Grund- und Elementarbildung, Schulabschlüsse

Erwachsene lernen Lesen und Schreiben
Kurs-Nr. 252-102
Silke Buck
Samstag, 30.12.1899, 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. 252-103
Silke Buck
Samstag, 30.12.1899, 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.

Tageshauptschulkurs 35
Kurs-Nr. 252-108
Holger Buck, Silke Buck, Mick Neumann, Klaus-Dieter Lemke
Montag, 25.08.2025, 8:30 - 13:15 Uhr
VHS, 201
kostenfrei
(keine Ermäßigung)

Grundsätzliches zum Kurs finden Sie oben im Vorwort ‘Hauptschulabschluss’.
Anmeldung nur nach persönlichem Vorgespräch. Vereinbaren Sie jetzt einen Termin unter Tel.-Nr. 04721 700 70 952.

(keine Ermäßigung)

Grundsätzliches zum Kurs finden Sie oben im Vorwort ‘Realschulabschluss’.
Der Tagesrealschulkurs wird im Juni 2025 in die Prüfung gehen.
Anmeldung nur nach persönlichem Vorgespräch. Vereinbaren Sie jetzt einen Termin unter Tel.-Nr. 04721 700 70 952.

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht, wissen live

Eine Woche erweitertes Partnerschaftstreffen Cuxhaven-Vannes (08.09. -12.09.2025)
Kooperationsveranstaltung mit der UTA (Université tous âges) in Vannes
Kurs-Nr. 252-200
N.N.
Montag, 08.09.2025,
UTA, 39 bis rue Albert 1er, 56000 Vannes
Kosten bitte erfragen | 5 Termine | 40 UStd.
(keine Ermäßigung)

Interessierte Erwachsene aus den Partnerstädten Cuxhaven /Umland sowie Vannes werden im Rahmen einer abwechslungsreichen Woche in Vannes:
- Sprachkenntnisse erlangen (Französisch und Deutsch), kulturelle Unterschiede kennen und verstehen lernen
- 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.

Mensch und Natur im Welterbe und Nationalpark Wattenmeer- Bildungsurlaub
Kooperation mit dem UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer-Besucherzentrum Cuxhaven
Kurs-Nr. 252-201
Heike Niemann
Montag, 10.11.2025, 9 - 16:30 Uhr
€ 290,00 | 5 Termine | 40 UStd.
maximal 15 Teilnehmer/innen
(keine Ermäßigung)

Teilnehmer/innen des Bildungsurlaubs sollten in der Lage sein, eine Fahrradtour von ca. 9 km, sowie Wanderungen bis ca. 6 km zu bewältigen. Es empfiehlt sich die Mitnahme von Gummistiefeln für die Wattwanderung.

Möglichkeiten, Konflikte, Lösungen mit dem Ziel der Nachhaltigkeit und des Erhalts der Artenvielfalt (Biodiversität) durch Schutzmaßnahmen in der UNESCO-Biosphärenregion erkennen
Konflikte und Lösungen mit dem Ziel des Erhalts der Artenvielfalt (Biodiversität) durch Schutzmaßnahmen im Nationalpark „Niedersächsisches Wattenmeer“ zugleich UNESCO-Weltnaturerbe, nachhaltiges Wirtschaften in der UNESCO-Biosphärenregion
Das Wattenmeer vor der deutschen Nordseeküste ist seit Jahrzehnten als Nationalpark geschützt. Es ist zugleich UNESCO-Biosphärenreservat und Teil des UNESCO-Weltnaturerbes Wattenmeer. Zusammen mit dem niederländischen und dänischen Bereich erstreckt es sich über 450 km Küstenlinie. Das Wattenmeer ist ein junger dynamischer Lebensraum, denn es entstand erst vor ca. 8000 Jahren nach der letzten Eiszeit. Es ist das größte zusammenhängende Wattgebiet der Erde. Zum Wattenmeer gehören nicht nur die Wattflächen, Inseln und Strände, sondern noch weitere Lebensräume wie Salzwiesen, Dünen- oder Küstenheide.
Mehr als 10.000 Tier- und Pflanzenarten leben im Wattenmeer, ca. 10 Millionen Zugvögel nutzen und brauchen das Wattenmeer als Rastplatz und Energietankstelle. Es ist Kinderstube vieler Meeresfische, Kinderstube und Fangort der Nordseekrabben, Lebensraum von Seehunden, Kegelrobben und Schweinswalen. Die Einzigartigkeit unseres Wattenmeeres, die besonderen biologischen, ökologischen und geologischen Prozesse führten zur Auszeichnung als UNESCO-Welterbe der Menschheit in 2009. Damit steht das Wattenmeer auf gleicher Stufe mit anderen Weltnaturerbegebieten wie z.B. dem Great Barrier Reef und dem Grand Canyon. Für das Wattenmeer bedeutet der Eintrag in die Welterbeliste,

dass sein außergewöhnlicher universeller Wert bestätigt ist und es daher für heutige und künftige Generationen erhalten werden muss.
Cuxhaven liegt regional mittendrin im Welterbegebiet. Die Cuxhavener Wattenregion weist dank der Endmoräne eines eiszeitlichen Gletschers, die sandiges Material ablagerte, eine regionale Besonderheit auf: Das Geestkliff mit Küstenheide. Dies ist auch ein Schwerpunkthema unserer Einrichtung.
Der Preis des Bildungsurlaubs beinhaltet grundsätzlich keine Verpflegung, jedoch Warmgetränke, Wasser und Kekse im Wattenmeer-Besucherzentrum.

Cuxhaven-Fahrradtour durch die Biosphärenstadt – „Zukunftsorte“ kennenlernen
Veranstaltung 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. 252-202C
Bernhard Rauhut
Samstag, 09.08.2025, 10 - 14 Uhr
Treffpunkt Kämmererplatz
€ 15,00 | 1 Termin | 5 UStd.
(keine Ermäßigung)

Treffpunkt Kämmererplatz. Bitte mit eigenem Fahrrad erscheinen.
Toilettenpause und Picknick am Biolandhof, Melkhus Das Ende kann nicht ganz exakt bestimmt werden.

Die Fahrradtour mit dem ADFC Cuxhaven führt auf ca. 28 km durch das Gebiet der Stadt Cuxhaven. Bei kurzen Stopps gibt es Erläuterungen zu den Orten, wo heute schon nachhaltiges Leben und Wirtschaften praktiziert wird. Mit Picknick-Pause am Biolandhof in Arensch.

„Lebendige Paradiese im Vorgarten und auf dem Balkon“
Veranstaltung 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. 252-202D
Sabine Schröder-Gravendyck
Freitag, 12.09.2025, 16 - 18:15 Uhr
VHS, Café/Bistro
€ 15,00 | 1 x nachmittags | 3 UStd.
(keine Ermäßigung)

Entdecken Sie, wie Sie auf wenigen Quadratmetern ein kleines Paradies erschaffen können!
Mit dem vielfältigen Grün der Blätter, bunten Blüten und Früchten können wir auf kleinem Raum ein ganzes Gartenjahr erleben.

Ein lebendiger Garten zieht nicht nur das Auge an, sondern auch Tiere wie Schmetterlinge und Bienen, die unser Leben bereichern und entspannen. Ich zeige Ihnen, wie Sie Pflanzen auswählen, die gleichzeitig schön sind und eine wichtige Rolle im Ökosystem spielen. Dabei betrachten wir Zierwert, Beziehungen zu Tieren, Standortbedürfnisse und Pflege.

Besonderes Augenmerk legen wir auf die Topfkultur. Anhand mitgebrachter Pflanzen und Fotos erhalten Sie Einblicke in die vielfältigen Möglichkeiten.

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht, wissen live

In dieser unterhaltsamen und interaktiven Veranstaltung haben Sie die Gelegenheit, neue Sichtweisen auf das Leben zu gewinnen.
Die Bepflanzung Ihres (Vor-)Garten, Balkons oder Ihrer Terrasse kann Teil der Grünen Infrastruktur sein und zum Klimaschutz beitragen.
Die Informationen im Handout dienen Ihnen als Gedankenstütze nutzen bei der Umsetzung Ihrer eigenen Gartenideen.

Rundgang Stolpersteine in Cuxhaven - Veranstaltung im Rahmen des Projektes 'Demokratie leben'
Kurs-Nr. 252-205
Ralf Bohlen
Mittwoch, 09.07.2025, 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.

Rundgang Stolpersteine in Cuxhaven - Veranstaltung im Rahmen des Projektes 'Demokratie leben'
Kurs-Nr. 252-2051
Ralf Bohlen
Sonntag, 16.11.2025, 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.

„Funkeln im Dunkeln" Abendliche Entdeckertour für Familien mit Kindern ab 6 Jahre
Kurs-Nr. 252-206
Silke Hoffmann
Samstag, 08.11.2025, 16:30 - 18:45 Uhr
Treffpunkt : Parkplatz Bistro zur Schleuse
€ 20,00 | 1 x nachmittags | 3 UStd.
(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Taschenlampe, wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk
Treffpunkt : Parkplatz Bistro zur Schleuse, Navi: Altenbrucher Hafen

Nachtwanderung in den Landschaftspark Altenbruch für Gruppen oder Familien mit Kindern ab 6 Jahren

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht, wissen live

Was hat der Mond mit Ebbe und Flut zu tun?
Wie funktioniert die Schifffahrt auf der Elbe im Dunkeln?
Wer kennt den Großen Wagen, die Kassiopeia und den Orion?
Wo ist der Schatz des Leuchtturmwärters?
Gut gestärkt mit heißem Saft von Äpfeln aus der Region starten wir unsere Tour mit allen Sinnen, in die Dunkelheit am Landschaftspark in Altenbruch und mit Glück fnden wir den Schatz des Leuchtturmwärters.

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

Kurs-Nr. 252-209
Carsten Bode
Donnerstag, 20.11.2025, 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.

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

Kurs-Nr. 252-212
Ralf Bohlen
Montag, 20.10.2025, 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.

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

Kurs-Nr. 252-213
Renate Uhlig
Samstag, 13.09.2025, 14:30 - 16:45 Uhr
VHS, Café/Bistro
€ 7,50 | 1 x nachmittags | 3 UStd.

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht, wissen live

(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.
Es werden Getränke und kleine Snacks angeboten.

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

Kurs-Nr. 252-214
Renate Uhlig
Samstag, 15.11.2025, 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.
Es werden Getränke und kleine Snacks angeboten.

Geldanlage in Zeiten gestiegener Zinsen und hoher Inflation

Vortrag mit Diskussion
Kurs-Nr. 252-215
Carsten Witt
Dienstag, 23.09.2025, 18 - 20:30 Uhr
VHS, Café/Bistro
€ 10,00 | 1 x abends | 3 UStd.
(keine Ermäßigung)

Die Zinsen für Anleger befinden sich zwar auf erhöhtem Niveau, gleichzeitig ist die Inflationsrate aber erheblich gestiegen. Wer ausschließlich in Tages- und Festgeld investiert, kann seit Jahren nur geringe Renditen erwirtschaften und kann damit die Inflation kaum ausgleichen. Höchste Zeit also, sich mit alternativen Anlagemöglichkeiten zu beschäftigen.
Folgende Themen werden behandelt:
- Sparverhalten der Deutschen
- Möglichkeiten der Geldanlage
- Aktien, Anleihen und Investmentfonds als Anlagestrategie
- Risiken bei der Geldanlage
- Vermögenssicherung und -aufbau.

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht, wissen live

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

Kurs-Nr. 252-216
Carsten Bode
Donnerstag, 09.10.2025, 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.

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

Kurs-Nr. 252-217
Carsten Bode
Donnerstag, 21.08.2025, 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. 252-218
Frank Müller
Mittwoch, 24.09.2025, 18:30 - 19:15 Uhr
VHS, Café/Bistro
€ 11,25 | 3 x abends | 9 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?

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht, wissen live

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.

Vortragsreihe vhs-wissen live

Digitale Vortragsreihe in Kooperation mit vhs.wissen live. Online Veranstaltung
Weitere Veranstaltungen nach Dezember 2025 finden Sie auf unserer Webseite
Kurs-Nr. 252-220
N.N.
Samstag, 30.12.1899,
kostenfrei
(keine Ermäßigung)

Bitte berücksichtigen Sie, dass wir Anmeldungen nur entgegennehmen können, die spätestens 1 Tag vor der Veranstaltung eingegangen sind.
Die Veranstaltungen werden nur digital stattfinden. Sie erhalten den entsprechenden Zugangslink jeweils vor der Veranstaltung von uns per Mail.
- So funktioniert vhs.wissen live
- Alle Veranstaltungen werden LIVE GESTREAMT
- Live-Chat bietet Möglichkeit, sich nach dem Vortrag aktiv an der Diskussion zu beteiligen

IDEE UND KONZEPTION
Claus Lüdenbach, VHS im Lkr. Erding
Christof Schulz, VHS Süd Ost im Landkreis München

Zwischen Zöllen und Zeitenwende – Wohin steuert Deutschlands Wirtschaft?

Online-Veranstaltung
Kurs-Nr. 252-2201
Moritz Schularick
Montag, 28.07.2025, 19:30 - 21 Uhr
(Online-Veranstaltung)
kostenfrei | 1 x abends
(keine Ermäßigung)

Die Zeiten der immer schnelleren Globalisierung scheinen vorerst vorbei zu sein. Protektionismus, Zölle, Sanktionen und Industriepolitik erleben ein Comeback. Gleichzeitig bedroht der Krieg in der Ukraine die Europäische Sicherheitsordnung, und macht neue Investitionen in Sicherheit unabdingbar. Was bedeuten diese geopolitischen und ökonomischen Umbrüche für Deutschland und das deutsche Wirtschaftsmodell?

Moritz Schularick ist seit Juni 2023 Präsident des Kiel Instituts für Weltwirtschaft und Professor für Volkswirtschaftslehre an der Universität Sciences Po (Paris).
In seiner Forschung beschäftigt er sich unter anderem mit Finanzmärkten und Vermögenspreisen, Fragen der monetären Makroökonomie und den Ursachen von Finanzkrisen und ökonomischer Ungleichheit.
Er berät regelmäßig Zentralbanken, Finanzministerien, Investoren und internationale Organisationen.

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht, wissen live

Vor seinem Ruf nach Kiel war Moritz Schularick Professor für Makroökonomie an der Universität Bonn, Direktor des dortigen MacroFinance Labs. Darüber hinaus ist er Mitglied des DFG-Exzellenz-Clusters ECONtribute sowie ordentliches Mitglied der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften und Academia Europea. Im Laufe seiner akademischen Karriere forschte er unter anderem an der New York University, der University of Cambridge, der Freien Universität Berlin und in der Forschungsabteilung der Federal Reserve Bank of New York.
Prof. Dr. Moritz Schularick ist Preisträger des Leibniz-Preises 2022, Deutschlands wichtigstem Forschungspreis, der von der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG) vergeben wird.
Im Jahr 2018 erhielt er den Großen-Preis des Vereins für Socialpolitik, die bedeutendste Auszeichnung deutscher Volkswirte. Er ist Herausgeber der wichtigsten europäischen Zeitschrift für Wirtschaftspolitik, „Economic Policy“.

Ökonomie für eine gerechte Gesellschaft. Gespräch zwischen Joseph Stiglitz (Nobelpreisträger) und Simon Strauss (FAZ)

Online-Veranstaltung
Kurs-Nr. 252-221
Joseph Stiglitz
Montag, 15.09.2025, 19:30 - 21 Uhr
(Online-Veranstaltung)
kostenfrei | 1 x abends
(keine Ermäßigung)

Unter Donald Trump und Elon Musk greift ein Kult der Freiheit um sich.
Doch die Wahl- und Meinungsfreiheit, die J.D. Vance & Co. zu einem Fetisch erhoben haben, geht immer auf Kosten der Freiheit anderer.
Joseph Stiglitz, Nobelpreisträger und einer der schärfsten Kritiker Donald Trumps, zeigt, wer die Opfer der neuen Meritokratie sind – und wie der Abbau von Bürokratie sowie unregulierte Märkte Wachstum bremsen und unsere Gesellschaften ärmer machen.
Joseph Stiglitz war Professor für Volkswirtschaft in Yale, Princeton, Oxford und Stanford. Anschließend ging er als Chefvolkswirt zur Weltbank und wurde 2001 mit dem Nobelpreis für Wirtschaft ausgezeichnet.
2025 erschien von ihm das Buch „Der Weg zur Freiheit“ bei Siedler.

Simon Strauss ist Schriftsteller, Journalist und Theaterkritiker für die FAZ sowie Moderator des FAZ Podcast für Deutschland.

Die Veranstaltung findet auf Englisch statt.

Ordnung - und was wir von ihr zu halten haben

Online-Veranstaltung
Kurs-Nr. 252-222
Kurt Bayertz
Dienstag, 30.09.2025, 19:30 - 21 Uhr
(Online-Veranstaltung)
kostenfrei | 1 x abends
(keine Ermäßigung)

Es ist merkwürdig! Einerseits verbringen wir große Teile unseres Lebens damit, Ordnung zu schaffen. So geben wir uns Mühe, verschiedene Lebensmittel so zu kombinieren, dass ein, ordentliches' Mittagessen daraus entsteht.
Und wir ärgern uns, wenn die Ordnung gestört ist: wenn das monatliche Gehalt nicht auf dem Konto oder der Zug nicht pünktlich ist. Andererseits hat Ordnung keinen guten Ruf.

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht, wissen live

Sie gilt als langweilig oder repressiv, während das Chaos als interessant und reizvoll erscheint. - In dem Vortrag wird es um zwei Fragenkomplexe gehen:
1. Was ist überhaupt Ordnung? Ist sie tatsächlich notwendig oder können wir auf sie auch verzichten? Kommen wir besser ohne sie aus?
2. Und woher kommt die beschriebene Wertungsdiskrepanz? Warum streben wir allenthalben Ordnung an, empfinden sie aber oft als lästig?
Kurt Bayertz ist emeritierter Professor für Praktische Philosophie an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster. Sein Buch »Der aufrechte Gang. Eine Geschichte des anthropologischen Denkens« wurde 2013 mit dem Tractatus-Preis für philosophische Essayistik ausgezeichnet.

Gefährliche Rivalitäten: Wirtschaftskriege – von den Anfängen bis zu Trumps Deal

Online-Veranstaltung
Kurs-Nr. 252-223
Werner Plumpe
Mittwoch, 08.10.2025, 19:30 - 21 Uhr
(Online-Veranstaltung)
kostenfrei | 1 x abends
(keine Ermäßigung)

Dass die bislang geltende Weltordnung an ihr Ende gekommen ist, zeigt sich nicht nur an-zunehmenden Kriegen und Eskalationen, sondern auch an sich verschärfenden Handelskonflikten – am dramatischsten und weitreichendsten zwischen China und den USA, vor allem aber mit Russland.
In dem Vortrag zeigt der Wirtschaftshistoriker Professor Werner Plumpe, wie die Geschichte immer schon von wirtschaftlichen Rivalitäten geprägt war, die nicht selten in offene Kriege mündeten – von der Eroberung der Neuen Welt und den Anfängen der Globalisierung über das Zeitalter des Kolonialismus, die Entstehung von Nationalstaaten und die bipolare Weltordnung des Kalten Kriegs bis in die hypervernetzte Welt von heute.
Ob Gold, Öl, Baumwolle, Kakao oder Getreide: Die Suche nach lukrativen Rohstoffen zieht sich wie ein Band durch die Jahrhunderte, und immer zeugt sie davon, dass sich ökonomische Interessen auf komplexe Weise mit Fragen nationaler Identität, kulturellen Ideen und machtpolitischen Strategien überlagern.
Werner Plumpe lehrte bis 2022 Wirtschafts- und Sozialgeschichte an der Goethe Universität Frankfurt am Main.
Zwischen 2008 und 2012 leitete er als Vorsitzender den Verband der Historiker und Historikerinnen Deutschlands.

Der Sternenhimmel und die Schöpfungsmythen der Menschheit

Online-Veranstaltung
Kurs-Nr. 252-224
Raoul Schrott
Donnerstag, 16.10.2025, 19:30 - 21 Uhr
(Online-Veranstaltung)
kostenfrei | 1 x abends
(keine Ermäßigung)

Mit ihrer ungeheuren Einbildungskraft haben die Menschen in den Sternen ihre ältesten Kunstwerke geschaffen und dadurch ihre Kulturen dargestellt.
In diesem Vortrag werden Sternenhimmel aus verschiedenen Kulturen, Zeiten und Kontinenten vorgestellt: von den alten Ägyptern bis zu den australischen Aborigines, aus China, Indien und Tahiti, von den Inuit, Buschleuten und den Tuareg. Unser Großer Wagen war für die Maya ein göttlicher Papagei, für die Inka der einbeinige Gott des Gewitters, für die Inuit ein Elch, für die Araber eine Totenbahre.

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht, wissen live

Die Sternbilder dienten jeder Kultur als «Bilderbuch» ihrer Götter, Helden, Tiere, Pflanzen und wichtigsten Objekte, deren Bedeutung die Sternsagen erzählen.
Sie waren damit jeweils aufs engste mit den eigenen Schöpfungsmythen verknüpft. Raoul Schrott nimmt uns im Vortrag mit auf eine Welt- und Zeitreise zu historischen und indigenen Kulturen, um uns von ihren Sternenhimmeln und deren unterschiedliche Bedeutungen und Funktionen zu erzählen.
Raoul Schrott studierte Literatur- und Sprachwissenschaft in Innsbruck, Norwich, Paris und Berlin, arbeitete 1986/87 als letzter Sekretär für Philippe Soupault in Paris und als Universitätslektor in Neapel. Sein lyrisches und erzählerisches Werk wurde mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet.

Hoffnung: Eine Geschichte der Zuversicht von Homer bis zum Klimawandel

Online-Veranstaltung
Kurs-Nr. 252-225
Jonas Gretlein
Mittwoch, 22.10.2025, 19:30 - 21 Uhr
(Online-Veranstaltung)
kostenfrei | 1 x abends
(keine Ermäßigung)

Darf Hoffnung heute eigentlich noch als Quelle der Kraft gelten oder ist sie nicht viel mehr eine Flucht vor der Realität? Ist sie Tugend oder Torheit?
Jonas Grethlein untersucht in diesem Vortrag 2500 Jahre Geschichte der Hoffnung.
Er führt vor Augen, wie Menschen zu allen Zeiten darum rangen, eine ihnen unverfügbare Zukunft zu bewältigen, und zeigt neben den mannigfaltigen Formen des Hoffens auch seine Bedeutung in der Gegenwart auf.
So erhellt er das Wesen der Hoffnung als Weltverhältnis, beschreibt, wie sie entstehen, worauf sie sich richten und worin sie gründen kann.
Jonas Grethlein lehrt Klassische Philologie an der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg.
Er ist Mitglied der Heidelberger Akademie der Wissenschaften und Träger des Gottfried Wilhelm Leibniz-Preises 2024.

FriedenspreisträgerIn des Deutschen Buchhandels 2025

Online-Veranstaltung
Kurs-Nr. 252-226
Andreas Müller
Freitag, 24.10.2025, 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 große 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, wissen live

Wann ist ein KI-System vertrauenswürdig?
Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 252-227
Ute Schmid
Mittwoch, 29.10.2025, 19:30 - 21 Uhr
(Online-Veranstaltung)
kostenfrei | 1 x abends
(keine Ermäßigung)

Künstliche Intelligenz (KI) prägt immer stärker unser Leben und Arbeiten. KI steckt in Navigationssystemen, Suchmaschinen und sozialen Netzwerken, begegnet uns als Chatbot im Kundenservice oder als Sprachassistent.
In spezialisierten Bereichen wie der bildbasierten medizinischen Diagnostik oder der intelligenten Kreislaufwirtschaft leisten KI-Systeme wertvolle Unterstützung. Generative KI kann Texte, Bilder und Videos erstellen, während andere KI-Methoden uns helfen, effizienter zu arbeiten und komplexe Entscheidungen zu treffen.
Doch damit KI-Methoden einen echten Mehrwert für Mensch und Umwelt schafften müssen sie vertrauenswürdig sein – eine zentrale Forderung des Europäischen KI-Gipfels im Februar 2025 in Paris. Im Vortrag erfahren Sie, welche sieben Anforderungen die EU für vertrauenswürdige KI-Systeme definiert hat und wie diese in der Praxis umgesetzt werden können.
Ute Schmid ist Mitglied im Direktorium und im Geschäftsleitenden Ausschuss des bidt. Sie ist Professorin für Kognitive Systeme an der Universität Bamberg und lehrt und forscht seit vielen Jahren im Bereich Künstliche Intelligenz mit Fokus auf menschenähnliches maschinelles Lernen und Methoden für interaktives und erklärendes Lernen. Ute Schmid ist Mitglied im Bayerischen KI-Rat und EurAI Fellow.
Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Bayerischen Forschungsinstitut für Digitale Transformation (bidt) statt.

Schönheit der Astronomie II
Online-Veranstaltung
Kurs-Nr. 252-228
Andreas Müller
Montag, 03.11.2025, 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 große Reiz ausüben.
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, wissen live

Für die Freiheit: Der Bauernkrieg 1525
Online-Veranstaltung
Kurs-Nr. 252-229
Lyndal Roper
Mittwoch, 05.11.2025, 19:30 - 21 Uhr
(Online-Veranstaltung)
kostenfrei | 1 x abends
(keine Ermäßigung)

Der deutsche Bauernkrieg war der größte Volksaufstand in Westeuropa vor der Französischen Revolution.
Die Menschen waren wütend darüber, dass die Grundherren das Eigentum an den natürlichen Ressourcen, dem Wasser oder dem Gemeindeland für sich beanspruchte, obwohl dieses zu Gottes Schöpfung und damit allen Menschen gehörten. Lyndal Roper zeigt in ihrem Vortrag, dass die Utopie der Bauern und ihr Blick auf die Natur und ihre Ressourcen uns näher sind, als wir glauben.
Lyndal Roper ist "Regius Professor of History" in Oxford. Sie ist Expertin für die Geschichte der Reformation und der Frühen Neuzeit in Deutschland. 2016 wurde sie mit dem Gerda Henkel Preis ausgezeichnet.

Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht
Online-Veranstaltung
Kurs-Nr. 252-230
Claus Kreß
Donnerstag, 06.11.2025, 19:30 - 21 Uhr
(Online-Veranstaltung)
kostenfrei | 1 x abends
(keine Ermäßigung)

Im ersten Teil wird die Grundnorm der seit 1945 geltenden Völkerrechtsordnung, das Verbot der Anwendung militärischer Gewalt in den internationalen Beziehungen, vor ihrem historischen Hintergrund und in ihrem heute maßgeblichen systematischen Zusammenhang entfaltet. Im zweiten Teil werden die aktuellen politischen Herausforderungen des Völkerrechts der Friedenssicherung und dessen denkbare Zukunftsperspektiven in den Blick genommen.
Im Anschluss besteht die Gelegenheit zur Diskussion.
Claus Kreß ist Professor für Strafrecht und Völkerrecht an der Universität zu Köln. 2019 wurde er zum Richter ad hoc am Internationalen Gerichtshof in Den Haag ernannt.
Seit 2021 ist er Sonderberater des Anklägers des Internationalen Strafgerichtshofs zum Verbrechen der Aggression. Er ist Mitglied der Leopoldina und Life Member des Clare Hall College der Universität Cambridge.

Quantencomputer - wie Quantenmechanik unsere gesellschaftliche Zukunft beeinflus
Online-Veranstaltung
Kurs-Nr. 252-231
Heike Riel
Dienstag, 11.11.2025, 19:30 - 21 Uhr
(Online-Veranstaltung)
kostenfrei | 1 x abends
(keine Ermäßigung)

Quantencomputing – das ist eine völlig neue Art der Berechnung, die sich nach den Gesetzen der Quantenphysik verhält. Quantencomputer eröffnen eine neue Methodik des Rechnens basierend auf Quantenbits und ermöglichen somit die Lösung schwieriger und komplexer Probleme, die für Wirtschaft und Wissenschaft relevant sind.

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht, wissen live

In den letzten Jahren wurden erhebliche Fortschritte beim Verständnis der Grundlagen und der Funktion von Quantencomputern gemacht und Durchbrüche bei der Weiterentwicklung der Hardware- und Softwaretechnologie, bei der Verbesserung der Algorithmen und bei der Entwicklung von relevanten Anwendungen erzielt. Quantencomputersysteme treten bei bestimmten Anwendungen schon jetzt mit Hochleistungsrechnern in Konkurrenz. Wie wird die Entwicklung dieser neuen Rechensystem weitergehen?
Heike Riel ist IBM Fellow, Leiterin der Abteilung Science of Quantum & Information Technologies und leitet IBM Research Quantum Europe & Africa.

Sie leitet die Abteilung Science of Quantum & Information Technologies mit dem Ziel, wissenschaftliche und technologische Durchbrüche in den Bereichen Quantencomputer und -technologien, Physik der Künstlichen Intelligenz, Nanowissenschaft und Nanotechnologie zu erzielen und neue Wege in der Datenverarbeitung zu erkunden. Sie ist eine ausgewiesene Expertin auf dem Gebiet der elektronischen und optoelektronischen Halbleiterbauelemente, der Nanotechnologie und der Nanowissenschaften und konzentriert sich in ihrer Forschung darauf, die Grenzen der Informationstechnologie voranzubringen.
Heike Riel ist Autorin von mehr als 155 begutachteten Veröffentlichungen und hat mehr als 50 Patente angemeldet. Die Liste ihrer Auszeichnungen und Ehrungen ist lang. Sie ist auch Mitglied von acatech – Deutsche Akademie der Technikwissenschaften.
Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaft (acatech) statt.

Bonobos (Pan paniscus) und ihre Bedeutung für uns Menschen (Homo sapiens)

Online-Veranstaltung
Kurs-Nr. 252-232
Barbara Fruth
Donnerstag, 13.11.2025, 19:30 - 21 Uhr
(Online-Veranstaltung)
kostenfrei | 1 x abends
(keine Ermäßigung)

Bonobos und Schimpansen teilen etwa 99 % ihres Erbguts mit dem Menschen und gelten daher als unsere nächsten lebenden Verwandten.
Interessieren wir uns für die menschliche Entwicklungsgeschichte, dienen diese beiden Arten als Referenzmodell, um die ökologischen und sozialen Zwänge, die uns im Laufe der Entstehungsgeschichte geformt haben, zu verstehen.
Bonobos verkörpern dabei meist den friedliebenden Part und werden gerne herangezogen, um ein Idealbild gesellschaftlichen Miteinanders zu vermitteln.
Barbara Fruth berichtet aus 30 Jahren Bonoboforschung im Tieflandregenwald des Kongobeckens und zeigt die Bandbreite des Verhaltens dieser faszinierenden Menschenaffenart.
Sie zeigt, was wir von Bonobos lernen können und welche Bedeutung sie über ihre Rolle als Analogmodell hinaus, für den Menschen haben.
Barbara Fruth ist Gruppenleiterin am Max-Planck-Institut für Verhaltensbiologie in Konstanz.

Neue Technologien und Strafrecht – Wie können Juristen unerwünschte Nebenfolgen einhegen?

Online-Veranstaltung
Kurs-Nr. 252-233
Susanne Beck
Dienstag, 18.11.2025, 19:30 - 21 Uhr
(Online-Veranstaltung)
kostenfrei | 1 x abends

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht, wissen live

(keine Ermäßigung)

KI, Gentechnik oder Internet - die ‚Risiken und Nebenwirkungen' moderner Technologien begegnen uns immer wieder. Sind strafrechtliche Verbote in diesen dynamischen Bereichen sinnvoll und international durchsetzbar?
Wie lassen sich die Technologien für die Gesellschaft nutzen und gleichzeitig ein Missbrauch sanktionieren?
Diesen und anderen Fragen wird die Juristin Susanne Beck in ihrem Vortrag nachgehen – und dabei ihre Begeisterung für das Strafrecht und dessen Bedeutung in unserem Alltag weitergeben.

Susanne Beck ist seit 2013 Inhaberin des Lehrstuhls für Strafrecht, Strafprozessrecht, Strafrechtsvergleichung und Rechtsphilosophie an der Universität Hannover. Susanne Beck beschäftigt sich mit aktuellen Fragen des Medizinstrafrechts, der Digitalisierung des Rechts und dem Zusammenspiel von Normen, Moral und gesellschaftlicher Praxis. Sie ist Mitglied von acatech – Deutsche Akademie der Technikwissenschaften.
Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaft (acatech) statt.

Spinnen und Menschen: Eine verwobene Beziehung

Online-Veranstaltung
Kurs-Nr. 252-234
Jan Monhaupt
Montag, 24.11.2025, 19:30 - 21 Uhr
(Online-Veranstaltung)
kostenfrei | 1 x abends
(keine Ermäßigung)

Nützliche Mitbewohnerinnen, Ekelobjekte oder verblüffende Wesen?
An Spinnen scheiden sich die Geister. Von manchen bewundert für ihre kunstvollen Netze und das Archaische ihrer Erscheinung, von anderen gefürchtet. Aber warum ist das so?
Dieser Vortrag dringt in das Beziehungsgeflecht von Spinnen und Menschen vor. Es zeigt den Einfluss der Spinnen auf unsere Sprache, Wissen, Träume und Geschichte. Warum verglich man Napoleon mit einer Spinne?
Wie prägte die christliche Symbolik die Abneigung gegenüber Spinnen? Und wieso wurden gleich drei Weltraummissionen von Spinnen begleitet?
Jan Mohnhaupt lockt die Spinne kulturhistorisch aus ihrer dunklen Ecke und zeigt die vielen Verbindungen zwischen Spinne und Mensch.
Jan Mohnhaupt studierte Geographie und Geschichte in Berlin und Wien.
Er ist als freier Journalist und Autor für verschiedene Magazine und Zeitungen wie Spiegel Online, Der Freitag und P.M. History tätig.

Innovationen für die Verteidigung

Online-Veranstaltung
Kurs-Nr. 252-235
Michael Lauster
Dienstag, 25.11.2025, 19:30 - 21 Uhr
(Online-Veranstaltung)
kostenfrei | 1 x abends
(keine Ermäßigung)

Sicherheit und Verteidigung gewinnen in gesellschaftlich und politisch turbulenten Zeiten an Bedeutung. Die Investitionsbereitschaft Deutschlands nimmt zu, um Risiken und Gefahren zu reduzieren.

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht, wissen live

Wer entwickelt Technologien, Produkte und Dienstleistungen, um mögliche Gefahren frühzeitig zu erkennen, ihnen entgegenzutreten und Folgeschäden zu minimieren?
Welchen Stellenwert hat Forschung, deren Ergebnisse sich zivil wie auch militärisch nutzen lassen – kurz: Dual Use?
Unterscheiden sich zivile und militärische Innovationssysteme? Innovationsforscher Michael Lauster geht in seinem Vortrag diesen Fragen anhand konkreter Beispiele nach.
Michael Lauster leitet seit September 2012 das Fraunhofer-Institut für Naturwissenschaftlich-Technische Trendanalysen INT in Euskirchen und hält den Lehrstuhl für Technologieanalyse und –vorausschau an der Fakultät für Maschinenwesen der Rheinisch-Westfälischen Technischen Hochschule Aachen.
Lauster studierte Luft- und Raumfahrttechnik an der Universität der Bundeswehr München und schloss sein Studium mit einer Diplomarbeit in Technischer Mechanik ab.
Er promovierte in Irreversibler Thermodynamik zum Verhalten realer Fluide und habilitierte sich in Statistik zur Dynamik von Vielteilchensystemen.
Seit Ende 2020 ist er stellvertretender Sprecher des Fraunhofer-Leistungsbereichs Verteidigung, Vorbeugung und Sicherheitsforschung. Michael Lauster ist Mitglied von acatech – Deutsche Akademie der Technikwissenschaften.
Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaft (acatech) statt.

Bullshit, Fake News und Manipulation -- Wie antike Rhetorik und Philosophie helfen können

Online-Veranstaltung
Kurs-Nr. 252-236
Uhlmann Gyburg
Donnerstag, 11.12.2025, 19:30 - 21 Uhr
(Online-Veranstaltung)
kostenfrei | 1 x abends
(keine Ermäßigung)

"Eines der hervorstechendsten Merkmale unserer Kultur ist, dass es so viel Bullshit gibt."
Mit diesen Satz beginnt der Philosoph Harry Frankfurter seinen Beitrag mit dem Titel "Über Bullshit" (1986, Neuauflage 2005). Er definiert bullshit als Mangel an Interesse an dem Unterschied zwischen wahr und falsch. Derjenige, der bullshit verbreitet, spreche aus, was auch immer seinen Interessen diene. Frankfurter scheint damit eine neue dritte Kategorie neben Wahrheit und Lüge identifiziert zu haben, die geeignet sein könnte, dem Phänomen sintflutartiger Mengen an Desinformation und Fake News besser begegnen zu können. Aber ist das wirklich so? Ein Blick in die antike Rhetorik und Philosophie lässt Zweifel daran aufkommen, dass mit dieser neuen Kategorie der Kern des Problems getroffen ist, und schlägt andere Instrumente und Methoden vor.
In dem Vortrag stellt Gyburg Uhlmann diese ebenso vor wie eine Anzahl an aktuellen Beispielen in Text und Bild, die jeden einzelnen von uns und unsere Gesellschaft vor riesige Herausforderungen stellen. Sie diskutiert diese Beispiele und erarbeitet damit konkrete Handlungsmittel gegen Propaganda, Manipulation und populistischen Bullshit.
Gyburg Uhlmann lehrt Klassische Philologie mit den Schwerpunkten Antike Philosophie, Rhetorik, Bildungs- und Wissenschaftsgeschichte. 2006 wurde sie mit dem Gottfried-Wilhelm-Leibniz-Preis ausgezeichnet

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht, wissen live

Die Zitrusfrüchte Italiens
Online-Veranstaltung
Kurs-Nr. 252-237
Peter Peter
Mittwoch, 10.12.2025, 19:30 - 21 Uhr
(Online-Veranstaltung)
kostenfrei | 1 x abends
(keine Ermäßigung)

Für uns Nordländer der Inbegriff des Südens, der Frische des Sommers ebenso wie der weihnachtlichen Sehnsucht nach duftender Wärme: Zitronen, Mandarinen, Blutorangen, Bergamotten, Pomeranzen, Zitronatzitronen – unendlich ist die Vielfalt der Agrumen, die in Italien kultiviert werden. Und alle haben sie ihre eigene Herkunft, ihren eigenen Ort und ihre eigene Geschichte, die der Gastro- und Italienexperte Peter Peter in seinem Vortrag vorstellt.
Peter Peter lehrte am Gastrosophiezentrum der Universität Salzburg. Der Münchner verfasste eine prämierte Kulturgeschichte der italienischen Küche sowie Literaturguides zu Sizilien und Neapel.Sein Umbrienbuch gewann den ENIT-Preis für den besten deutschsprachigen Italienführer. In der Kolumne »Peters Lebensart« im ›Rotary-Magazin‹, im Podcast »macht Hunger« und im Blog »Laconique« informiert er über aktuelle gastronomische Tendenzen.

Wie Bilder erzählen: Storytelling von Albrecht Altdorfer bis Peter Paul Rubens
Online-Veranstaltung
Kurs-Nr. 252-238
Mirjam Neumeister
Donnerstag, 11.12.2025, 19:30 - 21 Uhr
(Online-Veranstaltung)
kostenfrei | 1 x abends
(keine Ermäßigung)

Die Sammlungspräsentation mit Werken aus den Bereichen der Altdeutschen und Altniederländischen sowie der Flämischen Malerei des 16. und frühen 17. Jahrhunderts verspricht die eine oder andere Überraschung. Beleuchtetet werden in diesem Vortrag unterschiedliche Facetten eines Themas, das zu den Kernaufgaben der Malerei schlechthin gehört: Das Erzählen von Geschichten. Wie, was und durch wen wird erzählt?
Welchen Zweck verfolgen Künstler:innen sowie Auftraggeber:innen damit zu unterschiedlichen Zeiten, und an welches Publikum richten sie sich dabei?
Und ist dies überhaupt immer eindeutig, oder werden die Betrachterinnen und Betrachter sogar manchmal bewusst in die Irre geführt?

Mirjam Neumeister ist Sammlungsleiterin für Flämische Barockmalerei an den Bayerischen Staatsgemäldesammlungen München.
Die Veranstaltung wird live aus der Alten Pinakothek in München gestreamt.

Vortragsreihe »FaktenSicher für Demokratie" - Online Veranstaltung
Eien Seminar- und Dialogreihe der ARD in Kooperation
Kurs-Nr. 252-250
N.N.
Donnerstag, 09.10.2025, 18 - 19:30 Uhr
(Online-Veranstaltung)
kostenfrei | 1 | 2 UStd.
(keine Ermäßigung)

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht, wissen live

Die Teilnehmenden benötigen einen internetfähigen PC/Laptop,für einzelne Veranstaltungen möglichst ein zweites internetfähiges Endgerät, am besten ein Smartphone.

Warum ist es wichtig, in einer Demokratie auf verlässliche Informationen zurückgreifen zu können und wie können wir alle dazu beitragen, dass die medialen Räume weniger durchdrungen werden von Desinformation, Populismus und Hass?
Fakten: Sicher für Demokratie – unter diesem Schwerpunktthema bündelt die ARD in diesem Jahr ihre Aktivitäten in der medienbildnerischen Arbeit. In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulverbänden Baden-Württemberg, Bayern und Rheinland-Pfalz bietet die ARD im Wintersemester 2025/26 acht Online-Veranstaltungen an, um ins Gespräch zu kommen.

Vortragsreihe »FaktenSicher für Demokratie" - Online Veranstaltung - Eine Seminar- und Dialogreihe der ARD in Kooperation
Kurs-Nr. 252-251
Referentinnen: Lena Cara Wernhöfer und Eva Matzel, SWR/SR
Donnerstag, 09.10.2025, 18 - 19:30 Uhr
(Online-Veranstaltung)
kostenfrei | 1 x abends | 2 UStd.
(keine Ermäßigung)

Die Teilnehmenden benötigen einen internetfähigen PC/Laptop,für einzelne Veranstaltungen möglichst ein zweites internetfähiges Endgerät, am besten ein Smartphone.

Was steckt heutzutage alles hinter der Erstellung eines Nachrichtenbeitrags, einer Dokumentation oder eines Podcast? Vor allem im Zeitalter von Deepfakes und anderen KI-generierten Inhalten wird eine ausführliche Recherche immer wichtiger. Als Rechercheur*innen der Hauptabteilung Information, Dokumentation und Archive (IDA) unterstützen wir Redaktionen im SWR bei der Recherche nach guten Quellen, den genauen Fakten und dem richtigen Bild- und Tonmaterial. Dafür recherchieren wir in eigenen und externen Datenbanken sowie im Internet.
Demokratie lebt von informierten Bürgerinnen und Bürgern. Eine freie und unabhängige Medienlandschaft ist daher unerlässlich, um die Öffentlichkeit mit verlässlichen Informationen zu versorgen und somit das Fundament unserer demokratischen Gesellschaft zu stärken. Mit unserer Arbeit stellen wir sicher, dass die journalistischen Inhalte des SWR auf gründlicher Recherche basieren und vertrauenswürdig sind. So tragen wir dazu bei, dass die Zuschauerinnen und Zuschauer gut informiert sind und fundierte Entscheidungen treffen können. Wir stellen den Arbeitsalltag am IDA-Recherche-Desk vor und zeigen, wie unsere Recherchen ins Programm einfließen – von der Themenfindung,über die Auswahl geeigneter Gesprächspartner bis hin zur Verwendung von passenden Schnittbildern.

Referent*innen: Lena Cara Wernhöfer und Eva Matzel, SWR/SR
Lena Cara Wernhöfer ist Kulturanthropologin und arbeitet als Dokumentationsredakteurin für die HA IDA. Eva Matzel durchläuft derzeit das Volontariat zur Dokumentationsredakteurin und studierte zuvor den Master Digitale Methodik der Geistes- und Kulturwissenschaften. Beide sind Mitarbeiterinnen am IDA Desk, der Hauptannahmestelle für Anfragen, Rechercheaufträge und Services der Hauptabteilung Information,
Dokumentation und Archive (IDA) des SWR und des SR – sie arbeiten also hinter den Kulissen. Durch das Mitwirken bei verschiedenen Rechercheprojekten verfügen sie über Einblicke in unterschiedliche Redaktionen des SWR. Tätigkeiten wie Faktenchecks und umfangreiche Recherchen in den Bereichen Presse, Bewegtbild, Hörfunk und Social Media gehören zu ihren täglichen Aufgaben.

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht, wissen live

DEEPFAKE UND DESINFORMATION

Fälschungssichere Metadaten für echte Inhalte in Zeiten von Deepfake und Desinformation
Kurs-Nr. 252-252
Referent: Kenneth Warmuth (WDR)
Donnerstag, 23.10.2025, 18 - 19:30 Uhr
(Online-Kurs)
kostenfrei | 1 x abends
(keine Ermäßigung)

In einer Welt, in der manipulierte Bilder, gefälschte Videos und Desinformation zum Alltag gehören, wird es immer schwieriger, echte von manipulierten Inhalten zu unterscheiden. Doch wie können wir das Vertrauen in digitale Medien festigen und Desinformation entgegenwirken?
Wir sehen und diskutieren, wie die Coalition for Content Provenance and Authenticity (C2PA) mit ihrer Vielzahl an Mitgliedern, darunter Google, Amazon, Meta, Adobe, etc. und die ARD, mit einem offenen Standard für mehr Transparenz und Nachvollziehbarkeit sorgt. Der Referent erklärt, wie C2PA die

Inhalte durch fälschungssichere Metadaten kennzeichnet und so den Ursprung und jede Bearbeitung eines digitalen Mediums sichtbar machen kann.
Das Ziel der ARD ist die Implementierung des C2PA-Standards in Deutschland voranzutreiben. Der Referent zeigt, wie der Schutz der Inhaltsauthentizität umsetzbar sein kann und welche Herausforderungen sowie Chancen mit der Implementierung verbunden sind.
Dabei erfährt das Publikum, wie die C2PA für eine vertrauenswürdige Medienlandschaft von morgen sorgen kann.

Referent: Kenneth Warmuth (WDR)
Kenneth Warmuth studierte Medientechnik an der Hochschule für Technik, Wirtschaft und Kultur Leipzig (HTWK) und erwarb später einen Master of Science in Mediatechnology an der Technischen Universität Ilmenau.
In den ersten Jahren arbeitete er als Trainee im Bereich Medieningenieurswesen beim Westdeutschen Rundfunk (WDR), wo er an verschiedenen innovativen Projekten mitwirkte.
Seit Oktober 2023 arbeitet er als Medieningenieur in der WDR-Programmverbreitung im Kompetenzzentrum für Audio- und Videostreaming der ARD und ist Projektleiter für die Thematik C2PA. Kenneth begeistert sich für innovative Medientechnologien und deren Potenzial, die Medien- und Produktionslandschaft zu verändern.

ARD Retro – Zurück in die Zukunft und: Was macht die ARD wertvoll?

Kurs-Nr. 252-253
Referentin: Sara Tazbir (RBB)
Donnerstag, 06.11.2025, 18 - 19:30 Uhr
(Online-Kurs)
kostenfrei | 1 x abends
(keine Ermäßigung)

ARD-RETRO: ZURÜCK IN DIE ZUKUNFT
Wie ist es denn eigentlich gewesen? Archivöffnung lässt reinsehen und reinhören in die Fakten von damals Sparen, Papst-Wahl, Inflation, Wiederaufrüstung, Fluchtbewegungen oder rasante gesellschaftliche Umwälzungen in Städten und Gemeinden: Alles Nachrichten von heute? Richtig – doch zugleich waren es Themen, die in den 1950er und 1960er Jahren die Gemüter bewegten – medial begleitet von den Reporter*innen aus dem großen regionalen Netz der ARD direkt vor Ort – Tag für Tag. Vor allem die historische Regionalberichterstattung in Magazinen wie der „Abendschau“ vermittelt uns heute wie kaum andere Quellen den Zeitgeist einer Gesellschaft im Aufbruch und im Wandel, den Alltag der Menschen in allen Facetten.

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht, wissen live

ARD Retro – das Archivöffnungsprojekt des Öffentlich-rechtlichen Rundfunks – bringt diese Originalaufnahmen online. Beiträge der regionalen Berichterstattung bis in das Jahr 1965 sind seit 2020 in stetig wachsender Anzahl zu jeder Zeit kostenlos und dauerhaft auf den Streaming-Plattformen der ARD Mediathek und seit 2022 auch in der ARD Audiothek abrufbar. Die Beitragszahler*innen bekommen ihr Programm „zurück". Unter dem Label
„Retro DDR Spezial" werden zusätzlich Inhalte des Deutschen Rundfunkarchivs wie die „Aktuelle Kamera" zugänglich gemacht.
In unserem digitalen Workshop bieten wir einen Blick hinter die Kulissen der ARD-Archivöffnung, geben Tipps für die inhaltliche Orientierung in den mittlerweile über 20.000 Beiträgen.
Entdecken Sie mit uns gemeinsam das audiovisuelle Gedächtnis der 50er und 60er Jahre! Informatives von gestern als Inspiration für heute – Zeitgeschichte hautnah!

Referentin: Sara Tazbir (RBB)
Sara Tazbir (rbb) studierte Geisteswissenschaftlerin mit Vorliebe für Architektur, Aviation und historisches Filmmaterial. Als Mediendokumentarin ist sie Teil vom Kuratierungsteam von ARD Retro, koordiniert und pflegt die Retro-Inhalte sowohl in der ARD Mediathek als auch in der ARD Audiothek. In ihren eigenen Landesrundfunkanstalt rbb arbeitet sie darüber hinaus in der
Fernseh-Dokumentation und Archiv-Recherche. Mit der Arbeit für ARD Retro bringt sie ihre individuelle Expertise und Leidenschaft für das geschichtliche Erbe der ARD in einen nach außen hin sichtbarem Kontext.

und

Was macht die ARD wertvoll? Ein Austausch-Panel zum Wertbeitrag des Medienverbundes.
Öffentliche Programmanbieter wie die ARD nehmen im medialen Ökosystem eine besondere Rolle und Funktion ein. Sie sollen nicht nur möglichst viele Menschen erreichen, sondern vor allem Mehrwerte für die Menschen liefern (den so genannten Public Value). Dieser entsteht an vielen Stellen, zum Beispiel durch Kultur- und Bildungsformate oder spezielle Programme und Sendungen für Kinder. Aber auch der Anspruch, mit Nachrichten und Informationsangeboten ein „vielfaltssicherndes und Orientierungshilfe bietendes Gegengewicht" zu privaten Medien zu bilden (vgl. BVerfG, 2018) gehört natürlich dazu.
Wo leistet die ARD überall einen Wertbeitrag für die Gesellschaft? Was davon ist Ihnen persönlich am wichtigsten? Und wo würden Sie sich mehr von uns wünschen? In diesem Panel wollen wir mit Ihnen ins Gespräch kommen und sind gespannt auf Ihre Sicht auf die ARD.

Referent: Marc Heydenreich
Marc Heydenreich hat Jura, VWL und Politikwissenschaften studiert. Nach einem Programmvolontariat im Westdeutschen Rundfunk arbeitete er dort zwölf Jahre lang als Redakteur in verschiedenen Sendungen und Formaten. Seit rund drei Jahren koordiniert er das Thema „Public Value" für die ARD.
Halten Sie bitte neben Ihrem Erstgerät für die Videokonferenz auch ein Zweitgerät für das Interaktionstool Mentimeter bereit – am besten eignet sich dafür ein internetfähiges Smartphone!

DESINFORMATION ALS GEFAHR FÜR DIE DEMOKRATIE
Risiko Desinformation – und was der SR dagegen tut

Kurs-Nr. 252-254
Referentinnen: Caroline Uhl und Katja Hackmann (SR)
Donnerstag, 20.11.2025, 18 - 19:30 Uhr
(Online-Kurs)
kostenfrei | 1 x abends
(keine Ermäßigung)

Was ist Desinformation? Was unterscheidet sie von der altbekannten

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht, wissen live

Zeitungsente? Wie lassen sich die absichtlich gestreuten falschen Infos erkennen und warum sind sie für unser Zusammenleben so gefährlich? Die Referentinnen klären auf über Strategien und Ziele von Desinformation, woher sie kommen und wie man sich bestmöglich davor schützen kann.

Referentinnen: Caroline Uhl und Katja Hackmann (SR)
Caroline Uhl arbeitet als Reporterin im Rechercheteam des Saarländischen Rundfunks. Zu den Schwerpunkten ihrer Arbeit zählen Recherchen in den Bereichen Cyber-Kriminalität, Rechtsextremismus und Arbeiter-Ausbeutung. Sie hat Journalistik und Politikwissenschaft studiert und vor ihrem Engagement beim SR für Zeitungen und Nachrichtenagenturen gearbeitet. Katja Hackmann arbeitet im SR-Rechercheteam und recherchiert unter anderem zu Rechtsextremismus, Prostitution und Menschenhandel. Sie hat Französisch, Medienwissenschaften und BWL studiert und beim Saarländischen Rundfunk volontiert.

NEWSROOM-
So arbeitet eine Nachrichtenredaktion
Kurs-Nr. 252-255
Referentin: Judith Schönicke (BR)
Donnerstag, 04.12.2025, 18 - 19:30 Uhr
(Online-Kurs)
kostenfrei | 1 x abends
(keine Ermäßigung)

Neue Arbeitsmarktzahlen, ein Staatsbesuch in Berlin, ein Vulkanausbruch auf Java … Rund um die Uhr informieren Sie Nachrichtensendungen der ARD, was in Ihrer Region, in Deutschland und in der Welt geschieht. Aber woher bekommen die Journalist*innen, die diese Nachrichten produzieren, eigentlich ihre Informationen? Und wie wählen sie aus der Flut an Meldungen aus, was sie weitergegeben? Lernen Sie den Arbeitsalltag einer Nachrichtenredaktion kennen, erleben Sie, wie ständig neue Agentur- und Korrespondentenmeldungen eintreffen, stellen selbst eine „Sendung“ zusammen und diskutieren Sie über die Themenauswahl. Und erfahren Sie, welche Vorkehrungen die ARD trifft, damit möglichst wenig Fehler passieren.

Referentin: Judith Schönicke (BR)
Judith Schönicke arbeitet seit vielen Jahren in der Nachrichtenredaktion von BR24 Radio/Audio und fängt meistens schon früh morgens an, wenn es noch dunkel ist. In ihren Workshops für Jugendliche und Erwachsene macht sie Arbeitsabläufe transparent und erklärt, welches Handwerkszeug nötig ist, um gute Nachrichten zu produzieren.

PRESSEFREIHEIT-
Ein Grundrecht wird bedroht
Kurs-Nr. 252-256
Referent*innen: Dietmar Schiller, Nadya Luer (RBB)
Donnerstag, 18.12.2025, 18 - 19:30 Uhr
(Online-Kurs)
kostenfrei | 1 x abends
(keine Ermäßigung)

Pressefreiheit ist im Grundgesetz (Artikel 5) verbrieft: Die Pressefreiheit und die Freiheit der Berichterstattung durch Rundfunk und Film werden gewährleistet. Eine Zensur findet nicht statt." In Deutschland ist die ARD ein Garant für Pressefreiheit und Meinungsvielfalt.
Trotz einer "zufriedenstellenden Lage" (Reporter ohne Grenzen, 2023) ist hierzulande die Pressefreiheit bedroht. Pressefeindliche Tendenzen insgesamt haben in Deutschland zugenommen.

Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht, wissen live

Besonders im Internet werden Journalistinnen und Journalisten immer wieder diffamiert, manche bekommen sogar Morddrohungen“ [Reporter ohne Grenzen, 2024].
Im internationalen Vergleich belegt Deutschland zwar Rang 10. Insgesamt ist die Situation in Deutschland für Journalistinnen und Journalisten äußerst kritisch zu bewerten. Wie kann es sein, dass in einem demokratischen Land, in dem die Pressefreiheit grundgesetzlich verbrieft ist, Reporterinnen und Reporter von Gewalt, Hatespeech, verbalen Angriffen und
Einschüchterungsversuchen bedroht sind? Welche Ursachen es gibt, vor allem aber, wie die ARD hier gegensteuern kann, ist Thema unseres Beitrags.

Referent*innen: Dietmar Schiller, Nadya Luer (RBB)
Dr. Dietmar Schiller hat Politik- und Medienwissenschaft studiert und über Parlamentsberichterstattung und politische Kommunikation promoviert. Als
Jugendschutzbeauftragter im rbb arbeitet er in den Bereichen Medienkompetenz und Nachhaltigkeit und verantwortet unterschiedliche
journalistische Nachwuchsangebote mit dem Ziel, Informationskompetenz und demokratische Teilhabe zu stärken.
Dr. Nadya Luer hat Politikwissenschaft und Germanistik studiert und über Erich Fried “Form und Engagement – Untersuchungen zur Dichtung und Ästhetik” promoviert. Vor ihrer Tätigkeit als Qualitätsmanagerin im rbb, war sie Leiterin Programmstrategie in der rbb-Intendanz und blickt zudem auf eine langjährige journalistische Berufserfahrung im Dokumentarfilm- und Nachrichtenbereich zurück.

Kommunikation, Psychologie, Philosophie, Frauenbildung

Frauenkaffeetrinken Thema `Selbstfürsorge´
Kooperationsveranstaltung mit der Frauen- und Mädchenberatungsstelle des Paritätischen
Kurs-Nr. 252-301
Roswitha Jauris
Samstag, 15.11.2025, 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.

"Kopfsalat" - wie unsere Gedanken unsere Emotionen und unser Leben bestimmen
Das Neurolinguistische Programmieren (NLP) nutzen!
Kurs-Nr. 252-308
Petra Werner
Mittwoch, 19.11.2025, 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. 252-309
Petra Werner
Mittwoch, 05.11.2025, 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,

Kommunikation, Psychologie, Philosophie, Frauenbildung

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!

Was das Leben schöner macht! Wege zu Wohlbefinden und Selbstbehauptung - Eine humorvolle Einführung in die Psychologie
Wochenendseminar
Kurs-Nr. 252-312
Torsten Reters, Sabine Schulze
Freitag, 26.09.2025, 18 - 21:45 Uhr
VHS, Café/Bistro
€ 40,00 | 1 x abends | 5 UStd.
(keine Ermäßigung)

Glück und Wohlbefinden hängen vom Umgang mit sich selbst und der Kommunikation mit anderen ab. Der Umgang mit schwierigen Situationen und boshaften Zeitgenossen verleidet oft den Alltag. Eine humorvolle Einführung in die Psychologie zeigt, wie Fehlinterpretationen und Kommunikationsstörungen entstehen und wie man sie (nach Watzlawick) beseitigt! Dazu ist es nötig, Strategien (wie Reaktionsspontaneität bzw. Schlagfertigkeit) zum Umgang mit bösartig-narzisstischen Menschen zu entwickeln. Psychologen wie Rogers und Fromm zeigen uns, wie wir schwierige Lebenslagen (Beruf, Beziehung) spüren und verändern können. Die positive Psychologie zeigt Wege zu Sinn und Glück auf.

Mut gegen Pessimismus!
-Encouraging Training-
Kurs-Nr. 252-313
Susanne Ehmann
Mittwoch, 10.09.2025, 19 - 21:15 Uhr
VHS, Café/Bistro
€ 66,50 | 3 x abends | 9 UStd.
(keine Ermäßigung)

Bitte Mitbringen: Stift und Schreibblock

Gegen die Krisenstimmung in der Welt können wir nicht viel machen. Gegen unsere eigene Unzufriedenheit und Selbstkritik aber schon. Das Encouraging Training Schoenaker Konzept (Ermutigungstraining) hilft, sich selbst und andere zu ermutigen.
An diesen drei Abenden erhalten Sie einen Einblick in die „Ermutigungsthematik“, und wie Sie mit einfachen und alltagstauglichen Übungen lernen, die Anforderungen Ihres Lebens besser zu meistern.
Themenschwerpunkte sind:
- Menschen brauchen Menschen – das Zugehörigkeitsgefühl
- Wie setze ich mein neues Wissen im Alltag um?
- Perfektion und Unvollkommenheit

Glückspsychologie mit Encouraging Training!
Kurs-Nr. 252-314
Susanne Ehmann
Samstag, 20.09.2025, 14 - 17 Uhr
VHS, Café/Bistro

Kommunikation, Psychologie, Philosophie, Frauenbildung

€ 30,00 | 1 x nachmittags | 4 UStd.
€ 45,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

Bitte Mitbringen: Stift und Schreibblock

Glückstraining ist Beziehungstraining! Ist die Beziehung zu mir selbst gut, dann spiegelt sich das in der Beziehung zu anderen Menschen wieder. Warum ist das so wichtig?
Antworten liefert das Encouraging Training Schoenaker Konzept.
Es handelt sich um ein praktisches, erprobtes und einzigartiges Lernprogramm, das Wissenschaft in Übereinstimmung mit aktuellen Studien der Positiven Psychologie und Grundlagen der Individualpsychologie in alltagstaugliche Handlungskonzepte übersetzt.
In diesem Workshop erhalten Sie erste Einblicke in das Training und erfahren mehr, wie positives Denken und Beziehungen gelingen!

Klar und wertschätzend kommunizieren: Loslegen mit gewaltfreier Kommunikation

Kurs-Nr. 252-315
Michael Walczuch
Samstag, 06.12.2025, 10 - 16:15 Uhr
weiterer Termin: Sonntag, 07.12.2025; 10-16:15 Uhr
VHS, 302 (Aula)
€ 52,50 | 2 Termine | 15 UStd.
€ 77,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Stifte und Notizbuch für eigene Notizen

Was heißt denn hier Gewalt?
Muss ich nett sein, um wertschätzend zu kommunizieren?
Was macht eine klare Kommunikation aus?
Ich bin überzeugt davon, dass die meisten unserer Gespräche nicht dazu führen, dass wir bekommen, was wir uns wünschen. Ob im Gespräch mit dem Chef, den Kollegen, Mitarbeitern, Freunden oder innerhalb der eigenen Familie, wir sprechen aneinander vorbei, sagen Dinge, die wir so eigentlich nicht meinen, werden missverstanden, werden nicht gehört, und öfter als uns lieb ist, verletzen wir uns gegenseitig. Meist unbeabsichtigt, oft unbemerkt, fast immer mit den besten Absichten. Die Beziehung leidet. Doch es gibt Alternativen, bei denen wir weder in den verbalen Krieg ziehen noch kapitulieren müssen. Sondern uns für eine Art der Kommunikation entscheiden, die wertschätzend bleibt und doch zugleich ihren Standpunkt klar vertritt. Die einen Rahmen schafft für eine Begegnung auf Augenhöhe, in dem jeder gleichermaßen gehört und ernst genommen wird. Marshall B. Rosenberg hat mit der gewaltfreien Kommunikation (GFK) einen Grundstein gelegt, der die Möglichkeit bietet, die Welt zu verändern, indem wir bei uns selbst beginnen.
In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit der Haltung der GFK, den vier Schritten und den Möglichkeiten, sie einzusetzen. Dabei wird es Raum geben, in Gruppen- und Einzelübungen praktisch zu erfahren, wie Beobachtung und Bitte zur Klarheit beitragen, und Gefühle und Bedürfnisse die Wertschätzung sichtbar machen.

Kindertagespflege - Fortbildung in Kooperation mit dem Jugendamt des Landkreises Cuxhaven

Kreative und gesunde Kinderernährung
Kurs-Nr. 252-316
Ute Mahler-Leddin

Kommunikation, Psychologie, Philosophie, Frauenbildung

Samstag, 30.08.2025, 10 - 14:30 Uhr
VHS, Küche
€ 55,00 | 1 Termin | 6 UStd.
(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Kosten Nahrungsmittel i.H.v. 7,- Euro/ bitte direkt an die Dozentin zahlen

Kreativität und Gesundheit in der Ernährung von Kindern sind die Hauptthemen dieser Fortbildung für Kindertagespflegepersonen. Es wird gezeigt, wie Mahlzeiten kreativ und ansprechend gestaltet werden können. Psychologische Aspekte der Ernährung werden ebenso behandelt wie spielerische Methoden, um Kinder für gesunde Ernährung zu begeistern. Praktische Einheiten zur Zubereitung kreativer Snacks und Mittagessen runden das Programm ab und machen gesunde Ernährung zu einem bunten Erlebnis.
Bitte mitbringen: Kosten Nahrungsmittel i.H.v. 7,- Euro/ bitte direkt an die Dozentin zahlen

„Ich bin auch noch da“
Selbstfürsorge mit Herz und Haltung
Kurs-Nr. 252-317
Claudia Broadhurst
Samstag, 22.11.2025, 10 - 18 Uhr
VHS, Café/Bistro
€ 45,00 | 1 Termin | 9 UStd.
(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Stift, Papier, Ordner oder Schnellhefter DinA4.

„Ich bin auch noch da“
Selbstfürsorge mit Herz und Haltung
Inmitten von Terminen, Erwartungen und To-do-Listen geht oft jemand verloren: wir selbst.
In diesem Tagesworkshop spüren wir nach, was es bedeutet, sich selbst liebevoll im Blick zu behalten – nicht aus Egoismus, sondern aus Verbundenheit.
Mit Impulsen aus der Gewaltfreien Kommunikation nach Dr. Marshall Rosenberg, achtsamen Übungen und lebendigem Austausch erforschen wir Wege, gut für uns zu sorgen – klar, kraftvoll und mit Herz.
Ziele des Workshops
Die Bedeutung von Selbstfürsorge verstehen – jenseits von Egoismus.?
Eigene Bedürfnisse wahrnehmen und ernst nehmen lernen.?
Umgang mit inneren Antreibern und „Ich-muss“-Gedanken.?
Strategien entwickeln, wie man liebevoll für sich sorgt.?
Erste Erfahrungen mit der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg sammeln.?

Bitte mitbringen: Stift, Papier, Ordner oder Schnellhefter DinA4.

Begleitung am Lebensende - ‘Bleiben, wenn das Leben geht’ -
Vortrag mit Diskussion
Kurs-Nr. 252-320
Jörg Peters
Donnerstag, 20.11.2025, 18:30 - 20:45 Uhr
Hospizgeschäftsstelle, Kasernenstr. 1
€ 5,00 | 1 Termine | 3 UStd.
(keine Ermäßigung)

Kommunikation, Psychologie, Philosophie, Frauenbildung

Die meisten Menschen möchten heute bis zum Lebensende in ihrem häuslichen, gewohnten Bereich verbleiben. Dass dies heutzutage auch bei Schwersterkrankungen oder fortgeschrittener Altersschwäche mit einer hospizlichen Begleitung im Rahmen eines Netzwerks palliativer Versorgung möglich ist, zeigt die informative Vortragsveranstaltung durch den Fachbereichsleiter und Koordinator des ambulanten Hospiz- u. Palliativberatungsdienstes der Diakonie Cuxhaven für Erwachsene Jörg Peters (Hospizgruppe Cuxhaven) auf. Gelingend ist es, sich rechtzeitig mit der Thematik und mit Möglichkeiten einer Versorgung, auch für Angehörige, vor Ort auseinanderzusetzen. Somit bietet der Vortrag neben grundlegenden Informationen umfassend Raum zur Aussprache und für Rückfragen.

Philosophieren mit Kindern
Pädagogische Weiterbildung für PädagogInnen, Erziehungsberechtigte und Interessierte
Wochenendseminar
Kurs-Nr. 252-325
Sley Segger
Dienstag, 02.09.2025, 18 - 20 Uhr
VHS, 110
€ 40,00 ab 7 TN | 3 x abends | 8 UStd.
€ 60,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

Philosophieren mit Kindern ist eine pädagogische Grundhaltung und eine Methode, um mit Kindern ins Gespräch zu kommen. Philosophieren ist die Kunst, Fragen zu stellen. Kinder jeden Alters haben jede Menge Fragen und werden beim Philosophieren zum Selberdenken angeregt. Das Besondere ist, es gibt nicht die eine Antwort auf die eine Frage und es gibt kein richtig oder falsch, denn jeder Gedanke zählt und ist wichtig. Das Kind steht im Mittelpunkt und der Erwachsene hält sich zurück, fragt nach und ermutigt das Kind zum Antworten.
Kinder machen sich Gedanken über das Leben, die Welt, die Tiere, die Menschen, wie alles zusammenhängt: Schlafen Bäume auch? Wieso sterben wir? Woher kommen die Gedanken? Das alles sind wunderbare Fragen zum Philosophieren.
Philosophieren mit Kindern ist eine Alternative und Ergänzung zu den bisherigen, bekannten Bildungsangeboten. In einem Dozentenvortrag informiere ich Sie über die Grundsätze und die Anwendung der Methode. Im philosophischen Gespräch können Sie selbst erste philosophische Gedanken-Erfahrungen sammeln und im Austausch miteinander diskutieren wir die Anwendungsmöglichkeiten.

Brain Gym® 1- Lernen durch Bewegung
Wochenendseminar
Kurs-Nr. 252-326
Sley Segger
Samstag, 13.09.2025, 9 - 17:45 Uhr
weiterer Termin So, 14.09.2025, 9 - 16:45 Uhr
VHS, 303
€ 95,00 ab 7 TN | 2 Termine | 19 UStd.
€ 142,50 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung. ein Skript kann auf Wunsch direkt im Kurs von der Dozentin erworben werden(Kosten 25,-Euro)

Kommunikation, Psychologie, Philosophie, Frauenbildung

.Brain Gym® ist Gehirngymnastik und ein Selbsterfahrungskurs. Paul Dennison hat auf der Grundlage von Bewegung und den Hirnstrukturen Übungen entwickelt, die sowohl die Lernfähigkeit als auch die Gedächtnisleistung, die Lebensfreude und Leichtigkeit fördern.
Durch Selbstwahrnehmung, dem Wissen um Muskelent- und -anspannung, das Anregen von Denkprozessen und das Lernen in Bewegung werden das fünf Schritte Lernmodell und die 26 Übungen vermittelt und selbst ausprobiert.
Mit Brain Gym® können neue Bewegungsmuster entstehen und je nach individuellem Bedürfnis neue Fertigkeiten und Sinneswahrnehmungen entwickelt werden. Das Lernen gelingt leichter, Stress und Anspannung wird reduziert und körperliche und geistige Beweglichkeit werden stabilisiert.
Es sind keine Vorerfahrungen notwendig. Wer Spaß und Freude am Lernen mit Leichtigkeit und Bewegung, beweglichen Lernmethoden und dem selbst Ausprobieren von Bewegungsübungen hat, ist hier genau richtig!

26 Movements - 26 Brain Gym® Übungen zum Lernen mit Leichtigkeit

Wochenendseminar
Kurs-Nr. 252-327
Sley Segger
Dienstag, 04.11.2025, 17 - 20 Uhr
VHS, 303
€ 20,00 ab 7 TN | 1 Termin | 4 UStd.
€ 30,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung. ein Skript kann auf Wunsch direkt im Kurs von der Dozentin erworben werden(Kosten 20,-Euro)

Die 26 Brain Gym® Übungen bringen Dich in Bewegung. Das Ziel ist mehr Leichtigkeit durch Lernen mit Bewegung zu erreichen. Die Übungen wurden von Paul Dennison in seiner Tätigkeit als Lehrer entwickelt. Die Bewegungsübungen verbessern das Gleichgewicht, die Sinneswahrnehmung und Zusammenarbeit der Gehirnareale. Die speziellen Übungen sind Bewegungsimpulse für die bewusste Wahrnehmung von Ungleichgewichten, die Förderung der grob- und feinmotorischen Fähigkeiten und das Entstressen von festgefahrenen Gedanken oder Situationen.
Körperliche Fähigkeiten, Selbstregulierung, bewusste Bewegungen, symbolisches Denken und kreative Entfaltung sind einige der Aspekte, die durch das Lernen durch Bewegung und den 26 Brain Gym® Übungen unterstützt werden können.
Hast Du Spaß und Freude Neues auszuprobieren, dass Dein Lernpotential, Deine Leistungsfähigkeit und Dein Lern-Flow unterstützt, dann bis Du genau richtig.
Es sind keine Vorerfahrungen notwendig und Menschen, egal wie alt, sind willkommen.

Hetz mich nicht! Glücksstrategien für Arbeit, Partnerschaft, Familie und Leben

Bildungsurlaub 18.08. - 22.08.2025
Bildungsurlaub 18.08. - 22.08.2025
Kurs-Nr. 252-332
Torsten Reters
Montag-Freitag, 9 - 16 Uhr
18.08.2025-22.08.2025
VHS, Café/Bistro
€ 290,00 | 5 Termine | 40 UStd.
(keine Ermäßigung)

Nur wer lernt, rechtzeitig ´Nein´ zu sagen, kann den Tretmühlen und Zeitfallen des Alltags

entgehen. Was hilft, unsere Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen und den täglichen Anforderungen von Arbeit und Leben gelassener zu begegnen, zeigen humorvolle Blicke in die Psychologie (u.a. Watzlawick) und die Philosophie (Fromm, Buddha). Mit Hilfe von Fallbeispielen aus dem Alltag entdecken wir, wie man Probleme lösen kann und seinem persönlichen Glück ein Stück näher kommt. Im einzelnen werden folgende Themen (z.T. mit Hilfe humorvoller Video-Spots) vorgestellt:
1. Psychologie für Alltag, Familie, Flirt, Partnerschaft und Beruf: Schwierigkeiten und Lösungen (nach Watzlawick, Rogers, Frankl)
2. Glück und Spiritualität: Von der antike Philosophie über die moderne Glücksforschung zur Sinnfindung in der Gegenwart (u.a. Hirschhausen)
3. Philosophie für den Alltag: Vom Frust zur Zufriedenheit (nach Schopenhauer, Buddha, Fromm)
4. Geld-Wirtschaft und Work-Life-Balance: Über Lebenszeit und Geld-Erwerb (nach Marx, Luhmann u.a.)
5. Wege zu Muße und Kreativität: Vom den persönlichen „Oasen in der Wüste“ (z.B. das Kaffeehaus) zur Kunst des Flanierens (u.a. nach Hodgkinson)
Der Dozent ist Soziologe und Sachbuchautor (u.a. ´Das geheimnisvolle 1 x 1 der Lebenskunst´).

Bildungsurlaub 10.11.-14.11.2025
Konzentration und Bewusstheit in Arbeit und Freizeit
10.11.-14.11.2025
Kurs-Nr. 252-333
Cord Cordes
Montag-Freitag, 9 - 16 Uhr
10.11.2025-14.11.2025
VHS, 302 (Aula)
€ 260,00 | 5 Termine | 40 UStd.
(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: lockere Kleidung und Schreibzeug

In diesem Seminar wird theoretisch und praktisch ein Trainingsprogramm vorgestellt, dass in elf Bereichen Konzentration, Bewusstheit und Klarheit im Alltag fördert. Bessere Orientierung und Effizienz im beruflichen und privaten Leben, intensiveres und freudigeres Erleben und Arbeiten können geübt und erreicht werden. Eine entspannte und gleichzeitig konzentrierte ‚Innere Mitte’ wird genährt, und ein leichteres Meistern von Stress im Beruf wie in der Freizeit wird möglich.

Wie private u. berufliche Gespräche besser gelingen - Bildungsurlaub 08.09. - 12.09.2025
Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall Rosenberg
Kurs-Nr. 252-338
Kathrin Walendy
Montag-Freitag, 9 - 16 Uhr
08.09.2025-12.09.2025
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 .

Kommunikation, Psychologie, Philosophie, Frauenbildung

- 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

Philosophie-Abende: Hoffnung
Philosophiekurs
Kurs-Nr. 252-350
Dieter Graen
Donnerstag, 06.11.2025, 19 - 20:30 Uhr
VHS, 002
€ 21,00 | 3 x abends | 6 UStd.
€ 33,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

Textauszüge werden bereitgestellt.

Was darf ich hoffen?
Diese Frage hat Kant in den Raum gestellt. Für ihn steht im Zentrum das Subjekt, das Ich, es habe gar ein Recht auf Hoffnung.
Angesichts der Endlichkeit des Lebens scheint die Frage nach der Hoffnung für uns Menschen wesentlich zu sein. Besondere Aktualität mag sie angesichts einer bedrohlichen Weltlage bekommen haben. Auf was dürfen wir hoffen angesichts eines Zeitalters, das wir als Anthropozän zu kennzeichnen suchen?
Der Kurs verspricht keine Antworten, sondern sucht den „Horizont der Hoffnung“ ins Blickfeld der Philosophie zu rücken.

Leben und Wohnen

Motorsägenlehrgang-Grundlagen der Motorsägenarbeit Modul A
Kurs-Nr. 252-403
Jörg Drescher
Freitag, 17.10.2025, 14 - ca: 2 Uhr
Betriebsstätte Waldservice, Osterende 67, 2178 Kehdingbruch
€ 265,00 | 2 Termine
(keine Ermäßigung)

Der Kurs findet in der Betriebsstätte (1. Kurstag) sowie im Waldort Wingst (2. Kurstag) statt.
Sie lernen in Theorie (1. Kurstag) und Praxis (2. Kurstag):
- die Anforderungen aus Unfallverhütungsvorschriften und Regeln der Unfallversicherungsträger
- den Umgang mit Motorsägen und Werkzeugen
- den Arbeitseinsatz unter Praxisbedingungen, z.B. Arbeit am liegenden Holz, sowie Holzbauarbeiten, Fällung von Schwachholz bis
20cm Brusthöhendurchmesser (BDH).
Bitte mitbringen: Schutzausrüstung (Schnitttschutzhose, Schnittschutzstiefel, Helm für Motorsägenarbeit), persönliche Motorsäge kann mitgebracht werden.

Mit Feng-Shui Wohnräume neu gestalten
Wochenendseminar
Kurs-Nr. 252-406
Thomas Werner
Samstag, 01.11.2025, 10 - 14 Uhr
VHS, Café/Bistro
€ 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.

Sprachen

DaF (IntKurs NI 48-2025) - Modul 3
Integrationskurs für Neuzuwanderer
Kurs-Nr. 252-5003
Elke Wojke
Montag, 25.08.2025,
VHS, 203
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 48-2025) - Modul 4
Integrationskurs für Neuzuwanderer
Kurs-Nr. 252-5004
Elke Wojke
Montag, 29.09.2025,
VHS, 203
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 48-2025) - Modul 5
Integrationskurs für Neuzuwanderer
Kurs-Nr. 252-5005
Elke Wojke
Montag, 17.11.2025,
VHS, 203
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 3
Integrationskurs für Neuzuwanderer
Kurs-Nr. 252-5023
Abdo Dohaim
Montag, 11.08.2025, 8 - 12:15 Uhr
VHS, 002
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 4
Integrationskurs für Neuzuwanderer
Kurs-Nr. 252-5024
Abdo Dohaim
Montag, 08.09.2025, 8 - 12:15 Uhr
VHS, 002
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 5
Integrationskurs für Neuzuwanderer
Kurs-Nr. 252-5025
Abdo Dohaim
Dienstag, 07.10.2025, 8 - 12:15 Uhr
VHS, 002
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 6
Integrationskurs für Neuzuwanderer
Kurs-Nr. 252-5026
Abdo Dohaim
Mittwoch, 19.11.2025, 8 - 12:15 Uhr
VHS, 002
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 49-2025) - Grundkurs
Integrationskurs für Neuzuwanderer
Kurs-Nr. 252-503
Angela Pagliara-Lass
Mittwoch, 10.09.2025, 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 49-2025) - Modul 1
Integrationskurs für Neuzuwanderer
Kurs-Nr. 252-5031
Angela Pagliara-Lass
Mittwoch, 10.09.2025, 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 49-2025) - Modul 2
Integrationskurs für Neuzuwanderer
Kurs-Nr. 252-5032
Angela Pagliara-Lass
Freitag, 10.10.2025, 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 49-2025) - Modul 3
Integrationskurs für Neuzuwanderer
Kurs-Nr. 252-5033
Angela Pagliara-Lass
Freitag, 28.11.2025, 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.

Deutsch als Fremdsprache A1 / A2
Kurs-Nr. 252-506
Heinz Rehse
Montag, 22.09.2025, 17:30 - 19 Uhr
weitere Termine: Montag und Donnerstag, jeweils 17:30-19 Uhr
VHS, 205
€ 150,00 | 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 gekannt gegeben.

Sprachen

Deutsch als Fremdsprache B2 / C1
Vorbereitungskurs auf die C1-Prüfung (GER) - Teil 1
Kurs-Nr. 252-5082
Susanne Rademacher
Dienstag, 26.08.2025, 19:30 - 21 Uhr
VHS, 207
€ 90,00 | 12 x abends | 24 UStd.
€ 132,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

Am ersten Kursabend findet ein Einstufungstest zur Feststellung Ihres Sprachniveaus statt und werden dementsprechend in Kurse eingeteilt.
Eine schriftliche Anmeldung ist vor Kursstart zwingend erforderlich.
Das Kursbuch wird bei Kursbeginn gekannt gegeben.

Deutsch als Fremdsprache B1 / B2
Kurs-Nr. 252-5092
Susanne Rademacher
Dienstag, 26.08.2025, 18 - 19:30 Uhr
VHS, 207
€ 90,00 | 12 x abends | 24 UStd.
€ 132,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

Am ersten Kursabend findet ein Einstufungstest zur Feststellung Ihres Sprachniveaus statt und werden dementsprechend in Kurse eingeteilt.
Eine schriftliche Anmeldung ist vor Kursstart zwingend erforderlich.
Das Kursbuch wird bei Kursbeginn gekannt gegeben.

Fit mit Englisch A1 - Everyday English
Kurs-Nr. 252-5122
Bärbel Olbricht
Dienstag, 09.09.2025, 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. 252-513
Claudia Wolters
Montag, 08.09.2025, 18:45 - 20:15 Uhr
VHS, 201
€ 75,00 | 10 x abends | 20 UStd.
€ 125,00 bei 4 - 6 TN

Sprachen

(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: 978-3-12-501610-1)

Englisch für Anfänger mit Grundkenntnissen

Kurs-Nr. 252-5142
Claudia Wolters
Mittwoch, 10.09.2025, 17 - 18:30 Uhr
VHS, 201
€ 75,00 | 10 x abends | 20 UStd.
€ 125,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

Dieser Kurs ist die Fortsetzung von 251-514 aus dem Frühjahrssemester. Herzlich willkommen sind aber auch neue Teilnehmende, die bereits einige aktive Grundkenntnisse der englischen Sprache haben und in diese Gruppe einsteigen möchten.
Wir werden zunächst das im letzten Semester Gelernte wiederholen und festigen und weitere Alltagssituationen erarbeiten und den Einblick in die englische Grundgrammatik festigen.
Come in, join us, meet a lot of friendly and open-minded people - and have fun!
Das Lehrbuch wird bei Beginn des Kurses bekannt gegeben.

Englisch für Fortgeschrittene

Kurs-Nr. 252-5153
Claudia Wolters
Montag, 08.09.2025, 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 251-5152 "Englisch für Fortgeschrittene" aus dem Frühjahrssemester 2025 fortgesetzt.
Herzlich willkommen sind aber auch neue Teilnehmende, die schon einige aktive Grundkenntnisse der englischen Sprache haben und in diese Gruppe einsteigen möchten. Wir werden zunächst das im letzten Semester Gelernte wiederholen und festigen und dann weitere Alltagssituationen erarbeiten und den Einblick in die englische Grundgrammatik festigen.
Come in, join us, meet a lot of friendly and open-minded people - and have fun!
Das Lehrbuch wird bei Beginn des Kurses bekannt gegeben.

Englisch IV für Fortgeschrittene

Kurs-Nr. 252-5163
Claudia Wolters
Dienstag, 09.09.2025, 18:45 - 20:15 Uhr
VHS, 201

Sprachen

€ 75,00 | 10 x abends | 20 UStd.
€ 125,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

Mit diesem Kurs wird der Kurs 251-5162 aus dem Frühjahrssemester fortgesetzt.
Gleichzeitig bietet dieser Kurs aber auch einen guten Einstieg für die Teilnehmenden, die früher bereits einmal Englischkurse an der VHS besucht haben oder die ihr Schulenglisch auffrischen möchten . Wir werden einige Elemente aus dem letzten Kurs wiederholen und uns dann ganz entspannt neuen Inhalten zuwenden.
Das Lehrbuch wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

Englisch Mittelstufe A2.1

Kurs-Nr. 252-5183
Bärbel Olbricht
Donnerstag, 11.09.2025, 17:30 - 19 Uhr
VHS, 203
€ 60,00 | 8 x abends | 16 UStd.
€ 88,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

Folgekurs von 251-5182 Englisch Mittelstufe A2.1 aus dem Frühjahrssemester 2025.
Lehrbuch: Great! A2, Lehr- und Arbeitsbuch, 2nd Edition, Klett (ISBN:978-3-12-501754-2)

English Conversation - Mittelstufe XI (B2)

Konversationskurs
Kurs-Nr. 252-5193
Bärbel Olbricht
Mittwoch, 10.09.2025, 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 für Anfänger mit Grundkenntnissen

Kurs-Nr. 252-5342
Claudia Wolters
Donnerstag, 11.09.2025, 17 - 18:30 Uhr
VHS, 201
€ 75,00 | 10 x abends | 20 UStd.
€ 125,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses 251-534 aus dem Frühjahrssemester. Herzlich eingeladen sind aber auch neue Teilnehmende, die früher schone einmal einen Anfängerkurs besucht haben oder die ihr Schulfranzösisch auffrischen möchten.
Wir üben zunächst das im Anfängerkurs Erlernte und starten dann etwa bei Lektion 4, so dass auch neue Teilnehmende leicht einsteigen können.
Lehrbücher: On y va! Lehr- und Arbeitsbuch (ISBN: 978-3-19-103325-5) ab Lektion 4 und Grammatiktrainer (ISBN: 978-3-19-183325-1)

Sprachen

Französisch für Anfänger mit Grundkenntnissen
Kurs-Nr. 252-5352
Claudia Wolters
Donnerstag, 11.09.2025, 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 Kurses 251-5351 aus dem Frühjahrssemester. Herzlich eingeladen sind aber auch neue Teilnehmende, die schon grundlegende Kenntnisse der französischen Sprache haben oder die ihr Schulfranzösisch auffrischen möchten. Auch zur Vorbereitung auf eine geplante Reise eignet sich der Kurs gut. Der Schwerpunkt liegt auf der gesprochenen Sprache.
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. 252-5365
Cordula Werkmeister
Mittwoch, 24.09.2025, 16 - 17:30 Uhr
VHS, 305A
€ 75,00 | 10 x nachmittags | 20 UStd.
€ 110,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

Dieser Kurs ist für Teilnehmer geeignet, die ihre Grundkenntnisse auffrischen bzw., weiter entwickeln möchten, am Austausch mit Cuxhavens Partnerorten in der Bretagne teilnehmen oder ihren Urlaub in Frankreich verbringen möchten. Wir werden u.a. kleine Kurzgeschichten für Anfänger lesen, die in Frankreich spielen, dabei den Wortschatz erweitern, situationsbezogene kleine Gespräche führen und auch Grammatikkenntnisse festigen und erweitern.

Lehrbuch: Bonjour! Kurzgeschichten auf Französisch, Für Anfänger mit deutscher Übersetzung, A1. ISBN 9798860617353. Ein Arbeitsheft mit Grammatikübungen wird noch bekannt gegeben.

Astérix et Obélix (B1/B2)
Kurs-Nr. 252-5383
Ute Mertens
Donnerstag, 02.10.2025, 16:45 - 18:15 Uhr
VHS, 109
€ 75,00 ab 7 TN | 10 x nachmittags | 20 UStd.
€ 110,00 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.

Spanisch A1 für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Kurs-Nr. 252-540
Carmela Steinkampf
Donnerstag, 11.09.2025, 18 - 19:30 Uhr
VHS, 110

Sprachen

€ 75,00 | 10 x abends | 20 UStd.
€ 110,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

Ein Kurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A1

Spanisch - Grundstufe IV (A1)
Kurs-Nr. 252-5412
Eva Klostermeier de León
Donnerstag, 18.09.2025, 17 - 18:30 Uhr
VHS, 109
€ 60,00 | 8 x abends | 16 UStd.
€ 88,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

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

Spanisch - Grundstufe IV (A1)
Kurs-Nr. 252-5413
Eva Klostermeier de León
Dienstag, 16.09.2025, 17 - 18:30 Uhr
VHS, 109
€ 60,00 | 8 x abends | 16 UStd.
€ 88,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

Lehrbuch: Caminos Neu A1 Lehr- und Arbeitsbuch (ISBN : 978-3-12-514954-0). Lektion 7

Spanisch Grundstufe IX (A1/A2)
Kurs-Nr. 252-5423
Eva Klostermeier de León
Montag, 15.09.2025, 16:30 - 18 Uhr
VHS, 109
€ 60,00 | 8 x abends | 16 UStd.
€ 88,00 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.

Spanisch - Curso de Repetición
Curso de Repetición
Kurs-Nr. 252-5433
Carmela Steinkampf
Montag, 08.09.2025, 18:30 - 20 Uhr
VHS, 202
€ 75,00 | 10 x abends | 20 UStd.
(keine Ermäßigung)

Sprachen

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. 252-5442
Beatriz Land
Montag, 01.09.2025, 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) ab Lektion 9.

Spanisch - Mittelstufe X (B1) - Online-Kurs
Kurs-Nr. 252-5452
Beatriz Land
Montag, 01.09.2025, 18:15 - 19:15 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. 252-550
Thomas Knecht
Mittwoch, 10.09.2025, 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).

Italienisch A1 Grundstufe für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
Kurs-Nr. 252-5501
Thomas Knecht
Donnerstag, 18.09.2025, 18:30 - 20 Uhr
VHS, 208
€ 90,00 | 12 x abends | 24 UStd.
€ 132,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

Fortsetzung des Kurses 251-550 aus dem Frühjahrssemester.
Lehrbuch: Chiaro A1 Nuova edizione, Hueber Verlag (ISBN: 978-3192754272).

Sprachen

Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Kurs-Nr. 252-551
Thomas Knecht
Montag, 15.09.2025, 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).

Italienisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
Kurs-Nr. 252-5513
Thomas Knecht
Donnerstag, 11.09.2025, 18:30 - 20 Uhr
VHS, 208
€ 90,00 | 12 x abends | 24 UStd.
(keine Ermäßigung)

Fortsetzung des Kurses 251-5512 aus dem Herbstsemester 2025.
Lehrbuch: Chiaro A1 Nuova edizione, Hueber Verlag (ISBN: 978-3192754272).

Italienisch von Anfang an für Anfänger und Wiedereinsteiger
Kurs-Nr. 252-553
Claudia Wolters
Mittwoch, 10.09.2025, 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 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 Anfänger mit Grundkenntnissen
Kurs-Nr. 252-5541
Claudia Wolters
Dienstag, 09.09.2025, 17 - 18:30 Uhr
VHS, 201
€ 75,00 | 10 x abends | 20 UStd.
€ 125,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

Sprachen

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses 251-554 aus dem Frühjahrssemester und gleichzeitig auch eine Einladung an alle, die schon Kenntnisse der italienischen Sprache haben, mit einzusteigen. Im Kurs lernen Sie, entspannt und sicher italienische Alltagssituationen zu bewältigen: Einkaufen, Restaurantbesuche, Unterhaltungen, Hotelreservierungen und vieles mehr. Natürlich erarbeiten Sie sich auch einen sicheren Umgang mit der italienischen Grundgrammatik, so dass Sie am Ende des Kurses flüssig sprechen können.
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. 252-5563
Ute Mertens
Mittwoch, 01.10.2025, 18:30 - 20 Uhr
VHS, 109
€ 75,00 ab 7 TN | 10 x abends | 20 UStd.
€ 110,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

Portugiesisch für Anfänger

Kurs-Nr. 252-5603
Ute Mertens
Montag, 29.09.2025, 18 - 19:30 Uhr
VHS, 305A
€ 75,00 | 10 x abends | 20 UStd.
€ 110,00 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. 252-570
Faten Sakallah
Dienstag, 09.09.2025, 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.

Sprachen

Arabisch - Sprache und Kultur
Kurs-Nr. 252-5715
Faten Sakallah

Mittwoch, 10.09.2025, 16:30 - 18 Uhr
VHS, 207
€ 75,00 | 10 x nachmittags | 20 UStd.
(keine Ermäßigung)

Folgekurs von 251-5714 (Start Frühjahrssemester 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.

Dänisch A1 - Bildungsurlaub
Kurs-Nr. 252-580
Andreas Kunz
Montag, 14.07.2025, 9 - 16 Uhr
VHS, 110
€ 260,00 | 5 Termine | 40 UStd.
(keine Ermäßigung)

Der Kurs bietet einen Einstieg in die dänische Sprache in der kompakten Form des Bildungsurlaubs. In abwechslungsreichen und kurzweiligen Einheiten werden die Grundlagen in Aussprache, Wortschatz und Grammatik vermittelt. Der Kurs richtet sich an Anfänger, aber auch Quereinsteiger können für einen Neustart gerne mit dazukommen.

Italienisch A1 - Bildungsurlaub
Kurs-Nr. 252-581
Andreas Kunz
Montag-Freitag, 9 - 16 Uhr
22.09.2025-26.09.2025
VHS, 110
€ 260,00 | 5 Termine | 40 UStd.
(keine Ermäßigung)

Der Kurs bietet einen Einstieg in die italienische Sprache in der kompakten Form des Bildungsurlaubs. In abwechslungsreichen und kurzweiligen Einheiten werden die Grundlagen in Aussprache, Wortschatz und Grammatik vermittelt. Der Kurs richtet sich an Anfänger, aber auch Quereinsteiger können für einen Neustart gerne mit dazukommen.

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

Besteuerung der Alterseinkünfte
Kurs-Nr. 252-607
Axel Junker
Montag, 07.07.2025, 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.

Elster: Anlage "EÜR"
Kurs-Nr. 252-608
Axel Junker
Montag, 13.10.2025, 17:30 - 21:15 Uhr
weitere Termine: montags und mittwochs, jeweils 17:30 - 21:15 Uhr
VHS, Café/Bistro
€ 112,50 | 6 x abends | 30 UStd.
€ 165,00 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 „mein Elster“ eingegeben werden.
Geht das auch einfach? Kurzvorstellung von Alternativen mit den Steuerprogrammen „Wieso“ oder „T@x“).

Einführung in das Smartphone iPhone und in das Tablett iPad
Kurs-Nr. 252-610
Jochen Schumacher
Dienstag, 07.10.2025, 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.

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

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.

Workshop für iPhone und iPad

Kurs-Nr. 252-611
Jochen Schumacher
Dienstag, 28.10.2025, 9:45 - 12 Uhr
VHS, Café/Bistro
€ 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. 252-612
Jochen Schumacher
Dienstag, 07.10.2025, 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 Schreibtischs, 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.

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

Workshop für Privatanwender mit eigenem MacBook
Kurs-Nr. 252-613
Jochen Schumacher
Montag, 06.10.2025, 14:30 - 16:45 Uhr
VHS, Café/Bistro
€ 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. 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. 252-614
Jochen Schumacher
Dienstag, 25.11.2025, 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.

Grundkurs in die Foto-App mit macBook, iPhone und iPad
Kurs-Nr. 252-617
Jochen Schumacher
Dienstag, 04.11.2025, 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.

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

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
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. 252-618
Jochen Schumacher
Samstag, 01.11.2025, 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.

EDV-Workshop am Vormittag

Kurs-Nr. 252-6356
Dr. Roger Böhm
Montag, 18.08.2025, 10 - 12:15 Uhr
VHS, 304
€ 67,50 | 6 x vormittags | 18 UStd.
(keine Ermäßigung)

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

MS 365 im Projekt Management Office (Bildungsurlaub)
Produktive Abwicklung paralleler Vorhaben
Kurs-Nr. 252-640
Thorsten H. Bradt
Montag, 14.07.2025, 9 - 16:30 Uhr
weitere Termine: 15.07. und 16.07.2025, jeweils von 9-16:30 Uhr
(Online-Kurs)
€ 228,00 | 3 Termine | 27 UStd.
(keine Ermäßigung)

Das Project Management Office (PMO) ist innerhalb von Organisationen und Unternehmen eine zentrale, dauerhafte Einheit, die für die erfolgreiche Durchführung von Multiprojektmanagement zuständig ist. Diese Aufgabe erfordert die koordinierte Zusammenarbeit von zentralen und dezentralen Projektteams sowie internen und externen Stakeholdern gemäß DIN 69901.

Ein effizienter, transparenter Kommunikationsfluss ist entscheidend für die Produktivität eines PMOs. Mit MS 365, der umfassenden Produktivitätscloud, stehen leistungsfähige Tools zur Projektorganisation und -steuerung zur Verfügung. Diese ermöglichen unter anderem die Einrichtung speziell konfigurierbarer Kommunikationskanäle in MS Teams, um alle Beteiligten bedarfsgerecht mit Informationen zu versorgen.

Ziel dieses moderierten vhs-Digitalkurses ist es, einen umfassenden Einblick in die modernen, primär digitalen Prozesse eines Projekt Management Office zu vermitteln. Dabei werden sowohl strategische als auch operative Aspekte des Einsatzes von MS 365 beleuchtet. Auch wesentliche Business Skills, wie Teambildung und -steuerung, stehen im Fokus, da die erfolgreiche Implementierung von MS 365 immer auch eine Berücksichtigung der jeweiligen Organisationskultur erfordert.

Die Kursinhalte werden individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmt, die im Vorfeld einen Fragebogen ausfüllen. Der praxisorientierte methodisch-didaktische Ansatz umfasst zahlreiche Workshop-Phasen zur Organisation fiktiver Projekte. Level 1 bis 2*

Highlights:

Grundlegende Aspekte der Projektorganisation
MS 365 in der Praxis eines Projektbüros
Klassisches Projektmanagement mit MS Project
Agiles bzw. adaptives Projektmanagement mit Scrum
Im Fokus – P3.express (Europäische Union, Erasmus+)
MS Teams, Planner, To Do und Outlook zur Aufgabensteuerung
MS SharePoint und OneDrive zum Dokumentenmanagement
MS OneNote, Loop und Lists zur agilen Zusammenarbeit
Business Skills – u. a. zur Teambildung und -steuerung
Profi-Know-how zur Moderation von Online-Meetings

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 Planner – Aufgabenplanung und -steuerung
Hubs und Buckets in der Projektorganisation
Kurs-Nr. 252-641
Thorsten H. Bradt
Donnerstag, 07.08.2025, 10:30 - 12 Uhr
(Online-Kurs)
€ 19,00 | 1 Termin | 2 UStd.
(keine Ermäßigung)

Nicht zuletzt durch die Einführung der neuen grafischen Benutzeroberfläche von Outlook –Outlook NEW genannt – kommt dem organisationsübergreifenden Einsatz von Planner eine herausragende Bedeutung im kollaborativen Aufgabenmanagement zu. Planner fügt sich nahtlos in das Gesamtkonzept von MS 365, der Produktivitätscloud, ein und stellt die wesentliche Grundlage zur Planung und Steuerung von Aufgaben in Arbeits- bzw. Projektgruppen dar. Die Empfänger derart verbindlich kommunizierter Aufgaben können diese in der Rubrik „Mir zugewiesen“ der App To Do, eine wesentliche Outlook-Client-Komponente, einsehen und verwalten.

Auf der administrativen Ebene bietet Planner umfassende Möglichkeiten der Verfolgung von Arbeitsstatus. Eigenständige Planner-Gruppen gewährleisten eine flüssige Zusammenarbeit ihrer Mitglieder in Echtzeit. Darüber hinaus bieten diverse Diagnose-Tools Verantwortlichen und sonstigen Beteiligten innerhalb von Projekten eine leistungsstarke Plattform, um Störungen unterschiedlichster Art – etwa Personalressourcen, Material oder Zeit – direkt entgegenzuwirken. Level 1 bis 2*

Highlights:

Planner innerhalb der Produktivitätscloud
Hub-Administration und mobiles Arbeiten
Aufgabenmanagement und Buckets
Pläne und eingebundene Outlook-Unterhaltungen
BONUS: Diagnose-Tools zur Aufgabenverfolgung

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.

Künstliche Intelligenz im Büromanagement
Produktivere Prozesse und Arbeitsabläufe
Kurs-Nr. 252-642
Thorsten H. Bradt
Donnerstag, 07.08.2025, 13:30 - 15 Uhr
(Online-Kurs)
€ 19,00 | 1 Termin | 2 UStd.
(keine Ermäßigung)

Künstliche Intelligenz (KI) verändert die Arbeitswelt grundlegend – das Büromanagement bildet hier keine Ausnahme. Durch den gezielten Einsatz moderner KI-Technologien lassen sich Routineaufgaben effizienter bewältigen und Arbeitsabläufe nachhaltig optimieren. Plattformen wie MS 365, die Produktivitätscloud, bieten dazu eine Vielzahl an Automatisierungsmöglichkeiten, die weit über einfache Benachrichtigungen hinausgehen.

KI unterstützt Anwenderinnen und Anwender gerade auch bei anspruchsvolleren Tätigkeiten – so bei der Formulierung einer kundenorientierten Korrespondenz oder bei komplexeren kaufmännischen

Berechnungen. KI-Technologien bewirken im Idealfall nicht nur eine erhöhte individuelle oder kollaborative Produktivität, sondern zudem eine gesteigerte Qualität von Arbeitsergebnissen. Level 1*

Highlights:

Kostenlose und kostenpflichtige KI-Alternativen
Zuverlässige Termin- und sonstige Planungen
Optimierung des sprachlichen Ausdrucks
Anspruchsvollere kaufmännische Berechnungen
BONUS: Permanente Einbindung von KI in 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 Teams im Projektmanagement
Erfolgreiche Umsetzung von Vorhaben
Kurs-Nr. 252-643
Thorsten H. Bradt
Freitag, 08.08.2025, 10:30 - 12 Uhr
(Online-Kurs)
€ 19,00 | 1 Termin | 2 UStd.
(keine Ermäßigung)

Mit MS Teams können leistungsstarke Strukturen für ein erfolgreiches Projektmanagement angelegt sowie durchgängig angepasst werden, etwa durch Abbildung temporärer Organisationseinheiten wie Projektgruppen. Unabhängig vom zugrundeliegenden Ansatz – ob nun agil, klassisch oder auch hybrid bzw. dual (Methodologien) – lassen sich dazu zahlreiche Teams-Funktionen direkt nutzen oder mittelbar einbinden. Beispielsweise ermöglicht die App „Schichten“ eine Planung und Überwachung, schließlich noch eine Steuerung von Personalressourcen in Form von kalenderbasierten Darstellungen.

Projektmanagement unter Teams wird insbesondere durch die Integration zusätzlicher Apps und weiterer Kanal-Register wie Aufgaben (MS Planner), „Dateien“ (MS SharePoint), „Notes“ (MS OneNote) oder Lists und Loop unterstützt. Eine dergestalt optimierte Arbeitsumgebung verbessert maßgeblich die operative Arbeit von Projektgruppen und trägt dadurch zu deren Effizienz – und im zu ihrem Idealfall Erfolg – bei. Level 2 bis 3*

Highlights:

MS-Teams-Arbeitsumgebungen im Projektmanagement
Parallele Nutzung unterschiedlicher Methodologien
Transparentes Aufgabenmanagement unter Planner
Management von Personalressourcen mit der App „Schichten“
BONUS: Strategische Risikoprävention im 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.

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

Künstliche Intelligenz in Projektgruppen
KI-Power als virtuelles Mitglied in „Teams“
Kurs-Nr. 252-644
Thorsten H. Bradt
Freitag, 08.08.2025, 13:30 - 15 Uhr
(Online-Kurs)
€ 19,00 | 1 Termin | 2 UStd.
(keine Ermäßigung)

Die Zusammenarbeit in Projektgruppen ist oft komplex und anfällig für Störungen. Herausforderungen wie Organisation, Kommunikation, Abstimmungs- und Entscheidungsprozesse sowie co-kreative Phasen in der Produkt- und Dienstleistungsentwicklung erfordern effektive Hilfsmittel. KI-Technologien bieten zahlreiche Möglichkeiten, um die Kollaboration in diesen Bereichen entscheidend zu optimieren

Besonders in der Dokumentation erweist sich KI als wertvolles Werkzeug: Gekonnt eingesetzt, kann sie nicht nur Notizen – etwas aus MS Teams-Sitzungen – protokollieren, sondern durch die Einbindung externer Quellen auch inhaltlich anreichern. Auf diese Weise optimierte Ergebnisse können maßgeblich zur Verbesserung des organisationsinternen Wissensmanagements und -transfers beitragen. Level 1 bis 2*

Highlights:

Abhalten strukturierter Brainstorming-Sessions
Prognosen zur professionellen Planung von Projekten
Transkription von Online- oder stationären Meetings
Automatisierte Protokolle in Projektgruppen
BONUS: Aktuelle KI-Alternativen zur Projektarbeit

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 NEW – innovatives Look-and-feel
Interne und externe Unternehmenskommunikation
Kurs-Nr. 252-645
Thorsten H. Bradt
Donnerstag, 07.08.2025, 18:30 - 21:30 Uhr
weitere Termine: Freitag 08.08.2025 von 18:30-21:30 Uhr
(Online-Kurs)
€ 76,00 | 2 Termine | 8 UStd.
(keine Ermäßigung)

Aktuell bietet Outlook zwei parallele Ansichten – die klassische und die neue grafische Benutzeroberfläche, Outlook NEW. Die erste Variante basiert auf einem traditionellen Arbeitsansatz bei dem sich Nutzerinnen und Nutzer vornehmlich auf ein Arbeiten am Client konzentrieren und gegebenenfalls über Transfer- bzw. Austauschlaufwerke Daten im Unternehmen kommunizieren. Basis dafür sind die traditionellen Outlook-Module E-Mail, Kontakte, Kalender und Aufgaben, aber auch Notizen, Ordner und Verknüpfungen. Outlook NEW, die zweite Variante, bietet analoge Funktionen über diverse MS 365-Apps wie etwa OneNote oder Planner.

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

Outlook NEW setzt eine umfassende Anpassung bisheriger Arbeitsabläufe voraus. Es unterstützt das branchenübergreifende Erfordernis agiler Formen der Zusammenarbeit. Unter Outlook NEW bleibt das Erstellen und Verwalten persönlicher Aufgaben der App MS To Do vorbehalten, während ein kollaboratives Taskmanagement separat über die App Planner realisiert wird. Level 1 bis 2*

Highlights:

Outlook NEW – Graphical User Interface (GUI)
„Verbindung“ mit weiteren Apps unter MS 365
Die Apps E-Mail, Kalender, Personen sowie Gruppen
Taskmanagement – individuell und teamorientiert
BONUS: Entwicklung zukunftsfester 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 Excel im kaufmännischen Büromanagement (Bildungsurlaub)
Professionelle Workflows für mehr Arbeitsproduktivität
Kurs-Nr. 252-646
Thorsten H. Bradt
Montag, 22.09.2025, 9 - 16:30 Uhr
weitere Termine: 23.09. und 24.09.2025, jeweils von 9-16:30 Uhr
(Online-Kurs)
€ 228,00 | 3 Termine | 27 UStd.
(keine Ermäßigung)

Excel zählt neben Word und Outlook zu den unverzichtbaren Anwendungen im kaufmännischen Büromanagement. Als weltweit führendes Programm für Tabellenkalkulation bietet es eine breite Palette an Möglichkeiten – von der Erstellung einfacher Listen bis hin zur Nutzung „intelligenter“ Tabellen und PivotTables zur Kostenanalyse. Zusätzlich erlaubt Excel die gezielte Abfrage und Visualisierung von Daten, was Business Intelligence mit PivotCharts unterstützt.

Excel-Arbeitsmappen und -blätter lassen sich in der Teamarbeit – auch mobil und in Echtzeit – problemlos bearbeiten. Professionelle Einstellungen im „Backstage“-Bereich sorgen dabei für eine hohe Arbeitseffizienz. Dieser vhs-Digitalkurs vermittelt praxisnahe Techniken zur optimalen Nutzung von Excel im Büromanagement. Ein Fokus liegt dabei auf einschlägigen Formeln und Funktionen.

Highlights:

Grafische Benutzeroberfläche (Graphical User Interface, GUI)
Kernfunktionalität von Microsoft Excel – Funktionen und Formeln
Kaufmännisches Rechnen – Anwendungsbeispiele für den Büroalltag
Im Fokus – spezielle Funktion (SVERWEIS, WENN-Funktion usw.)
BONUS: Komplexe Abfragen mit Get & Transform (Power Query)

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

Einführung in MS 365 zur teamorientierten Zusammenarbeit
Implementierung der Produktivitätscloud in Organisationen
Kurs-Nr. 252-647
Thorsten H. Bradt
Dienstag, 16.09.2025, 10:30 - 12 Uhr
(Online-Kurs)
kostenfrei | 1 Termin | 2 UStd.
(keine Ermäßigung)

MS 365, die Produktivitätscloud, bietet gegenüber einer Nutzung des klassischen Office-Pakets von Microsoft nur bei oberflächlicher Betrachtung allein den Vorteil, mit den jeweils aktuellen Programmversionen – etwa von Word, Outlook oder Excel – arbeiten zu können. Seine Implementierung berührt vielmehr den Wesenskern einer jeden Organisation, namentlich dessen Kultur. Eine effektive Anwendung von MS 365 setzt die umfassende Anpassung bisher etablierter Arbeitsweisen und mitunter einen Paradigmenwechsel voraus.

Neue, teils kaum verlässlich kalkulierbare Rahmenbedingungen einer unternehmerischen Präsenz am Markt erfordern von sämtlichen Beteiligten die ausgeprägte Fähigkeit zur Flexibilität – unabhängig von hierarchisch geprägten Positionen. Dazu muss eine einfache, klare und vor allem zielführende Kommunikation in der teamorientierten Zusammenarbeit gewährleistet sein. Die Produktivitätscloud bietet vielfältige, bedarfsgerechte Möglichkeiten dazu.

Im Zentrum von MS 365 stehen insoweit die zentrale sowie transparente Sicherung und Verwaltung von Informationen bzw. Dokumenten jeglicher Art. Diese können beispielsweise der Kundenkommunikation oder auch dem unternehmensinternen Wissensmanagement dienen. Zugrundeliegende Prozesse und Arbeitsabläufe dazu lassen sich teils automatisieren.

Highlights:

Zielführende Abbildung digitaler Organisationsstrukturen
Effektives Arbeiten mit MS 365, der Produktivitätscloud
Transparente cloudbasierte Kollaboration und Kommunikation
Zentrales, zuverlässiges Dokumenten- und Wissensmanagement
BONUS: Überblick zu den bedeutendsten MS 365-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

MS Lists – effektives Informationstracking
Optimierung von Arbeitsabläufen in Organisationen
Kurs-Nr. 252-648
Thorsten H. Bradt
Mittwoch, 17.09.2025, 10:30 - 12 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

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

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.

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.

MS Loop – innovatives Kollaborationstool

Projektorientierte Teamarbeit unter MS 365
Kurs-Nr. 252-649
Thorsten H. Bradt
Donnerstag, 18.09.2025, 10:30 - 12 Uhr
(Online-Kurs)
€ 19,00 | 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 Aufgabenmanagement an und ist teils auch direkt über diese greifbar (Loop-Komponenten).

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.

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

MS Outlook NEW – innovatives Look-and-feel
Interne und externe Unternehmenskommunikation
Kurs-Nr. 252-650
Thorsten H. Bradt
Freitag, 19.09.2025, 10:30 - 12 Uhr
(Online-Kurs)
€ 38,00 | 2 Termine | 4 UStd.
(keine Ermäßigung)

Aktuell bietet Outlook noch zwei parallele Ansichten – die klassische und die neue grafische Benutzeroberfläche, Outlook NEW. Die erste Variante basiert auf einer traditionellen Arbeitsansatz, bei dem sich Nutzerinnen und Nutzer vornehmlich auf ein Arbeiten am Client konzentrieren und gegebenenfalls über Transfer- bzw. Austauschlaufwerke Daten im Unternehmen kommunizieren. Basis dafür sind die traditionellen Outlook-Module E-Mail, Kontakte, Kalender und Aufgaben, aber auch Notizen, Ordner und Verknüpfungen. Outlook NEW, die zweite Variante, bietet analoge Funktionen über diverse Apps, die sich nahtlos unter MS 365 integrieren – beispielsweise OneNote.

Outlook NEW setzt allerdings eine umfassende Anpassung bisheriger Arbeitsabläufe voraus, da es auf das branchenübergreifende Erfordernis agiler Formen der Zusammenarbeit ausgerichtet ist. Unter Outlook NEW bleibt das Erstellen und Verwalten persönlicher Aufgaben der App MS To Do vorbehalten, während ein kollaboratives Aufgabenmanagement separat über die App Planner realisiert wird.

Highlights:

Outlook NEW – Graphical User Interface (GUI)
Neuer Ansatz zur Bedienung und neue Funktionen
Die Apps E-Mail, Kalender, Personen sowie Gruppen
TO DO-App und Planner-App zum Aufgabenmanagement
BONUS: Planen und Umsetzen „zukunftsfester“ Arbeitsabläufe

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 OneDrive und SharePoint in der parallelen Nutzung
Organisation persönlicher und teamorientierter Daten
Kurs-Nr. 252-651
Thorsten H. Bradt
Dienstag, 07.10.2025, 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.

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

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.

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.

MS Teams – die digitale Organisation
Entwicklung produktiver Strukturen
Kurs-Nr. 252-652
Thorsten H. Bradt
Mittwoch, 08.10.2025, 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 insoweit 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.

Highlights:

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

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

MS Outlook und OneNote – „Full Power"-Workflows
Perfektes Duo zum effektiven Selbst- und Teammanagement
Kurs-Nr. 252-653
Thorsten H. Bradt
Donnerstag, 09.10.2025, 10:30 - 12 Uhr
(Online-Kurs)
€ 19,00 | 1 Termin | 2 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.

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.

WordPress - einfach genial & genial einfach
Content Management und Marketing
Kurs-Nr. 252-654
Thorsten H. Bradt
Samstag, 11.10.2025, 10 - 17 Uhr
(Online-Kurs)
€ 90,00 | 1 Termin | 9 UStd.
(keine Ermäßigung)

Der überwiegende Teil der Websites weltweit basiert auf WordPress – ein „einfach geniales" Content-Management-System (CMS), da es sich in seiner praktischen Anwendung als „genial einfach" präsentiert. Die eigentliche Herausforderung besteht also nicht oder nur bedingt in seiner technischen Handhabung, sondern vielmehr in einem zuverlässigen Ansatz zum Content Management (Multimedia, Texte usw.) sowie in einem gezielt strategischen Marketing.

WordPress ermöglicht insoweit eine zeitnahe Umsetzung verbindlicher Website-Strukturen (Form und Inhalt) einschlägiger Projekte. Dazu stehen u. a. diverse Editoren mit einer hohen Anzahl an interaktiven Elementen zur Verfügung. Das CMS eröffnet insbesondere eine effektive Suchmaschinenoptimierung bzw. Search Engine Optimization (SEO).

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

Highlights:

Essentials zum Content Management und Marketing
Struktur moderner bzw. responsiver Websites
WordPress hinter den Kulissen – das Backend
Editoren und funktionale Erweiterungen (Plugins)
BONUS: Erstellung eines praxisnahen Beispielprojekts

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 365 – die digitale Organisation (Bildungsurlaub)
Effektive Teamarbeit durch konsistente Workflows
Kurs-Nr. 252-655
Thorsten H. Bradt
Montag, 13.10.2025, 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.

Highlights:

- Systematische Einführung in MS 365 – die Produktivitätscloud
- MS Teams und Planner zur Teamorganisation bzw. -steuerung
- MS SharePoint und OneDrive zum Dokumentenmanagement
- Diverse MS-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.

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

Barrierefreie Office-Dokumente und PDFs
Workflows zum neuen Barrierefreiheitsstärkungsgesetz
Kurs-Nr. 252-656
Thorsten H. Bradt
Montag, 13.10.2025, 18:30 - 21:30 Uhr
(Online-Kurs)
€ 38,00 | 1 Termin | 4 UStd.
(keine Ermäßigung)

Am 28.06.2025 trat 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 grundsätzlich dazu verpflichtet, ihre Dokumente nach einschlägigen technischen Standards zu optimieren.

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.

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.

Strategisches Content-Marketing im Web
Landingpages, SEO und künstliche Intelligenz
Kurs-Nr. 252-657
Thorsten H. Bradt
Mittwoch, 15.10.2025, 18:30 - 21:30 Uhr
(Online-Kurs)
€ 38,00 | 1 Termin | 4 UStd.
(keine Ermäßigung)

Um Produkte und Dienstleistungen erfolgreich am digitalen Markt platzieren zu können, ist ein umfassendes Verständnis des strategischen Content-Marketings unabdingbar. Die Basis eines erfolgreichen Vermarktens bildet die gezielte Entwicklung von Plänen zur Verbreitung bedarfsgerechter Formate und Inhalte im Web.

Alternative, auf künstlicher Intelligenz (KI) basierende ChatBot-Versionen erweisen sich als leistungsstarkes Hilfsmittel dazu. Sie ermöglichen es, Texte nach den Anforderungen einer

professionellen Suchmaschinenoptimierung (Search Engine Optimization, SEO) aufzubereiten, und führen so zu vorteilhaften Positionen bei der Ergebnisanzeige – gerade unter Google.

Dieser moderierte vhs-Digitalkurs zeichnet sich durch die Vermittlung eines zuverlässigen Leitfadens zum strategischen Content-Marketing im Web aus. Dazu werden unter anderem Aspekte zur Zieldefinition aufgezeigt, Konzepte für professionelle Ablaufpläne skizziert und darüber hinaus ein konstruktiv kreativer Einsatz von textbasiertem und auch visuellem Content unter Nutzung von KI-Technologien erläutert – konkret am Fallbeispiel einer Landingpage.

Highlights:

Content-Marketing in der professionellen Praxis
Customer Journey und Personas als Werkzeuge
Content-Formate – bedarfsgerechte Landingpages
Optimierung von textbasiertem und visuellem Content
BONUS: „Tipps und Tricks“ zum OnPage- und OffPage-SEO

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.

Adobe InDesign – der umfassende Profi-Kurs
Design, Layout und Satz der Master Class
Kurs-Nr. 252-658
Thorsten H. Bradt
Freitag, 17.10.2025, 18:30 - 21:30 Uhr
weiterer Termin Samstag 18.10.2025 10:00 - 17:00
(Online-Kurs)
€ 114,00 | 2 Termine | 12 UStd.
(keine Ermäßigung)

Innerhalb der Adobe Creative Cloud nimmt InDesign (ID) die Position der entscheidenden Plattform zur grafischen Gestaltung von Dokumenten ein. Abhängig vom jeweiligen Zielmedium ermöglichen benutzerdefinierte Arbeitsbereiche sowie individuelle Bibliotheken flexible Workflows. Im Detail optimierte Voreinstellungen bzw. bedarfsgerechte Anpassungen – besonders von Werkzeugen – stellen sich als Voraussetzung für eine produktive Anwendung InDesigns dar.

Darüber hinaus schaffen Liquid Layouts, die auf individuell definierten Regeln basieren, in Verbindung mit dem „Page-Tool“ gestalterische Alternativen. Mit ihnen lassen sich identische Inhalte für unterschiedliche Medien abbilden – die jeweilige Ausgabe-Optimierung bzw. Reinzeichnung eingeschlossen.

Highlights:
Allgemeine sowie medienspezifische Voreinstellungen
ID-basierte und individuell angepasste Gestaltungsraster
„Full Power“-Workflows zur Produktivitätssteigerung
Konsistentes Farbmanagement zum verbindlichen Publishing
BONUS: Entwicklung individueller Design-Templates

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 zur Organisation und Kommunikation
Modul I: Outlook-Apps im Fokus – E-Mails und Gruppen
Kurs-Nr. 252-659
Thorsten H. Bradt
Dienstag, 04.11.2025, 10:30 - 12 Uhr
(Online-Kurs)
€ 19,00 | 1 Termin | 2 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, OneNote oder Planner. Diese kann einer erheblichen Steigerung der individuellen und kollaborativen Arbeitsproduktivität dienen.

Modul I vermittelt zunächst einen zuverlässigen Einblick in die individuelle Konfiguration des Programms über die Outlook-Optionen der E-Mail-App bis hin zu den Möglichkeiten einer effektiven Teamarbeit mit Outlook-Gruppen. Weitere inhaltliche Schwerpunkte liegen auf einem zielgerichteten „Inboxing“ mit QuickSteps und Regeln sowie einer modernen und rechtskonformen Geschäftskorrespondenz in Form plus Inhalt: kundenzentrierte Kommunikation und DIN 5008.

Highlights:

Die Benutzeroberfläche sowie wesentliche Outlook-Optionen
Die E-Mail-App (aktives „Inboxing“) sowie die Gruppen-App (Kollaboration)
Der passende Stil – kundenzentrierte Kommunikation
DIN 5008 – rechtskonforme E-Mails (Signaturen usw.)
BONUS: Etablierte und innovative Workflows

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

Hinweis: Der Kurs kann sowohl unter der klassischen als auch unter der neuen Outlook!

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: Kalender- sowie To Do-App
Kurs-Nr. 252-660
Thorsten H. Bradt
Mittwoch, 05.11.2025, 10:30 - 12 Uhr
(Online-Kurs)
€ 19,00 | 1 Termin | 2 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. übergeordneter Prozesse. Diese können dritte Anwendungen wie etwa MS OneNote oder Planner miteinbeziehen.

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

Modul II umfasst insbesondere die dazu erforderlichen technischen Aspekte, die als Basis zur Einrichtung von Kalendarien sowie zur Verwaltung von Aufgaben dienen (Kalender- und To Do-App). 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.

Highlights:

Kalender-App – Erstellen und Zuweisen von Terminen
To Do-App – Anlegen und Verwalten persönlicher Vorhaben
Strategische Anwendung von MS Planner zur Aufgabensteuerung
Optimierung und Automatisierung von Workflows
BONUS: Methoden zum Zeit- und Aufgabenmanagement

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

Hinweis: Der Kurs kann sowohl unter der klassischen als auch unter der neuen Outlook!

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

MS Outlook im Kundenbeziehungsmanagement
Modul III: Kontaktlisten mit der der Personen-App
Kurs-Nr. 252-661
Thorsten H. Bradt
Donnerstag, 06.11.2025, 10:30 - 12 Uhr
(Online-Kurs)
€ 19,00 | 1 Termin | 2 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 der Personen-App ungeahnte Möglichkeiten zur Sicherung, Verwaltung und Pflege einschlägiger Kundenkontakten bzw. -listen.

Modul III beinhaltet zunächst die dazu notwendigen technischen Aspekte unter Outlook. Im Fokus steht die Personen-App, die das ehemalige Kontakte-Modul, abgelöst hat. Daran anschließend wird dargestellt, wie anspruchsvolle Kundenbeziehungsprozesse sowie eine kundenzentrierte Kommunikation prinzipiell auszugestalten sind.

Highlights:

Einzel- und Gruppenkontakte (Verteiler)
Teilen von Kontakten in Arbeits- bzw. Projektgruppen
Einsatz von personalisierten E-Mail-Vorlagen
Nutzung von Schnellbausteinen und Objekten
BONUS: Essentials zum Kundenbeziehungsmanagement

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

Hinweis: Der Kurs umfasst sowohl die klassische als auch die neue Outlook-Benutzeroberfläche!

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

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

---

* Erläuterungen zu den Level-Angaben (Ziel- bzw. Bedarfsgruppen):

- Level 1: Interessentinnen und Interessenten ohne Vorwissen
- Level 2: Anwenderinnen und Anwender mit Basiskenntnissen
- Level 3: Personenkreis mit entsprechender Arbeitsroutine

MS Teams – Kommunikation und Kollaboration
„Teams“ und Kanäle zur agilen Zusammenarbeit
Kurs-Nr. 252-662
Thorsten H. Bradt
Samstag, 15.11.2025, 10 - 17 Uhr
(Online-Kurs)
€ 90,00 | 1 Termin | 9 UStd.
(keine Ermäßigung)

Das gegenwärtige Umfeld von Organisationen wird als BANI-Welt beschrieben. Deren Bedingungen sind eben b:rittle (brüchig), a:nxious (ängstlich), n:on-linear (nicht-linear) und schließlich i:ncomprehensible (unbegreiflich). Der daraus resultierende hohe Anpassungsdruck erfordert auf der Ebene sämtlicher Mitarbeiter die Fähigkeit sowie den Willen, strukturiert, aber dennoch äußerst flexibel nach innen und außen zu interagieren.

Innerhalb von MS 365, der Produktivitätscloud, bietet MS Teams zahlreiche Ansätze zur Umsetzung einer solchen agilen Zusammenarbeit. Dazu lassen sich durch „Teams“ und Kanäle grundlegende Strukturen schaffen. Diese können mittels MS-Apps wie Loop und Lists oder Power Automate und Power Apps, aber auch solcher von Drittanbietern (Jira, Trello usw.) sowie durch eine gezielte Nutzung vorgefertigter bzw. benutzerdefinierter Konnektoren konsequent „verfeinert“ werden.

Highlights:

Zur Theorie – Merkmale agiler Arbeitsgruppen
„Teams“ und Kanäle zur Zusammenarbeit
Beiträge und MS-Loop-Komponenten
MS Power Automate und Power Apps
BONUS: Workflow-Optimierung mit MS Lists

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 Planner – Aufgabenplanung und -steuerung
Hubs und Buckets in der Projektorganisation
Kurs-Nr. 252-663
Thorsten H. Bradt
Dienstag, 18.11.2025, 10:30 - 12 Uhr
(Online-Kurs)
€ 19,00 | 1 Termin | 2 UStd.
(keine Ermäßigung)

Nicht zuletzt durch die Einführung der neuen grafischen Benutzeroberfläche von Outlook –Outlook NEW genannt – kommt dem organisationsübergreifenden Einsatz von Planner eine herausragende Bedeutung im kollaborativen Aufgabenmanagement zu. Planner fügt sich nahtlos in das Gesamtkonzept von MS 365, der Produktivitätscloud, ein und stellt die wesentliche Grundlage zur Planung und Steuerung von Aufgaben in Arbeits- bzw. Projektgruppen dar. Die Empfänger derart verbindlich kommunizierter Aufgaben können diese in der Rubrik „Mir zugewiesen“ der App To Do, eine wesentliche Outlook-Client-Komponente, einsehen und verwalten.

Auf der administrativen Ebene bietet Planner umfassende Möglichkeiten der Verfolgung von Arbeitsstatus. Eigenständige Planner-Gruppen gewährleisten eine flüssige Zusammenarbeit ihrer Mitglieder in Echtzeit. Darüber hinaus bieten diverse Diagnose-Tools Verantwortlichen und sonstigen Beteiligten innerhalb von Projekten eine leistungsstarke Plattform, um Störungen unterschiedlichster Art – etwa Personalressourcen, Material oder Zeit – direkt entgegenzuwirken.

Highlights:

Planner innerhalb der Produktivitätscloud
Hub-Administration und mobiles Arbeiten
Aufgabenmanagement und Buckets
Pläne und eingebundene Outlook-Unterhaltungen
BONUS: Diagnose-Tools zur Aufgabenverfolgung

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.

Künstliche Intelligenz im Büromanagement
Produktivere Prozesse und Arbeitsabläufe
Kurs-Nr. 252-664
Thorsten H. Bradt
Donnerstag, 20.11.2025, 10:30 - 12 Uhr
(Online-Kurs)
€ 19,00 | 1 Termin | 2 UStd.
(keine Ermäßigung)

Künstliche Intelligenz (KI) verändert die Arbeitswelt grundlegend – das Büromanagement bildet hier keine Ausnahme. Durch den gezielten Einsatz moderner KI-Technologien lassen sich Routineaufgaben effizienter bewältigen und Arbeitsabläufe nachhaltig optimieren. Plattformen wie MS 365, die Produktivitätscloud, bieten dazu eine Vielzahl an Automatisierungsmöglichkeiten, die weit über einfache Benachrichtigungen hinausgehen.

KI unterstützt Anwenderinnen und Anwender gerade auch bei anspruchsvolleren Tätigkeiten – so bei der Formulierung einer kundenorientierten Korrespondenz oder bei komplexeren kaufmännischen

Berechnungen. KI-Technologien bewirken im Idealfall nicht nur eine erhöhte individuelle oder kollaborative Produktivität, sondern zudem eine gesteigerte Qualität von Arbeitsergebnissen.

Highlights:

Kostenlose und kostenpflichtige KI-Alternativen
Zuverlässige Termin- und sonstige Planungen
Optimierung des sprachlichen Ausdrucks
Anspruchsvollere kaufmännische Berechnungen
BONUS: Permanente Einbindung von KI in 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.

Künstliche Intelligenz und Big Data
Auswahl und Bearbeitung „wertvoller“
Kurs-Nr. 252-665
Thorsten H. Bradt
Dienstag, 25.11.2025, 10:30 - 12 Uhr
(Online-Kurs)
€ 19,00 | 1 Termin | 2 UStd.
(keine Ermäßigung)

Der Begriff Big Data, kein neues Phänomen, meint die in großer Vielfalt (Variety), Anzahl (Volume) sowie in hoher Geschwindigkeit (Velocity) anfallenden Datenmengen, mit denen sich nicht zuletzt Endanwenderinnen und -anwender im Büroalltag konfrontiert sehen. Rohe und unverarbeitete Daten stellen sich als die eine Herausforderung dar, das Auswählen und Erstellen tatsächlich nützlicher Informationen – der eigentlich „wertvollen“ Daten also – als die andere.

Technologien auf Basis künstlicher Intelligenz (KI) bieten, ihre professionelle Nutzung vorausgesetzt, enorme Vorteile beim Filtern und auch Zusammenfassen von Informationen. Über einschlägige KI-Modelle lassen sich unterschiedliche Typen sprachlicher Aufforderungen, sogenannte Prompts, einsetzen, um die genannten Prozesse zu optimieren. In der Konsequenz ergeben sich übersichtliche, strukturierte und vor allem „substanzielle“ Datenbestände.

Highlight:

KI-Technologien für den Büroalltag
Datenfilterung auf Basis externer Quellen
Zusammenfassung von Informationen
Vergleiche durch zielführende Prompts
BONUS: Praktische Anwendungsbeispiele

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 Power Automate – Steigerung der Arbeitsproduktivität
Automatisierung digitaler Prozesse und Arbeitsabläufe
Kurs-Nr. 252-666
Thorsten H. Bradt
Mittwoch, 26.11.2025, 10:30 - 12 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.

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.

Künstliche Intelligenz in Projektgruppen
KI-Power als virtuelles Mitglied in „Teams“
Kurs-Nr. 252-667
Thorsten H. Bradt
Donnerstag, 27.11.2025, 10:30 - 12 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

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

Flows zur cloudbasierten Team- sowie individuellen Desktop-Arbeit ermöglicht eine weitere Optimierung.

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

MS Project – klassisches Projektmanagement
Modul I: Vorgänge als zentrales Planungselement
Kurs-Nr. 252-668
Thorsten H. Bradt
Samstag, 29.11.2025, 10 - 13 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.

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.

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.

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

MS Project – klassisches Projektmanagement
Modul II: Planung, Steuerung und Überwachung von Vorhaben
Kurs-Nr. 252-669
Thorsten H. Bradt
Samstag, 29.11.2025, 14 - 17 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.

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.

MS PowerPoint – Business-Präsentationen
Erfolgsgeschichten durch visuelles Storytelling
Kurs-Nr. 252-670
Thorsten H. Bradt
Montag, 01.12.2025, 18:30 - 21:30 Uhr
(Online-Kurs)
€ 38,00 | 1 Termin | 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!“

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

Highlights:

Konzeption wirkungsstarker Business-Präsentationen
Die Gestaltgesetze – 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

Agiles Projektmanagement mit Scrum
„Das“ Framework – Rollen, Ereignisse und Artefakte
Kurs-Nr. 252-671
Thorsten H. Bradt
Samstag, 06.12.2025, 10 - 17 Uhr
(Online-Kurs)
€ 90,00 | 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 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.

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

Social Media Marketing – Erfolgsstrategien (Bildungsurlaub)
Erfolgreiche Kampagnen mit Instagram & Co.
Kurs-Nr. 252-672
Thorsten H. Bradt
Montag, 08.12.2025, 9 - 16:30 Uhr
(Online-Kurs)
€ 360,00 | 5 Termine | 40 UStd.
(keine Ermäßigung)

Social Media Marketing ist ein unverzichtbarer Bestandteil moderner Kommunikations-strategien. Mit Milliarden aktiver Nutzer weltweit bieten Plattformen wie Instagram, Facebook, LinkedIn und TikTok Unternehmen einzigartige Möglichkeiten, ihre Ziel- bzw. Bedarfsgruppen gezielt zu erreichen. Effektive Kampagnen gehen dabei weit über bloße Werbung hinaus. Sie setzen auf Interaktion, Mehrwert und die Schaffung authentischer Erlebnisse, um Marken langfristig zu positionieren.

Ein entsprechender Erfolg hängt maßgeblich von einer klar definierten Strategie ab, die relevante Inhalte, kreative Ansätze und datengetriebene Entscheidungen kombiniert. Ob Markenbekanntheit, Kundengewinnung oder Produktverkäufe – Social Media ermöglicht es, maßgeschneiderte Lösungen für vielfältige Unternehmensziele zu entwickeln.

Highlights:

Strategische Profilgestaltung
Planung, Steuerung und Kontrolle von Content-Strategien
Storytelling-Techniken – erfolgreiche Markenbotschaften
Erfolgsmessung – u. a. mit Instagram Insights
Aktuelle Trends und Best Practices

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.

Adobe InDesign und Photoshop – Social-Media-Posts
Visueller Content für Instagram, Pinterest & Co.
Kurs-Nr. 252-673
Thorsten H. Bradt
Samstag, 13.12.2025, 10 - 17 Uhr
(Online-Kurs)
€ 90,00 | 1 Termin | 9 UStd.
(keine Ermäßigung)

Mit Adobe InDesign (ID) und Photoshop (PS) lassen sich wirkungsvolle Social-Media-Posts erstellen. Die einschlägigen Plattformen, „im Business“ aktuell besonders Instagram, eröffnen die Möglichkeit, mit auf Ziel- bzw. Bedarfsgruppen zugeschnittenen Inhalten hohe Klickraten zu erzielen bzw. eine soziale Interaktion zu bewirken. Standardisierte Workflows zum Erstellen des visuellen Contents sind die Basis für jedes produktive Arbeiten. Dazu zählen visuelle Klarheit und Markenidentität sowie optische Strukturen bzw. Hierarchien.

Mit PS können zudem nicht nur „stehende“, sondern auch „laufende“ Bilder, etwa Instagram-Reels, kreiert und optimiert werden. Letztere lassen sich über Filmschnittfunktionen sowie auch Optionen zur Gestaltung animierter Grafiken unter Photoshop realisieren.

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

Highlights:

Einzigartigkeit und Kreativität in der Gestaltung
Qualitative Anpassungen und optimale Formate
Nachhaltiges Branding durch Farbschemen
Kundeninteraktion durch Erlebnisidentität
BONUS: Reels sowie animierte Grafiken mit PS

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. 252-674
Thorsten H. Bradt
Montag, 15.12.2025, 18:30 - 21:30 Uhr
(Online-Kurs)
€ 38,00 | 1 Termin | 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 vorhandenen Beziehungen – Entity Relationship Model (ERM) – berücksichtigt werden.

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.

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.

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

MS Outlook – „Full Power"-Workflows
Strategien zur Steigerung der Arbeitsproduktivität
Kurs-Nr. 252-675
Thorsten H. Bradt
Dienstag, 16.12.2025, 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. - Highend-Kompaktkurs -

Highlights:

- „Going Backstage" – 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 Excel zur effektiven Datenvisualisierung
PivotTables und -Charts sowie dynamische Dashboards
Kurs-Nr. 252-676
Thorsten H. Bradt
Mittwoch, 17.12.2025, 18:30 - 21:30 Uhr
(Online-Kurs)
€ 38,00 | 1 Termin | 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 zu Grunde liegenden Daten nochmals begünstigt.
Datenschnitte, Zeitachsen sowie mittlerweile auch zahlreiche KI-Tools zur Datenanalyse erlauben eine weitere Optimierung von Workflows. Level 2*

Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps

Highlights:

• PivotTables und -Charts – Anwendungsszenarien
• Pivot-Tabellen mit berechneten Feldern und Bereichen
• Pivot-Diagramme mit unterschiedlichen Strukturen
• Erstellung hochleistungsfähiger dynamischer Dashboards
• 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.

Kulturelle Bildung, Kreativität

Improvisationstheater für EinsteigerInnen
Kurs-Nr. 252-7038
Claudia Mann
Samstag, 12.07.2025, 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 unserer Homepage oder gerne auch telefonisch.

Improvisationstheater für EinsteigerInnen
Kurs-Nr. 252-7039
Claudia Mann
Samstag, 16.08.2025, 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 unserer Homepage oder gerne auch telefonisch.

"Ich fange an!" – Leben und Werk von Pablo Picasso
Kurs-Nr. 252-706
Dr. Hans Thomas Carstensen
Mittwoch, 08.10.2025, 19 - 21:15 Uhr
VHS, 302 (Aula)
€ 9,00 | 1 x abends | 3 UStd.
(keine Ermäßigung)

Kulturelle Bildung, Kreativität

„Ich suche nicht, ich finde!“ – dieser legendäre Ausspruch Pablo Picassos (1881 - 1973) demonstriert das Selbstverständnis und das Selbstbewusstsein des berühmtesten Künstlers der klassischen Moderne. Zu Beginn des 20.Jahrhunderts revolutionierte er die Kunstwelt, indem er die Gegenständlichkeit in abstrakte Grundformen übersetzte. Seitdem gilt Picasso als die Verkörperung moderner Kunst. Doch am Ziel dieser Entwicklung angekommen, verblüffte er mit einem radikalen Wandel seiner Bildsprache. Auch sein eigenes Leben inszenierte er als einen Prozess fortwährender Erneuerung. Wechselnde Beziehungen zu Frauen markieren Stationen seiner künstlerischen Entwicklung und haben dabei auch das Menschenbild seiner Kunst geprägt.
Eine weitere unerschöpfliche Quelle für sein Schaffen war die kunstgeschichtliche Tradition. Immer wieder hat er Werke alter Meister neu interpretiert. Und so ist dieser radikale Neuerer auch ein Traditionalist gewesen.
Dieses spannungsvolle Künstlerleben wird in dem Vortrag anschaulich vor Augen geführt

Aquarellmalerei - Naturstudien
Kurs-Nr. 252-710
Helga Mehlhoff
Mittwoch, 10.09.2025, 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)

Insekten zeichnen
Kurs-Nr. 252-711
Marco Altenhoff
Samstag, 13.09.2025, 10 - 15 Uhr
weitere Termine: Sonntag, 14.09.2025, 10-14 Uhr
VHS, 002
€ 41,40 | 2 Termine | 12 UStd.
€ 66,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

Insekten sind in überwältigendem Arten- und Formenreichtum vertreten. Wer einmal genauer hinschaut, erkennt, wie faszinierend die Welt der Insekten ist und wie detail- und facettenreich der Aufbau eines Insektenkörpers ist.
Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

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

Kulturelle Bildung, Kreativität

Zeichnen mit Zeichenkohle
Kurs-Nr. 252-712
Marco Altenhoff
Samstag, 25.10.2025, 10 - 15 Uhr
VHS, 002
€ 41,40 | 2 Termine | 12 UStd.
€ 66,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

So alt, wie die Menschheit an sich.
Schon vor über 40.000 Jahren haben sich Menschen mit Kohle-Zeichnungen auf Höhlenwänden kunstvoll verewigt.

In diesem Kurs lernen Sie das Zeichnen mit Zeichenkohle von Grund auf.
Verschiedene Techniken werden erklärt und ausprobiert.
Der Kursleiter unterstützt Sie im Bezug auf Komposition, Licht und Schatten und Darstellung relevanter Details.
Wir zeichnen Landschaften, Gesichter, Figuren, usw. …

Interessierte und Zeichenbegeisterte mit und ohne künstlerische Vorkenntnisse sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Natürliche Zeichenkohle (mindestens 10 Stäbchen), 1 Knet-Radiergummi, 1 Bleistift (HB), 10 Watte-Stäbchen,
Einmal-Handschuhe, reichlich Zeichenpapier (DIN A 3 und größer), 1 Flasche Fixativ-Spray.

Spiel mit Handschrift und Farben
Kurs-Nr. 252-716
Anett Höpcke
Samstag, 13.09.2025, 10 - 16 Uhr
weitere Termine: Samstag, 20.09.2025, 10-16 Uhr
VHS, 002
€ 60,00 | 2 Termine | 16 UStd.
€ 88,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit kleinen Stellschrauben entweder etwas an ihrer Schrift bewusst verändern möchten oder mit ihr und deren Gestaltung spielen wollen. Es geht um die Eigenschaften und den Charakter Ihrer Schrift. Was macht sie aus?
Wir betrachten ihre Handschrift im Text. Was macht den Unterschied aus zwischen einem Computertext, handgeschriebenem und
kalligraphischem Text? Warum finden wir das eine schön und das andere eventuell nicht?
Dabei spielen neben der Geschwindigkeit und dem Schreibgerät,auch die Gestaltung und Kontraste eine Rolle.
Es werden Grundkenntnisse in Farb- und Formgestaltung und Variationsmöglichkeiten für Ihre Handschrift gezeigt und wie etwas verändert werden kann. Für zu Hause erhalten Sie Unterlagen, mit denen Sie weiter über können.
Es gibt viele Anwendungsmöglichkeiten wie z.B. Glückwunsch- und Weihnachtskarten, Lesezeichen, Umschläge, Leporellos und andere Aufmerksamkeiten zum Verschenken
Material: Jeder bringt mit, womit er gerne schreibt z.B., Bleistift, Füller, Fineliner, Filzer (bitte keine Kugelschreiber), Klarsichtfolien, A4 Block zum Schreiben, Lineal oder Dreieck, Radiergummi, Zeichenblock oder Kopierpapier und einen handgeschriebene Text von mindestens vier Zeilen (z.B. ein kurzer Spruch, Reim, oder Vers), Bleistift unterschiedliche Stärken B/F/H, Textmarker, Edding,

Kulturelle Bildung, Kreativität

Acrylmarker, Tinten, Tuschen, Beizen, Aquarellfarben (wasserfeste Stifte/Fineliner) u.ä., Malerabklebeband oder Washi Tape, A4 oder A5 Aquarellblock z.B. von Rossmann oder Mix Media mit mindestens 120g.

Spiel mit Schrift und Farben für Fortgeschrittene - Workshop
Kurs-Nr. 252-717
Anett Höpcke
Dienstag, 07.10.2025, 18:30 - 20:45 Uhr
weitere Termine: 28.10., 11.11., 25.11. und 09.12.2025
VHS, 002
€ 56,25 | 5 x abends | 15 UStd.
€ 82,50 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

Wenn Sie bereits etwas Erfahrung mit Schriften haben und schon mit Tinten, Tuschen etc., unterschiedlichem Papier und unterschiedlichen Schreibwerkzeugen "gespielt" haben, können Sie sich in diesem Workshop unter Anleitung weiter ausprobieren. Sie lernen neben der Schrift auch Hintergrundtechniken und andere Anwendungsmöglichkeiten zum Gestalten kennen. Dabei spielen Kontraste, Schriftformen und -größen, Weißraum und Platzaufteilung eine Rolle. Es kommen unterschiedliche Techniken und auch alternative Schreibgeräte zum Einsatz.
Bringen Sie einfach die Sachen mit, die Sie schon zu Hause haben und mit denen Sie am liebsten arbeiten.

Arbeitskreis Malen 'Aquabella' - Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Kneipp-Verein e.V.
'Aquabella' - Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Kneipp-Verein e.V.
Kurs-Nr. 252-718
Anke Christiansen
Mittwoch, 02.07.2025, 9 - 12 Uhr
VHS, Werkraum I
kostenfrei | 23 x vormittags | 92 UStd.
(keine Ermäßigung)

Basiszeichnen, Aquarell- und Acrylmalerei
Malgruppe Farbenfroh
Kurs-Nr. 252-719
Ulrich Urban
Donnerstag, 14.08.2025, 9:30 - 11:30 Uhr
VHS, Werkraum I
€ 7,50 | 17 x vormittags | 45,33 UStd.
maximal 11 Teilnehmer/innen
(keine Ermäßigung)

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

Kulturelle Bildung, Kreativität

Tag des offenen Ateliers "Freies Malen - Malgruppe Farbenfroh"
Kurs-Nr. 252-720T
Doris Höfelmeier
Sonntag, 07.09.2025, 9 - 16:30 Uhr
VHS, Werkraum I
kostenfrei | 1 Termin
(keine Ermäßigung)

Tag des offenen Ateliers "Freies Malen - Malgruppe Farbenfroh"
Am 7. September 2025 findet erneut der Tag des offenen Ateliers statt. Alle zwei Jahre veranstalten die Stadt Cuxhaven, die Stadt Bremerhaven und der Landkreis Cuxhaven in Zusammenarbeit mit dem Regionalforum Unterweser diese besondere Kooperationsveranstaltung.
Die Malgruppe "Freies Malen" nimmt in diesem Jahr an der Veranstaltung teil und präsentiert in der VHS der Stadt Cuxhaven ihre Arbeiten. Kunstinteressierte Menschen können mit den Künstlerinnen und Künstlern ins Gespräch kommen und sich direkt vor Ort anschauen, wie die Kunstwerke entstehen. Eine Anmeldung für diese Veranstaltung ist nicht notwendig. Sie können in der Zeit von 09:00 bis 16:30 Uhr die Ausstellung im Werkraum I der VHS der Stadt Cuxhaven besuchen.

Workshop Freies Malen - Malgruppe ARTenreich
Malgruppe ARTenreich
Kurs-Nr. 252-721
Katja Barbion
Mittwoch, 20.08.2025, 18:30 - 20:30 Uhr
VHS, Werkraum I
€ 7,50 | 18 x abends | 48 UStd.
(keine Ermäßigung)

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

Malgruppe "Atelier"
Kurs-Nr. 252-7223
Marita Schlicker
Dienstag, 12.08.2025, 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. 252-7231
Marita Schlicker
Donnerstag, 28.08.2025, 17 - 19:15 Uhr
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.

Kulturelle Bildung, Kreativität

Bühnenbild meines Lebens - Bildungsurlaub vom 01.09. - 05.09.2025
Kurs-Nr. 252-740
Steffen Mutschler
Montag-Freitag, 9 - 16 Uhr
01.09.2025-05.09.2025
VHS, 301
€ 380,00 | 5 Termine | 40 UStd.
(keine Ermäßigung)

Während unseres Bildungsurlaubs möchte ich Sie in einem künstlerisch-kreativen Prozess darin begleiten, ihr eigenes Bühnenbildmodell zu bauen. Es erwartet sie ein weites Feld an künstlerischen Möglichkeiten und eine breite Palette an Werkzeug und Material.
In Form einer Prozessabbildung geben sie so ihrem Modell Gestalt. Mit Herz und Verstand.
Eine solche Herangehensweise an eigene Ressourcen kann Ihnen dabei helfen, Ihre Stärken und Potentiale sichtbar zu machen und abzubilden. Konkret möchte ich sie darin unterstützen, eine ästhetische Erfahrung zu machen und im Modell zu realisieren. So können Handlungskompetenzen für den beruflichen und persönlichen Alltag geschaffen und ausgebaut werden.
Regelmäßiger Austausch und Feedback durch die Gruppe begleiten den künstlerischen Prozess.
Material: Euro 35,00 pro

Alles rund um Papier, Pappe, Falten und Kleber
Kurs-Nr. 252-763
Gudrun Wäschenbach
Samstag, 13.09.2025, 10 - 15 Uhr
weitere Termine: Sonntag 14.09.2025, 10-14 Uhr
VHS, Werkraum I
€ 45,00 | 2 Termine | 12 UStd.
€ 66,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

An diesen beiden Tagen wollen wir mit Papier Kunstwerke gestalten. Es gibt unterschiedliche Papiersorten, Farben, Arten, Größen, Dicken usw. Origami wird ein Schwerpunkt sein. Aus Zeitungspapier können wir z.B. Schuhe gestalten oder eine Schüssel, die ihr sogar benutzen könnt.
Für Kinder und Jugendliche (ab 3 Jahre), aber auch für Eltern, Großeltern, Onkel und Tanten etc.

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Fußreflexzonenmassage für den Hausgebrauch nach Hanne Marquardt
Wochenendseminar
Kurs-Nr. 252-801
Karola Neiden
Freitag, 21.11.2025, 18 - 20:15 Uhr
weitere Termine: 22.11.2025, 10 -14:30 Uhr
VHS, 205
€ 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 Unausgeglichenheiten 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. 252-802
Karola Neiden
Mittwoch, 22.10.2025, 18 - 19:30 Uhr
weitere Termine: siehe Text
VHS, 110
€ 50,50 ab 7 TN | 6 Termine | 12,67 UStd.
€ 75,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

Bei dem Wort „Fasten" denken viele an das (leidige) Thema „Abnehmen, Diät, Hungern". In diesem Kurs 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 herzhaft gelacht werden, denn Fröhlichkeit hat viel mit Gesundheit zu tun. Bei der Vorbesprechung 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: Donnerstag, den 22.10.2025 18.00 - 20.00
Freitag 23.-u. 24.10.,27.-29.10.2025 18.00 - 19.30 Uhr

Fasten als Weg zur Selbstheilung: neue Vitalität - Entgiftung und Darmreinigung
Kurs-Nr. 252-804
Tom Sprengnether
Donnerstag, 24.07.2025, 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. 252-8042
Tom Sprengnether
Donnerstag, 21.08.2025, 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. 252-8043
Tom Sprengnether
Donnerstag, 18.09.2025, 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. 252-8044
Tom Sprengnether
Donnerstag, 13.11.2025, 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. 252-8045
Tom Sprengnether
Donnerstag, 11.12.2025, 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. 252-805
Tom Sprengnether
Dienstag, 01.07.2025, 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. 252-8052
Tom Sprengnether
Dienstag, 29.07.2025, 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. 252-8053
Tom Sprengnether
Dienstag, 26.08.2025, 18 - 20:15 Uhr
VHS, Küche
€ 11,25 | 1 x abends | 3 UStd.

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

€ 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. 252-8054
Tom Sprengnether
Dienstag, 23.09.2025, 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. 252-8055
Tom Sprengnether
Dienstag, 21.10.2025, 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. 252-8056
Tom Sprengnether
Dienstag, 18.11.2025, 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. 252-8057
Tom Sprengnether
Dienstag, 16.12.2025, 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. 252-806
Tom Sprengnether
Donnerstag, 03.07.2025, 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. 252-8062
Tom Sprengnether
Donnerstag, 31.07.2025, 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. 252-8063
Tom Sprengnether
Donnerstag, 28.08.2025, 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. 252-8064
Tom Sprengnether
Donnerstag, 25.09.2025, 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. 252-8065
Tom Sprengnether
Donnerstag, 23.10.2025, 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

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Kurs-Nr. 252-8066
Tom Sprengnether
Donnerstag, 20.11.2025, 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. 252-8067
Tom Sprengnether
Donnerstag, 18.12.2025, 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!

Entspannt in 10 Minuten
Kurs-Nr. 252-807
Martina Redeker
Samstag, 18.10.2025, 10 - 12:30 Uhr
VHS, 303
€ 12,00 | 1 x vormittags
€ 17,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

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.

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Gedächtnistraining
Kurs-Nr. 252-809
Carmela Steinkampf
Donnerstag, 18.09.2025, 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.

Gedächtnistraining Schnupperkurs
Kurs-Nr. 252-810
Carmela Steinkampf
Samstag, 13.09.2025, 9:30 - 11:30 Uhr
VHS, Café/Bistro
€ 12,00 | 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.

Wechseljahre sind mehr als Hitzewallungen – sie betreffen Körper, Psyche und Lebensgefühl
Vortrag
Kurs-Nr. 252-811
Anja Tietjen
Dienstag, 02.09.2025, 19 - 20:30 Uhr
VHS, Café/Bistro
€ 9,00 | 1 x abends | 2 UStd.
(keine Ermäßigung)

Doch noch immer sind sie ein Tabuthema. Dieser Vortrag schafft Klarheit: Was passiert im Körper? Welche Rolle spielen bioidentische Hormone? Wie lässt sich eine gesunde Hormonbalance finden? In offener Atmosphäre sprechen wir über Chancen, Risiken und individuelle Wege - jenseits von Mythen und Unsicherheiten. Für Frauen, die informiert, selbstbestimmt und gestärkt durch die Wechseljahre gehen wollen

Stress? Nicht mit mir! - Training über 8 Abende
Kurs-Nr. 252-812
Johanna Fick
Donnerstag, 03.07.2025, 18:30 - 20 Uhr

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

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 (z.B. Meditationen, Atemübungen oder Fantasiereisen) 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! Training über 8 Abende
Kurs-Nr. 252-8122
Johanna Fick
Donnerstag, 04.09.2025, 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! - Training über 8 Abende
Kurs-Nr. 252-8123
Johanna Fick
Donnerstag, 30.10.2025, 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!

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Feldenkrais Workshop - Bewusstheit durch Bewegung
Kurs-Nr. 252-813
Ulrike Pastoor
Freitag, 04.07.2025, 18:30 - 20:30 Uhr
weiterer Termin: Sa 05.07.2025, 10-12:30 Uhr

VHS, 302 (Aula)
€ 33,00 | 2 Termine | 6 UStd.
€ 48,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke und bequeme Kleidung

Mit der FELDENKRAIS® Methode können Sie Ihre Beweglichkeit verbessern und mehr über sich und ihren Körper erfahren. Sie lernen sich geschmeidiger zu bewegen und verbessern zugleich Ihr Konzentrations- und Denkvermögen. Entdecken Sie, wie Sie durch kleine und sanfte Bewegungen Veränderungen bewirken können. Erleben Sie ein neues Körpergefühl und eine neue Freude an Bewegung. Es wird Übungen im Liegen und im Sitzen geben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke und bequeme Kleidung.

Qi Gong und Kinesiologie
Wochenendseminar
Kurs-Nr. 252-814
Sley Segger, Mathias Beckmann
Samstag, 20.09.2025, 10 - 16 Uhr
VHS, 302 (Aula)
€ 53,00 ab 7 TN | 1 Termine | 7 UStd.
(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Getränk
Harmonie für Körper, Geist und Seele – Energie zum Fließen bringen durch Bewegung und Achtsamkeit
Kinesiologie und Qi Gong fördern das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden, indem sie den Energiefluss im Körper harmonisieren und Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Beide Methoden nutzen sanfte Bewegungen, bewusste Atmung und Achtsamkeit, um Blockarden zu lösen und Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Sie stärken das Bewusstsein für den eigenen Energiehaushalt und fördern ganzheitliche Gesundheit.
In diesem Workshop verbinden wir die kraftvollen Ansätze der Kinesiologie und des Qi Gong, um Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen. Durch achtsame und bewusste Bewegungen, sanfte Atemübungen und gezielte Energiearbeit erfahren Sie ein neues Verständnis für das eigene Wohlbefinden. Entdecken Sie, wie diese ganzheitliche Kombination aus Bewegung und Achtsamkeit Ihr Gleichgewicht auf allen Ebenen fördert.
Die doppelte Kursleitung von Mathias Beckmann, Qi Gong Kursleiter, und Sley Segger, Begleitende Kinesiologin DGAK, sorgt für eine intensive Betreuung.

Resilienz im Alltag
Kurs-Nr. 252-815
Johanna Fick
Samstag, 06.09.2025, 10 - 15 Uhr
VHS, 303
€ 22,50 | 1 Termin | 6 UStd.
€ 33,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

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. 252-8152
Johanna Fick
Samstag, 08.11.2025, 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.

Einblicke in "gehirngerechtes" Lernen
Kurs-Nr. 252-817
Martina Redeker
Samstag, 06.09.2025, 10 - 12:30 Uhr
VHS, 303
€ 12,00 | 1 x vormittags
€ 17,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

Lernen ist eine angeborene Fähigkeit, welche im Lauf des Lebens weiter ausgebaut wird. Das Gehirn ist immer aktiv beteiligt und steht in diesem Seminar im Fokus. Ist wirklich jeder Mensch in der Lage zu lernen? Was spielen „neuronale Netze“ für eine Rolle? Wieso bleibt einiges im Gedächtnis und anderes wiederum nicht? Wie können
„Lernstrategien“ helfen? Kann ich immer und überall lernen?

Inhalte
Wissensfäden + Wissensnetze
Wahrnehmung
Gehirnbesitzer bzw. -benutzer
Wiederholungen
Exformation

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Flex & Fit Yoga - Dein bewegter Start in den Tag
Kurs-Nr. 252-820
Sofia Nagorski
Dienstag, 26.08.2025, 9 - 9:45 Uhr
weitere Termine: 02.09.; 09.09.2025 jeweils 9 - 9:45 Uhr
VHS, 303
€ 16,50 | 3 x vormittags | 3 UStd.
€ 0,00 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. 252-8202
Sofia Nagorski
Dienstag, 16.09.2025, 9 - 9:45 Uhr
weitere Termine: 23.09.; 30.09.2025 jeweils 9 - 9:45 Uhr
VHS, 303
€ 16,50 | 3 x vormittags | 3 UStd.
€ 0,00 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. 252-8203
Sofia Nagorski
Dienstag, 28.10.2025, 9 - 9:45 Uhr
weitere Termine: 04.11.; 11.11.2025 jeweils 9 - 9:45 Uhr
VHS, 303
€ 16,50 | 3 x vormittags | 3 UStd.
€ 0,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

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. 252-8204
Sofia Nagorski
Dienstag, 18.11.2025, 9 - 9:45 Uhr
weitere Termine: 25.11.; 02.12.2025 jeweils 9 - 9:45 Uhr
VHS, 303
€ 16,50 | 3 x vormittags | 3 UStd.
€ 0,00 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.

Yoga zur Stärkung und Entspannung
Kurs-Nr. 252-823
Simone Starke
Dienstag, 30.09.2025, 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. Kein Unterricht am 05.11.2024
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 Erlerntes 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.

Am 11.11.2025 findet kein Unterricht statt!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Matte, eine Decke, warme Socken. Kein Unterricht am 05.11.2024

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Lachyoga - Lachen – Atmen – Bewegen
Kurs-Nr. 252-825
Angelika Paul
Samstag, 15.11.2025, 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. 252-8262
Johannes Zoller
Samstag, 16.08.2025, 10 - 17 Uhr
VHS, 302 (Aula)
€ 30,00 | 1 Termin | 8 UStd.
€ 44,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

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.

Yoga-Workshop zum Kennenlernen
Kurs-Nr. 252-8263
Johannes Zoller
Samstag, 06.09.2025, 10 - 17 Uhr
VHS, 302 (Aula)
€ 30,00 | 1 Termin | 8 UStd.
€ 44,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

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. Des weiteren 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.

Yoga-Workshop zum Kennenlernen
Kurs-Nr. 252-8264
Johannes Zoller
Samstag, 04.10.2025, 10 - 17 Uhr
VHS, 302 (Aula)
€ 30,00 | 1 Termin | 8 UStd.
€ 44,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

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.

Yoga-Workshop zum Kennenlernen
Kurs-Nr. 252-8265
Johannes Zoller
Samstag, 01.11.2025, 10 - 17 Uhr
VHS, 302 (Aula)
€ 30,00 | 1 Termin | 8 UStd.
€ 44,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

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. Des weiteren 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.

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

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.

Yoga-Workshop zum Kennenlernen
Kurs-Nr. 252-8266
Johannes Zoller
Samstag, 12.07.2025, 10 - 17 Uhr
VHS, 001
€ 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. Des weiteren 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.

Yoga-Workshop zum Kennenlernen
Kurs-Nr. 252-8267
Johannes Zoller
Samstag, 06.12.2025, 10 - 17 Uhr
VHS, 302 (Aula)
€ 30,00 | 1 Termin
€ 44,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

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.

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

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.

Schlaf Yoga - Tiefenentspannt
Kurs-Nr. 252-830
Sofia Nagorski
Dienstag, 26.08.2025, 10 - 10:45 Uhr
weitere Termine: 02.09.; 09.09.2025 jeweils 10 - 10:45 Uhr
VHS, 303
€ 16,50 | 3 x vormittags | 3 UStd.
€ 0,00 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. 252-8302
Sofia Nagorski
Dienstag, 16.09.2025, 10 - 10:45 Uhr
weitere Termine: 23.09.; 30.09.2025 jeweils 10 - 10:45 Uhr
VHS, 303
€ 16,50 | 3 x vormittags | 3 UStd.
€ 0,00 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

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

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. 252-8303
Sofia Nagorski
Dienstag, 28.10.2025, 10 - 10:45 Uhr
weitere Termine: 04.11.; 11.11.2025 jeweils 10 - 10:45 Uhr
VHS, 303
€ 16,50 | 3 x vormittags | 3 UStd.
€ 0,00 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. 252-8304
Sofia Nagorski
Dienstag, 18.11.2025, 10 - 10:45 Uhr
weitere Termine: 25.11.; 02.12.2025 jeweils 10 - 10:45 Uhr
VHS, 303
€ 16,50 | 3 x vormittags | 3 UStd.
€ 0,00 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

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

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. 252-831
Michaela Raschkowski
Samstag, 16.08.2025, 7 - 7:45 Uhr
Hallenbad Beethovenallee
€ 87,00 | 15 Termine | 15 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.

Lungensport unter Anleitung
Kurs-Nr. 252-832
Lutz Fißler
Donnerstag, 07.08.2025, 14:45 - 16:45 Uhr
weitere Termine:
VHS, 001
€ 85,00 ab 7 TN | 7 x nachmittags | 18,67 UStd.
€ 102,00 bei 4 - 6 TN
(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. 252-833
Monika Nowatzky
Mittwoch, 03.09.2025, 9:30 - 10:30 Uhr
VHS, 302 (Aula)
€ 68,60 | 14 x vormittags | 18,67 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. 252-834
Sabine Lenz-Breuer
Montag, 25.08.2025, 18:15 - 19:15 Uhr
VHS, 302 (Aula)
€ 70,00 | 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.

Funktionelle Gymnastik - Gesundheitssport und Stretching
Gesundheitssport und Stretching
Kurs-Nr. 252-835
Sabine Lenz-Breuer
Dienstag, 26.08.2025, 9:45 - 10:45 Uhr
VHS, 302 (Aula)
€ 70,00 | 14 x vormittags | 18,67 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. Gedehnt 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. 252-836
Sabine Lenz-Breuer
Dienstag, 26.08.2025, 11 - 12 Uhr
VHS, 302 (Aula)
€ 70,00 | 14 x vormittags | 18,67 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. Gedehnt werden alle Muskelgruppen, die zur Verkürzung neigen, gleichzeitig üben wir uns in Atmung und Konzentration. Jede Stunde endet in Entspannung und Wohlbefinden.

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

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. 252-839
Madelyn Glass
Freitag, 31.10.2025, 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.

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. 252-840
Madelyn Glass
Freitag, 31.10.2025, 18:15 - 19:15 Uhr
VHS, 303
€ 150,00 | 8 Termine | 10,7 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

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

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 und Männer

Kurs-Nr. 252-841
Alfred Nesper
Mittwoch, 03.09.2025, 18 - 19:15 Uhr
Amandus-Abendroth Halle, Abendrothstr. 10
€ 25,00 ab 7 TN | 4 x abends | 6,67 UStd.
€ 37,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: feste Sportkleidung

Dieser Kurs vermittelt physische und psychische Aspekte 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. (Eine Teilnahme ist ab dem 16 Lebensjahr möglich).
Bitte mitbringen: feste Sportkleidung

Lauftreff Nordic Walking für Anfänger und Fortgeschrittene

Kurs-Nr. 252-842
Martina Redeker
Freitag, 04.10.2024, 18 - 19 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Kugelbake (ab 18.00 Uhr kostenloses Parken
€ 24,00 | 12 x abends | 16 UStd.
(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Nordic Walking Stöcke, Wetterfeste Kleidung bei Bedarf.
Treffpunkt Parkplatz Kugelbake (ab 18.00 Uhr kostenloses Parken/ Bushaltestelle Kugelbake 1006, 1007, 1010), Ecke Kurparkallee/ Nordfeldstraße, 27476 Cuxhaven

Der Lauftreff wendet sich an Nordic Walkende, die gerne regelmäßig in einer netten Gruppe laufen möchten. Neben vielen Technik-, Muskel – und Dehnübungen steht hier auch das Soziale mit im Vordergrund. Nach dem Laufen (ca. 45 Minuten) sitzen alle noch bei einem Kalt- oder Heißgetränk zusammen (Kosten nicht in den Gebühren enthalten/ open End).
Laufstrecken: Kurpark, Grimmershörnbucht, Moorwiesen, Deich/ Strand
Für jedermann (Jüngere, Ältere, Anfänger, Fortgeschrittene)
Die Dozentin wird bei den meisten aber nicht jedem Termin dabei sein. Dies wird allerdings jeweils den Teilnehmenden frühzeitig mitgeteilt werden.

Sollten Sie vorab Fragen haben zu den Themen "optimale Lauftechnik u. -ausstattung, sowie eventuelle Gesundheitseinschränkungen - was ist zu beachten" teilen Sie uns dies bitte mit.

Bitte mitbringen: Nordic Walking Stöcke (kann am Anfang zum Ausprobieren auch bei der VHS Cuxhaven direkt ausgeliehen werden), Wetterfeste Kleidung oder genügend Flüssigkeit je nach Bedarf.
Treffpunkt: Parkplatz Kugelbake (ab 18.00 Uhr kostenloses Parken/ Bushaltestelle Kugelbake 1006, 1007, 1010), Ecke Kurparkallee/ Nordfeldstraße, 27476 Cuxhaven

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Tanzworkout Ü30: Freies Tanzen zu den 70er/80er Jahre Party-Hits
Kurs-Nr. 252-850
Stephanie Hohmann
Dienstag, 16.09.2025, 19:30 - 21 Uhr
weiter Termine: 07.10.; 04.11.; 02.12.2025
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, 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. 252-851
Stephanie Hohmann
Mittwoch, 10.09.2025, 19:30 - 21 Uhr
weiter Termine: 15.10.; 12.11.; 10.12.2025
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

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Tanzworkout Ü30 zur Partymusik/ Hits der 90er Jahre
Kurs-Nr. 252-852
Stephanie Hohmann
Mittwoch, 24.09.2025, 19:30 - 21 Uhr
weiter Termine: 22.10.; 19.11.; 17.12.2025

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!

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. 252-853
Stephanie Hohmann
Dienstag, 23.09.2025, 19:30 - 21 Uhr
weiter Termine: 28.10.; 15.11.; 23.12.2025
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

Tanzworkout Ü30 - Rock am Meer - Freies Tanzen zur Rockmusik am Sahlenburger Strand
Kurs-Nr. 252-855
Stephanie Hohmann
Dienstag, 19.08.2025, 18:15 - 20:45 Uhr
Eingang Wattenmeer Besucherzentrums, Nordheimstraße 200, 27476

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

€ 7,50 | 1 x abends | 3,33 UStd.
(keine Ermäßigung)

Freies Tanzen unter freiem Himmel am Sahlenburger Strand mit Blick auf das Meer mit anschließendem Sonnenuntergang. In diesem Kurs wollen wir gemeinsam zur Rockmusik tanzen. Mit Gleichgesinnten genießen wir die Musik, den freien Tanz, die frische Luft und den Blick auf das Meer. Einfach mal eine kleine Auszeit vom Alltag nehmen, in Erinnerungen schwelgen, Spaß haben und abschalten. Ab Ü30, nach oben keine Altersbegrenzung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, bequeme Schuhe, ein (alkoholfreies) Erfrischungsgetränk, ein Handtuch oder eine Decke für Pausen zwischendurch, evtl. ein Handtuch für die Füße (Sand, Watt), nach Bedarf Sonnencreme und Sonnenschutz
Bedingung für die Teilnahme: Die Handynummer des Teilnehmers wird bei Anmeldung an die Dozentin weitergegeben und vor Beginn des Tanzworkouts der WhatsApp-Gruppe „Freies Tanzen am Strand (70er/80er)“zugefügt.
Grund: Falls sich das Wetter verschlechtert und das Tanzworkout verschoben werden muss, müssen alle Teilnehmenden benachrichtigt werden können.
Parkmöglichkeiten:
Das Parken auf den Parkplätzen in Sahlenburg ist ab 18 Uhr gebührenfrei.
Ein naheliegender Parkplatz befindet sich in der Straße zum alten Helios Seehospital auf der rechten Seite (siehe Beschilderung vor Ort).
Eine nahe öffentliche Toilette (Rettungsstation) ist bis 22 Uhr geöffnet

Braukurs - Mit einfachen Mitteln zum selbstgebrauten Craft- Bier
Kurs-Nr. 252-860
Oliver Köhn
Samstag, 16.08.2025, 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 (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 Brauutensilien 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 (bitte passend) ist direkt am Kurstag an den Dozenten zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig). Mindestalter 18 Jahre.

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Neu: Braukurs - Mit einfachen Mitteln zum selbstgebrauten Craft- Bier
Kurs-Nr. 252-861
Oliver Köhn
Samstag, 11.10.2025, 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 (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 Brauutensilien 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 (bitte passend) ist direkt am Kurstag an den Dozenten zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig). Mindestalter 18 Jahre.

Vorweihnachtliches Backen
Kurs-Nr. 252-862
Claudia Wolters
Freitag, 21.11.2025, 14 - 19 Uhr
VHS, Küche
€ 25,00 | 1 x nachmittags | 6,67 UStd.
€ 37,50 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Lieblings- Ausstecher und Dosen zum Verpacken der Plätzchen! evtl. ein Getränk und eine Schürze. Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 10,00 (bitte passend) ist direkt am Kursabend an die Dozentin zu zahlen, (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig).

Rechtzeitig vor Beginn der Adventszeit wollen wir uns einen gemütlichen, entspannten Back-Nachmittag gönnen und verschiedene Sorten Plätzchen herstellen-einfache und schwierigere, aber gemeinsam wird es gelingen!
Während die Plätzchen backen - oder wann immer Sie möchten, ist Gelegenheit für eine kleine Pause bei einem Tee und einem kleinen - bereitgestellten - herzhaften Snack. Am Ende des Nachmittags werden wir in gemeinsamer Runde unsere köstlichen Ergebnisse probieren. Bitte beachten Sie, dass einige Zutaten nicht vegan sind und dass auch Nüsse verwendet werden.

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Bitte mitbringen: Lieblings- Ausstecher und Dosen zum Verpacken der Plätzchen! evtl. ein Getränk und eine Schürze. Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 10,00 (bitte passend) ist direkt am Kursabend an die Dozentin zu zahlen, (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig).

Vorweihnachtliches Backen
Kurs-Nr. 252-863
Claudia Wolters
Samstag, 22.11.2025, 12 - 17 Uhr
VHS, Küche
€ 25,00 | 1 x nachmittags | 6,67 UStd.
€ 37,50 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Lieblings- Ausstecher und Dosen zum Verpacken der Plätzchen! evtl. ein Getränk und eine Schürze. Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 10,00 (bitte passend) ist direkt am Kursabend an die Dozentin zu zahlen, (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig).

Rechtzeitig vor Beginn der Adventszeit wollen wir uns einen gemütlichen, entspannten Back-Nachmittag gönnen und verschiedene Sorten Plätzchen herstellen-einfache und schwierigere, aber gemeinsam wird es gelingen!
Während die Plätzchen backen - oder wann immer Sie möchten, ist Gelegenheit für eine kleine Pause bei einem Tee und einem kleinen - bereitgestellten - herzhaften Snack. Am Ende des Nachmittags werden wir in gemeinsamer Runde unsere köstlichen Ergebnisse probieren. Bitte beachten Sie, dass einige Zutaten nicht vegan sind und dass auch Nüsse verwendet werden.
Bitte mitbringen: Lieblings- Ausstecher und Dosen zum Verpacken der Plätzchen! evtl. ein Getränk und eine Schürze. Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 10,00 (bitte passend) ist direkt am Kursabend an die Dozentin zu zahlen, (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig).

Vegetarisch: Feine Getreide mit Gemüse, immer eine vollwertige Mahlzeit
Kurs-Nr. 252-864
Christine Grieser
Donnerstag, 18.09.2025, 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 mit gebratenem Pfirsich auf knackigem Feldsalat mit Feta, bereiten ein warmes Gemüsecouscous sowie Fenchel mit Zartweizen und Trauben. Als Nachtisch genießen wir ein Zwetschgen-Ingwer-Grumble.
Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe 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: Köstliches Herbstmenü
Kurs-Nr. 252-865
Christine Grieser
Donnerstag, 09.10.2025, 17:30 - 21:15 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.

Dieses Menü ist so bunt und vielfältig wie der Herbst: Curry-Kürbis auf Feldsalat, Knusprige Feigenpizza mit zweierlei Käse, Pilzgulasch auf Rösti. Und zum Nachtisch bereiten wir einen Apfel-Pflaumen-Desserttraum.
Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe 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.

Herbstmenü mit Curry-Kürbis, Feigenpizza und Pilzgulasch
Kurs-Nr. 252-866
Christine Grieser
Donnerstag, 30.10.2025, 17:30 - 21:15 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.

Dieses Menü ist so bunt und vielfältig wie der Herbst: Curry-Kürbis auf Feldsalat, Knusprige Feigenpizza mit zweierlei Käse, Pilzgulasch auf Rösti. Und zum Nachtisch bereiten wir einen Apfel-Pflaumen-Desserttraum.
Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe 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: Raffinierte Gerichte, schnell zubereitet
Kurs-Nr. 252-867
Christine Grieser
Donnerstag, 20.11.2025, 17:30 - 21:15 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.

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Heute werden wir mit wenig Aufwand außergewöhnliche Gerichte auf den Tisch zaubern:
Orangen-Karotten mit Granatapfel, Chicorée-Gratin und eine Rosenkohl-Ziegenkäse-Tarte, sowie als Nachtisch eine Kastaniencreme mit Birnen sind schnell zubereitet und auch für Gäste gut geeignet.
Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe 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.

Köstliches Wintermenü, festtagstauglich

Kurs-Nr. 252-868
Christine Grieser
Donnerstag, 11.12.2025, 17:30 - 21:15 Uhr
VHS, Küche
€ 18,75 | 1 Termin | 5 UStd.
€ 27,50 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

Eine Umlage für die Zutaten von € 14,00 (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.

Dieses Menü wird auch Nichtvegetarier begeistern:
Wir starten mit einem Rote-Bete-Carpaccio mit Feta und Walnüssen, der Hauptgang besteht aus einem herzhaften Braten im Blätterteig an Rotweinsoße und gebratenem Rosenkohl.
Zum Abschluss verwöhnen wir uns mit einem Dessert aus Orangen-Reis-Auflauf mit Karamellkruste.
Eine Umlage für Lebensmittel in Höhe von € 14,00 (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.

Nachhaltige Küche - regional und vegetarisch

Kooperation mit Moin!- Ernährungsrat für Bremerhaven, das Cuxland und Umzu
Kurs-Nr. 252-880
Marita Imnitzer
Samstag, 23.08.2025, 10 - 14 Uhr
VHS, Küche
€ 20,00 | 1 Termin | 5,33 UStd.
€ 28,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

Eine Umlage für die Zutaten von € 8,00 (bitte passend) ist direkt am Kursabend an die Dozentin 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 eine Brotzeitbowl und ein Süppchen, Gemüsechili und Quiche und zum Dessert gibt es Pancakes und ein Schichtdessert.
Eine Umlage für die Zutaten von € 8,00 (bitte passend) ist direkt am Kursabend an die Dozentin zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig).

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Vegane Fleischküche
Kooperation mit Moin!- Ernährungsrat für Bremerhaven, das Cuxland und Umzu
Kurs-Nr. 252-881
Marita Imnitzer
Samstag, 06.12.2025, 10 - 14 Uhr
VHS, Küche
€ 20,00 | 1 Termin | 5,33 UStd.
€ 28,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

Eine Umlage für die Zutaten von € 8,00 (bitte passend) ist direkt am Kursabend an die Dozentin zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig).

Unsere Idee: Vegane Küche trifft auf Fleischküche; wir kochen gemeinsam und schauen dann über den Tellerrand.
Auf dem Plan stehen Rinderrouladen und vegane Rouladen mit Apfelrotkohl und Kartoffeln, Frikadellen aus Hackfleisch und Bratlinge aus Haferflocken und Bohnen jeweils mit Kartoffelsalat. Dazu gibt es eine saisonale Vorspeise und ein leckeres Dessert.
Eine Umlage für die Zutaten von € 8,00 (bitte passend) ist direkt am Kursabend an die Dozentin zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig).

Backen mit Sauerteig - süße und herzhafte Vielfalt
Kurs-Nr. 252-884
Inga Herrmann
Freitag, 07.11.2025, 18 - 21 Uhr
weiterer Termin: Samstag 08.11.2025, 9 - 14 Uhr (30 Min Pause)
VHS, Küche
€ 50,00 | 2 Termine | 10 UStd.
(keine Ermäßigung)

Bitte Mitbringen: 2 saubere Schraubgläser mit Deckel für Sauerteigableger wenn gewünscht (1 x ca. 200-300 ml Inhalt, 1 x ca. 500 ml Inhalt), Behälter für Übriggebliebenes
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)

Sauerteig kann mehr als Brötchen und Brot! Wir backen an diesem Wochenendworkshop süße und herzhafte Leckereien, die rund um den Tag Deinen Speiseplan bereichern können.
Weizenvollkorn-Brötchen zum Frühstück mit langer Gare über Nacht, am Abend vorbereitet und am nächsten Morgen fix im Ofen. Ferment-Toastbrot für das Sonntagsfrühstück. Klassisches Mischbrot mit Weizen- und Roggenmehl, lecker als Pausenstulle oder zum Eintopf am Mittag, Zimtschnecken, Lütticher Waffeln und Brownies oder Cookies zum Nachmittagskaffee und zur Käseplatte am Abend ein klassisches Baguette. Wir verkosten die Backwaren mit hausgemachten Aufstrichen und jede*r Teilnehmende kann einige Kostproben mit nach Hause nehmen.
Bitte mitbringen: 2 saubere Schraubgläser mit Deckel für Sauerteigableger wenn gewünscht (1 x ca. 200-300 ml Inhalt, 1 x ca. 500 ml Inhalt), Behälter für Übriggebliebenes

Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft

Nähmarathon an der Nordseeküste
Kurs-Nr. 252-890
Sylvia Reinhard
Freitag, 14.11.2025, 14 - 19 Uhr
weitere Termine: 15.11. 10-18 Uhr und 18.11.2025 9-14 Uhr
VHS, 202
€ 40,00 | 3 Termine | 24 UStd.
(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Nähutensilien, Kleiderbügel zum Präsentieren der genähten Schmuckstücke.

An diesem Nähwochenende (Freitag 14:00 Uhr bis Sonntag 14:00 Uhr) geht es darum, in der Gemeinschaft zu nähen, sich auszutauschen, sich zu inspirieren oder einfach zu plaudern. Alle Teilnehmenden sollten eigene Nähprojekte eigenständig umsetzen können.

Vielleicht möchte die/der eine oder andere auch Stoffe, Schnitte oder Zubehör tauschen, verschenken oder verkaufen.
Für Getränke, Snacks, Kaffee und Kuchen ist gesorgt. Herfür fällt eine Gesamt-Umlage von € 20,00 an, die bitte vor Ort direkt an die Kursleitung zu zahlen ist..
Bügelbretter, Bügeleisen und Zuschneidetische stehen zur Verfügung.
Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Nähutensilien, Kleiderbügel zum Präsentieren der genähten Schmuckstücke.

Dorn-Breussmethode für Fachpersonal (Bildungsurlaub)
Kurs-Nr. 252-895
Mithra Liebetanz
Montag-Freitag, 9:30 - 16 Uhr
15.09.2025-19.09.2025
VHS, 302 (Aula)
€ 295,00 | 5 Termine | 40 UStd.
(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und 2 Handtücher mitbringen und Fingernägel für die Massage kürzen.
Rückenleiden sind heutzutage eine der weit verbreitetsten Volkskrankheiten und stellen eine enorme Belastung im Berufsalltag dar. Sie wirken auf Körper, Geist und Seele zermürbend. Ein gesunder schmerzfreier Rücken, eine aufrechte Haltung und daraus resultierend ein entspanntes Lebens- und Arbeitsgefühl sind das Ziel der Dom-Breuss-Methode und dieses Bildungsurlaubes.
Die Domtherapie basiert auf drei Säulen:
* Selbsthilfeübungen
* Behebung des Beckenschiefstandes und der Beinlängenunterschiede
* Sanftes Schieben der Wirbel und Gelenke an ihren richtigen Platz.

Somit können Beschwerden, die direkt oder indirekt mit der Wirbelsäule zusammenhängen, behoben werden.
Die Breuss-Methode ist eine sanfte, wohltuende Wirbelsäulenmassage, die die Dom-Therapie sehr gut ergänzt, da sie die Regeneration unterversorgter Bandscheiben einleitet und einen tiefenentspannten Zustand herbeiführt.
Dieser Bildungsurlaub richtet sich an:
* Ärzt"innen und Heilpraktiker*innen, die mit dieser Methode arbeiten wollen.

* Physiotherapeut*innen, Masseure, Menschen in Pflegeberufen und Fitnesstrainer*innen, die unter Obhut eines Arztes oder Heilpraktikerin mit dieser Methode arbeiten wollen.
Bitte bequeme Kleidung und 2 Handtücher mitbringen und Fingernägel für die Massage kürzen.

Seniorenprogramm

Treffpunkt ‘Spätlese’
Kurs-Nr. 252-SEN00
Inge Bühner
Donnerstag, 18.09.2025, 15 - 17:15 Uhr
VHS, Café/Bistro
€ 6,00 | 4 x nachmittags
(keine Ermäßigung)

„Clubnachmittage“, Donnerstag, 15-17:15 Uhr mit Kaffee/Tee Gebäck und Vortrag € 6,00 je Teilnehmenden
18.09./ 16.10./ 20.11./ Adventsfeier Freitag, 12.12.2025

Treffpunkt ‘Spätlese’
"Treffpunkt ‘Spätlese’ Vortrag zum Thema Klima" mit Herrn Baumgärtner/ Dr. Christian Wolf Naturschutzbehörde Stadt Cuxhaven
Kurs-Nr. 252-SEN00A
Inge Bühner
Donnerstag, 18.09.2025, 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
18.09./ 16.10./ 20.11./ Adventsfeier Freitag, 12.12.2025

Treffpunkt ‘Spätlese’
Kurs-Nr. 252-SEN00B
Inge Bühner
Donnerstag, 16.10.2025, 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
16.10./ 20.11./ Adventsfeier Freitag, 12.12.2025

Treffpunkt ‘Spätlese’
Kurs-Nr. 252-SEN00C
Inge Bühner
Donnerstag, 20.11.2025, 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
20.11./ Adventsfeier Freitag, 12.12.2025

Seniorenprogramm

Treffpunkt ‘Spätlese’
Kurs-Nr. 252-SEN00D
Inge Bühner
Freitag, 12.12.2025, 12 Uhr
Unikat, Neufelder Str. 12
kostenfrei | 1 x nachmittags
(keine Ermäßigung)

Weihnachtsfeier Freitag 12.12.2025 zusammen mit Kurs Clubnachmittag 252-SEN 01D/ 252-00D
Anmeldung erforderlich/ Kostenbeitrag bitte erfragen

Tee & Literatur
Bücherstunde für Senioren
Thema: Leichte Kost für Herz und Seele
Kurs-Nr. 252-SEN01
Inge Bühner
Dienstag, 02.09.2025, 15 - 17:15 Uhr
VHS, Café/Bistro
€ 6,00 | 3 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.
02.09./ 01.10./ 04.11./ Adventsfeier Freitag 12.12.2025

Tee & Literatur
Bücherstunde für Senioren
Thema: Leichte Kost für Herz und Seele
Kurs-Nr. 252-SEN01A
Inge Bühner
Dienstag, 02.09.2025, 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.
02.09./ 01.10./ 04.11./ Adventsfeier Freitag 12.12.2025

Tee & Literatur
Bücherstunde für Senioren
Thema: Leichte Kost für Herz und Seele
Kurs-Nr. 252-SEN01B
Inge Bühner
Dienstag, 07.10.2025, 15 - 17:15 Uhr
VHS, Café/Bistro
€ 6,00 | 1 x nachmittags

(keine Ermäßigung)

Seniorenprogramm

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.
07.10./ 04.11./ Adventsfeier Freitag 12.12.2025

Tee & Literatur
Bücherstunde für Senioren
Thema: Leichte Kost für Herz und Seele
Kurs-Nr. 252-SEN01C
Inge Bühner
Dienstag, 04.11.2025, 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.
04.11./ Adventsfeier Freitag 12.12.2025

Tee & Literatur
Bücherstunde für Senioren
Thema: Leichte Kost für Herz und Seele
Kurs-Nr. 252-SEN01D
Inge Bühner
Freitag, 12.12.2025, 12 Uhr
Unikat, Neufelder Str. 12
kostenfrei | 1 x nachmittags
(keine Ermäßigung)

Weihnachtsfeier Freitag 12.12.2025 Zusammen mit Kurs Clubnachmittag 252-SEN 00D
Anmeldung erforderlich/ Kostenbeitrag bitte erfragen

Englisch für Senioren (B1) geschlossener Arbeitskreis
Kurs-Nr. 252-SEN07
Marita Hilmer
Dienstag, 09.09.2025, 9:45 - 10:45 Uhr
VHS, 208
€ 100,00 | 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. 252-SEN08
Lars Sottorff
Montag, 18.08.2025, 9 - 10:15 Uhr
ahoi-Bad Duhnen
€ 101,50 | 14 x vormittags | 14 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. 252-SEN09
Lars Sottorff
Mittwoch, 20.08.2025, 10 - 11:15 Uhr
ahoi-Bad Duhnen
€ 101,50 | 14 x vormittags | 14 UStd.
(keine Ermäßigung)

Die Wirkung von Meerwasser im AHOI ist eine Thalasso-Kur.
Fitnesstraining 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. 252-SEN10
Lars Sottorff
Mittwoch, 20.08.2025, 9 - 10:15 Uhr
ahoi-Bad Duhnen
€ 101,50 | 14 x vormittags | 14 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.

Gymnastik für Senioren
Kurs-Nr. 252-SEN13
Anke Franckenstein
Donnerstag, 14.08.2025, 14 - 15 Uhr
Turnhalle Grodener Schule
€ 80,00 | 16 x nachmittags | 21,33 UStd.

(keine Ermäßigung) Der Kurs bietet funktionelle Gymnastik, teilweise nach Musik, teilweise mit Handgeräten; ferner Entspannungsübungen und kleine Spiele (Lauf- und Ballspiele).

Seniorenprogramm

Tischtennis für Senioren
Kurs-Nr. 252-SEN14
Detlef Schumacher
Mittwoch, 17.09.2025, 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.

Junge VHS

'Starke Mädchen - starke Jungen' - Wochenendseminar
Wochenendseminar
Kurs-Nr. 252-J03
Alfred Nesper
Samstag, 01.11.2025, 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.

Sütterlin, alte Schrift für alle Altersstufen
Wochenendseminar
Kurs-Nr. 252-J05
Gudrun Wäschenbach
Dienstag, 02.09.2025, 15 - 17 Uhr
VHS, 109
€ 10,00 | 1 Termin | 2,67 UStd.
€ 14,50 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Kostenbeitrag für Material je nach Verbrauch 2,- bis 5,- Euro, bitte passend direkt im Kurs bei Kursleitung zahlen

Junge VHS

In der Schule habe ich die Schrift gelernt? Durch Briefe mit meiner Oma auch angewendet? Heute ist Sütterlin oft mehr als Kunst bei Glückwunschkarten zu sehen. Wir wollen die Buchstaben in Schreib- und Druckschrift erlernen. Lese und Schreibübungen machen uns fit für den Umgang mit dieser alten Schrift.

Masken basteln
Wochenendseminar
Kurs-Nr. 252-J06
Gudrun Wäschenbach
Montag, 18.08.2025, 15 - 18 Uhr
VHS, Werkraum I
€ 15,00 | 1 Termin | 4 UStd.
€ 22,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen:
Kostenbeitrag für Material je nach Verbrauch (5,00 -15,00 €) Bitte passend im Kurs bei der Kursleitung zahlen.

Faszinierend, geheimnisvoll, bunt, geschmückt, verziert und liebevoll gestaltet. Masken gibt es schon seit Jahrtausenden und in allen Kulturen. Wir werden die Spur der Masken verfolgen und einige herstellen mit unterschiedlichen Materialien.
Kostenbeitrag für Material je nach Verbrauch (5,00 -15,00 €) Bitte passend im Kurs bei der Kursleitung zahlen.