlagen, Speisepilze und ihre Doppelgänger

Kurs-Nr. 251-8054

Tom Sprengnether

Dienstag, 06.05.2025, 18 - 20:15 Uhr

VHS, Küche

€ 11,25 | 1 x abends | 3 UStd.

€ 16,50 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Pilze entdecken – Grundlagen der Bestimmung, Speisepilze & ihre gefährlichen Doppelgänger -Tauche ein in die spannende Welt der Pilze! In diesem Kurs lernst du die Grundlagen der Pilzbestimmung, entdeckst die Vielfalt der heimischen Speisepilze und erfährst, wie du ihre giftigen Doppelgänger sicher erkennst. Egal ob Einsteiger oder Pilzliebhaber – hier bekommst du das nötige Wissen, um beim nächsten Waldspaziergang bestens vorbereitet zu sein.

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Pilze entdecken- Grundlagen, Speisepilze und ihre Doppelgänger

Kurs-Nr. 251-8055

Tom Sprengnether

Dienstag, 03.06.2025, 18 - 20:15 Uhr

VHS, Küche

€ 11,25 | 1 x abends | 3 UStd.

€ 16,50 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Pilze entdecken – Grundlagen der Bestimmung, Speisepilze & ihre gefährlichen Doppelgänger -Tauche ein in die spannende Welt der Pilze! In diesem Kurs lernst du die Grundlagen der Pilzbestimmung, entdeckst die Vielfalt der heimischen Speisepilze und erfährst, wie du ihre giftigen Doppelgänger sicher erkennst. Egal ob Einsteiger oder Pilzliebhaber – hier bekommst du das nötige Wissen, um beim nächsten Waldspaziergang bestens vorbereitet zu sein.

Glutenfreie Ernährung - Gesundheit & Genuss vereint

Kurs-Nr. 251-806

Tom Sprengnether

Donnerstag, 13.02.2025, 18 - 20:15 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 11,25 | 1 x abends | 3 UStd.

€ 16,50 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Glutenfreie Ernährung – Gesundheit & Genuss vereint -Möchtest du mehr über glutenfreie Ernährung erfahren? Hast du Zöliakie oder eine Glutenunverträglichkeit oder suchst nach neuen, gesünderen Ernährungsansätzen? In diesem Kurs lernst du die Grundlagen über glutenfreie Ernährung, bekommst praktische Alltagstipps und leckere Rezepte an die Hand. Außerdem hast du die Möglichkeit, dich mit anderen Betroffenen und Interessierten auszutauschen und deine Ernährung langfristig umzustellen – für mehr Gesundheit und Wohlbefinden!

Glutenfreie Ernährung - Gesundheit & Genuss vereint

Kurs-Nr. 251-8062

Tom Sprengnether

Donnerstag, 13.03.2025, 18 - 20:15 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 11,25 | 1 x abends | 3 UStd.

€ 16,50 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Glutenfreie Ernährung – Gesundheit & Genuss vereint -Möchtest du mehr über glutenfreie Ernährung erfahren? Hast du Zöliakie oder eine Glutenunverträglichkeit oder suchst nach neuen, gesünderen Ernährungsansätzen? In diesem Kurs lernst du die Grundlagen über glutenfreie Ernährung, bekommst praktische Alltagstipps und leckere Rezepte an die Hand. Außerdem hast du die Möglichkeit, dich mit anderen Betroffenen und Interessierten auszutauschen und deine Ernährung langfristig umzustellen – für mehr Gesundheit und Wohlbefinden!

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Glutenfreie Ernährung - Gesundheit & Genuss vereint

Kurs-Nr. 251-8063

Tom Sprengnether

Donnerstag, 10.04.2025, 18 - 20:15 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 11,25 | 1 x abends | 3 UStd.

€ 16,50 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Glutenfreie Ernährung – Gesundheit & Genuss vereint -Möchtest du mehr über glutenfreie Ernährung erfahren? Hast du Zöliakie oder eine Glutenunverträglichkeit oder suchst nach neuen, gesünderen Ernährungsansätzen?

In diesem Kurs lernst du die Grundlagen über glutenfreie Ernährung, bekommst praktische Alltagstipps und leckere Rezepte an die Hand.

Außerdem hast du die Möglichkeit, dich mit anderen Betroffenen und Interessierten auszutauschen und deine Ernährung langfristig umzustellen – für mehr Gesundheit und Wohlbefinden!

Glutenfreie Ernährung - Gesundheit & Genuss vereint

Kurs-Nr. 251-8064

Tom Sprengnether

Donnerstag, 08.05.2025, 18 - 20:15 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 11,25 | 1 x abends | 3 UStd.

€ 16,50 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Glutenfreie Ernährung – Gesundheit & Genuss vereint -Möchtest du mehr über glutenfreie Ernährung erfahren? Hast du Zöliakie oder eine Glutenunverträglichkeit oder suchst nach neuen, gesünderen Ernährungsansätzen?

In diesem Kurs lernst du die Grundlagen über glutenfreie Ernährung, bekommst praktische Alltagstipps und leckere Rezepte an die Hand.

Außerdem hast du die Möglichkeit, dich mit anderen Betroffenen und Interessierten auszutauschen und deine Ernährung langfristig umzustellen – für mehr Gesundheit und Wohlbefinden!

Glutenfreie Ernährung - Gesundheit & Genuss vereint

Kurs-Nr. 251-8065

Tom Sprengnether

Donnerstag, 05.06.2025, 18 - 20:15 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 11,25 | 1 x abends | 3 UStd.

€ 16,50 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Glutenfreie Ernährung – Gesundheit & Genuss vereint -Möchtest du mehr über glutenfreie Ernährung erfahren? Hast du Zöliakie oder eine Glutenunverträglichkeit oder suchst nach neuen, gesünderen Ernährungsansätzen?

In diesem Kurs lernst du die Grundlagen über glutenfreie Ernährung, bekommst praktische Alltagstipps und leckere Rezepte an die Hand.

Außerdem hast du die Möglichkeit, dich mit anderen Betroffenen und Interessierten auszutauschen und deine Ernährung langfristig umzustellen – für mehr Gesundheit und Wohlbefinden!

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Entspannt in 10 Minuten

Kurs-Nr. 251-807

Martina Redeker

Samstag, 24.05.2025, 10 - 12:30 Uhr

VHS, 303

€ 12,00 | 1 x vormittags | 3,33 UStd.

€ 17,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Handtuch, Schreibutensilien

Oftmals fehlt die Zeit im stressigen Alltag zum Entspannen. Das schadet unserer Gesundheit in vieler Hinsicht. In dem Seminar erfahren Sie, wie Sie überall und zu jeder Zeit für 10 Minuten entspannt loslassen können. Egal ob zu Hause, im Büro oder im Urlaub. Neben vielen wertvollen Infos rund um das Thema Entspannung, führen wir eine 10 Minuten-Übung direkt vor Ort durch. Auch gibt es viele weitere Tipps mit an die Hand.

Bitte mitbringen: Handtuch, Schreibutensilien.

Bridge für Anfänger

Kurs-Nr. 251-808

Ilse Hanke

Dienstag, 14.01.2025, 17 - 19 Uhr

VHS, 205

€ 75,00 | 10 Termine | 26,67 UStd.

(keine Ermäßigung)

Bridge macht Ihrem Kopf Beine, egal, wann Sie damit anfangen und wie intensiv Sie es spielen.

Voraussetzung: Sie haben Spaß am Denken und lösen gerne knifflige Aufgaben. Bridge ist mehr als ein Kartenspiel, es ist Denksport. Bridge fördert logisches und schnelles Denken, Bridge trainiert Geduld, Konzentration und partnerschaftliche Fähigkeiten. Bridge macht einfach Spaß.

Gedächtnistraining

Kurs-Nr. 251-809

Carmela Steinkampf

Donnerstag, 20.02.2025, 10 - 11:30 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 47,00 | 6 x vormittags | 12 UStd.

€ 66,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Wer rastet, der rostet. Verbessern Sie Ihr Denk- und Erinnerungsvermögen, schützen Sie Ihr Gehirn vor Stress. Was für den Körper die Bewegung, ist für das Gehirn das Training seiner geistigen Fähigkeiten. Nur durch dauerhaftes Nutzen können wir unser 'wundervolles Denkorgan' fit halten und verbessern. Sie lernen, die Leistungsfähigkeit des Gehirns mit relativ leichten Übungen zu erhalten bzw. zu steigern. Spaß und Freude sind wichtige Voraussetzungen dafür, dass wir dieses über einen gewissen Zeitraum machen können. Deshalb gibt es in diesem Kurs keinen Leistungs- und Konkurrenzdruck, sondern einen spielerischen Umgang mit verschiedenen Übungen, die fördern und neugierig machen.

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Gedächtnistraining Schnupperkurs

Kurs-Nr. 251-810

Carmela Steinkampf

Samstag, 08.02.2025, 9:30 - 11:30 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 9,00 | 1 x vormittags | 2,67 UStd.

€ 14,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

In diesem Kurs erhalten Sie Einblick in die Grundlagen des Gedächtnistrainings. Entdecken Sie in diesem Schnupperkurs, wozu Ihr Gedächtnis in der Lage ist und bekommen Tipps, wie Sie die Leistungsfähigkeit des Gehirns steigern können. Das alles geschieht in einer lockeren und ausgelassenen Atmosphäre ohne jeglichen Zwang.

Stress? Nicht mit mir!

Kurs-Nr. 251-811

Johanna Fick

Montag, 10.02.2025, 10 - 11:30 Uhr

VHS, 303

€ 60,00 | 8 Termine | 16 UStd.

€ 87,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Yogamatte, Stift und Block für eigene Notizen, Getränke und Snacks

Alltäglicher Stress stellt uns in manchen Situationen vor Herausforderungen. Um diesen Herausforderungen begegnen zu können und einen verbesserten Umgang mit Stress im Alltag zu erreichen, gebe ich Ihnen unterschiedliche Tools an die Hand, die im Alltag leicht, flexibel und schnell eingesetzt werden können. Der Kurs ist von Ihrer Krankenkasse bis zu 80% erstattungsfähig!

Stress? Nicht mit mir!

Kurs-Nr. 251-8112

Johanna Fick

Montag, 28.04.2025, 10 - 11:30 Uhr

VHS, 303

€ 60,00 | 8 Termine | 16 UStd.

€ 87,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Yogamatte, Stift und Block für eigene Notizen, Getränke und Snacks

Alltäglicher Stress stellt uns in manchen Situationen vor Herausforderungen. Um diesen Herausforderungen begegnen zu können und einen verbesserten Umgang mit Stress im Alltag zu erreichen, gebe ich Ihnen unterschiedliche Tools an die Hand, die im Alltag leicht, flexibel und schnell eingesetzt werden können.

Der Kurs ist von Ihrer Krankenkasse bis zu 80% erstattungsfähig!

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Stress? Nicht mit mir!

Kurs-Nr. 251-812

Johanna Fick

Donnerstag, 13.02.2025, 18:30 - 20 Uhr

VHS, 303

€ 60,00 | 8 Termine | 16 UStd.

€ 87,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Yogamatte, Stift und Block für eigene Notizen, Getränke und Snacks

Alltäglicher Stress stellt uns in manchen Situationen vor Herausforderungen. Um diesen Herausforderungen begegnen zu können und einen verbesserten Umgang mit Stress im Alltag zu erreichen, gebe ich Ihnen unterschiedliche Tools an die Hand, die im Alltag leicht, flexibel und schnell eingesetzt werden können.

Der Kurs ist von Ihrer Krankenkasse bis zu 80% erstattungsfähig!

Stress? Nicht mit mir!

Kurs-Nr. 251-8122

Johanna Fick

Donnerstag, 24.04.2025, 18:30 - 20 Uhr

VHS, 303

€ 60,00 | 8 Termine | 16 UStd.

€ 87,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Yogamatte, Stift und Block für eigene Notizen, Getränke und Snacks

Alltäglicher Stress stellt uns in manchen Situationen vor Herausforderungen. Um diesen Herausforderungen begegnen zu können und einen verbesserten Umgang mit Stress im Alltag zu erreichen, gebe ich Ihnen unterschiedliche Tools an die Hand, die im Alltag leicht, flexibel und schnell eingesetzt werden können.

Der Kurs ist von Ihrer Krankenkasse bis zu 80% erstattungsfähig!

Wechseljahre - Was soll das?

Kurs-Nr. 251-814

Ute Mahler-Leddin

Mittwoch, 14.05.2025, 18 - 20:15 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 20,00 | 1 x abends | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Flasche Wasser

Das Leben der Frauen ist geprägt von Veränderungen. Besonders hormonell durchleben die Frauen über die Pubertät, Schwangerschaften, Wechseljahre bis hin zur Menopause mehrmals einen Wandel. Gerade die Zeit zwischen 40 und 55 Jahren ist für die Frauen (und deren Familien) eine Herausforderung, die Frau durch gute Vorbereitung und Informationen besser überstehen kann. In dem Impulsvortrag

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

lernen die Frauen die Wechseljahre zu verstehen, die Symptome richtig zu deuten und im Zusammenspiel Körper & Psyche die Herausforderungen kennen. Prävention und Früherkennung sind besonders wichtig, der Säure-Basen-Haushalt kann so einiges regeln und die richtige Ernährung, Bewegung und Gelassenheit durch Routinen können für wahre Aha-Momente sorgen und dabei helfen, das Wunschgewicht zu erreichen oder zu halten.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Flasche Wasser

Resilienz im Alltag

Kurs-Nr. 251-815

Johanna Fick

Samstag, 08.02.2025, 10 - 15 Uhr

VHS, 303

€ 22,50 | 1 Termin | 6 UStd.

€ 33,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen:Stift und Papier, Yogamatte, evtl. eine Decke, Verpflegung

Stress ist etwas, was uns vor Herausforderungen stellen kann. Um in stressigen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren, ist es wichtig, seine psychischen Widerstandskräfte zu fördern und aufrechtzuerhalten. Um einen Einstieg in diese Thematik zu finden, ist der Kurs ideal. Themen werden sein: Bewusstwerdung eigener Ressourcen, Grenzen setzen, Maßnahmen zur Förderung der eigenen psychischen Gesundheit.

Resilienz im Alltag

Kurs-Nr. 251-8152

Johanna Fick

Samstag, 17.05.2025, 10 - 15 Uhr

VHS, 303

€ 22,50 | 1 Termin | 6 UStd.

€ 33,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen:Stift und Papier, Yogamatte, evtl. eine Decke, Verpflegung

Stress ist etwas, was uns vor Herausforderungen stellen kann. Um in stressigen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren, ist es wichtig, seine psychischen Widerstandskräfte zu fördern und aufrechtzuerhalten. Um einen Einstieg in diese Thematik zu finden, ist der Kurs ideal. Themen werden sein: Bewusstwerdung eigener Ressourcen, Grenzen setzen, Maßnahmen zur Förderung der eigenen psychischen Gesundheit.

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Grundlagen der Resilienz

Kurs-Nr. 251-816

Martina Redeker

Samstag, 05.04.2025, 10 - 12:30 Uhr

VHS, 303

€ 12,00 | 1 x vormittags | 3,33 UStd.

€ 17,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Eine Yoga- oder Isomatte, Handtuch, kleine Wasserflasche, Block und 2 farbige Stifte.

Warum wächst der eine Mensch an extremen Belastungen und der andere zerbricht an ihnen? Ist „Resilienz“ vererbbar? Kann jeder Mensch eine gewisse „seelische“ Stabilität erlernen? Wie setze ich diese Stärke bei Stress und Krisen ein?

Inhalte

Definition – wofür steht der Begriff „Resilienz“

Die Säulen der Resilienz

Was macht uns stark – was macht uns schwach?

Einblicke in "gehirngerechtes" Lernen

Kurs-Nr. 251-817

Martina Redeker

Samstag, 10.05.2025, 10 - 12:30 Uhr

VHS, 303

€ 12,00 | 1 x vormittags | 3,33 UStd.

€ 17,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Eine Yoga- oder Isomatte, Handtuch, kleine Wasserflasche, Block und 2 farbige Stifte.

Mit Power(-food) zu neuen Zielen- Frauenkurs

Kurs-Nr. 251-818

Ute Mahler-Leddin

Donnerstag, 03.04.2025, 18 - 20:15 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 20,00 | 1 x abends | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Flasche Wasser

Besonders wir Frauen sind oft an verschiedenen Fronten gefordert – wie heißt es so schön in der Werbung: „Wir managen ein kleines Familienunternehmen“. Aber oft fehlt uns die Power und Energie, beruflich (wieder) durchzustarten. Wie können wir mit kleinen Tipps und Tricks unseren Tag meistern, ohne dabei auf der Strecke zu bleiben?

Oftmals sind es die kleinen Stellschrauben, die einen großen Unterschied machen – wir müssen sie nur kennen und anwenden.

In dem interaktiven Workshop geht es nicht nur um Bewegung und Ernährung, sondern auch um einen wichtigen Einblick in die gesunde Lebensführung

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Flasche Wasser

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Flex & Fit Yoga - Dein bewegter Start in den Tag

Kurs-Nr. 251-820

Sofia Nagorski

Dienstag, 11.02.2025, 9 - 9:45 Uhr

weitere Termine: 18.02.; 25.02.2025 jeweils 9 - 9:45 Uhr

VHS, 303

€ 11,25 | 3 x vormittags | 3 UStd.

€ 16,50 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung.

Starte bewusst in den Tag mit Yoga. Bewege, dehne und kräftige Deinen Körper, bringe Deinen Kreislauf in Schwung und bekomme einen klaren Kopf. Dieser Kurs wendet sich an alle, die gesunde Gewohnheiten aufbauen oder aufrecht erhalten wollen. Es werden Bewegungsabläufe geübt, die auch zu Hause, ohne weitere Ausstattung, ausgeführt werden können. Weiterhin werden kleine Meditations- und Atemübungen angeboten, für mehr Ausgleich und Klarheit im Alltag. Für diesen Kurs werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt. Die Übungen werden den Teilnehmern entsprechend, in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen, angeboten.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung.

Flex & Fit Yoga - Dein bewegter Start in den Tag

Kurs-Nr. 251-8202

Sofia Nagorski

Dienstag, 04.03.2025, 9 - 9:45 Uhr

weitere Termine: 11.03.; 18.03.2025 jeweils 9 - 9:45 Uhr

VHS, 303

€ 11,25 | 3 x vormittags | 3 UStd.

€ 16,50 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung.

Starte bewusst in den Tag mit Yoga. Bewege, dehne und kräftige Deinen Körper, bringe Deinen Kreislauf in Schwung und bekomme einen klaren Kopf. Dieser Kurs wendet sich an alle, die gesunde Gewohnheiten aufbauen oder aufrecht erhalten wollen. Es werden Bewegungsabläufe geübt, die auch zu Hause, ohne weitere Ausstattung, ausgeführt werden können. Weiterhin werden kleine Meditations- und Atemübungen angeboten, für mehr Ausgleich und Klarheit im Alltag. Für diesen Kurs werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt. Die Übungen werden den Teilnehmern entsprechend, in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen, angeboten.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung.

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Flex & Fit Yoga - Dein bewegter Start in den Tag

Kurs-Nr. 251-8203

Sofia Nagorski

Dienstag, 25.03.2025, 9 - 9:45 Uhr

weitere Termine: 01.04.; 08.04.2025 jeweils 9 - 9:45 Uhr

VHS, 303

€ 11,25 | 3 x vormittags | 3 UStd.

€ 16,50 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung.

Starte bewusst in den Tag mit Yoga. Bewege, dehne und kräftige Deinen Körper, bringe Deinen Kreislauf in Schwung und bekomme einen klaren Kopf. Dieser Kurs wendet sich an alle, die gesunde Gewohnheiten aufbauen oder aufrecht erhalten wollen. Es werden Bewegungsabläufe geübt, die auch zu Hause, ohne weitere Ausstattung, ausgeführt werden können. Weiterhin werden kleine Meditations- und Atemübungen angeboten, für mehr Ausgleich und Klarheit im Alltag. Für diesen Kurs werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt. Die Übungen werden den Teilnehmern entsprechend, in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen, angeboten.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung.

Flex & Fit Yoga - Dein bewegter Start in den Tag

Kurs-Nr. 251-8204

Sofia Nagorski

Dienstag, 22.04.2025, 9 - 9:45 Uhr

weitere Termine: 29.04.; 06.05.2025 jeweils 9 - 9:45 Uhr

VHS, 303

€ 11,25 | 3 x vormittags | 3 UStd.

€ 16,50 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Starte bewusst in den Tag mit Yoga. Bewege, dehne und kräftige Deinen Körper, bringe Deinen Kreislauf in Schwung und bekomme einen klaren Kopf. Dieser Kurs wendet sich an alle, die gesunde Gewohnheiten aufbauen oder aufrecht erhalten wollen. Es werden Bewegungsabläufe geübt, die auch zu Hause, ohne weitere Ausstattung, ausgeführt werden können. Weiterhin werden kleine Meditations- und Atemübungen angeboten, für mehr Ausgleich und Klarheit im Alltag. Für diesen Kurs werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt. Die Übungen werden den Teilnehmern entsprechend, in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen, angeboten.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung.

Flex & Fit Yoga - Dein bewegter Start in den Tag

Kurs-Nr. 251-8205

Sofia Nagorski

Dienstag, 03.06.2025, 9 - 9:45 Uhr

weitere Termine: 10.06.; 17.06.2025 jeweils 9 - 9:45 Uhr

VHS, 303

€ 11,25 | 3 x vormittags | 3 UStd.

€ 16,50 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung.

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Starte bewusst in den Tag mit Yoga. Bewege, dehne und kräftige Deinen Körper, bringe Deinen Kreislauf in Schwung und bekomme einen klaren Kopf. Dieser Kurs wendet sich an alle, die gesunde Gewohnheiten aufbauen oder aufrecht erhalten wollen. Es werden Bewegungsabläufe geübt, die auch zu Hause, ohne weitere Ausstattung, ausgeführt werden können. Weiterhin werden kleine Meditations- und Atemübungen angeboten, für mehr Ausgleich und Klarheit im Alltag. Für diesen Kurs werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt. Die Übungen werden den Teilnehmern entsprechend, in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen, angeboten. Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung.

Yoga zur Stärkung und Entspannung

Kurs-Nr. 251-821

Simone Starke

Dienstag, 04.02.2025, 18 - 19:30 Uhr

VHS, 001

€ 75,00 ab 7 TN | 10 x abends | 20 UStd.

€ 110,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Matte, eine Decke, warme Socken. Der Unterricht findet auch in den Ferien statt.

Yoga tut gut! Diese Erfahrung kann jede und jeder bei der Yogapraxis machen. Dieser Kurs lädt

dazu ein, erste Erfahrungen mit Yoga zu machen oder bereits Erlentenes zu vertiefen. Wir

praktizieren fließend-dynamisches Vinyasa Yoga und beenden die Yogaeinheit mit entspannendem Yin Yoga. So erleben wir, wie vielseitig Yoga wirken kann: Yoga kann stärken,

die Achtsamkeit und Selbstfürsorge fördern, Stress abbauen und entspannen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Matte, eine Decke, warme Socken. Der Unterricht findet auch in den Ferien statt.

Yoga der Achtsamkeit - Yin Yoga

Kurs-Nr. 251-822

Stephanie Scheel

Montag, 03.02.2025, 17:30 - 19 Uhr

VHS, 001

€ 75,00 | 10 x abends | 20 UStd.

maximal 12 Teilnehmer/innen

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Eine Yoga- oder Isomatte, ein (Sitz-) Kissen, eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken.

Achtsamer Yoga ist die Verbindung von traditionellem Hatha-Yoga mit Meditation. Die Yogaübungen stärken und dehnen unseren Körper, machen ihn beweglicher und wir entspannen dabei. Die bewusste Beobachtung des Atems und die Wahrnehmung unserer Körperempfindungen beim Üben lenkt unsere Achtsamkeit vom Denken an Vergangenes und Zukünftiges ins Hier und Jetzt. Wir erfahren den gegenwärtigen Moment, entdecken dabei die Verbindung zwischen Gefühlen, Gedanken und körperlichen Empfindungen und unsere Reaktionen darauf. Der achtsame Yoga bzw. Yin Yoga läßt uns Fähigkeiten und Grenzen erkennen und führt zu Wohlgefühl und

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

innerer Ruhe. Wir können loslassen und werden achtsamer und gelassener im Alltag. Die Yogaübungen verlangen kein Streben nach Perfektion oder Leistung und sind so, dass jede/r sie leicht und nach ihren/seinen Möglichkeiten ausführen kann. Bitte mitbringen: Eine Yoga- oder Isomatte, ein (Sitz-) Kissen, eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken.

Faszien kennen lernen & erwecken

Kurs-Nr. 251-823

Vanessa Haß

Donnerstag, 06.02.2025, 18 - 18:45 Uhr

VHS, 303

€ 5,00 | 1 x abends | 1 UStd.

€ 7,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Getränk

Faszien, was ist das eigentlich?

In diesem Kurs bekommst du einen kleinen Einblick in deinen Körper und kannst danach nicht nur die oben genannte Frage beantworten, sondern weißt auch, warum Faszien so wichtig sind und wie du sie wieder beleben kannst!

Hier ein kleiner Einblick zur Wichtigkeit der „Faszien-Gesundheit“:

- Durch wenig oder einseitige Belastung, verfilzt und verklebt unser Fasziengewebe
- Dies führt u.a. zu Bewegungseinschränkungen, Schmerzen und Dysbalancen

Kurs Ablauf:

1. Einblick Faszien: Wichtigkeit, Grundfunktionen, Fasziale-Ketten im Körper, Dimensionen des Faszientrainings
2. 15-minütiges Basis Faszientraining (welches anschließend super für Zuhause genutzt werden kann)
3. Faszien-Typen (Bindegewebstyp) Test

Faszien kennen lernen & erwecken

Kurs-Nr. 251-824

Vanessa Haß

Montag, 03.02.2025, 11 - 11:45 Uhr

VHS, 303

€ 5,00 | 1 x vormittags | 1 UStd.

€ 7,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Getränk

Faszien, was ist das eigentlich?

In diesem Kurs bekommst du einen kleinen Einblick in deinen Körper und kannst danach nicht nur die oben genannte Frage beantworten, sondern weißt auch, warum Faszien so wichtig sind und wie du sie wieder beleben kannst!

Hier ein kleiner Einblick zur Wichtigkeit der „Faszien-Gesundheit“:

- Durch wenig oder einseitige Belastung, verfilzt und verklebt unser Fasziengewebe
- Dies führt u.a. zu Bewegungseinschränkungen, Schmerzen und Dysbalancen

Kurs Ablauf:

1. Einblick Faszien: Wichtigkeit, Grundfunktionen, Fasziale-Ketten im Körper, Dimensionen des Faszientrainings
2. 15-minütiges Basis Faszientraining (welches anschließend super für Zuhause genutzt werden kann)
3. Faszien-Typen (Bindegewebstyp) Test

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Lachyoga - Lachen – Atmen – Bewegen

Kurs-Nr. 251-825

Angelika Paul

Samstag, 22.02.2025, 14 - 16:15 Uhr

VHS, 302 (Aula)

€ 11,25 ab 7 TN | 1 Termin | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

Lachen ist gesund und macht glücklich! Verschiedene dynamische Übungen werden uns helfen, in ein natürliches, herzhaftes Lachen zu kommen und die positiven Wirkungen wie Stressabbau, Ausschüttung von Glückshormonen, vertiefte Atmung etc. zu erfahren. Zwischengeschaltete Atemübungen werden uns erden und entspannen. Herzlich willkommen beim Lachyoga, denn Lachen ist die beste Medizin!

Yoga-Workshop zum Kennenlernen

Kurs-Nr. 251-826

Johannes Zoller

Samstag, 08.02.2025, 10 - 17 Uhr

VHS, 302 (Aula)

€ 30,00 | 1 Termin | 8 UStd.

€ 44,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Bitte Mitbringen: Yogamatte sowie bei Bedarf Meditationskissen, Bolster, Yogaklötze, Gurt, Decke und wärmende Strümpfe für Ruhehaltungen und ein kleines Heft oder Büchlein für eigene Notizen.

Hatha-Yoga in Theorie und Praxis zum (Wieder-) Einstieg

Dieser Yogaworkshop richtet sich sowohl an neu beginnende als auch fortgeschrittene Yoga Interessierte. Insbesondere wird das theoretische Wissen der Yogaphilosophie mit der Praxis der Körperhaltungen (Asanas) in Zusammenhang gebracht. Dadurch wird jenes in oft erstaunlicher Einfachheit bis in den Körper hinein erfahrbar. Desweiteren wird die Asana Praxis in den ihr vorbehaltenen Bereichen des im Rahmen des Hatha-Yoga enthaltenen Ashtanga (achtgliedriger Pfad) vermittelt. Begriffe wie Yama (moralische Anweisungen), Niyama (festgelegte Regeln), Asana (Körperhaltung), Pranayama (Atemregulation), Pratyahara (Hinwendung der Sinne auf ihren inneren Ursprung), Dharana (Konzentration), Dhyana (Meditation) und Samadhi (tiefe Versenkung) können hierdurch verlebendigt und zunehmend verständlich werden.

Eingedenk dieses Angebots gestaltet sich der Yoga Kurs gerne im Einklang mit zum Beispiel die Gesundheit betreffenden Fragen, Wünschen sowie Möglichkeiten der einzelnen Teilnehmer/innen.

Mitzubringen sind Yogamatte sowie bei Bedarf Meditationskissen, Bolster, Yogaklötze, Gurt, Decke und wärmende Strümpfe für Ruhehaltungen und ein kleines Heft oder Büchlein für eigene Notizen.

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Hatha - Yoga in Theorie und Praxis

Kurs-Nr. 251-827

Johannes Zoller

Freitag, 14.02.2025, 15 - 16:30 Uhr

VHS, 302 (Aula)

€ 90,00 | 12 x nachmittags | 24 UStd.

€ 122,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Bitte Mibringen: Yogamatte sowie bei Bedarf Meditationskissen, Bolster, Yogaklötze, Gurt, Decke und wärmende Strümpfe für Ruhehaltungen und ein kleines Heft oder Büchlein für eigene Notizen.

Hatha-Yoga in Theorie und Praxis zum (Wieder-) Einstieg

Dieser Yogakurs richtet sich sowohl an neu beginnende als auch fortgeschrittene Yoga Interessierte. Insbesondere wird das theoretische Wissen der Yogaphilosophie mit der Praxis der Körperhaltungen (Asanas) in Zusammenhang gebracht. Dadurch wird jenes in oft erstaunlicher Einfachheit bis in den Körper hinein erfahrbar. Desweiteren wird die Asana Praxis in den ihr vorbehaltenen Bereichen des im Rahmen des Hatha-Yoga enthaltenen Ashtanga (achtgliedriger Pfad) vermittelt. Begriffe wie Yama (moralische Anweisungen), Niyama (festgelegte Regeln), Asana (Körperhaltung), Pranayama (Atemregulation), Pratyahara (Hinwendung der Sinne auf ihren inneren Ursprung), Dharana (Konzentration), Dhyana (Meditation) und Samadhi (tiefe Versenkung) können hierdurch erlebendigt und zunehmend verständlich werden.

Eingedenk dieses Angebots gestaltet sich der Yoga Kurs gerne im Einklang mit zum Beispiel die Gesundheit betreffenden Fragen, Wünschen sowie Möglichkeiten der einzelnen Teilnehmer/innen.

Mitzubringen sind Yogamatte sowie bei Bedarf Meditationskissen, Bolster, Yogaklötze, Gurt, Decke und wärmende Strümpfe für Ruhehaltungen und ein kleines Heft oder Büchlein für eigene Notizen.

Hatha - Yoga in Theorie und Praxis

Kurs-Nr. 251-828

Johannes Zoller

Freitag, 14.02.2025, 17 - 18:30 Uhr

VHS, 302 (Aula)

€ 90,00 | 12 x nachmittags | 24 UStd.

€ 122,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Bitte Mitbringen: Yogamatte sowie bei Bedarf Meditationskissen, Bolster, Yogaklötze, Gurt, Decke und wärmende Strümpfe für Ruhehaltungen und ein kleines Heft oder Büchlein für eigene Notizen.

Hatha-Yoga in Theorie und Praxis zum (Wieder-) Einstieg

Dieser Yogakurs richtet sich sowohl an neu beginnende als auch fortgeschrittene Yoga Interessierte. Insbesondere wird das theoretische Wissen der Yogaphilosophie mit der Praxis der Körperhaltungen (Asanas) in Zusammenhang gebracht. Dadurch wird jenes in oft erstaunlicher Einfachheit bis in den Körper hinein erfahrbar. Desweiteren wird die Asana Praxis in den ihr vorbehaltenen Bereichen des im Rahmen des Hatha-Yoga enthaltenen Ashtanga (achtgliedriger Pfad) vermittelt. Begriffe wie Yama (moralische Anweisungen), Niyama (festgelegte Regeln), Asana (Körperhaltung), Pranayama (Atemregulation), Pratyahara (Hinwendung der Sinne

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

auf ihren inneren Ursprung), Dharana (Konzentration), Dhyana (Meditation) und Samadhi (tiefe Versenkung) können hierdurch verlebendigt und zunehmend verständlich werden.

Eingedenk dieses Angebots gestaltet sich der Yoga Kurs gerne im Einklang mit zum Beispiel die Gesundheit betreffenden Fragen, Wünschen sowie Möglichkeiten der einzelnen Teilnehmer/innen.

Mitzubringen sind Yogamatte sowie bei Bedarf Meditationskissen, Bolster, Yogaklötze, Gurt, Decke und wärmende Strümpfe für Ruhehaltungen und ein kleines Heft oder Büchlein für eigene Notizen.

Hatha - Yoga in Theorie und Praxis

Kurs-Nr. 251-829

Johannes Zoller

Freitag, 14.02.2025, 19 - 20:30 Uhr

VHS, 302 (Aula)

€ 90,00 | 12 x nachmittags | 24 UStd.

€ 122,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Bitte Mitbringen: Yogamatte sowie bei Bedarf Meditationskissen, Bolster, Yogaklötze, Gurt, Decke und wärmende Strümpfe für Ruhehaltungen und ein kleines Heft oder Büchlein für eigene Notizen.

Hatha-Yoga in Theorie und Praxis zum (Wieder-) Einstieg

Dieser Yogakurs richtet sich sowohl an neu beginnende als auch fortgeschrittene Yoga Interessierte. Insbesondere wird das theoretische Wissen der Yogaphilosophie mit der Praxis der Körperhaltungen (Asanas) in Zusammenhang gebracht. Dadurch wird jenes in oft erstaunlicher Einfachheit bis in den Körper hinein erfahrbar. Desweiteren wird die Asana Praxis in den ihr vorbehaltenen Bereichen des im Rahmen des Hatha-Yoga enthaltenen Ashtanga (achtgliedriger Pfad) vermittelt. Begriffe wie Yama (moralische Anweisungen), Niyama (festgelegte Regeln), Asana (Körperhaltung), Pranayama (Atemregulation), Pratyahara (Hinwendung der Sinne auf ihren inneren Ursprung), Dharana (Konzentration), Dhyana (Meditation) und Samadhi (tiefe Versenkung) können hierdurch verlebendigt und zunehmend verständlich werden.

Eingedenk dieses Angebots gestaltet sich der Yoga Kurs gerne im Einklang mit zum Beispiel die Gesundheit betreffenden Fragen, Wünschen sowie Möglichkeiten der einzelnen Teilnehmer/innen.

Mitzubringen sind Yogamatte sowie bei Bedarf Meditationskissen, Bolster, Yogaklötze, Gurt, Decke und wärmende Strümpfe für Ruhehaltungen und ein kleines Heft oder Büchlein für eigene Notizen.

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Schlaf Yoga - Tiefenentspannt

Kurs-Nr. 251-830

Sofia Nagorski

Dienstag, 11.02.2025, 10 - 10:45 Uhr

weitere Termine: 18.02.; 25.02.2025 jeweils 10 - 10:45 Uhr

VHS, 303

€ 11,25 | 3 x vormittags | 3 UStd.

€ 16,50 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Matte/Unterlage, Decke, Zettel und Stift und etwas zu Trinken (Wasser).

Viele Menschen haben Schwierigkeiten einzuschlafen, durchzuschlafen oder generell zur Ruhe zu kommen. Mit Yoga Nidra, dem Schlaf der Yogis, werden Teilnehmer in eine tiefe Entspannung geleitet. Hierbei werden Spannungen auf allen Ebenen abgebaut und der Geist kommt zur Ruhe. Vor jeder Einheit gibt es eine kurze Atemübung bzw. eine sanfte Bewegungssequenz um Körper und Geist auf die Entspannung vorzubereiten.

Yoga Nidra ist eine Form des Yoga, die allen Menschen zugänglich ist. Bequem auf dem Rücken liegend, oder auch sitzend, dürfen die Teilnehmer abtauchen und sich für einen Moment auf eine innere Reise begeben. Die Teilnehmer sind gerne eingeladen Zettel und Stift mitzubringen um Impulse, Eindrücke und Ideen hinterher festzuhalten.

Es werden keine Vorkenntnisse benötigt. Bitte eine Unterlage, Decke und etwas zu Trinken mitbringen."

Schlaf Yoga - Tiefenentspannt

Kurs-Nr. 251-8302

Sofia Nagorski

Dienstag, 04.03.2025, 10 - 10:45 Uhr

weitere Termine: 11.03.; 18.03.2025 jeweils 10 - 10:45 Uhr

VHS, 303

€ 11,25 | 3 x vormittags | 3 UStd.

€ 16,50 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Matte/Unterlage, Decke, Zettel und Stift und etwas zu Trinken (Wasser).

Viele Menschen haben Schwierigkeiten einzuschlafen, durchzuschlafen oder generell zur Ruhe zu kommen. Mit Yoga Nidra, dem Schlaf der Yogis, werden Teilnehmer in eine tiefe Entspannung geleitet. Hierbei werden Spannungen auf allen Ebenen abgebaut und der Geist kommt zur Ruhe. Vor jeder Einheit gibt es eine kurze Atemübung bzw. eine sanfte Bewegungssequenz um Körper und Geist auf die Entspannung vorzubereiten.

Yoga Nidra ist eine Form des Yoga, die allen Menschen zugänglich ist. Bequem auf dem Rücken liegend, oder auch sitzend, dürfen die Teilnehmer abtauchen und sich für einen Moment auf eine innere Reise begeben. Die Teilnehmer sind gerne eingeladen Zettel und Stift mitzubringen um Impulse, Eindrücke und Ideen hinterher festzuhalten.

Es werden keine Vorkenntnisse benötigt. Bitte eine Unterlage, Decke und etwas zu Trinken mitbringen."

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Schlaf Yoga - Tiefenentspannt

Kurs-Nr. 251-8303

Sofia Nagorski

Dienstag, 25.03.2025, 10 - 10:45 Uhr

weitere Termine: 01.04.; 08.04.2025 jeweils 10 - 10:45 Uhr

VHS, 303

€ 11,25 | 3 x vormittags | 3 UStd.

€ 16,50 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Matte/Unterlage, Decke, Zettel und Stift und etwas zu Trinken (Wasser).

Viele Menschen haben Schwierigkeiten einzuschlafen, durchzuschlafen oder generell zur Ruhe zu kommen. Mit Yoga Nidra, dem Schlaf der Yogis, werden Teilnehmer in eine tiefe Entspannung geleitet. Hierbei werden Spannungen auf allen Ebenen abgebaut und der Geist kommt zur Ruhe. Vor jeder Einheit gibt es eine kurze Atemübung bzw. eine sanfte Bewegungssequenz um Körper und Geist auf die Entspannung vorzubereiten.

Yoga Nidra ist eine Form des Yoga, die allen Menschen zugänglich ist. Bequem auf dem Rücken liegend, oder auch sitzend, dürfen die Teilnehmer abtauchen und sich für einen Moment auf eine innere Reise begeben. Die Teilnehmer sind gerne eingeladen Zettel und Stift mitzubringen um Impulse, Eindrücke und Ideen hinterher festzuhalten.

Es werden keine Vorkenntnisse benötigt. Bitte eine Unterlage, Decke und etwas zu Trinken mitbringen."

Schlaf Yoga - Tiefenentspannt

Kurs-Nr. 251-8304

Sofia Nagorski

Dienstag, 22.04.2025, 10 - 10:45 Uhr

weitere Termine: 29.04.; 06.05.2025 jeweils 10 - 10:45 Uhr

VHS, 303

€ 11,25 | 3 x vormittags | 3 UStd.

€ 16,50 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Matte/Unterlage, Decke, Zettel und Stift und etwas zu Trinken (Wasser).

Viele Menschen haben Schwierigkeiten einzuschlafen, durchzuschlafen oder generell zur Ruhe zu kommen. Mit Yoga Nidra, dem Schlaf der Yogis, werden Teilnehmer in eine tiefe Entspannung geleitet. Hierbei werden Spannungen auf allen Ebenen abgebaut und der Geist kommt zur Ruhe. Vor jeder Einheit gibt es eine kurze Atemübung bzw. eine sanfte Bewegungssequenz um Körper und Geist auf die Entspannung vorzubereiten.

Yoga Nidra ist eine Form des Yoga, die allen Menschen zugänglich ist. Bequem auf dem Rücken liegend, oder auch sitzend, dürfen die Teilnehmer abtauchen und sich für einen Moment auf eine innere Reise begeben. Die Teilnehmer sind gerne eingeladen Zettel und Stift mitzubringen um Impulse, Eindrücke und Ideen hinterher festzuhalten.

Es werden keine Vorkenntnisse benötigt. Bitte eine Unterlage, Decke und etwas zu Trinken mitbringen."

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Schlaf Yoga - Tiefenentspannt

Kurs-Nr. 251-8305

Sofia Nagorski

Dienstag, 03.06.2025, 10 - 10:45 Uhr

weitere Termine: 10.06.; 17.06.2025 jeweils 10 - 10:45 Uhr

VHS, 303

€ 11,25 | 3 x vormittags | 3 UStd.

€ 16,50 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Matte/Unterlage, Decke, Zettel und Stift und etwas zu Trinken (Wasser).

Viele Menschen haben Schwierigkeiten einzuschlafen, durchzuschlafen oder generell zur Ruhe zu kommen. Mit Yoga Nidra, dem Schlaf der Yogis, werden Teilnehmer in eine tiefe Entspannung geleitet. Hierbei werden Spannungen auf allen Ebenen abgebaut und der Geist kommt zur Ruhe. Vor jeder Einheit gibt es eine kurze Atemübung bzw. eine sanfte Bewegungssequenz um Körper und Geist auf die Entspannung vorzubereiten.

Yoga Nidra ist eine Form des Yoga, die allen Menschen zugänglich ist. Bequem auf dem Rücken liegend, oder auch sitzend, dürfen die Teilnehmer abtauchen und sich für einen Moment auf eine innere Reise begeben. Die Teilnehmer sind gerne eingeladen Zettel und Stift mitzubringen um Impulse, Eindrücke und Ideen hinterher festzuhalten.

Es werden keine Vorkenntnisse benötigt. Bitte eine Unterlage, Decke und etwas zu Trinken mitbringen."

Wassergymnastik - Mit Auftrieb geht alles leichter

Kurs-Nr. 251-831

Michaela Raschkowski

Samstag, 15.02.2025, 7 - 7:45 Uhr

Hallenbad Beethovenallee

€ 104,40 | 18 Termine | 18 UStd.

(keine Ermäßigung)

Wasser ist das ideale Element für gelenkschonende Gymnastik und ein effizientes Bewegungstraining. Der Bewegungsapparat wird durch Lockerung, gleichzeitige Dehnung und Muskelentspannung ebenso nachhaltig gestärkt und gekräftigt, wie das Herz-Kreislauf-System. Empfehlenswert für Personen mit Wirbelsäulen- und Gelenkschmerzen, Venenleiden, Übergewichtige, Osteoporosekranke und Personen in Rehabilitation. Es werden allerlei Geräte eingesetzt wie Stäbe, Hanteln, Bretter usw.. Wer Freude an der Bewegung im Wasser hat, ist in dieser Gruppe gut aufgehoben.

Unterricht auch in den Ferien.

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Lungensport unter Anleitung

Kurs-Nr. 251-832

Lutz Fißler

Donnerstag, 27.02.2025, 14:45 - 16:45 Uhr

weitere Termine:

VHS, 302 (Aula)

€ 73,00 ab 7 TN | 6 x nachmittags | 16 UStd.

(keine Ermäßigung)

Lungensport macht fit zum Atmen! In dieser Veranstaltung können Menschen mit Erkrankungen der Lunge (COPD, Asthma bronchiale, chronische Bronchitis, Lungenemphysem, nach Lungenoperationen) unter Anleitung eines erfahrenen Übungsleiters diesen speziellen Sport kennenlernen. Er ist speziell für Personen mit Atemwegserkrankungen entwickelt worden, um durch eine gezielte körperliche Belastung die Folgen der Erkrankung zu lindern bzw. zu überwinden.

Abwechslungsreiche Gymnastik für Jedermann auch nach einer Krebserkrankung

Kurs-Nr. 251-833

Monika Nowatzky

Mittwoch, 05.02.2025, 9:30 - 10:30 Uhr

VHS, 302 (Aula)

€ 98,00 | 20 x vormittags | 26,67 UStd.

(keine Ermäßigung)

Der Kurs bietet leichte Gymnastik für alle, auch nach einer Krebserkrankung an, um vorsichtig und langsam mit aktivem Sport wieder in das 'normale Leben' einzutreten. Bei Musik wird mit Softbällen, Stäben, Hanteln, Reifen, Theraband, Reissäcken und Igelball gearbeitet. Beendet wird jede Stunde mit einer Entspannungsübung. Mit diesem Kurs werden auch insbesondere brustamputierte Frauen angesprochen, gerne können auch von anderem Krebs Betroffene kommen. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Wolldecke oder Iso-Matte mitbringen. Unterricht in den Ferien.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Wolldecke oder Iso-Matte mitbringen.

Gymnastik

Kurs-Nr. 251-834

Sabine Lenz-Breuer

Montag, 10.02.2025, 18:15 - 19:15 Uhr

VHS, 302 (Aula)

€ 69,00 | 14 x abends | 18,67 UStd.

(keine Ermäßigung)

Bewegung macht Spaß! Über Dehnung und Kräftigung von Hauptmuskelgruppen, Aktivierung des Organsystems sowie An- und Entspannung möchte diese Gymnastik Ihr körperliches Wohlbefinden steigern.

Um den Spaß zu erhöhen, werden viele Übungen mit und ohne Handgerät sowie kleine Bewegungsfolgen musikalisch begleitet. Oberstes Gebot ist: Miteinander entspannt bewegen und dem täglichen Einerlei für eine Stunde zu entfliehen. Die Übungen werden nach neuesten sportmedizinischen Erkenntnissen ausgewählt und ermöglichen so auch einen Einblick in den Gesundheitssport und die Funktionsgymnastik.

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Funktionelle Gymnastik - Gesundheitssport und Stretching

Gesundheitssport und Stretching

Kurs-Nr. 251-835

Sabine Lenz-Breuer

Dienstag, 11.02.2025, 9:45 - 10:45 Uhr

VHS, 302 (Aula)

€ 70,00 | 16 x vormittags | 21,33 UStd.

(keine Ermäßigung)

Wer möchte das nicht: sich konzentrieren können, frei atmen, aufrecht gehen, gelenkig sein wie ein Kind...?

Wir werden uns gemeinsam auf die Reise machen, diesem Ziel ein wenig näher zu kommen, den Körper ein wenig weicher und geschmeidiger zu empfinden. Gedeht werden alle Muskelgruppen, die zur Verkürzung neigen, gleichzeitig üben wir uns in Atmung und Konzentration. Jede Stunde endet in Entspannung und Wohlbefinden.

Funktionelle Gymnastik - Gesundheitssport und Stretching

Gesundheitssport und Stretching

Kurs-Nr. 251-836

Sabine Lenz-Breuer

Dienstag, 11.02.2025, 11 - 12 Uhr

VHS, 302 (Aula)

€ 70,00 | 16 x vormittags | 21,33 UStd.

(keine Ermäßigung)

Wer möchte das nicht: sich konzentrieren können, frei atmen, aufrecht gehen, gelenkig sein wie ein Kind...?

Wir werden uns gemeinsam auf die Reise machen, diesem Ziel ein wenig näher zu kommen, den Körper ein wenig weicher und geschmeidiger zu empfinden. Gedeht werden alle Muskelgruppen, die zur Verkürzung neigen, gleichzeitig üben wir uns in Atmung und Konzentration. Jede Stunde endet in Entspannung und Wohlbefinden.

Fit und Beweglich

Kurs-Nr. 251-837

Natascha Kraft

Samstag, 01.02.2025, 16 - 16:45 Uhr

VHS, 302 (Aula)

€ 44,00 | 8 x nachmittags | 8 UStd.

€ 30,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Bitte Mitbringen: Rutschfeste Matte, Handtuch, Getränk

Fitness und Beweglichkeit sind essentiell für einen gesunden Körper und einen schmerzfreien Alltag.

Und genau das gehst Du in diesem Kurs an!

Eine Einheit startet mit sanfter Mobilisierung, geht dann über in stärkende Kräftigungsübungen und endet mit einem wohltuenden Cool-Down.

Du trainierst und verbesserst mit jeder Einheit Deine Koordination, Balance und Beweglichkeit, während Du Deine Muskulatur nachhaltig stärkst und fit hältst.

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Fit in 10 Minuten

Kurs-Nr. 251-838

Martina Redeker

Samstag, 22.03.2025, 10 - 12:30 Uhr

VHS, 303

€ 12,00 | 1 x vormittags | 3,33 UStd.

€ 17,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Eine Yoga- oder Isomatte, Handtuch, kleine Wasserflasche, Block und 2 farbige Stifte.

Um uns tagtäglich schmerzfrei und uneingeschränkt bewegen zu können, sind wir auf einen gesunden Bewegungsablauf angewiesen.

Maximal 10 Minuten Training mit leichten Übungen reichen aus, um:

- unterstützende Muskulatur aufzubauen und zu erhalten
- Bänder und Sehnen sanft zu dehnen
- die Körperhaltung und -spannung zu optimieren
- die Sturzgefahr zu verringern

Alle Teilnehmende erarbeitet sich individuelle Übungen (liegend, stehend, sitzend), 1 – 2 x die Woche oder täglichen Training, für:

- Arme
- Schulter- u. Nackenbereich
- Beckenboden
- Rücken und Bauch
- Beine und Gesäß

Bitte mitbringen: Eine Yoga- oder Isomatte, Handtuch, kleine Wasserflasche, Block und 2 farbige Stifte.

Progressive Muskelentspannung - krankenkassengeförderter Präventionskurs

Präventionskurs nach § 20 SGB V, d.h. ein zertifizierter und von Krankenkassen anerkannter Gesundheitskurs (ca. zu 80% erstattungsfähig oder bezuschussbar)

Kurs-Nr. 251-839

Madelyn Glass

Freitag, 07.02.2025, 17 - 18 Uhr

VHS, 303

€ 150,00 | 8 Termine | 10,67 UStd.

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Matte und eventuell ein Kissen.

Die progressive Muskelrelaxation nach Hr. Jacobsen ist eine anerkannte Entspannungstechnik.

Das Grundprinzip der PMR besteht darin, dass nacheinander einzelne Muskelgruppen für einige Sekunden willentlich angespannt und anschließend deutlich länger entspannt und gelockert werden. Man lernt dabei Anspannungs- und Entspannungszustände im Körper genauer zu unterscheiden. Angestrebt wird eine Verminderung der angespannten Muskulatur.

Systematisch und schrittweise werden in 8 Einheiten á 60 Minuten verschiedene Muskelgruppen mit einbezogen. Mit zunehmender Übung kommt es zu einem tieferen Entspannungseffekt.

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Dieser Kurs ist geeignet für Menschen mit Stressbelastungen, die ein Verfahren zur gezielten Verminderung der schweren Stressreaktion erlernen und über dessen regelmäßige Anwendung zu wirksamer Erholung und Regeneration finden möchten. Menschen mit Verspannungen und muskulären Schmerzzuständen. Als ganzheitliche Präventionsmaßnahme, um Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht und innere Ruhe zu führen.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Matte und eventuell ein Kissen.

Autogenes Training - Krankenkassengeförderter Präventionskurs

Präventionskurs nach § 20 SGB V, d.h. ein zertifizierter und von Krankenkassen anerkannter Gesundheitskurs (ca. zu 80% erstattungsfähig oder bezuschussbar)

Kurs-Nr. 251-840

Madelyn Glass

Freitag, 07.02.2025, 18:15 - 19:15 Uhr

VHS, 303

€ 150,00 | 8 Termine | 10,67 UStd.

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Matte und eventuell ein Kissen.

Autogenes Training ist eine weltweit anerkannte Entspannungsmethode, welche auf Autosuggestion basiert.

Der Ausführende versucht durch bewusste Suggestion eines bestimmten ruhigen Körperzustandes, beruhigenden Einfluss auf den psychischen Zustand zu nehmen. Es ist modern, effektiv, hochwirksam und überall unauffällig anwendbar. Autogenes Training fördert die Gesundheit, beugt erfolgreich Krankheiten vor und unterstützt die Behandlung von Krankheiten.

In den 8 Einheiten (je 60 Minuten) werden neben den Übungen der Grundstufe, auch verschiedene Bewegungsübungen und Wahrnehmungsübungen gelehrt, sowie die Wirkung und Einsatzmöglichkeiten von autogenem Training präsentiert.

Der Kurs ist geeignet für Menschen mit Stressbelastungen, die ein Verfahren zur gezielten Dämpfung der schweren Stressreaktion erlernen und über dessen regelmäßige Anwendung zu vegetativ wirksamer Erholung und Regeneration finden möchten. Als ganzheitliche Präventionsmaßnahme, um Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht und innere Ruhe zu führen.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Matte und eventuell ein Kissen

Praktische Übungen zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Kurs-Nr. 251-841

Alfred Nesper

Mittwoch, 05.03.2025, 18 - 19:15 Uhr

VHS, 303

€ 25,00 ab 7 TN | 4 x abends | 6,67 UStd.

€ 37,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: feste Sportkleidung

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Dieser Kurs vermittelt physische und psychische Aspekte des Karate zur Selbstverteidigung. Sie üben vorbeugende Methoden, mit deren Hilfe Sie gefährliche Situationen vermeiden, und lernen, wie Sie durch selbstbewusstes Auftreten mögliche konfrontative kritische Situationen entschärfen. Und schließlich bekommen Sie Verhaltensanleitungen für den Fall tatsächlicher Gewaltandrohung oder -anwendung.

Bitte mitbringen: feste Sportkleidung

Neu: Meditative Internationale Kreistänze Stufe I

Kurs-Nr. 251-846

Frieda Oliva

Donnerstag, 06.02.2025, 18 - 19:30 Uhr

VHS, 302 (Aula)

€ 37,50 | 5 Termine | 10 UStd.

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Stoppersocken, bequeme Kleidung, eigene Wasserflasche, gegebenenfalls Snack für eine kleine Pause

Wir lernen gemeinsam meditative und einfache traditionelle Kreistänze aus internationalem Raum (u.a. hebräisch, französisch, deutsch, rumänisch). Ziel ist hierbei besonders die Freude am Bewegen, sowie ein Erleben des gemeinsamen Gruppengefühls beim Tanzen. Es werden simple Grundschritte des Kreistanzes erlernt und direkt umgesetzt. Außerdem erfahren wir kurze Hintergründe und Bedeutung zu den verschiedenen Tänzen.

Das Angebot ist für alle Altersstufen und alle Fitnesslevel offen. Es kann Barfuß oder (wem das zu kalt ist) mit Stoppersocken getanzt werden. Bitte in bequemer Kleidung kommen und eine eigene Wasserflasche mitbringen. Es bedarf keiner tänzerischen Vorkenntnisse, Anfängerinnen und Anfänger sind sehr willkommen!

Neu: Freies, bewusstes Tanzen zu Musik

Kurs-Nr. 251-847

Frieda Oliva

Donnerstag, 08.05.2025, 19 - 20:30 Uhr

VHS, 302 (Aula)

€ 37,50 | 5 Termine | 10 UStd.

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Stoppersocken, bequeme Kleidung, eigene Wasserflasche

Hast du Lust, dich frei und wohl in deinem Körper zu fühlen während du dich bewegst? Ein leistungs- und wertfreier Raum lädt dich dazu ein, dich auszuprobieren und zu entfalten.

Im Fokus steht hierbei die Freude am Bewegen. Die bewusst ausgewählte und aufeinander abgestimmte Musik unterstützt dich in Kontakt mit deinem eigenen Körper zu kommen und verschiedene Bewegungsqualitäten zu erforschen und auszuprobieren. Zu Beginn wird es nach gemeinsamer Körperübung eine kurze Austauschrunde innerhalb der Gruppe geben, um einen sicheren Raum für alle zu kreieren. Musikalisch erwartet dich ein vielfältiger Mix aus Ambient, Electronic, Jazz, Pop, Indie, Afro-Beats, Soul, Hip-Hop, Percussion, Funk u.v.m.

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Das Angebot ist für alle Altersstufen und alle Fitnesslevel offen. Es kann barfuß oder (wem das zu kalt ist) mit Stoppersocken getanzt werden. Bitte in bequemer Kleidung kommen und eine eigene Wasserflasche mitbringen.

Es bedarf keiner tänzerischen Vorkenntnisse, Anfängerinnen und Anfänger sind sehr willkommen!

Neu: Workshop-Tag - Traditionelle internationale Kreistänze Stufe II

Kurs-Nr. 251-848

Frieda Oliva

Donnerstag, 20.03.2025, 18 - 19:30 Uhr

VHS, 302 (Aula)

€ 37,50 | 5 Termine | 10 UStd.

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Stoppersocken, bequeme Kleidung, eigene Wasserflasche.

Wir lernen gemeinsam traditionelle Kreistänze (und vereinzelt auch Paartänze) aus aus dem europäischen und internationalen Raum (u.a. Israel, Frankreich, Italien, Griechenland, Rumänien, Russland, USA). Ziel ist hierbei besonders die Freude am Bewegen sowie die Stärkung des Gruppengefühls beim Tanzen. Es werden neben den Grundschritten der Tänze auch komplexere Bewegungsabfolgen erlernt. Zudem wird kurz auf die Hintergründe und Bedeutungen zu den jeweiligen Tänzen eingegangen, um eine Kultursensibilität zu schaffen.

Das Angebot richtet sich an Menschen aller Alterstufen, die Tänze mit breiterem Bewegungs- und Abfolgerepertoire erfassen können und keine gravierenden physischen Bewegungseinschränkungen vorweisen. Es sind jedoch keine Vorkenntnisse in Kreistänzen erforderlich. Es ist empfehlenswert, Barfuß zu tanzen. Wem das zu kalt ist, kann gern Stoppersocken mitbringen. Bitte mitbringen: Stoppersocken, bequeme Kleidung, eigene Wasserflasche.

Tanzworkout Ü30: Freies Tanzen zu den 70er/80er Jahre Party-Hits

Kurs-Nr. 251-850

Stephanie Hohmann

Dienstag, 04.02.2025, 19:30 - 21 Uhr

weitere Termine: 04.03.; 06.05.; 03.06.2025

VHS, 302 (Aula)

€ 20,00 | 4 x abends | 8 UStd.

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, bequeme Schuhe, ein (alkoholfreies) Erfrischungsgetränk

In diesem Kurs wollen wir gemeinsam zu den Hits der 70er und 80er Jahre tanzen. Mit Gleichgesinnten genießen wir die Musik und den freien Tanz.

Einfach mal eine kleine Auszeit vom Alltag nehmen, in Erinnerungen schwelgen, Spaß haben und abschalten. Tanzen ist die beste Medizin und stärkt den Körper. Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Lieblingsmusik mit anderen zu teilen, und ohne jeglichen Druck, einfach nur zu tanzen und die Musik zu fühlen. Einfach mal mitten in der Woche das Partygefühl erleben.

Freies Tanzen zu den Hits von ACE OF BASE, ABBA, Alcatraz, Bryan Adams, BONEY M., BEE GEES, Billy Idol, Bon Jovi, Falco, FOOTLOOSE, GENESIS, GREASE, Herbert Grönemeyer, KOOL AND THE GANG, Lou Bega,

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

MACARENA, MAJOR TOM (völlig losgelöst), MICHEAL JACKSON, Maniac, NENA, PROJECTO UNO, QUEEN, Rednex, SALT- N- PEPA, TINA TURNER, U2, Vanilla Ice, Village People, WHITNEY HOUSTON und vielen mehr.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, bequeme Schuhe, ein (alkoholfreies) Erfrischungsgetränk

Tanzworkout Ü30 zur Elektro- und Technomusik

Kurs-Nr. 251-851

Stephanie Hohmann

Mittwoch, 12.02.2025, 19:30 - 21 Uhr

weiter Termine: 12.03.; 14.05.; 11.06.2025

VHS, 302 (Aula)

€ 20,00 | 4 x abends | 8 UStd.

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, bequeme Schuhe, ein (alkoholfreies) Erfrischungsgetränk

In diesem Kurs wollen wir gemeinsam zur Elektro- und Technomusik tanzen. Mit Gleichgesinnten genießen wir die Musik und den freien Tanz. Einfach mal eine kleine Auszeit vom Alltag nehmen, gemeinsam tanzen, Stress abbauen und abschalten. Bewegungstraining wie Tanzen ist die beste Medizin. Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, ihre Lieblingsmusik mit anderen zu teilen, und ohne jeglichen Druck, einfach nur zu tanzen und die Musik zu fühlen.

Musikfestivals (z.B. Airbeat One) finden viel zu selten statt. Wir wollen nicht warten!

Freies Tanzen zur Musik von Timmy Trumpet, Quintino, DJ Tekket, Dimitri Vegas & Like Mike und vielen mehr.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, bequeme Schuhe, ein (alkoholfreies) Erfrischungsgetränk

Tanzworkout Ü30 zur Partymusik/ Hits der 90er Jahre

Kurs-Nr. 251-852

Stephanie Hohmann

Mittwoch, 19.02.2025, 19:30 - 21 Uhr

weitere Termine: 19.03.; 21.05.; 18.06.2025

VHS, 302 (Aula)

€ 20,00 | 4 x abends | 8 UStd.

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, bequeme Schuhe, ein (alkoholfreies) Erfrischungsgetränk

In diesem Kurs wollen wir gemeinsam zu den Partysongs der 90er Jahre und den heutigen Partymusik tanzen. Mit Gleichgesinnten genießen wir die Musik und den freien Tanz. Einfach mal eine kleine Auszeit vom Alltag nehmen, in Erinnerungen schwelgen und tanzen. Durch das freie Tanzen wird Stress abgebaut und unser Körper gestärkt.

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, einfach mal „aus der Reihe zu tanzen“. Einfach mitten in der Woche das Partygefühl erleben!

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Freies Tanzen zu den Hits von Dr. Alban (Sing Hallelujah), Haddaway (What is Love), Michael Jackson, Culture Beat, Eiffel 65 (Blue), Spice Girls, Shakira, Safri Duo und vielen anderen

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, bequeme Schuhe, ein (alkoholfreies) Erfrischungsgetränk

Tanzworkout Ü30: Freies Tanzen zur Rockmusik

Kurs-Nr. 251-853

Stephanie Hohmann

Dienstag, 25.02.2025, 19:30 - 21 Uhr

weitere Termine: 25.03.; 27.05.; 24.06.2025

VHS, 302 (Aula)

€ 20,00 | 4 x abends | 8 UStd.

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, bequeme Schuhe, ein (alkoholfreies) Erfrischungsgetränk

In diesem Kurs wollen wir gemeinsam zur Rockmusik tanzen.

Mit Gleichgesinnten genießen wir die Musik und den freien Tanz. Einfach mal eine kleine Auszeit vom Alltag nehmen, in Erinnerungen schwelgen, Spaß haben und abschalten. Tanzen ist die beste Medizin und stärkt den Körper. Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Lieblingsmusik mit anderen zu teilen, und ohne jeglichen Druck, einfach nur zu tanzen und die Musik zu fühlen. Einfach mal mitten in der Woche das Partygefühl erleben.

Freies Tanzen zu den Hits von Asia, AC/DC, BILLY IDOL, Bloodhound Gang, BRYAN ADAMS, BON JOVI, blink-182, QUEEN, Foo Fighter, Good Charlotte, GUNS N' ROSES, GENESIS, Green Day, KISS, LENNY KRAWITZ, Rush, SCORPIONS, THE ROLLING STONES, Volbeat und vielen mehr.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, bequeme Schuhe, ein (alkoholfreies) Erfrischungsgetränk

Neu: Tanzworkout Line Dance zu Proyecto Uno (El Tiburon)

Kurs-Nr. 251-854

Stephanie Hohmann

Donnerstag, 13.03.2025, 19:30 - 20:30 Uhr

weitere Termine: 20.03.2025

VHS, 302 (Aula)

€ 7,50 | 2 x abends | 2,67 UStd.

(keine Ermäßigung)

In diesem Workout-Kurs entspannen Sie. Sie lernen den Line Dance, eine Schrittfolge, zu dem Song Proyecto Uno kennen und tanzen mit gleichgesinnten fröhlichen Menschen in einer Gruppe. Dieser Line Dance wird seit Jahren bei verschiedenen Veranstaltungen, auch in Cuxhaven, getanzt und erfreut sich großer Beliebtheit.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, bequeme Schuhe, ein (alkoholfreies) Erfrischungsgetränk

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Neu: Tanzworkout Freies Tanzen am Valentinstag

Kurs-Nr. 251-855

Stephanie Hohmann

Freitag, 14.02.2025, 19:30 - 21:30 Uhr

VHS, 302 (Aula)

€ 7,50 | 1 x abends | 2,67 UStd.

(keine Ermäßigung)

Sie haben keine Lust auf den Valentinstag - Hype?

Dann kommen Sie zu uns!

Tanzen zu einem buntem Mix aus 70er, 80er, 90er Jahre Musik und den besten Hits von heute. Einfach einen schönen Abend mit guter Musik und gemeinsamem Tanz genießen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, bequeme Schuhe, ein (alkoholfreies) Erfrischungsgetränk

Abnehmgruppe - weniger ist mehr...

Kurs-Nr. 251-856

Martina Redeker

Samstag, 08.02.2025, 10 - 11 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Kugelbarke

€ 24,00 | 6 x vormittags | 6 UStd.

€ 30,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Nordic Walking Stöcke können bei der VHS Cuxhaven ausgeliehen werden.
Treffpunkt: Parkplatz Kugelbarke

... Leichtigkeit!

... Bewegungsfreiheit!

... Gesundheit!

... Lebensfreude!

Nicht nur das Nordic Walking (~ 30 Minuten/mittlere Pulsfrequenz) lassen die Pfunde schmelzen, sondern auch das leichte Funktionale Training (~ 15 Minuten) baut Muskeln an den Stellen auf, wo diese unterstützend zur Gewichtsabnahme benötigt werden. Aktives bzw. passives Dehnen runden die Sporteinheit ab.

Neben dem Erfolg auf der Waage stehen der Spaß und der Austausch mit den anderen Teilnehmern im Fokus!

Das leichte Training ist für jede Alters- und Gewichtsklasse geeignet. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Wir starten bei jedem Wetter – bitte entsprechend kleiden!

Nordic Walking Stöcke können bei der VHS Cuxhaven ausgeliehen werden.

Treffpunkt: Parkplatz Kugelbarke

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Neu: Braukurs - Mit einfachen Mitteln zum selbstgebrauten Craft- Bier

Kurs-Nr. 251-860

Oliver Köhn

Samstag, 24.05.2025, 10 - 17 Uhr

VHS, Küche

€ 33,75 | 1 Termin | 9 UStd.

€ 49,50 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Eine Umlage für die Brauzutaten und Bierproben in Höhe von 4,50 Euro (bitte passend) ist direkt am Kurstag an den Dozenten zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig). Mindestalter 18 Jahre.

Aus Wasser, Malz, Hopfen und Hefe brauen wir zusammen in kleinen Gruppen (max. 4 Personen pro Sudpfanne) Schritt für Schritt ein leckeres Craft- Bier. Dabei erfahren Sie alles was nötig ist, um selber zuhause mit einfachen Mitteln ein leckeres Bier zu brauen. Für Ihr erstes eigenes selbstgebautes Bier braucht es eigentlich nur die Zutaten, etwas Platz, ein paar Brautensilien und leere Flaschen zum Abfüllen. Gedacht ist der Braukurs für Anfänger; es wird leicht verständlich erklärt , ohne zu weit in die Tiefe zu gehen. Nach dem Braukurs wirst du in der Lage sein selber ein Craft- Bier zu brauen. Versprochen...

Beim Brauen verköstigen wir verschiedene Craft- Biere, so können Sie bereits am Brautag probieren, was wir gerade brauen und Sie erfahren gleichzeitig etwas über das Zusammenspiel von Hopfen und Malz.

Nach dem Braukurs erhalten Sie Braukurs- Arbeitsblätter, so können Sie sich am Kurstag ganz auf das Brauen konzentrieren und müssen nichts mitschreiben.

Acht Wochen nach dem Braukurs können Sie dann 1,5 Liter des beim Braukurs gebrauten Biers abholen.

Eine Umlage für die Brauzutaten und Bierproben in Höhe von 4,50 Euro (bitte passend) ist direkt am Kurstag an den Dozenten zu zahlen. Mindestalter 18 Jahre.

Vegetarisch: Gesundes Soulfood

Kurs-Nr. 251-864

Christine Grieser

Donnerstag, 20.03.2025, 17 - 20:45 Uhr

VHS, Küche

€ 18,75 | 1 Termin | 5 UStd.

€ 27,50 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Eine Umlage für die Zutaten von € 12,00 (bitte passend) ist direkt am Kursabend an die Dozentin zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig).

Bitte mitbringen: ein eigenes Getränk, Restebehälter und eine Schürze.

Wir starten heute mit gebackenem Hirtenkäse auf Feldsalat mit Feigen-Senf-Dip. Dann gibt es ein Linsen-Gemüse-Curry mit Zuckerschoten, eine One-Pot-Pasta und als Dessert eine italienische Zitronentarte.

Eine Umlage für die Zutaten von € 12,00 (bitte passend) ist direkt am Kursabend an die Dozentin zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig).

Bitte mitbringen: ein eigenes Getränk, Restebehälter und eine Schürze.

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Vegetarisch: Ein köstliches Ostermenü

Kurs-Nr. 251-865

Christine Grieser

Donnerstag, 10.04.2025, 17 - 20:45 Uhr

VHS, Küche

€ 18,75 | 1 Termin | 5 UStd.

€ 27,50 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Eine Umlage für die Zutaten von € 12,00 (bitte passend) ist direkt am Kursabend an die Dozentin zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig).

Bitte mitbringen: ein eigenes Getränk, Restebehälter und eine Schürze.

Leckere Speisen für die Feiertage, die sich gut vorbereiten lassen: Avocado-Ananas-Salat, Möhrencremesuppe mit Curry, Gerösteter grüner Spargel mit lauwarmer Mohnbutter, und zum Abschluss ein köstliches Osterdessert.

Eine Umlage für die Zutaten von € 12,00 (bitte passend) ist direkt am Kursabend an die Dozentin zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig).

Bitte mitbringen: ein eigenes Getränk, Restebehälter und eine Schürze.

Vegetarisch: Frisches Frühlingsgemüse in Variationen und Erdbeertiramisu

Kurs-Nr. 251-866

Christine Grieser

Donnerstag, 22.05.2025, 17 - 20:45 Uhr

VHS, Küche

€ 18,75 | 1 Termin | 5 UStd.

€ 27,50 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Eine Umlage für die Zutaten von € 12,00 (bitte passend) ist direkt am Kursabend an die Dozentin zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig).

Bitte mitbringen: ein eigenes Getränk, Restebehälter und eine Schürze.

Unser heutiges Menü: Fruchtiger Spargelsalat auf Avocado-Mousse, Mangold-Auflauf, gefüllte Auberginen mit Bulgur und Kräuterdip. Als Nachtisch bereiten wir ein Erdbeertiramisu.

Eine Umlage für die Zutaten von € 12,00 (bitte passend) ist direkt am Kursabend an die Dozentin zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig).

Bitte mitbringen: ein eigenes Getränk, Restebehälter und eine Schürze.

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Vegetarisch: Vielfältige Gemüseküche, alltagstauglich und gesund

Kurs-Nr. 251-867

Christine Grieser

Donnerstag, 27.02.2025, 17 - 20:45 Uhr

VHS, Küche

€ 18,75 | 1 Termin | 5 UStd.

€ 27,50 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Eine Umlage für die Zutaten von € 12,00 (bitte passend) ist direkt am Kursabend an die Dozentin zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig).

Bitte mitbringen: ein eigenes Getränk, Restebehälter und eine Schürze.

Unser heutiges Menü besteht aus gebratenen Quinoa-Krapfen mit Ingwercreme, Käse-Lauch-Suppe mit Grünkern und einem bunten Ofengemüse aus Rosenkohl, Pastinaken, Fenchel und Topinambur. Als Nachtisch gibt es ein köstliches Schoko-Mousse.

Eine Umlage für die Zutaten von € 12,00 (bitte passend) ist direkt am Kursabend an die Dozentin zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig).

Bitte mitbringen: ein eigenes Getränk, Restebehälter und eine Schürze.

Vegetarisch: Warme Köstlichkeiten in der kalten Jahreszeit

Kurs-Nr. 251-868

Christine Grieser

Donnerstag, 06.02.2025, 17 - 20:45 Uhr

VHS, Küche

€ 18,75 | 1 Termin | 5 UStd.

€ 27,50 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Eine Umlage für die Zutaten von € 12,00 (bitte passend) ist direkt am Kursabend an die Dozentin zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig).

Bitte mitbringen: ein eigenes Getränk, Restebehälter und eine Schürze.

Wir bereiten eine leckere Kartoffel-Parmesancreme-Suppe mit Champignons, eine Grünkohlhasagne, sowie überbackene Zucchini-Taler zu.

Eine Umlage für die Zutaten von € 12,00 (bitte passend) ist direkt am Kursabend an die Dozentin zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig).

Bitte mitbringen: ein eigenes Getränk, Restebehälter und eine Schürze.

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Vegetarisch: Köstliche Sommerküche

Kurs-Nr. 251-869

Christine Grieser

Donnerstag, 12.06.2025, 17 - 20:45 Uhr

VHS, Küche

€ 18,75 | 1 Termin | 5 UStd.

€ 27,50 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Eine Umlage für die Zutaten von € 12,00 (bitte passend) ist direkt am Kursabend an die Dozentin zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig).

Bitte mitbringen: ein eigenes Getränk, Restbehälter und eine Schürze.

Mediterraner Spinatsalat, Grüner Spargel an Paprikatartar, Brotauflauf mit Tomaten und ein Erdbeer-Mascarpone-Strudel machen Lust auf Sommerküche.

Eine Umlage für die Zutaten von € 12,00 (bitte passend) ist direkt am Kursabend an die Dozentin zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig).

Bitte mitbringen: ein eigenes Getränk, Restbehälter und eine Schürze.

Baguette, Focaccia, Ciabatta – vom selbstgebackenen Brot ins Urlaubsgefühl

Kurs-Nr. 251-880

Inga Herrmann

Freitag, 28.03.2025, 18 - 21 Uhr

weiterer Termin: Samstag 29.03.2024, 9 - 14 Uhr (30 Min Pause)

VHS, Küche

€ 30,00 | 2 Termine | 10 UStd.

€ 55,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Stoffbeutel oder Korb für die Gebäcke, sauberes Schraubglas mit Deckel (ca. 500 ml Inhalt)

Eine Umlage für Lebensmittel (für hochwertige Mehle und Zutaten für den Imbiss) i.H.v. € 15,00 ist direkt am 1. Kursabend an die Dozentin zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig)

Du liebst Brot, gutes Brot? Aber immer mehr Handwerksbäckereien schließen und das Brot, das Du im Supermarkt kaufst, schmeckt Dir nicht oder Du kannst es nicht vertragen? Dann back' Dein Brot in Zukunft einfach selbst! Mit guten Zutaten, viel Zeit und etwas Planung ist das einfacher, als Du denkst. Wir backen leckere Gebäckspezialitäten, die auch an nasskalten norddeutschen Tagen an einen sonnigen Urlaub erinnern: Baguette mit und ohne Sauerteig, Ciabatta pur oder mediterran mit Oliven und getrockneten Tomaten und dekorative Flower-Focaccia. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Wir verkosten die Brote mit leckeren Aufstrichen und Du nimmst Kostproben aller Brote sowie einen Ableger vom Sauerteig mit nach Hause.

Eine Umlage für Lebensmittel (für hochwertige Mehle und Zutaten für den Imbiss) i.H.v. € 15,00 ist direkt am 1. Kursabend an die Dozentin zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig)

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Stoffbeutel oder Korb für die Gebäcke, sauberes Schraubglas mit Deckel (ca. 500 ml Inhalt)

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Reste - hübsch und lecker verpackt (vegetarisch)

Kooperation mit Moin!- Ernährungsrat für Bremerhaven, das Cuxland und Umzu

Kurs-Nr. 251-882

Marita Imnitzer

Samstag, 31.05.2025, 10 - 14 Uhr

VHS, Küche

€ 20,00 | 1 Termin | 5,33 UStd.

€ 28,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 9,00 (bitte passend) ist direkt am Kurstag an den Dozenten zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig).

In jeder Küche fallen Reste an und wir verwandeln sie in neue Gerichte, indem wir sie hübsch und appetitlich „einpacken“.

So entstehen Sushi- Variationen, Blätterteigkleingebäck (süß und pikant), Sommerrollen und eine Pie (alles vegetarisch, vegan möglich).

Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 9,00 (bitte passend) ist direkt am Kurstag an den Dozenten zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig).

Hummus Variationen

Kurs-Nr. 251-883

Vanessa Haß

Samstag, 15.02.2025, 11 - 13:15 Uhr

VHS, Küche

€ 15,00 | 1 x vormittags | 3 UStd.

€ 16,50 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 15,00 (bitte passend) ist direkt am Kurstag an die Dozenten zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig). Bitte mitbringen: 4 Dosen (Fassungsvermögen mind. 300 ml).

Gemeinsam tauchen wir in die vielseitige Welt des Hummus ein und bereiten vier einzigartige Varianten zu! Wir starten mit einem klassischen Hummus-Grundrezept und verfeinern es dann in verschiedene Geschmacksrichtungen: exotischer Curry-Mango-Hummus, würziger BBQ-Style-Hummus und süßer Dattel-Hummus. Egal ob für den nächsten Brunch, als Snack oder für die Party – nach diesem Kurs hast Du kreative Hummus-Rezepte im Repertoire, die begeistern. Freue Dich auf eine gesellige Runde und leckere, selbstgemachte Kreationen! Aus dem ansonsten übrig bleibenden Kichererbsenwasser bereiten wir am Ende noch ein Mousse au Chocolat zu. Für alle geeignet, die Spaß am Experimentieren und Genießen haben.

Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 15,00 (bitte passend) ist direkt am Kurstag an die Dozenten zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig). Bitte mitbringen: 4 Dosen (Fassungsvermögen mind. 300 ml).

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Hummus Variationen

Kurs-Nr. 251-884

Vanessa Haß

Samstag, 15.02.2025, 16 - 18:15 Uhr

VHS, Küche

€ 15,00 | 1 x nachmittags | 3 UStd.

€ 16,50 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 15,00 (bitte passend) ist direkt am Kurstag an die Dozenten zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig). Bitte mitbringen: 4 Dosen (Fassungsvermögen mind. 300 ml).

Gemeinsam tauchen wir in die vielseitige Welt des Hummus ein und bereiten vier einzigartige Varianten zu! Wir starten mit einem klassischen Hummus-Grundrezept und verfeinern es dann in verschiedene Geschmacksrichtungen: exotischer Curry-Mango-Hummus, würziger BBQ-Style-Hummus und süßer Dattel-Hummus. Egal ob für den nächsten Brunch, als Snack oder für die Party – nach diesem Kurs hast Du kreative Hummus-Rezepte im Repertoire, die begeistern. Freue Dich auf eine gesellige Runde und leckere, selbstgemachte Kreationen! Aus dem ansonsten übrig bleibenden Kichererbsenwasser bereiten wir am Ende noch ein Mousse au Chocolat zu. Für alle geeignet, die Spaß am Experimentieren und Genießen haben.

Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 15,00 (bitte passend) ist direkt am Kurstag an die Dozenten zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig). Bitte mitbringen: 4 Dosen (Fassungsvermögen mind. 300 ml).

Hummus Variationen

Kurs-Nr. 251-885

Vanessa Haß

Sonntag, 16.02.2025, 11 - 13:15 Uhr

VHS, Küche

€ 15,00 | 1 x vormittags | 3 UStd.

€ 16,50 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 15,00 (bitte passend) ist direkt am Kurstag an die Dozenten zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig). Bitte mitbringen: 4 Dosen (Fassungsvermögen mind. 300 ml).

Gemeinsam tauchen wir in die vielseitige Welt des Hummus ein und bereiten vier einzigartige Varianten zu! Wir starten mit einem klassischen Hummus-Grundrezept und verfeinern es dann in verschiedene Geschmacksrichtungen: exotischer Curry-Mango-Hummus, würziger BBQ-Style-Hummus und süßer Dattel-Hummus. Egal ob für den nächsten Brunch, als Snack oder für die Party – nach diesem Kurs hast Du kreative Hummus-Rezepte im Repertoire, die begeistern. Freue Dich auf eine gesellige Runde und leckere, selbstgemachte Kreationen! Aus dem ansonsten übrig bleibenden Kichererbsenwasser bereiten wir am Ende noch ein Mousse au Chocolat zu. Für alle geeignet, die Spaß am Experimentieren und Genießen haben.

Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 15,00 (bitte passend) ist direkt am Kurstag an die Dozenten zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig). Bitte mitbringen: 4 Dosen (Fassungsvermögen mind. 300 ml).

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Hummus Variationen

Kurs-Nr. 251-886

Vanessa Haß

Sonntag, 16.03.2025, 11 - 13:15 Uhr

VHS, Küche

€ 15,00 | 1 x vormittags | 3 UStd.

€ 16,50 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 15,00 (bitte passend) ist direkt am Kurstag an die Dozenten zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig). Bitte mitbringen: 4 Dosen (Fassungsvermögen mind. 300 ml).

Gemeinsam tauchen wir in die vielseitige Welt des Hummus ein und bereiten vier einzigartige Varianten zu! Wir starten mit einem klassischen Hummus-Grundrezept und verfeinern es dann in verschiedene Geschmacksrichtungen: exotischer Curry-Mango-Hummus, würziger BBQ-Style-Hummus und süßer Dattel-Hummus. Egal ob für den nächsten Brunch, als Snack oder für die Party – nach diesem Kurs hast Du kreative Hummus-Rezepte im Repertoire, die begeistern. Freue Dich auf eine gesellige Runde und leckere, selbstgemachte Kreationen! Aus dem ansonsten übrig bleibenden Kichererbsenwasser bereiten wir am Ende noch ein Mousse au Chocolat zu. Für alle geeignet, die Spaß am Experimentieren und Genießen haben.

Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 15,00 (bitte passend) ist direkt am Kurstag an die Dozenten zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig). Bitte mitbringen: 4 Dosen (Fassungsvermögen mind. 300 ml).

Hummus Variationen

Kurs-Nr. 251-887

Vanessa Haß

Montag, 17.03.2025, 11 - 13:15 Uhr

VHS, Küche

€ 15,00 | 1 x vormittags | 3 UStd.

€ 16,50 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 15,00 (bitte passend) ist direkt am Kurstag an die Dozenten zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig). Bitte mitbringen: 4 Dosen (Fassungsvermögen mind. 300 ml).

Gemeinsam tauchen wir in die vielseitige Welt des Hummus ein und bereiten vier einzigartige Varianten zu! Wir starten mit einem klassischen Hummus-Grundrezept und verfeinern es dann in verschiedene Geschmacksrichtungen: exotischer Curry-Mango-Hummus, würziger BBQ-Style-Hummus und süßer Dattel-Hummus. Egal ob für den nächsten Brunch, als Snack oder für die Party – nach diesem Kurs hast Du kreative Hummus-Rezepte im Repertoire, die begeistern. Freue Dich auf eine gesellige Runde und leckere, selbstgemachte Kreationen! Aus dem ansonsten übrig bleibenden Kichererbsenwasser bereiten wir am Ende noch ein Mousse au Chocolat zu. Für alle geeignet, die Spaß am Experimentieren und Genießen haben.

Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 15,00 (bitte passend) ist direkt am Kurstag an die Dozenten zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig). Bitte mitbringen: 4 Dosen (Fassungsvermögen mind. 300 ml).

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Schnelles und nährstoffreiches Frühstück

Kurs-Nr. 251-888

Vanessa Haß

Sonntag, 09.02.2025, 11 - 13:15 Uhr

VHS, Küche

€ 15,00 | 1 x vormittags | 3 UStd.

€ 16,50 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 12,00 (bitte passend) ist direkt am Kurstag an die Dozenten zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig).
Bitte mitbringen: 3 ofenfeste Dosen /Auflaufformen.

Sind Sie auf der Suche nach einem einfachen und gesunden Frühstück, das sich gut vorbereiten lässt? In diesem Kurs entdecken wir gemeinsam die Vielfalt von Baked Oats! Zusammen bereiten wir vier köstliche, abwechslungsreiche Rezepte zu, die perfekt für den hektischen Alltag sind und Ihnen die ganze Woche über ein nährstoffreiches Frühstück bieten. Egal, ob fruchtig, nussig oder schokoladig – es ist für jeden Geschmack etwas dabei. Lernen Sie, wie Sie die Mahlzeiten im Voraus zubereiten können und dabei wertvolle Zeit sparen, ohne auf Geschmack und Gesundheit zu verzichten. Die Rezepte sind einfach, schnell und ideal zum Mitnehmen oder Genießen zu Hause. Kommen Sie vorbei und starten Sie Ihre Woche mit einem gesunden Power-Frühstück!

Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 12,00 (bitte passend) ist direkt am Kurstag an die Dozenten zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig).
Bitte mitbringen: 3 ofenfeste Dosen /Auflaufformen.

Schnelles und nährstoffreiches Frühstück

Kurs-Nr. 251-889

Vanessa Haß

Sonntag, 02.03.2025, 11 - 13:15 Uhr

VHS, Küche

€ 15,00 | 1 x vormittags | 3 UStd.

€ 16,50 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 12,00 (bitte passend) ist direkt am Kurstag an die Dozenten zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig).
Bitte mitbringen: 3 ofenfeste Dosen /Auflaufformen.

Sind Sie auf der Suche nach einem einfachen und gesunden Frühstück, das sich gut vorbereiten lässt? In diesem Kurs entdecken wir gemeinsam die Vielfalt von Baked Oats! Zusammen bereiten wir vier köstliche, abwechslungsreiche Rezepte zu, die perfekt für den hektischen Alltag sind und Ihnen die ganze Woche über ein nährstoffreiches Frühstück bieten. Egal, ob fruchtig, nussig oder schokoladig – es ist für jeden Geschmack etwas dabei. Lernen Sie, wie Sie die Mahlzeiten im Voraus zubereiten können und dabei wertvolle Zeit sparen, ohne auf Geschmack und Gesundheit zu verzichten. Die Rezepte sind einfach, schnell und ideal zum Mitnehmen oder Genießen zu Hause. Kommen Sie vorbei und starten Sie Ihre Woche mit einem gesunden Power-Frühstück!

Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 12,00 (bitte passend) ist direkt am Kurstag an die Dozenten zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig).
Bitte mitbringen: 3 ofenfeste Dosen /Auflaufformen.

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Schnelles und nährstoffreiches Frühstück

Kurs-Nr. 251-890

Vanessa Haß

Samstag, 26.04.2025, 19 - 21:15 Uhr

VHS, Küche

€ 15,00 | 1 x abends | 3 UStd.

€ 16,50 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 12,00 (bitte passend) ist direkt am Kurstag an die Dozenten zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig).
Bitte mitbringen: 3 ofenfeste Dosen /Auflaufformen.

Sind Sie auf der Suche nach einem einfachen und gesunden Frühstück, das sich gut vorbereiten lässt? In diesem Kurs entdecken wir gemeinsam die Vielfalt von Baked Oats! Zusammen bereiten wir vier köstliche, abwechslungsreiche Rezepte zu, die perfekt für den hektischen Alltag sind und Ihnen die ganze Woche über ein nährstoffreiches Frühstück bieten. Egal, ob fruchtig, nussig oder schokoladig – es ist für jeden Geschmack etwas dabei. Lernen Sie, wie Sie die Mahlzeiten im Voraus zubereiten können und dabei wertvolle Zeit sparen, ohne auf Geschmack und Gesundheit zu verzichten. Die Rezepte sind einfach, schnell und ideal zum Mitnehmen oder Genießen zu Hause. Kommen Sie vorbei und starten Sie Ihre Woche mit einem gesunden Power-Frühstück!

Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 12,00 (bitte passend) ist direkt am Kurstag an die Dozenten zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig).
Bitte mitbringen: 3 ofenfeste Dosen /Auflaufformen.

Nähtreff

1x monatlich nach Absprache

Kurs-Nr. 251-891

Sylvia Reinhard

Samstag, 15.02.2025, 10 - 16 Uhr

VHS, 202

kostenfrei | 5 x Termine | 40 UStd.

€ 0,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Jeden 1. Samstag im Monat, 10 - 16 Uhr. Wenn möglich bringen Sie bitte Ihre eigene Nähmaschine mit.

Nähen macht Spaß. Spüren Sie eine Leidenschaft für Selbstgemachtes von Upcycling bis Oberbekleidung, von nützlichen und praktischen bis dekorativen Näharbeiten? Mit Gleichgesinnten können Sie in einer entspannten Atmosphäre nähen, fachsimpeln und sich austauschen. Wir können uns gegenseitig für neue Ideen inspirieren.

Jeden 1. Samstag im Monat, 10 - 16 Uhr. Wenn möglich bringen Sie bitte Ihre eigene Nähmaschine mit.

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Vormittags - Mami - Nähkurs

Kurs-Nr. 251-892

Stefanie Ebert

Montag-Freitag, 9 - 12 Uhr

10.02.2025-14.02.2025

VHS, 202

€ 75,00 | 5 x vormittags | 20 UStd.

(keine Ermäßigung)

Bitte Mitbringen: Nähmaschine, Nähutensilien, Stoffe, Nähgarn

Dieser Nähkurs soll sich an alle Mütter richten, die wegen der Betreuung Ihrer Kinder nicht oder nur sehr eingeschränkt an einem der anderen angebotenen Kurse teilnehmen können. Hier können Sie im Kreis Gleichgesinnter Ihrem neuen oder alten Hobby frönen. In netter Gesellschaft und unter sachkundiger Anleitung können Sie schöne Kleinigkeiten, Accessoires und/oder Kleidung für sich und Ihre Lieben nähen und gestalten. Tauschen Sie sich aus mit den anderen Anwesenden, inspirieren Sie sich gegenseitig und lernen Sie mit viel Spaß und Freude mit- und voneinander. Sie haben bei Fragen oder Problemen in mir eine kompetente Ansprechpartnerin. Sie selbst entscheiden, was und in welchem Tempo Sie nähen möchten, sollen aber stets für Ihr Projekt die Unterstützung und Hilfe erhalten, die Sie sich wünschen. Nähen ist eines der schönsten Hobbys der Welt und soll Spaß machen, nicht Stress. Wenn Sie sich in dem Text wiederfinden, würde ich mich freuen, Sie im Kurs zu begrüßen. Sollten Sie im Besitz einer Nähmaschine sein, bringen Sie diese bitte zum Kurs mit, allen anderen kann eine Maschine gestellt werden. Alle weiteren benötigten Materialien und Nähutensilien sind mitzubringen und werden noch genauer am ersten Kurstag besprochen.

Nähkurs für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Kurs-Nr. 251-893

Stefanie Ebert

Dienstag, 11.02.2025, 17 - 20:30 Uhr

VHS, 202

€ 210,00 | 12 x abends | 56 UStd.

(keine Ermäßigung)

Bitte Mitbringen: Nähmaschine, Nähutensilien, Stoffe, Nähgarn

Dieses Kursangebot soll sich an alle begeisterten Hobbynäherinnen richten, die mit den gängigen Begrifflichkeiten der „Nähwelt“ vertraut sind und schon des Öfteren für sich selbst oder andere nach Schnittmuster oder Fertigschnitten genäht haben. Sie kennen und verstehen Ihre Nähmaschine schon ganz gut. Sie haben Spaß daran, etwas Neues zu lernen und Ihre bisher erworbenen Nähkenntnisse und Fertigkeiten zu vertiefen und zu erweitern. Vielleicht gehören Sie ja auch zu den Hobbyschneiderinnen, die noch mehr wollen! Sie wissen aber nicht, wie Sie das ändern können? Sie möchten gutschitzende Kleidung, in der Sie sich wohl fühlen und, die Sie am liebsten ständig tragen würden.

Gibt es Schnitte, die Sie toll finden, an die Sie sich nicht herangetraut haben oder, die es scheinbar in Ihrer Größe nicht gibt? Haben Sie Lust in netter Gesellschaft mit Gleichgesinnten und unter sachkundiger Anleitung diesen Problemchen auf den Leib zu rücken? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Und keine Angst, alles kann und nichts muss. Ich freue mich auf einen respektvollen, kreativen Austausch mit Ihnen.

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Nähkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger

Kurs-Nr. 251-894

Stefanie Ebert

Mittwoch, 12.02.2025, 17 - 20:30 Uhr

VHS, 202

€ 210,00 | 12 x abends | 56 UStd.

(keine Ermäßigung)

Bitte Mitbringen: Nähmaschine, Nähutensilien, Stoffe, Nähgarn

In diesem Kurs soll es darum gehen, in netter Gesellschaft und unter sachkundiger Anleitung das wohl schönste Hobby der Welt, das Nähen, zu erlernen. Mit allem Drum und Dran und dem, was dazu gehört um „Dein persönliches Projekt“ später einmal stressfrei und zufriedenstellend umsetzen zu können. Miteinander und mit Humor sollen Sie das vielleicht noch etwas „fremde Wesen Nähmaschine“ und ihre Funktionen kennenlernen. Lassen Sie sich davon überraschen, was „DIE“ alles kann. Außerdem sprechen wir über die gängigen Bezeichnungen und Begrifflichkeiten. Sie lernen die einzelnen Werkzeuge und Utensilien und deren Handhabung kennen, so dass Sie später viel leichter Ihren Weg durch den Anleitungsdschungel finden. Im Kurs selbst soll es erst einmal egal sein, was Sie später einmal nähen möchten. Ob es sich hierbei um selbstgenähte Kleidung, Upcycling, Taschen, Tischdecken oder Accessoires handelt ist nicht so wichtig. Entscheidend soll sein, dass Sie und Ihre neue Freundin Nähmaschine Spaß miteinander haben und eine gute Zeit verbringen, ohne Angst, Stress, Ufos oder Wutausbrüche. Dieser Kurs vermittelt Ihnen in angenehmer Atmosphäre das nötige Rüstzeug hierzu. Ziel des Kurses soll Ihr erstes, schönes, fertiges, selbst genähtes (Kleidungs-)Stück sein.

Wer schon eine eigene Nähmaschine besitzt, sollte diese sowie angefangene oder gewünschte Nähprojekte und die dafür benötigten Materialien zum Kursbeginn mitbringen. Für die, die noch keine Nähmaschine haben, kann eine Maschine gestellt werden. Die für den weiteren Kursverlauf benötigten Utensilien und Materialien werden dann am ersten Kurstag ausführlich besprochen.

Starker Rücken - Stark im Job (Bildungsurlaub)

Kurs-Nr. 251-895

Mithra Liebetanz

Montag-Freitag, 9:30 - 16 Uhr

30.06.2025-04.07.2025

VHS, 302 (Aula)

€ 295,00 | 5 Termine | 40 UStd.

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Rückenleiden sind die "Volkskrankheit" Nummer Eins. Rückenbeschwerden wirken zermürend und erschöpfend auf Körper, Geist und Seele.

In diesem Bildungsurlaub gehen wir gemeinsam auf gründliche Spurensuche bei jedem einzelnen Teilnehmenden nach dem Motto "Starker Rücken - Stark im Job".

. Unsere Suche beginnt bei den Füßen und endet am Kopf. Wir finden heraus, wie es zu Rücken/Gelenkbeschwerden kommt, was im Berufsalltag "schief läuft":

* Wie schief laufe, sitze, stehe ich?

* Wodurch gerät mein Körper aus der Balance?

In diesen fünf Tagen werden Sie die Ursachen Ihrer Rückenbeschwerden besser kennenlernen. Sie bekommen einen Methodenkoffer an die Hand, voller Utensilien

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

zur Spurensicherung Ihrer Rückenschmerzen. Dazu gehören Elemente aus folgenden Bereichen:

- * Selbsthilfeübungen aus der Domtherapie
- * Neue Punktuelle Schmerz- und Organtherapie (NPSO)
- * Fußreflexzonenmassage
- * Faszientherapie
- * Akupressur
- * Rückengymnastik/Yoga
- * Entspannungstechniken
- * Louise Hays Arbeit mit Gedankenmustern
- * Zusammenhang Rücken/Psyche

Bitte bequeme Kleidung mitbringen

Junge VHS

‘Starke Mädchen - starke Jungen’ - Wochenendseminar

Wochenendseminar

Kurs-Nr. 251-J03

Alfred Nesper

Samstag, 01.03.2025, 10 - 16 Uhr

Kleine Sporthalle Abendrothschule, Abendrothstr. 20

€ 30,00 | 1 Termin | 8 UStd.

€ 44,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Sportbekleidung, leichte Mittagsverpflegung, zuckerfreies Getränk. Alter: 8 - 15 Jahre. Bitte bei Anmeldung das Geburtsdatum angeben.

Dies ist ein Kurs, in dem Selbstbehauptung und Selbstverteidigung geschult wird. Du lernst, Deine eigene Sicherheit im Alltag zu stärken und bewusster mit Körpersprache, Stimme, Blick, Gestik und Mimik umzugehen. In Rollenspielen werden Handlungsspielräume für erlebte oder befürchtete Situationen ausprobiert. Dazu werden einfache und alltagstaugliche Techniken aus dem Kampfsport vermittelt. Bei allem Ernst soll der Spaß dabei nicht zu kurz kommen.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Sportbekleidung, leichte Mittagsverpflegung, zuckerfreies Getränk. Alter: 8 - 15 Jahre. Bitte bei Anmeldung das Geburtsdatum angeben.

Eselsbrücken für Kinder und Jugendliche

Wochenendseminar

Kurs-Nr. 251-J04

Gudrun Wäschenbach

Freitag, 21.02.2025, 16 - 18 Uhr

VHS, 109

€ 10,00 | 1 Termin | 2,67 UStd.

€ 14,50 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Alter: 8 - 15 Jahre. Bitte bei Anmeldung das Geburtsdatum angeben.

Dieser Kurs ist ideal für alle Schüler. Durch einfache Übungen und Tips wird es den Schülern gelingen im Unterricht leichter zu folgen und Wichtiges herauszufiltern. Ebenso wichtig ist es zu Hause bei den Hausaufgaben und bei der Vorbereitung für die Prüfungen einfache Hilfestellungen kennen zu lernen und an zu wenden.

Alter: 8 - 15 Jahre. Bitte bei Anmeldung das Geburtsdatum angeben.

Junge VHS

Ist das Kunst?

Wochenendseminar

Kurs-Nr. 251-J07

Gudrun Wäschenbach

Montag, 24.03.2025, 16 - 18 Uhr

VHS, Werkraum I

€ 10,00 | 1 Termin | 2,67 UStd.

€ 15,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Bitte Mitbringen: Kostenbeitrag für Material je nach Verbrauch bis € 5,00, bitte passend direkt im Kurs bei der Kursleitung zahlen.

Kunst aus Papier. Oder kommt alles ins Altpapier? Wir wollen erfahren was wir so alles aus Papier und Pappe herstellen können. Origami, Glückwunschkarten, Bilder. Objekte, dekorative Teile, nutzbare Teile oder sogar Schuhe oder eine Schale... Alles ist möglich.

Bitte Mitbringen: Kostenbeitrag für Material je nach Verbrauch bis € 5,00, bitte passend direkt im Kurs bei der Kursleitung zahlen.

VHS Kino

VHS-Kino: Thelma – Rache war nie süsser

Kurs-Nr. 251-K01

N.N.

Mittwoch, 29.01.2025, 20 Uhr

Bali-Kino-Center, Holstenstr. 5

€ 7,00

(keine Ermäßigung)

Hier gibt's was zu lachen: In dieser Actionkomödie haut Oma Thelma so richtig auf den Putz und sorgt für augenzwinkernde Hochspannung. Der Comedian und Autor Josh Margolin hat mit seinem Kinodebüt, inspiriert durch seine eigene Großmutter, eine herrliche Wohlfühlkomödie geschaffen. Sein Star, die oscar-nominierte June Squibb, spielt mit über 90 Jahren ihre erste Hauptrolle als Oma auf dem Kriegspfad. Sie will sich ihr Geld zurückholen, das ihr von Telefonbetrügern abgenommen wurde. Und dafür ist Thelma jedes Mittel recht.

THELMA –RACHE WAR NIE SÜSSER ist eine erfrischend andere Actionkomödie. Der Film überzeugt nicht nur mit der grandiosen Hauptdarstellerin, June Squibb, sondern auch mit Witz und wunderbarer Verspieltheit.

VHS-Kino:The Room Next Door

Kurs-Nr. 251-K02

N.N.

Mittwoch, 05.02.2025, 20 Uhr

Bali-Kino-Center, Holstenstr. 5

€ 7,00

(keine Ermäßigung)

Für seinen ersten englischsprachigen Langfilm wurde der spanische Meisterregisseur Pedro Almodóvar in Venedig mit dem Goldenen Löwen gewürdigt. Das Drama trifft den Nerv der Zeit mit seiner Geschichte einer Frau (Tilda Swinton), die schwerkrank ist und den Zeitpunkt ihres Todes selbst bestimmen will. Eine Freundin (Julianne Moore) begleitet sie auf ihrer letzten Reise. Der Film erzählt zurückgenommen, mit Leichtigkeit, Eleganz und Ehrlichkeit vom schweren Thema und funktioniert auch wegen seiner ausgezeichneten Hauptdarstellerinnen und ihrem nuancierten Spiel. Ein schöner Film über Leben, Tod und Freundschaft, der noch lange nachhallt.

VHS-Kino: Der Buchspazierer

Kurs-Nr. 251-K03

N.N.

Mittwoch, 12.02.2025, 20 Uhr

Bali-Kino-Center, Holstenstr. 5

€ 7,00

(keine Ermäßigung)

Aus dem Bestseller ist ein Gute-Laune –Film geworden: ein märchenhaftes witziges Abenteuer, das mit viel Humor – und zusätzlich mit feiner Ironie – das Bücherlesen propagiert, und zwar nicht nur zwecks Bildung und Unterhaltung, sondern auch als Mittel der Kommunikation mit anderen. Christoph Maria Herbst spielt die Hauptrolle eines alten und schüchternen Buchhändlers, der den Menschen ihre Bücher nach Hause bringt. Durch die Freundschaft zu einem neunjährigen Mädchen blüht er auf, denn die kleine Schascha bringt Schwung und ein neues Lebensgefühl in den Alltag des einsamen Buchspazierers. Eine herzerwärmende Geschichte über den Zauber der Literatur, über die Liebe und das Leben.

VHS Kino

VHS-Kino: Marianengraben

Kurs-Nr. 251-K04

N.N.

Mittwoch, 19.02.2025, 20 Uhr

Bali-Kino-Center, Holstenstr. 5

€ 7,00

(keine Ermäßigung)

Paula (Luna Wedler) durchlebt eine tiefe Trauerphase, nachdem ihr kleiner Bruder Tim in Triest im Meer ertrunken ist. Als sie auf den alten Griesgram Helmut (Edgar Selge) trifft,

der die Urne seiner Exfrau nach Italien fahren will, sieht sie endlich wieder einen Hoffnungsschimmer: Nach Triest fahren, an den Strand, an dem ihr Bruder gestorben ist.

Während der abenteuerlichen Reise entwickelt sich mit Helmut eine unerwartete Freundschaft und eine neue Lebensfreude erwacht. Basierend auf dem gleichen Roman von Jasmin Schreiber, erzählt der Film eine zu Herzen gehende Geschichte über den Tod und darüber am Leben zu bleiben. Gelungenes Roadmovie über Trauer, Trost, Verlust und Schuld mit zwei hervorragenden Darstellern.

VHS-Kino: Weisheit des Glücks

Kurs-Nr. 251-K05

N.N.

Mittwoch, 26.02.2025, 20 Uhr

Bali-Kino-Center, Holstenstr. 5

€ 7,00

(keine Ermäßigung)

WEISHEIT DES GLÜCKS ist ein berührendes cineastisches Portrait der Gedankenwelt des Dalai Lama. In einem seiner letzten Auftritte auf der großen Leinwand wendet sich der unermüdete Botschafter des Mitgefühls direkt an die Zuschauer und nimmt sie mit auf eine Reise zur Quelle des Glücks. Mit seinen Erfahrungen, seinem wachen Geist und seinem Humor skizziert der bald 90-jährige Wege zu einem hoffnungsvollen und zufriedenen Leben und inspiriert uns über die persönliche Entfaltung hinaus, wie wir zu einer friedlichen, ökologisch sinnvollen Zukunft unseres Planeten beitragen können.

WEISHEIT DES GLÜCKS ist das versöhnliche Vermächtnis des 14. Dalai Lama fürs 21. Jahrhundert – ein neuartiges, unvergesslich meditatives Kino-Erlebnis. Ein Film, der glücklich macht.

VHS-Kino:Neuigkeiten aus Lappland

Kurs-Nr. 251-K06

N.N.

Mittwoch, 05.03.2025, 20 Uhr

Bali-Kino-Center, Holstenstr. 5

€ 7,00

(keine Ermäßigung)

Finnischer Feinsinn: Mit einer ganzen Armada irrwitziger Figuren und einer wundervoll unerschrockenen Protagonistin erzählt NEUIGKEITEN AUS LAPPLAND von der berührenden und urkomischen Reise einer Frau zu sich selbst. Eine schräge finnische Komödie mit bärbeißigem Humor, einer interessanten Ansammlung origineller bis bizarrer Charaktere und einem sehr coolen Setting, wozu neben dem winterlichen Polarkreis-Feeling auch jede Menge eingängige 80er-Hits gehören.

VHS Kino

VHS-Kino: Sechs Richtige – Glück ist nichts für Anfänger

Kurs-Nr. 251-K07

N.N.

Mittwoch, 12.03.2025, 20 Uhr

Bali-Kino-Center, Holstenstr. 5

€ 7,00

(keine Ermäßigung)

In Frankreich hielt sich SECHS RICHTIGE – GLÜCK IST NICHTS FÜR ANFÄNGER für mehrere Wochen in den Top 3 der Kinocharts. Das Regie-Duo Romain Choay und Maxime Govare begeisterte im Nachbarland mit der hinreißenden pechschwarzen Komödie, in der alles aus dem Ruder läuft, was nur aus dem Ruder laufen kann. Im Mittelpunkt stehen vier Lotto-Jackpot-Gewinner, aber wird das große Los ihnen Glück bringen? Oder droht vielmehr ein Albtraum? Jedem winkt das Glück, aber jeder muss feststellen, dass es auf dem Weg ein paar ziemlich große Hürden zu überwinden gilt. Die Hauptrollen in dem Episodenfilm spielen unter anderem die französischen Stars Fabrice Eboué, Pauline Clément und Audrey Lamy.

VHS-Kino: Die Witwe Clicquot

Kurs-Nr. 251-K08

N.N.

Mittwoch, 19.03.2025, 20 Uhr

Bali-Kino-Center, Holstenstr. 5

€ 7,00

(keine Ermäßigung)

Sie muss eine sehr starke Persönlichkeit gewesen sein, diese Witwe . . . la Veuve Clicquot, die vor mehr als 200 Jahren den Champagner, wie wir ihn heute kennen und schätzen, mit erschaffen hat. Der Film über ihr Leben ist keine leichte Komödie, sondern eine spannende Geschichte über den Kampf der Witwe Clicquot um die Macht in ihrem Unternehmen als Pionierin für die Unabhängigkeit von Frauen. Gleichzeitig wird die Chronik der Liebe zu ihrem früh verstorbenen Ehemann erzählt. Doch hier ist nichts oberflächlich und flach, sondern der sehenswerte und durchaus anspruchsvolle Film lässt die napoleonische Zeit in grandiosen Bildern wieder lebendig werden – in einer wunderbar melancholischen Atmosphäre zwischen Lovestory und Historiendrama

VHS-Kino: The Outrun

Kurs-Nr. 251-K09

N.N.

Mittwoch, 26.03.2025, 20 Uhr

Bali-Kino-Center, Holstenstr. 5

€ 7,00

(keine Ermäßigung)

Nach mehr als einem Jahrzehnt kehrt Rona (Saoirse Ronan) in ihre Heimat auf den entlegenen Orkneyinseln zurück. Während sie die einzigartige Landschaft, in der sie aufgewachsen ist, wiederentdeckt, vermischen sich ihre Kindheitserinnerungen mit der letzten, von Sucht geprägten Zeit. Ihr damaliger Aufbruch in die Stadt und die folgenden ausschweifenden Jahre in London endeten in einem schmerzhaften Absturz. Doch nach und nach wird die Begegnung mit der rauen Natur der Inseln zu einer Chance auf ein neues Leben. Das intensive Porträt einer Alkoholikerin, die auf den schottischen Orkneyinseln mühsam wieder zu sich findet, beeindruckt durch ungewöhnliche erzählerische und ästhetische Zugriffe und durch die brillante Saoirse Ronan, die sich in diesem Film die Seele aus dem Leib spielt.

VHS Kino

VHS-Kino: Die leisen und die großen Töne

Kurs-Nr. 251-K10

N.N.

Mittwoch, 02.04.2025, 20 Uhr

Bali-Kino-Center, Holstenstr. 5

€ 7,00

(keine Ermäßigung)

Thibaut ist ein berühmter Dirigent, der die Konzertsäle der ganzen Welt bereist. In der Mitte seines Lebens erfährt er, dass er adoptiert wurde und dass er auch einen jüngeren Bruder hat, Jimmy, der in einer Schulküche arbeitet und Posaune in der Blaskapelle einer Arbeiterstadt spielt. Die beiden Brüder könnten unterschiedlicher nicht sein, nur über eine Sache sind sie sich einig: ihre Liebe zur Musik. Thibaut ist beeindruckt vom musikalischen Talent seines Bruders. Er will die Ungerechtigkeit ihres Schicksals begleichen, seinem Bruder die eine Chance geben, die er nie hatte: sein Talent zu entfalten, seinem Herzen zu folgen und mit dem kleinen Orchester einen nationalen Wettbewerb zu gewinnen. Jimmy beginnt von einem ganz anderen Leben zu träumen... Ein Kino der Superlative hat Emmanuel Courcol mit diesem Film geschaffen, eine Geschichte, die sowohl im Kleinen als auch im Großen, im Privaten wie im Politischen überwältigt, berührt und vor allem unterhält.

VHS-Kino: Der Lehrer, der uns das Meer versprach

Kurs-Nr. 251-K11

N.N.

Mittwoch, 09.04.2025, 20 Uhr

Bali-Kino-Center, Holstenstr. 5

€ 7,00

(keine Ermäßigung)

Spanien 1935: Der junge Lehrer Antoni Benaiges (Enric Auquer) übernimmt die Grundschule eines kleinen, abgelegenen Dorfes in der Provinz Burgos. Durch seine fortschrittlichen antiautoritären Unterrichtsmethoden baut er schnell eine vertrauensvolle Beziehung zu seiner Klasse auf. Doch der freundliche Umgang mit den Kindern wird von Eltern und Dorfvorsteher argwöhnisch beobachtet. Und dann gibt Benaiges seinen Schülern ein Versprechen: In den Sommerferien will er ihnen das Meer zeigen, das die Kinder noch nie gesehen haben. Bei den Eltern trifft diese Idee auf große Skepsis... 75 Jahre später im Jahr 2010, recherchiert Ariadna, die Enkelin einer seiner damaligen Schüler die bewegende Geschichte von Antoni Benaiges und entdeckt dabei, mit welch großen Widerständen dieser charismatische Mann zu kämpfen hatte. DER LEHRER, DER UNS DAS MEER VERSPRACH ist ein Appell an die Menschlichkeit und ein Kinoerlebnis, dessen Botschaft heute aktueller und wichtiger denn je ist.

VHS-Kino – Mittwoch ist Kinotag!

VHS Kino

VHS-Kino: Münter & Kandinski

Kurs-Nr. 251-K12

N.N.

Mittwoch, 16.04.2025, 20 Uhr

Bali-Kino-Center, Holstenstr. 5

€ 7,00

(keine Ermäßigung)

In wunderschön komponierten Bildern, vor allem mit Naturaufnahmen aus den Bergen, schafft die Geschichte der spannenden Beziehung des Künstlerpaars Gabriele Münter und Wassily Kandinski eine Stimmung, in der sich Kunst und Wirklichkeit treffen. Expressionistisch wie die Werke der beiden Künstler ist auch die Wirkung des sehenswerten Filmdramas unter der Regie von Marcus O. Rosenmüller: ein Farbenrausch, der mit seinem unterschwellig vorhandenen rebellischen Geist die Atmosphäre des beginnenden 20. Jahrhunderts widerspiegelt. MÜNTER & KANDINSKI porträtiert die gemeinsamen Jahre der beiden hochbegabten Persönlichkeiten und lässt die Schwabinger Bohème kurz nach der Jahrhundertwende wieder aufleben.

VHS-Kino: Das Mädchen mit der Nadel

Kurs-Nr. 251-K13

N.N.

Mittwoch, 23.04.2025, 20 Uhr

Bali-Kino-Center, Holstenstr. 5

€ 7,00

(keine Ermäßigung)

Der markante in schwarzweiß gehaltene Film von Magnus von Horn, der auf realen Ereignissen beruht, ist ein höchst atmosphärisches Sozialdrama mit Krimianleihen in einer außerordentlichen Optik und Erzählweise, die eine Verbeugung vor dem Filmexpressionismus und ebenso um Authentizität bemüht ist. Der Film erzählt von einer jungen Fabrikarbeiterin (Vic Carmen Sonne) in Kopenhagen nach dem Ersten Weltkrieg, die gezwungen ist, ihr frisch geborenes Kind an eine Adoptivvermittlerin (großartig Trine Dyrholm) abzugeben, die sich als Serienmörderin entpuppt. So abgründig und düster die Geschichte auch ist, sie endet überraschend.

VHS-Kino: Anora

Kurs-Nr. 251-K14

N.N.

Mittwoch, 30.04.2025, 20 Uhr

Bali-Kino-Center, Holstenstr. 5

€ 7,00

(keine Ermäßigung)

In Cannes wurde ANORA mit der Goldenen Palme ausgezeichnet. Die Geschichte um eine Brooklyner Stripperin, die den Sohn einer reichen russischen Familie heiratet, was in einer Nacht des Chaos gipfelt, ist eine enorm mitreißende Mischung aus romantischem Märchen und smarter Screwballkomödie, aus liebevoller Milieustudie und bitterbösem Gesellschaftskommentar – herausragend gespielt und meisterhaft inszeniert.

ANORA ist eine köstliche Dramödie mit Gangsterthriller- und Sozialdrama-Touch und einem tollen Ensemble. Bei der Uraufführung in Cannes gab es zurecht Standing Ovations.

VHS Kino

VHS-Kino: Wenn das Licht zerbricht

Kurs-Nr. 251-K15

N.N.

Mittwoch, 07.05.2025, 20 Uhr

Bali-Kino-Center, Holstenstr. 5

€ 7,00

(keine Ermäßigung)

Die beiden Kunststudierenden Diddi und Una sind seit kurzem ein Paar, doch noch niemand weiß davon. Bei einer Explosion in einem Straßentunnel stirbt Diddi, der an diesem Tag eigentlich die Beziehung zu seiner Freundin Klara beenden wollte, weil er seit kurzem mit Una zusammen ist. Über 24 Stunden folgt Rúnarsson Una und ihrer Clique, von denen die meisten nichts von dem Verhältnis wissen. Und als dann noch Klara dazustößt, spürt man, wie unerträglich es für Una wird. Soll sie was sagen? Hat sie nicht auch ein Recht auf Trauer?

Es gehört zu den vielen Stärken des Films, dass Rúnarsson diese Gefühlsnotlage sehr distanziert in Szene setzt. Aber wir Zuschauer merken, wie es in Una brodelt. Bei den Nordischen Filmtagen Lübeck hat die Jury des Kirchlichen Filmpreises Interfilm Rúnarssons viertem Langfilm ihren Preis zugesprochen.

Seniorenprogramm

Treffpunkt 'Spätlese'

Kurs-Nr. 251-SEN00

Inge Bühner

Donnerstag, 16.01.2025, 15 - 17:15 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 6,00 | 6 x nachmittags | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

„Clubnachmittage“, Donnerstag, 15-17:15 Uhr mit Kaffee/Tee Gebäck und Vortrag

€ 6,00 je Teilnehmenden

16.01./ 20.02./ 20.03./ 24.04./ 15.05./ 19.06.2025 Sommerpause Juli und August

Treffpunkt 'Spätlese'

Kurs-Nr. 251-SEN00A

Inge Bühner

Donnerstag, 16.01.2025, 15 - 17:15 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 6,00 | 1 x nachmittags

(keine Ermäßigung)

„Clubnachmittage“, Donnerstag, 15-17:15 Uhr mit Kaffee/Tee Gebäck und Vortrag

€ 6,00 je Teilnehmenden

16.01./ 20.02./ 20.03./ 24.04./ 15.05./ 19.06.2025 Sommerpause Juli und August

Treffpunkt 'Spätlese'

Kurs-Nr. 251-SEN00B

Inge Bühner

Donnerstag, 20.02.2025, 15 - 17:15 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 6,00 | 1 x nachmittags

(keine Ermäßigung)

„Clubnachmittage“, Donnerstag, 15-17:15 Uhr mit Kaffee/Tee Gebäck und Vortrag

€ 6,00 je Teilnehmenden

20.02./ 20.03./ 24.04./ 15.05./ 19.06.2025 Sommerpause Juli und August

Treffpunkt 'Spätlese'

Kurs-Nr. 251-SEN00C

Inge Bühner

Donnerstag, 20.03.2025, 15 - 17:15 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 6,00 | 1 x nachmittags

(keine Ermäßigung)

„Clubnachmittage“, Donnerstag, 15-17:15 Uhr mit Kaffee/Tee Gebäck und Vortrag

€ 6,00 je Teilnehmenden

20.03./ 24.04./ 15.05./ 19.06.2025 Sommerpause Juli und August

Seniorenprogramm

Treffpunkt 'Spätlese'

Kurs-Nr. 251-SEN00D

Inge Bühner

Donnerstag, 24.04.2025, 15 - 17:15 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 6,00 | 1 x nachmittags

(keine Ermäßigung)

„Clubnachmittage“, Donnerstag, 15-17:15 Uhr mit Kaffee/Tee Gebäck und Vortrag

€ 6,00 je Teilnehmenden

24.04./ 15.05./ 19.06.2025 Sommerpause Juli und August

Treffpunkt 'Spätlese'

Kurs-Nr. 251-SEN00E

Inge Bühner

Donnerstag, 15.05.2025, 15 - 17:15 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 6,00 | 1 x nachmittags

(keine Ermäßigung)

„Clubnachmittage“, Donnerstag, 15-17:15 Uhr mit Kaffee/Tee Gebäck und Vortrag

€ 6,00 je Teilnehmenden

15.05./ 19.06.2025 Sommerpause Juli und August

Treffpunkt 'Spätlese'

Kurs-Nr. 251-SEN00F

Inge Bühner

Donnerstag, 19.06.2025, 15 - 17:15 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 6,00 | 1 x nachmittags

(keine Ermäßigung)

„Clubnachmittage“, Donnerstag, 15-17:15 Uhr mit Kaffee/Tee Gebäck und Vortrag

€ 6,00 je Teilnehmenden

19.06.2025 Sommerpause Juli und August

Tee & Literatur

Bücherstunde für Senioren

Thema: Leichte Kost für Herz und Seele

Kurs-Nr. 251-SEN01

Inge Bühner

Dienstag, 04.02.2025, 15 - 17:15 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 6,00 | 6 x nachmittags | 18 UStd.

(keine Ermäßigung)

Termine „Tee & Literatur“, Dienstag, 15-17:15 Uhr mit Kaffee/Tee Gebäck,

Austausch über ein gemeinsam gelesenes Buch, das die Gruppe auswählt,

Autorenportrait und eine Buchempfehlungsliste. Beitrag € 6,00 je Teilnehmenden.

04.02./ 04.03./ 01.04./ 06.05./ 03.06./ 01.07.2025 - Sommerpause August

Seniorenprogramm

Tee & Literatur - mit Bücherwichteln

Bücherstunde für Senioren

Thema: Leichte Kost für Herz und Seele

Kurs-Nr. 251-SEN01A

Inge Bühner

Dienstag, 04.02.2025, 15 - 17:15 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 6,00 | 1 x nachmittags | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

Termine „Tee & Literatur“, Dienstag, 15-17:15 Uhr mit Kaffee/Tee Gebäck, Austausch über ein gemeinsam gelesenes Buch, das die Gruppe auswählt, Autorenportrait und eine Buchempfehlungsliste. Beitrag € 6,00 je Teilnehmenden.

04.02./ 04.03./ 01.04./ 06.05./ 03.06./ 01.07.2025 - Sommerpause August

Tee & Literatur

Bücherstunde für Senioren

Thema: Leichte Kost für Herz und Seele

Kurs-Nr. 251-SEN01B

Inge Bühner

Dienstag, 04.03.2025, 15 - 17:15 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 6,00 | 1 x nachmittags | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

Termine „Tee & Literatur“, Dienstag, 15-17:15 Uhr mit Kaffee/Tee Gebäck, Austausch über ein gemeinsam gelesenes Buch, das die Gruppe auswählt, Autorenportrait und eine Buchempfehlungsliste. Beitrag € 6,00 je Teilnehmenden.

04.03./ 01.04./ 06.05./ 03.06./ 01.07.2025 - Sommerpause August

Tee & Literatur

Bücherstunde für Senioren

Thema: Leichte Kost für Herz und Seele

Kurs-Nr. 251-SEN01C

Inge Bühner

Dienstag, 01.04.2025, 15 - 17:15 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 6,00 | 1 x nachmittags

(keine Ermäßigung)

Termine „Tee & Literatur“, Dienstag, 15-17:15 Uhr mit Kaffee/Tee Gebäck, Austausch über ein gemeinsam gelesenes Buch, das die Gruppe auswählt, Autorenportrait und eine Buchempfehlungsliste. Beitrag € 6,00 je Teilnehmenden.

01.04./ 06.05./ 03.06./ 01.07.2025 - Sommerpause August

Seniorenprogramm

Tee & Literatur

Bücherstunde für Senioren
Thema: Leichte Kost für Herz und Seele
Kurs-Nr. 251-SEN01D
Inge Bühner
Dienstag, 06.05.2025, 15 - 17:15 Uhr
VHS, Café/Bistro
€ 6,00 | 1 x nachmittags
(keine Ermäßigung)

Termine „Tee & Literatur“, Dienstag, 15-17:15 Uhr mit Kaffee/Tee Gebäck, Austausch über ein gemeinsam gelesenes Buch, das die Gruppe auswählt, Autorenportrait und eine Buchempfehlungsliste. Beitrag € 6,00 je Teilnehmenden.
06.05./ 03.06./ 01.07.2025 - Sommerpause August

Tee & Literatur

Bücherstunde für Senioren
Thema: Leichte Kost für Herz und Seele
Kurs-Nr. 251-SEN01E
Inge Bühner
Dienstag, 03.06.2025, 15 - 17:15 Uhr
VHS, Café/Bistro
€ 6,00 | 1 x nachmittags
(keine Ermäßigung)

Termine „Tee & Literatur“, Dienstag, 15-17:15 Uhr mit Kaffee/Tee Gebäck, Austausch über ein gemeinsam gelesenes Buch, das die Gruppe auswählt, Autorenportrait und eine Buchempfehlungsliste. Beitrag € 6,00 je Teilnehmenden.
03.06./ 01.07.2025 - Sommerpause August

Englisch für Senioren (B1)

Kurs-Nr. 251-SEN07
Marita Hilmer
Dienstag, 25.02.2025, 9:45 - 10:45 Uhr
VHS, 207
€ 50,00 | 10 x vormittags | 13,33 UStd.
(keine Ermäßigung)

Kein Unterricht in den Ferien.

Lehrbuch: ab Lektion 4/5, At your leisure B1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-309599-2

Die bereits erworbenen Englischkenntnisse werden im lockeren Rahmen weiter vertieft. Wichtige Grammatikstrukturen werden wiederholt, der Wortschatz weiter ausgebaut und das Sprechen soll natürlich auch nicht zu kurz kommen. Quereinsteiger sind willkommen.

Kein Unterricht in den Ferien.

Lehrbuch: ab Lektion 3, At your leisure B1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-309599-2

Seniorenprogramm

Aqua-Fitness im AHOI - Kurs für Männer und Frauen

Kurs-Nr. 251-SEN08

Lars Sottorff

Mittwoch, 05.02.2025, 9 - 10:15 Uhr

ahoi-Bad Duhnen

€ 87,00 | 12 x vormittags | 12 UStd.

(keine Ermäßigung)

Die Wirkung von Meerwasser im AHOI ist eine Thalasso-Kur.

Wassergymnastik – ein für alle Altersgruppen und jeden Fitnessstand geeignetes, muskelkräftigendes Training im flachen Wasser, das den gesamten Körper gelenkschonend in Form bringt, die Fettverbrennung aktiviert und die Beweglichkeit steigert. Ein Training mit und ohne zusätzliche Geräte, mit Spiel und Spaß.

Wassergymnastik im AHOI

Kurs-Nr. 251-SEN09

Lars Sottorff

Mittwoch, 05.02.2025, 10 - 11:15 Uhr

ahoi-Bad Duhnen

€ 87,00 | 12 x vormittags | 12 UStd.

(keine Ermäßigung)

Die Wirkung von Meerwasser im AHOI ist eine Thalasso-Kur.

Fitnessstraining im Salzwasser macht Spaß und stellt vielfach die Gelenke schonende Variante der entsprechenden Sportart zu Lande dar. Heilende und vorbeugende Übungen werden mit und ohne Geräte durchgeführt. Wer sich regelmäßig bewegt und dies zusätzlich noch im Wasser tut, stärkt sein Immunsystem. Auch vorbeugend kann mit Wasser viel für die Gesundheit erreicht werden. Neben der Beweglichkeit bringen wir mit kurzen Intervallen auch unser Herz-Kreislaufsystem in Schwung. Ein nettes Miteinander und Aqua-Gymnastik macht 'Fit wie ein Fisch'.

Aqua-Fitness im AHOI - Kurs für Männer und Frauen

Kurs-Nr. 251-SEN10

Lars Sottorff

Montag, 10.02.2025, 9 - 10:15 Uhr

ahoi-Bad Duhnen

€ 87,00 | 12 x vormittags | 12 UStd.

(keine Ermäßigung)

Die Wirkung von Meerwasser im AHOI ist eine Thalasso-Kur.

Wassergymnastik – ein für alle Altersgruppen und jeden Fitnessstand geeignetes, muskelkräftigendes Training im flachen Wasser, das den gesamten Körper gelenkschonend in Form bringt, die Fettverbrennung aktiviert und die Beweglichkeit steigert. Ein Training mit und ohne zusätzliche Geräte, mit Spiel und Spaß.

Seniorenprogramm

Gymnastik für Senioren

Kurs-Nr. 251-SEN13

Anke Franckenstein

Donnerstag, 13.02.2025, 14 - 15 Uhr

Turnhalle Grodener Schule

€ 75,00 | 15 x nachmittags | 20 UStd.

€ 110,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Der Kurs bietet funktionelle Gymnastik, teilweise nach Musik, teilweise mit Handgeräten; ferner Entspannungsübungen und kleine Spiele (Lauf- und Ballspiele).

Tischtennis für Senioren

Kurs-Nr. 251-SEN14

Detlef Schumacher

Mittwoch, 15.01.2025, 14 - 15:30 Uhr

Turnhalle Waldorfschule (ehem. Deichschule, Eing. über Mühlenweg)

€ 88,00 | 12 x nachmittags | 24 UStd.

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe, Tischtennisschläger und Tischtennisbälle. Der Unterricht findet auch während der Schulferien statt.

Dieser Kurs bietet Anfängern und Fortgeschrittenen im Seniorenalter ein angemessenes Training.

Fit mit dem E-Bike / Pedelec- für alle Altersstufen

Eine Kooperation mit der Verkehrswacht Cuxhaven e.V. und
Polizeiinspektion Cuxhaven

Kurs-Nr. 251-SEN16

Gabriele Mercier, Lüder Kath

Freitag, 16.05.2025, 14 - 16:15 Uhr

Batteriestr. 3, Schulhof und Gebäude ehemalige Wichernschule

€ 10,00 | 1 x nachmittags | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

Die Verkehrswacht Stadt Cuxhaven e.V. bietet in Kooperation mit der Polizei ein Seminar 'Fit mit dem E-Bike / Pedelec' an. Neben der Theorie werden auch verschiedenen E-Bike / Pedelec Formen vorgestellt, sowie Besonderheiten des E-Bike / Pedelec -Fahrens in Theorie und Praxis vermittelt.

Alle E-Bike und Pedelec Fahrer sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: eigenes E-Bike / Pedelec , Helm.

Dieses Seminar beinhaltet unter anderem:

- technische Einordnung
- rechtliche Grundlagen
- Praxis auf den Verkehrsübungsplatz der Straßenverkehrswacht

Seniorenprogramm

Fit mit dem E-Bike / Pedelec- für alle Altersstufen

Eine Kooperation mit der Verkehrswacht Cuxhaven e.V. und
Polizeiinspektion Cuxhaven

Kurs-Nr. 251-SEN17

Gabriele Mercier, Lüder Kath

Samstag, 24.05.2025, 10 - 12:15 Uhr

Batteriestr. 3, Schulhof und Gebäude ehemalige Wichernschule

€ 10,00 | 1 x vormittags | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

Die Verkehrswacht Stadt Cuxhaven e.V. bietet in Kooperation mit der Polizei ein Seminar `Fit mit dem E-Bike / Pedelec` an. Neben der Theorie werden auch verschiedenen E-Bike / Pedelec Formen vorgestellt, sowie Besonderheiten des E-Bike / Pedelec -Fahrens in Theorie und Praxis vermittelt.

Alle E-Bike und Pedelec Fahrer sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: eigenes E-Bike / Pedelec , Helm.

Dieses Seminar beinhaltet unter anderem:

- technische Einordnung
- rechtliche Grundlagen
- Praxis auf den Verkehrsübungsplatz der Straßenverkehrswacht