

## **Übersicht für folgende VHS-Veranstaltungen:**

| <b>Inhalt</b>                                               | <b>Seite</b> |
|-------------------------------------------------------------|--------------|
| Grund- und Elementarbildung, Schulabschlüsse (PB 1)         | 2            |
| VHS Kino                                                    | 4            |
| Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht, wissen live (P2)  | 10           |
| Kommunikation, Psychologie, Philosophie, Frauenbildung (P3) | 32           |
| Leben und Wohnen (P4)                                       | 37           |
| Junge VHS                                                   | 38           |
| Sprachen (P5)                                               | 40           |
| Kaufmännische Praxis, EDV, vhsQuickSteps (P6)               | 49           |
| Kulturelle Bildung, Kreativität (P7)                        | 81           |
| Seniorenprogramm                                            | 87           |
| Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft (P8)                   | 91           |
| Bildungsurlaub                                              | 125          |

## **Grund- und Elementarbildung, Schulabschlüsse**

### **WortStart - Sie mutig! Sei dabei!**

Lesen und Schreiben lernen im Erwachsenenalter

Kurs-Nr. 262-102

Silke Buck

Dienstag-Mittwoch, 17 - 18 Uhr

07.07.2026-30.09.2026

VHS, 201

€ 10,00 | 20 Termine | 26,67 UStd.

maximal 6 Teilnehmer/innen

(keine Ermäßigung)

WortStart – Mut zum ersten Schritt

Besser lesen und schreiben. Freier leben.

Es gibt Themen, über die viele Menschen schweigen. Man schämt sich, vermeidet Situationen, hofft, dass niemand etwas bemerkt. Und genau deshalb ist es so wichtig, offen darüber zu sprechen: In Deutschland haben rund 6,2 Millionen Erwachsene Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben. Das sind Menschen mitten im Leben – Menschen mit Träumen, Verantwortung, Sorgen und Hoffnungen. Auch in Cuxhaven sind es etwa 2.700 Erwachsene, die täglich vor Herausforderungen stehen, über die kaum jemand spricht.

WortStart – möchte Mut machen.

Mut, den ersten Schritt zu wagen. Mut, sich selbst ernst zu nehmen. Mut, ein Leben zu beginnen, das leichter und freier sein darf.

Entstanden ist das Projekt aus echter Herzlichkeit und einem starken ehrenamtlichen Engagement. Ab 17. März, 2026 bietet WortStart zusammen mit der Volkshochschule Cuxhaven ein professionelles, vertrauliches und wertschätzendes Kursangebot. Niemand muss Angst haben, verurteilt oder belächelt zu werden.

Die ProjektpatInnen begleiten die Teilnehmenden mit offenen Herzen, mit Zuhören, Geduld und echtem Verständnis. Hier geht niemand allein. Hier darf man sein, wie man ist.

Was bietet WortStart?

Professionelles Lese- und Schreibtraining für Erwachsene mit deutscher Muttersprache

Persönliche Begleitung durch engagierte ProjektpatInnen, die Mut schenken und den Weg mitgehen

### **Tageshauptschulkurs 36**

Kurs-Nr. 262-108

Dozententeam

Montag, 07.09.2026, 8:30 - 13:15 Uhr

VHS, 206

Bitte Anfragen

(keine Ermäßigung)

Anmeldung nur nach persönlichem Vorgespräch. Vereinbaren Sie jetzt einen Termin unter Tel.-Nr. 04721 700 70 952.

### **Tagesrealschulkurs 29**

Kurs-Nr. 262-110

Dozententeam  
Montag, 07.09.2026, 8:30 - 13:15 Uhr  
VHS, 203  
Bitte Anfragen|  
(keine Ermäßigung)

Anmeldung nur nach persönlichem Vorgespräch. Vereinbaren Sie jetzt einen Termin unter Tel.-  
Nr. 04721 700 70 952.

**VHS-Kino: Rose, Österreich/ Deutschland 2026, Regie: Markus Schleinzer, 93 Min.**

Kurs-Nr. 262-K01

N.N.

Mittwoch, 26.08.2026, 20 - 22 Uhr

Bali-Kino-Center, Holstenstr. 5

€ 7,50 | 1 Termin | 2,67 UStd.

(keine Ermäßigung)

Es gibt wenige Geschichten von Frauen, die vorgeben, ein Mann zu sein. Genauso eine Geschichte erzählt der österreichische Regisseur Markus Schleinzer in seinem neuen Film „Rose“, basierend auf Erzählungen aus dem 17. Jahrhundert, in denen sich der Wunsch nach Selbstbestimmung und Freiheit zeigt. Eines der Highlights der diesjährigen Berlinale mit einer wie immer herausragenden Sandra Hüller in der Hauptrolle. Ein großartiger Film, meisterhaft inszeniert und gefilmt. Ein seltenes, tief berührendes Kinoereignis.

**VHS-Kino: Ticket ins Leben, Frankreich 2025, Regie: Jean-Pierre Améris, 90 Min.**

Kurs-Nr. 262-K02

N.N.

Mittwoch, 02.09.2026, 20 - 22 Uhr

Bali-Kino-Center, Holstenstr. 5

€ 7,50 | 1 Termin | 2,67 UStd.

(keine Ermäßigung)

Der Chansonnier Antoine Toussaint ist seit Jahrzehnten ein gefeierter Star. Als er auf der Bühne zusammenbricht, scheint das Ende seiner Karriere besiegelt. Frustriert plant er seinen Abgang und nimmt den nächsten Zug nach Genf. Doch die Reise verläuft anders als geplant, denn in seinem Abteil sitzt die temperamentvolle Victoire, frisch aus dem Knast und glühender Fan des Sängers. Antoine will sie schnellstens wieder loswerden, doch Victoire lässt sich schwer abwimmeln und bringt – ohne es zu ahnen - seine Pläne ins Wanken. Zu Antoinettes Überraschung wächst ihm die lebensbejahende Nerversäge langsam ans Herz.

Mit viel Humor und unverkennbar französischer Leichtigkeit erzählt TICKET INS LEBEN von unerwarteten Neuanfängen und spätem Glück.

**VHS-Kino: Verflucht normal, United Kingdom 2025, Regie: Kirk Jones, 121 Min.**

Kurs-Nr. 262-K03

N.N.

Mittwoch, 09.09.2026, 20 - 22 Uhr

Bali-Kino-Center, Holstenstr. 5

€ 7,50 | 1 Termin | 2,67 UStd.

(keine Ermäßigung)

Im Alter von 15 Jahren mit Tourette diagnostiziert, versucht John als junger Erwachsener sein Leben zu meistern, was ihm mit Hilfe der Krankenschwester Dotty und des Hausmeisters Thommy langsam gelingt und ihn dazu ermutigt, anderen zu helfen, die sich in derselben verzweiferten Lage befinden wie er einst. VERFLUCHT NORMAL ist ein starker, eindringlicher Film, dem es gelingt, ein wichtiges Thema mit viel Humor und Warmherzigkeit zu erzählen, ohne

die Schattenseiten auszublenden. Robert Aramayo brilliert in der Rolle des John und wurde mit dem Preis für den Besten Hauptdarsteller bei den British Independent Awards ausgezeichnet.

**VHS-Kino: Der verlorene Mann, Deutschland 2026, Regie: Welf Reinhart, 106 Min.**

Kurs-Nr. 262-K04

N.N.

Mittwoch, 16.09.2026, 20 - 22 Uhr

Bali-Kino-Center, Holstenstr. 5

€ 7,50 | 1 Termin | 2,67 UStd.

(keine Ermäßigung)

Die Künstlerin Hanne (Dagmar Manzel) und der pensionierte Pfarrer Bernd (August Zirner) führen eine glückliche, nach Jahren etwas eingefahrene Ehe, als wie aus dem Nichts Hannes früherer Ehemann (Harald Krassnitzer) vor der Tür steht. Durch seine Demenzerkrankung kann sich Kurt nicht mehr erinnern, dass er und Hanne bereits seit 20 Jahren geschieden sind. Als das Paar ihn vorübergehend bei sich aufnimmt, kehrt eine verlorengedachte Leichtigkeit in ihre Ehe zurück. Doch je mehr Zeit vergeht, desto stärker gerät ihr gemeinsames Leben aus den Fugen. DER VERLORENE MANN erzählt eine berührende Geschichte über Vergessen und Erinnern, über Liebe und Freundschaft, über das Älterwerden und Jungbleiben, über Abschied und den Mut, neu zu beginnen.

**VHS-Kino: Sommer auf Asphalt, Deutschland 2026, Regie: Simon Ostermann, 93 Min.**

Kurs-Nr. 262-K05

N.N.

Mittwoch, 23.09.2026, 20 - 22 Uhr

Bali-Kino-Center, Holstenstr. 5

€ 7,50 | 1 Termin | 2,67 UStd.

(keine Ermäßigung)

Les (Mala Emde) lebt schnell, spontan und unbeschwert. Tagsüber rast sie als Fahrradkurierin durch Hamburg, nach Feierabend stürzt sie irgendwo mit ihren Freunden ab. Sie lebt ihr Leben ohne Verantwortung und denkt keine Sekunde über die Zukunft nach. Das ändert sich, als auf einmal ihr Vater Bert (Christoph Maria Herbst) nach langer Funkstille vor der Tür steht. SOMMER AUF ASPHALT ist eine warmherzige Vater-Tochter-Komödie über Selbstbestimmung, Familie und Zugehörigkeit. Berührend und witzig erzählt der Film von großen Entscheidungen in einer Lebensphase zwischen Aufbruch und Verantwortung und von der Suche nach dem richtigen Platz im Leben.

**VHS-Kino: Nachbeben, Dänemark 2025, Regie: Zinnini Elkington, 92 Min**

Kurs-Nr. 262-K06

N.N.

Mittwoch, 30.09.2026, 20 - 22 Uhr

Bali-Kino-Center, Holstenstr. 5

€ 7,50 | 1 Termin | 2,67 UStd.

(keine Ermäßigung)

Auf der Schlaganfallstation eines Krankenhauses beginnt der Tag für die erfahrene Neurologin Alexandra (Özlem Saglanmak) wie so viele zuvor: zu wenig Personal, ein ständiger Kampf gegen die Uhr. Als der 18-jährige Olliver mit seiner Mutter Camilla (Trine Dyrholm) die Station betritt, wirkt sein Zustand zunächst unspektakulär. Alexandra stuft seine Symptome als harmlos

ein, eine Kollegin äußert leise Zweifel. Olliver wird nach Hause geschickt, doch nur kurze Zeit später bricht er in der Station zusammen . . .

NACHBEBEN wurde mit diversen Filmpreisen ausgezeichnet. Immens spannend, berührend und herausragend vor allem durch das sensationelle Zusammenspiel der Hauptdarstellerin Özlem Saglanmak und Dänemarks weiblichem Superstar Trine Dyrholm.

### **VHS-Kino: Vivaldi und Ich**

Italien/Frankreich 2025, Regie: Damiano Michieletto, 110 Min.

Kurs-Nr. 262-K07

N.N.

Mittwoch, 07.10.2026, 20 - 22 Uhr

Bali-Kino-Center, Holstenstr. 5

€ 7,50 | 1 Termin | 2,67 UStd.

(keine Ermäßigung)

Damiano Michieletto verwebt in seinem Spielfilmdebut die Biographie des weltberühmten Komponisten Antonio Vivaldi (Die vier Jahreszeiten) mit dem Schicksal einer jungen Waise, die in der Musik die Inspiration findet, ihr Leben in die eigene Hand zu nehmen. Das Drama ist nicht nur klug ausgedacht und mit teils wunderschönen Bildern aus dem alten Venedig in Szene gesetzt, sondern es erzählt auch eine Geschichte, die ihren Reiz immer stärker durch das Zusammenwirken von Handlung und Musik entfaltet. So findet die junge Violinistin Cecilia mit Antonio Vivaldi als Lehrmeister zu ihrer wahren Bestimmung.

### **VHS-Kino: Spaziergang nach Syrakus, Deutschland 2025, Regie: Lars Jessen, 97 Min.**

Kurs-Nr. 262-K08

N.N.

Mittwoch, 14.10.2026, 20 - 22 Uhr

Bali-Kino-Center, Holstenstr. 5

€ 7,50 | 1 Termin | 2,67 UStd.

(keine Ermäßigung)

Einmal nach Syrakus und zurück – davon träumt Paul Gompitz (Charly Hübner). Mit einer Reise nach Sizilien will er auf den Spuren des Dichters Johann Gottlieb Seume wandeln. Da gibt es nur ein Problem: Wir schreiben das Jahr 1982 und Paul lebt in der DDR. Alle Versuche, eine offizielle Genehmigung für seine Ausreise zu bekommen, scheitern. Alles wird abgelehnt. Was bleibt ihm anderes übrig? Er muss seine Flucht planen. Was die Sache nicht einfacher macht, denn er will danach auch wieder nach Hause zurück. Zurück nach Rostock, zur Ostsee, zu seiner Frau Anne (Lina Beckmann). Paul ersinnt einen verwegenen Plan . . . Regisseur Lars Jessen („Mittagsstunde) erzählt in SPAZIERGANG NACH SYRAKUS von unstillbarer Sehnsucht und großem Mut und vom Wunsch, die Welt zu sehen, ohne die Heimat zu verlieren. Mit feinem Humor und großen Emotionen blickt der Film auf deutsche Geschichte.

### **VHS-Kino: Auf zwei Rädern, Frankreich 2024, Regie: Mathias Mlekuz, 88 Min.**

Kurs-Nr. 262-K09

N.N.

Mittwoch, 21.10.2026, 20 - 22 Uhr  
Bali-Kino-Center, Holstenstr. 5  
€ 7,50 | 1 Termin | 2,67 UStd.  
(keine Ermäßigung)

Manchmal weist der Blick zurück den Weg nach vorn: Gemeinsam mit seinem besten Freund Philippe und Hund Lucky steigt Filmemacher Mathias aufs Fahrrad und begibt sich auf einen ebenso ungewöhnlichen wie persönlichen Trip quer durch Europa. Das chaotische Trio folgt der Route, die Mathias' verstorbener Sohn Youri einige Jahre zuvor selbst unternommen hat – von der französischen Atlantikküste bis zum Schwarzen Meer. Was als leise Spurensuche beginnt, wird zu einem überraschenden heiteren Abenteuer voller unerwarteter Begegnungen. Mit jeder Etappe nähern sich die beiden Freunde mal auf berührende, mal auf humorvolle Weise dem Verlust – und feiern doch das Leben.

AUF ZWEI RÄDERN ist ein zutiefst berührendes und zugleich lebensbejahendes Roadmovie voller Wärme, Witz und Menschlichkeit. In Frankreich avancierte der Film zum Publikumsliebbling und wurde auf zahlreichen Festivals ausgezeichnet.

**VHS-Kino: Vaterland, Deutschland/Polen 2026, Regie: Pawel Pawlikowski, 82 Min.**

Kurs-Nr. 262-K10

N.N.

Mittwoch, 28.10.2026, 20 - 22 Uhr  
Bali-Kino-Center, Holstenstr. 5  
€ 7,50 | 1 Termin | 2,67 UStd.  
(keine Ermäßigung)

In der Phase des Kalten Krieges begeben sich der Literaturnobelpreisträger Thomas Mann (Hanns Zischler) und seine Tochter, die Schauspielerin, Autorin und Rallyefahrerin Erika Mann (Sandra Hüller), in einem schwarzen Buick auf eine emotional fordernde Reise durch ein zerfallenes Deutschland. Die Route führt von Frankfurt, wo die Amerikaner die Kontrolle ausüben, bis nach Weimar. Erstmals nach dem Krieg kehrt Mann in das Land seiner Herkunft zurück, dass er einst verlassen hatte, um in den USA Zuflucht zu finden.

Beim Filmfest in Cannes gewann Pawel Pawlikowski für sein minimalistisch in schwarz-weiß gehaltenes Drama den Regiepreis.

**VHS-Kino: Das Sommerbuch, Finnland/USA/GB 2024, Regie: Charlie McDowell, 90 Min.**

Kurs-Nr. 262-K11

N.N.

Mittwoch, 04.11.2026, 20 - 22 Uhr  
Bali-Kino-Center, Holstenstr. 5  
€ 7,50 | 1 Termin | 2,67 UStd.  
(keine Ermäßigung)

Ein junges Mädchen (Emmy Matthews) wird nach dem Tod seiner Mutter bei der Großmutter (Glenn Close) auf einer kleinen unberührten Insel im Finnischen Meerbusen untergebracht. Auch der Vater ist dort, versinkt jedoch in seiner Trauer, so dass das Mädchen und die eigensinnige Frau sich selbst überlassen sind. Sie erkunden das Eiland, sprechen über Natur und Vergänglichkeit.

Am Ende des Sommers sind sich die beiden näher als je zuvor: Das Mädchen Sofia, das noch sein ganzes Leben vor sich hat, und die alte Frau, die sich ihrem Lebensende nähert.

Still, aber in leuchtenden Farben fängt der Film die Flüchtigkeit des Inselfommers ein und mit ihr den ewigen Kreislauf von Leben und Sterben. Ein Familienfilm über Leben und Tod, Natur

und Heilung, basierend auf dem gleichnamigen Roman von Tove Jansson (Die Mumins). Glenn Close in einer ihrer herausragendsten und schönsten Rollen.

**VHS-Kino: Ich sterbe. Kommst du?, Deutschland 2025, Regie: Benjamin Kramme, 98 Min.**

Kurs-Nr. 262-K12

N.N.

Mittwoch, 11.11.2026, 20 - 22 Uhr

Bali-Kino-Center, Holstenstr. 5

€ 7,50 | 1 Termin | 2,67 UStd.

(keine Ermäßigung)

Der Film blickt sensibel und ungeschönt auf das Sterben. Nadine, eine junge Mutter mit Krebs im Endstadium, muss gegen ihren Willen in ein Hospiz ziehen. Dort ringt sie mit dem Abschied von ihrem Leben, von ihrer Wohnung und ihrem Sohn Dexter. Ihre Mutter Renate versucht, durch Organisation Kontrolle über die Situation zu behalten und der Trauer zu entfliehen. Im Hospiz begegnet Nadine anderen Sterbenden und findet in der lebenslustigen Marion eine Freundin. Zwischen Wut, Angst, Trauer und Humor lernt sie, das Unausweichliche anzunehmen. In seinem hautnahen Porträt zeigt Regisseur Benjamin Kramme, dass es keine richtige Zeit zum Sterben gibt und man immer versuchen muss, mit dem Leben selbstbewusst abzuschließen. Wir zeigen diesen Film in Zusammenarbeit mit der Hospizgruppe Cuxhaven.

**VHS-Kino: Frühstück bei Audrey, Frankreich 2025, Regie: Sophie Beaulieu, 80 Min.**

Kurs-Nr. 262-K13

N.N.

Mittwoch, 18.11.2026, 20 - 22 Uhr

Bali-Kino-Center, Holstenstr. 5

€ 7,50 | 1 Termin | 2,67 UStd.

(keine Ermäßigung)

Seit Rémi (Vincent Macaigne) von seiner großen Liebe verlassen wurde, versinkt der kauzige Kunstrasenverkäufer in einsamer Zweisamkeit. Die Liebeslücke füllt er mit Sexpuppe Audrey, die keine Miene verzieht und keine Ansprüche stellt. Das Kennenlernen von Freunden und Familie gestaltet sich dagegen schwierig. Das Problem scheint gelöst, als Audrey zum Leben erwacht. Während Audrey wortwörtlich am eigenen Leib erfährt, was es heißt, Frau zu sein, wittert Remy seine Chance auf neues Glück. Denn Audrey ist schlichtweg die perfekte Frau - zumindest äußerlich. Die ehemals Puppe verhält sich allerdings nicht immer damenhaft und Remi kommt ins Zweifeln . . .

Freches Spielfilmdebüt, pointiert und überaus witzig – eine geistreiche Liebeskomödie am Puls der Zeit über gemischte Gefühle und den Mut, den es braucht, sie in Reinform ertragen zu wollen.

**VHS-Kino: Alte Liebe, Deutschland 2025, Regie: Andreas Dresen 95 Min.**

Kurs-Nr. 262-K14

N.N.

Mittwoch, 25.11.2026, 20 - 22 Uhr

Bali-Kino-Center, Holstenstr. 5

€ 7,50 | 1 Termin | 2,67 UStd.

(keine Ermäßigung)

Lore (Dagmar Manzel) und Harry (Joachim Król) sind seit fast 40 Jahren verheiratet, und zwischen ihnen herrscht selten Ruhe. Alte Geschichten, verpasste Chancen und die Unsicherheiten des Ruhestands sorgen regelmäßig für hitzige Diskussionen. Lore fürchtet, neben dem frisch pensionierten Harry im Garten zu versauern, während er sich nach Beständigkeit und innerer Ruhe sehnt. Nur bei einem Thema sind sie sich einig: Ihre Tochter Gloria hat in Liebesdingen wenig Glück. Nun will sie zum dritten Mal heiraten – diesmal einen wohlhabenden Mann, der fast wie ein Vater auf Harry wirkt. Und so werden verdrängte Erinnerungen wieder aufgeworfen. Mit ALTE LIEBE verfilmte Andreas Dresen das gleichnamige Buch von Elke Heidenreich.

**VHS-Kino: Heimsuchung – Eine Jahrhundertgeschichte, Deutschland 2026, Regie: Volker Schlöndorff, 118 Min.**

Kurs-Nr. 262-K15

N.N.

Mittwoch, 02.12.2026, 20 - 22 Uhr

Bali-Kino-Center, Holstenstr. 5

€ 7,50 | 1 Termin | 2,67 UStd.

(keine Ermäßigung)

Ein eindrückliches Panorama des letzten Jahrhunderts deutscher Geschichte in einem Haus an einem märkischen See: Schauplatz für Geschichten und Lebenswege der wechselnden Besitzer und ihrer Schicksale, die miteinander verwoben und von monumentalen historischen Ereignissen geprägt sind. Die Bewohner erleben die Weimarer Republik, das Dritte Reich, den Krieg und dessen Ende, die DDR und die Wendezeit, während sie auf der Suche nach Heimat und einem Ort der Zugehörigkeit sind. Gelungene Verfilmung des Romans HEIMSUCHUNG von Jenny Erpenbeck. Zum Cast gehören unter anderem Martina Gedeck, Lars Eidinger, Ullrich Matthes, Susanne Wolff, Angela Winkler, Detlev Buck und David Bennent.

## **Lokales, Regionales, Gesellschaft, Recht, wissen live**

### **Sommerakademie - Wissenschaft unterhaltsam: Kann man unsterblich werden?**

Vortrag und Diskussion

Kurs-Nr. 262-216

Arno Schelper

Donnerstag, 09.07.2026, 18 - 20:15 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 5,00 | 1 x abends | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

Möglichkeiten und Grenzen aktueller biologischer Forschung.

An diesem Abend befassen wir uns in unterhaltsamer und doch informativer Weise mit den Themen:

- Älter werden ist nicht schwer, älter sein dagegen sehr.
- Wunderheilung, Spontanheilung und Eigenverantwortung für die Gesundheit:
- Genforschung und Ernährungswissenschaften ergänzen einander.
- Schlüsselprozesse im Körper anschaulich gemacht. Anti-Aging-Tipps.
- Wer werde ich mit einem künstlich erhaltenen Körper und geklonten Genen?

### **Sommerakademie - Wissenschaft unterhaltsam: Was sagt die Wissenschaft zur Seele?**

Vortrag und Diskussion

Kurs-Nr. 262-217

Arno Schelper

Donnerstag, 23.07.2026, 18 - 20:15 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 5,00 | 1 x abends | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

Psychologie, Theologie und Philosophie im Wettlauf um Antworten.

An diesem Abend befassen wir uns in unterhaltsamer und doch informativer Weise mit den Themen:

- Klarheit für die große Tombola der Begriffe von Psyche, Geist und Seele.
- Aktuelle Forschung fragt neu nach Seele und Bewusstsein unter dem Einfluss der digitalen Welt.
- Glücksvorstellungen erklären kulturwissenschaftlich, spirituelle Konzepte antworten ganzheitlich.

Der Blick auf die persönliche Sicht könnte sich dadurch weiten.

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

Kurs-Nr. 262-205

Ralf Bohlen

Donnerstag, 06.08.2026, 10 - 13:15 Uhr

Treffpunkt: VHS Raum 103

€ 10,00 | 1 Termin | 3 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.

## **Sichere Ein- und Verkaufen im Internet (Kleinanzeigen-Scams, Fake-Shops, Hilfe im Schadensfall)**

Kurs-Nr. 262-214

Linda Herold

Donnerstag, 13.08.2026, 16:15 - 18:30 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 12,00 | 1 x nachmittags | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

Online einkaufen oder verkaufen gehört für viele zum Alltag. Betrugsrisiken nehmen jedoch zu. Der Kurs zeigt typische Maschen bei Kleinanzeigen und Fake-Shops. Es gibt einen kurzen Exkurs ins Thema KI-Generierte Produktbilder und billige Massenware, die als Handgemacht angepriesen wird. Teilnehmende lernen Angebote besser einzuschätzen und erfahren, welche Schritte sinnvoll sind, wenn bereits Geld überwiesen oder persönliche Daten weitergegeben wurden.

## **Betrugsmaschen: Die kleinen Phishings im Alltag -QR Codes,SMS, E.-Mails und Social Engineering sicher erkennen**

Kurs-Nr. 262-215

Linda Herold

Donnerstag, 13.08.2026, 19:15 - 21:30 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 12,00 | 1 x abends | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

Phishing ist längst Teil des Alltags: per SMS, E-Mail, QR-Code oder andere Social Engineering Taktiken. In diesem Kurs lernen Teilnehmende, typische Betrugsmaschen zu erkennen, Warnsignale richtig einzuordnen und sicher zu reagieren. Der Fokus liegt auf verständlicher Aufklärung, praxisnahen Beispielen und konkreten Handlungstipps, ohne technisches Vorwissen.

### **ADFC - Fahrradtour Nachhaltigkeitsorte**

Im Rahmen der Veranstaltungs- und Vortragsreihe „Biosphärenregion Wattenmeer“

Eine Kooperation mit dem Wattenmeer-Besucherzentrum Cuxhaven

Kurs-Nr. 262-202D

Bernhard Rauhut

Samstag, 29.08.2026, 10 - 14 Uhr

Treffpunkt: Kämmererplatz

€ 5,00 | 1 Termin | 5,33 UStd.

(keine Ermäßigung)

Die Stadt Cuxhaven ist seit 2023 der Entwicklungszone Biosphärenregion Wattenmeer beigetreten.

Was bedeutet Biosphärenregion und was hat das mit Nachhaltigkeit zu tun? Die Fahrradtour soll Ihnen einen Eindruck geben.

Die Fahrradtour mit dem ADFC 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, und uns erwartet eine Picknick-Pause am Biolandhof in Arensch.

### **Totaler Umbruch – Stasi, Neonazi, Neuanfang**

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 262-260

Knut Elstermann

Mittwoch, 16.09.2026, 18 - 19:30 Uhr

(Online-Veranstaltung)

kostenfrei | 1 x abends | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

Es gibt Umbrüche, die allumfassend sind, die etwas mit uns machen. Unsere Gesprächsgäste haben solche Umbrüche erlebt. Für Nadja Klier, Tochter einer DDR-Bürgerrechtlerin, war die Überwachung durch die Stasi Alltag. Ihre plötzliche Ausbürgerung 1988 aus der DDR erlebte die Jugendliche als Schock und existentiellen Umbruch. Ingo Hasselbach geriet schon früh in Konflikt mit dem DDR-Regime. Zunächst war er Punk, radikalisierte sich dann im Gefängnis und wurde Anfang der 1990er-Jahre zu einem der führenden Neonazis Ostdeutschlands. Er schaffte den gefährlichen Ausstieg aus der Szene und gründete ein Aussteigernetzwerk. Das Gespräch mit den Gästen bleibt nicht in der Vergangenheit stehen: Aufklärung über die Diktatur in der DDR und die erlebten Umbruchserfahrungen sind heute wichtiger denn je. Und auch Rechtsextremismusprävention bleibt ein zentrales Thema.

Gesprächsgast 1: Nadja Klier

Nadja Klier wurde 1973 in Dresden geboren. Sie ist Tochter der DDR-Bürgerrechtlerin Freya Klier. 1988 wurde sie mit ihrer Familie nach jahrelanger Überwachung aus politischen Gründen aus der DDR ausgewiesen. Über Nacht veränderte sich für die Jugendliche alles. Nadja Klier arbeitet seit vielen Jahren als Fotografin, Autorin und Filmemacherin. 2021 rief sie die „DDR-Box“ ins Leben. Das Portal zielt darauf ab, die Geschichte der DDR möglichst authentisch für Jugendliche darzustellen.

Gesprächsgast 2: Ingo Hasselbach

Ingo Hasselbach wuchs in einem privilegierten DDR-Elternhaus auf. Sein Vater arbeitete als Redakteur beim Rundfunk der DDR und war 1964 aus der Bundesrepublik in die DDR übersiedelt, seine Mutter war Journalistin bei der Nachrichtenagentur ADN. Seine Kindheit verbrachte er im Prenzlauer Berg, ab 1971 lebte die Familie gegenüber des Stasi-Komplexes in Berlin Lichtenberg. Hasselbach erlebte als Jugendlicher staatliche Repression, insbesondere aufgrund seiner Zugehörigkeit zur Punk-Szene. Schule und Jugendzeit waren von Ausgrenzung, Bestrafung, der Unterbringung in einem Kinderheim und der Einweisung in einen

Jugendwerkhof geprägt. Zwischen 1986 und 1989 folgten mehrere Gefängnisaufenthalte, während derer er sich radikalisierte. Anfang der 1990er-Jahre entwickelte sich Hasselbach zu einer führenden Figur der Neonazi-Szene in Berlin. Sein Ausstieg aus der rechtsextremistischen Szene im Jahr 1993 war mit erheblichen persönlichen Risiken verbunden.

Moderation: Knut Elstermann

Knut Elstermann, geboren 1960, studierte Journalistik in Leipzig und arbeitete als Redakteur bei verschiedenen DDR-Medien. Seit der Wende ist er freier Moderator und Filmjournalist, vor allem für den MDR und den RBB (radioeins). Er verfasste Bücher sowie zahlreiche Features für Fernsehen und Hörfunk, unter anderem über das Kino in Israel und Russland und die DEFA-Geschichte. Knut Elstermann ist Mitglied der Akademie der Darstellenden Künste. Er lebt in Berlin.

## **Geld anlegen mit Investmentfonds und ETF's für Einsteiger (Online-Kurs)**

Vortrag mit Diskussion

Kurs-Nr. 262-220

Marc Burmester

Donnerstag, 17.09.2026, 18 - 20:15 Uhr

(Online-Kurs)

€ 15,00 | 1 x abends | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

ETF sind heute ein zentraler Begriff in der modernen Geldanlage. Hinter der Abkürzung Exchange Traded Funds stehen börsengehandelte Indexfonds, die einen Marktindex wie den DAX oder den MSCI World möglichst genau nachbilden. Damit gehören ETF zur Gruppe der Investmentfonds, unterscheiden sich jedoch von klassischen, aktiv gemanagten Fonds: Sie folgen einer passiven Strategie und verzichten auf teures aktives Management.

Investmentfonds bündeln das Kapital vieler Anleger und investieren breit gestreut. Während aktive Fonds versuchen, den Markt zu übertreffen, bilden ETF ihn lediglich nach – was sie transparent, kostengünstig und besonders attraktiv macht, gerade in Zeiten niedriger Zinsen.

Im Seminar erhalten Sie einen kompakten Einstieg in ETF und Investmentfonds. Sie lernen die wichtigsten Eigenschaften, Funktionsweisen und Unterschiede kennen und entwickeln eine einfache Anlagestrategie für Einsteiger. Dazu gehört auch, passende ETF oder Investmentfonds auszuwählen, die zu Ihren Zielen, Ihrem Risikoprofil und Ihrem Anlagehorizont passen.

Dieses Seminar eignet sich besonders für Sie, wenn Sie bisher wenig Berührungspunkte mit ETF hatten und sich in kurzer Zeit einen fundierten Überblick über diese Form der Geldanlage verschaffen möchten. Schritt für Schritt lernen Sie die Grundlagen kennen und verstehen, wie ETF im größeren Kontext der Investmentfonds einzuordnen sind.

Am Ende des Seminars werden Sie unter anderem Antworten auf folgende Fragen kennen:

Wie funktionieren ETF grundsätzlich, und worin unterscheiden sie sich von klassischen Investmentfonds?

Welche Rolle spielen Kosten, Fondsstruktur und Replikationsmethode bei der Auswahl eines ETF? Welche Kriterien helfen dabei, geeignete ETF oder Investmentfonds für unterschiedliche Anlageziele auszuwählen?

Wie entwickle ich eine geeignete Anlagestrategie für meinen persönlichen Investmentbedarf?

Wie beginne ich praktisch mit dem Investieren – von der Depotöffnung bis zur ersten eigenen Fondsposition?

Es findet keine Anlageberatung statt.

## **Frankreich vor den Präsidentschaftswahlen**

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 262-231

Helene Bubrowski, Michaela Wiegel

Donnerstag, 17.09.2026, 19:30 - 21 Uhr

(Online-Veranstaltung)  
kostenfrei | 1 x abends  
(keine Ermäßigung)

Im April 2027 finden in Frankreich die Präsidentschaftswahlen statt. Emmanuel Macron darf laut Verfassung nicht mehr als Kandidat antreten. Was hat er in seiner Amtszeit erreicht? An welchen Vorhaben ist er gescheitert? Wie blicken die Franzosen auf seine Amtszeit? Wie hat sich in seiner Präsidentschaft das deutsch-französische Verhältnis entwickelt? Und was und wer wird nach ihm kommen? Diese Fragen diskutieren die Journalistinnen Helene Bubrowski und Michaela Wiegel. Helene Bubrowski ist Chefredakteurin bei Table Media und ab 2027 Herausgeberin der FAZ. Michaela Wiegel ist Auslandskorrespondentin der FAZ für Frankreich

### **Das Maritime Sicherheitszentrum in Cuxhaven**

Kurs-Nr. 262-203  
Tim Hedenkamp  
Mittwoch, 23.09.2026, 16:45 - 19 Uhr  
VHS, 302 (Aula)  
€ 8,00 | 1  
x abends | 3 UStd.  
(keine Ermäßigung)

Das Maritime Sicherheitszentrum ist ein Kommunikations- und Kooperationsnetzwerk der operativen Kräfte des Bundes und der Küstenländer. Zu diesem leistungsstarken Netzwerk haben sich vereint die Bundespolizei, der Zoll, die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung, die Wasserstraßen- und Schifffahrtsverwaltung, die Deutsche Marine, die Wasserschutzpolizeien der Küstenländer und das Havariekommando. Der 16 m hohe Bau des MSZ befindet sich im Cuxhavener Hafengebiet auf dem Gelände des WSA Cuxhaven. Rund um die Uhr arbeiten die Beschäftigten der maritimen Sicherheitsbehörden in einem Gemeinsamen Lagezentrum See (GLZ-See) zusammen zur Gewährleistung der maritimen Sicherheit an der gesamten deutschen Küste.

Der Referent, Verwaltungsleiter des MSZ, [www.msz-cuxhaven.de](http://www.msz-cuxhaven.de), stellt Struktur und Zuständigkeiten des MSZ vor. Auch verbleibt Zeit für eine anschließende Diskussion und Fragen.

### **Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne 3**

Online-Veranstaltung  
Kurs-Nr. 262-232  
Weniger, Meister, Böhme  
Mittwoch, 23.09.2026, 19:30 - 21 Uhr

(Online-Veranstaltung)  
kostenfrei | 1 x abends  
(keine Ermäßigung)

Von München nach Hamburg – vom Museum zu Ihnen!

Seien Sie dabei, wenn sich FreundInnen der Kunst zusammenfinden und über bedeutende Kunstwerke aus der Neuen Pinakothek in München und aus der Hamburger Kunsthalle austauschen.

Andrea Weniger leitet die Bildung und Vermittlung an der Hamburger Kunsthalle, Jochen Meister arbeitet an der Neuen Pinakothek in München. Beide sind Kunsthistoriker mit langjähriger Erfahrung in der Kunstvermittlung.

Claudia Böhme ist Historikerin und Expertin für kulturelle Angebote für Menschen mit Sehbehinderung.

In Kooperation mit der Neuen Pinakothek in München und der Hamburger Kunsthalle.

### **Freude am Singen**

Kurs-Nr. 262-207

Dieter Graen

Donnerstag, 24.09.2026, 18 - 19:30 Uhr

weitere Termine: 01.10., 29.10., 05.11., jeweils 18 - 19:30 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 10,00 | 4 x abends | 8 UStd.

(keine Ermäßigung)

Liedtexte werden gestellt.

Du hast Freude am Singen?

Lass uns gemeinsam singen.

Das Singen bringt Freude, das Singen verbindet einander.

Jedem ist seine Stimme von Natur gegeben. Zum Singen brauchen wir keine Noten.

Freude am Singen, lass unsere Stimmen klingen. Mit einer bunten Auswahl an Liedern

wollen wir den Herbst und Winter musikalisch begrüßen.

In diesem Sinne: „Lasst uns einfach zusammen singen. „Sing, sing together!“.

### **STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen.**

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 262-233

Heiner Schwarzberg

Mittwoch, 30.09.2026, 19:30 - 21 Uhr

(Online-Veranstaltung)

kostenfrei | 1 x abends

(keine Ermäßigung)

Eines der mysteriösesten und bekanntesten Bauwerke der frühen Menschheitsgeschichte ist das Megalith-Bauwerk Stonehenge in England.

Vom 18. September 2026 bis zum 29. August 2027 präsentiert die Archäologische Staatssammlung mit der Ausstellung „STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen“ moderne Forschungserkenntnisse zum weltberühmten Steinkreis!

Kurator Dr. Heiner Schwarzberg führt Sie virtuell durch die Sonderschau mit vielen originalen Funden.

Gemeinsam entdecken Sie die Entwicklung der Anlage und die Menschen dahinter, die diese vor über 5000 Jahren geschaffen und genutzt haben.

Heiner Schwarzberg ist ein deutscher Prähistorischer Archäologe. Er leitet die Abteilung Vorgeschichte an der Archäologischen Staatssammlung in München.

In Kooperation mit der Archäologischen Staatssammlung und der Staatlichen Museumsagentur Bayern.

### **Die UNESCO – Hüterin des Welterbes**

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 262-280

Lea Dirks

Donnerstag, 01.10.2026, 18 - 20:15 Uhr

(Online-Veranstaltung)

€ 7,50 | 1 x abends | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

Seit 1978 werden außergewöhnliche Kultur- und Naturerbestätten in die Welterbeliste der UNESCO aufgenommen. Die Arbeit der Organisation geht jedoch weit darüber hinaus: Sie fördert internationalen Austausch, Bildung, Wissenschaft und Kultur. Der Vortrag gibt einen Einblick in die Ziele und Aufgaben der UNESCO und beleuchtet insbesondere das Welterbeprogramm mit Blick auf das Welterbe im Harz.

In einer Reihe mit den berühmten Pyramiden von Gizeh, dem Taj Mahal oder dem Kolosseum in Rom stehen als Weltkulturerbe das Bergwerk Rammelsberg, die Altstadt von Goslar und die Oberharzer Wasserwirtschaft, die gemeinsam das UNESCO-Welterbe im Harz bilden.

Lea Dirks ist wissenschaftliche Mitarbeiterin der Stiftung Welterbe im Harz mit Schwerpunkt auf Projekten, die das UNESCO-Welterbe im Harz vermitteln und zugleich sichtbar wie auch erlebbar machen.

Diese Veranstaltung wird live übertragen. Online-Teilnehmende können Ihre Fragen schriftlich einbringen.

### **Der Wolf und die Deutschen: Konflikt oder Koexistenz?**

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 262-234

Heribert Hofer

Montag, 05.10.2026, 19:30 - 21 Uhr

(Online-Veranstaltung)

kostenfrei | 1 x abends

(keine Ermäßigung)

Große, langlebige Beutegreifer wie der Wolf werden bewundert und sind zugleich verfemt. Als Leit- und Schirmarten fördern sie den Naturschutzgedanken, als Arten im Zentrum von Konflikten mit zahlreichen Interessensgruppen werden sie verfolgt und getötet.

Kann der Wolf also in unserer Welt überleben? Ja, das geht im Prinzip, wie Mensch-Wildtier-Konflikte mit anderen Raubtieren zeigen. Allerdings setzt das voraus, dass Betroffene gehört und Politik, Naturschutz und Wissenschaft aufeinander zugehen. Wie das aussehen könnte, welche Voraussetzungen es dafür braucht und was der gegenwärtige Stand ist, soll dieser Vortrag erläutern.

Heribert Hofer forscht seit über vierzig Jahren im Freiland zur Verhaltensökologie und dem Naturschutz von Raubtieren (Tüpfelhyäne, Gepard, Fuchs, Dachs, Wolf), ihren Belastungen und Krankheitserregern. Seine Langzeitprojekte in Europa, Tansania und Namibia führten zur vielfachen Beschäftigung mit dem gegenseitigen Verhältnis von Mensch und Wildtieren,

Mensch-Wildtier-Konflikten und der Einsicht, dass Schutz von Natur den Einklang mit betroffenen Menschen erfordert.

Neben der Forschung engagiert er sich für den Naturschutz und ist in mehreren wissenschaftlichen Gesellschaften aktiv, zuletzt als Präsident der Gesellschaft Deutscher Naturforscher und Ärzte (GDNÄ). Bis zu seiner Pensionierung im Jahr 2025 war er 25 Jahre lang Direktor des Leibniz-Instituts für Zoo- und Wildtierforschung (IZW) in Berlin. Zurzeit ist er Seniorprofessor für interdisziplinäre Wildtierkunde am Institut für Biologie der Freien Universität Berlin.

### **Vertrauen in Wissenschaft- zwischen Expertise und Skepsis**

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 262-235

Mike S. Schäfer

Dienstag, 06.10.2026, 19:30 - 21 Uhr

(Online-Veranstaltung)

kostenfrei | 1 x abends

(keine Ermäßigung)

Wissenschaft prägt unser Leben in hohem Maße – von Medizin und Klimaforschung bis hin zu Künstlicher Intelligenz.

Zugleich ist Vertrauen in Wissenschaft heute keine Selbstverständlichkeit mehr.

Während viele Menschen der Forschung weiterhin vertrauen, wachsen andernorts Skepsis, Distanz oder offener Widerspruch. Der Vortrag stellt dar, warum Vertrauen in Wissenschaft relevant ist, worauf es beruht und warum es in manchen gesellschaftlichen Gruppen stabil bleibt und in anderen erodiert. Mike S. Schäfer ist Professor für Wissenschaftskommunikation an der Universität Zürich. Er erforscht, wie wissenschaftliche Themen wie Klimawandel, Künstliche Intelligenz oder Biotechnologie in Öffentlichkeit, Medien und digitalen Plattformen verhandelt werden und was Bürgerinnen und Bürger über Wissenschaft denken.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt.

Eure Einheit, unsere Einheit – An wen erinnern wir?

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 262-261

Le Nhi

Donnerstag, 08.10.2026, 18 - 19:30 Uhr

(Online-Veranstaltung)

kostenfrei | 1 x abends | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

Wenn wir über die Einheit Deutschlands sprechen, meinen wir oft die Erfahrungen der „Mehrheitsgesellschaft“. Doch wie erlebten Menschen mit Migrationsgeschichte die Umbrüche seit 1989/90? Ihre Geschichten erzählen nicht nur von Freude und Erleichterung, sondern auch von Unsicherheit, Ausgrenzung und Rassismus. Es ist höchste Zeit, sich diesen Leerstellen in unserer Erinnerungskultur zu widmen - seien Sie Teil davon!

Gesprächsgast 1: Paulino José Miguel

Paulino José Miguel kam 1982 mit 11 Jahren allein aus Mosambik in die DDR, um dort seine schulische und später auch berufliche Ausbildung fortzusetzen. Grundlage hierfür war ein Staatsvertrag zwischen Mosambik und der DDR, der 900 Jugendlichen zwischen 12 und 14 Jahren ermöglichte, in Deutschland einen Schulabschluss zu machen. Seit 2008 leitet Herr Miguel beim Stuttgarter Forum der Kulturen das „Kompetenzzentrum Migration Entwicklung Partizipation“. Außerdem ist er Repräsentant der migrantischen Organisationen im Rat für Entwicklungszusammenarbeit des Landes Baden-Württemberg. Für sein Engagement als Brückenbauer in der Arbeit für die Rechte von Migrantinnen und Migranten, den interkulturellen

Dialog und die Entwicklungszusammenarbeit wurde Paulino Miguel 2025 mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet.

Gesprächsgast 2: Cahit Başar

Cahit Başar wurde 1966 in Duisburg geboren. Seine kurdischen Eltern waren einige Jahre zuvor aus der Türkei in die Bundesrepublik gekommen. Er gehörte zu den ersten Kindern mit kurdischem Migrationshintergrund, die in Deutschland geboren wurden. Heute arbeitet Cahit Başar als Geschichts- und Politiklehrer. Er war Gründungsmitglied und langjähriger Sprecher des Netzwerks der Lehrkräfte mit Zuwanderungsgeschichte in NRW. Cahit Başar ist der aktuelle Generalsekretär der Kurdischen Gemeinde Deutschland und Mitglied im „Fachbeirat Gesellschaftliche Aufarbeitung/Opfer und Gedenken“ der Bundesstiftung Aufarbeitung.

Moderation: Nhi Le

Nhi Le ist Journalistin, Moderatorin und Autorin. Ihre Schwerpunkte sind digitale Medienkultur, die Schnittstellen zwischen Pop und Politik und die Einwanderungsgesellschaft Ostdeutschland mit Fokus auf die vietnamesische Diaspora. Aktuell arbeitet sie vor allem für den Norddeutschen Rundfunk und für andere öffentlich-rechtliche Medien. Die ZEIT zählt sie zu den 100 wichtigsten jungen Ostdeutschen. 2021 wurde sie vom Medium Magazin zu den Top 30 bis 30 Journalist\*innen des Landes gewählt. Ihre Arbeit wurde mit dem Alternativen Medienpreis ausgezeichnet.

### **Deutsch-jüdische und israelische Literatur**

Ein Gespräch zwischen Michael Krüger und Jakob Hessing

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 262-236

Jakob Hessing, Michael Krüger

Montag, 12.10.2026, 19:30 - 21 Uhr

(Online-Veranstaltung)

kostenfrei | 1 x abends

(keine Ermäßigung)

Seit Heinrich Heine und bis in die Gegenwart sind jüdische Autoren und Autorinnen ein wichtiger Bestandteil der deutschen Literatur.

In ihren Werken kommt zum Ausdruck, was man die „deutsch-jüdische Symbiose“ zu nennen pflegte.

Aber nicht erst seit Hitler war dieser Begriff sehr problematisch und wird heute kaum noch verwendet.

Seit etwa zwei Generationen gibt es in Deutschland auch jüdische Autoren und Autorinnen aus einem anderen Land: aus Israel.

Nach der Staatsgründung 1948 dauerte es noch etwa zwei Jahrzehnte, bis diese Literatur international bekannt wurde, und seit den 1980er Jahren sind Namen wie Amos Oz, Zeruya Shalev oder David Grossman auf dem deutschen Buchmarkt sehr präsent.

Als Dichter und Verleger kennt Michael Krüger viele israelische Autoren persönlich; Jakob Hessing, Autor und Germanist an der Hebräischen Universität in Jerusalem, erforscht die Geschichte der deutsch-jüdischen Literatur. In einem Gespräch tauschen sie ihre Erfahrungen aus.

### **Kohlendioxid als Rohstoff: Wie schließen wir den Kreislauf?**

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 262-237

Claus Daniel

Dienstag, 13.10.2026, 19:30 - 21 Uhr

(Online-Veranstaltung)

kostenfrei | 1 x abends

(keine Ermäßigung)

Erdöl und Erdgas dienen seit Jahrzehnten und bis heute in großem Maße weltweit als Energieträger und Rohstoffe für die chemische Industrie, und bleiben zentral für Energiesicherheit und wirtschaftliche Stabilität.

Trotz des steigenden Angebots an alternativer Energie vieler Bereiche können wir nicht auf chemische Energieträger verzichten.

Und für Kunststoffe und andere Produkte der chemischen Industrie brauchen wir weiterhin Kohlenstoffquellen.

Wie können wir dennoch langfristig unsere Rohstoffbasis diversifizieren und technologische Führungsfähigkeit sichern?

Die Nutzung von Kohlendioxid und Methan bietet Möglichkeiten, Kohlenstoff effizient im Kreislauf zu führen und gleichzeitig neue industrielle Wertschöpfungsketten zu erschließen.

Wie kann das konkret funktionieren? Welche Forschungsansätze sind vielversprechend, und wo stehen wir mit der technologischen Entwicklung? Wie lässt sich der Transfer von der Grundlagenforschung in die Anwendung beschleunigen? Die Integration von Katalyse, KI-gestützter Werkstoffforschung und skalierbarer Ingenieurtechnik sind vielversprechende Ansätze in diesem Bereich.

Claus Daniel leitet das Advanced Energy Technologies Directorate am Argonne National Laboratory und hat eine Joint-Position an der University of Chicago Pritzker School of Molecular Engineering.

Er promovierte in Materialwissenschaften an der Universität des Saarlandes in Zusammenarbeit mit dem Max-Planck-Institut für Metallforschung Stuttgart.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt.

### **Die Abschottung der Welt: Als Juden vor verschlossenen Grenzen standen. 1933–1945**

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 262-238

Susanne Heim

Sonntag, 18.10.2026, 19:30 - 21 Uhr

(Online-Veranstaltung)

kostenfrei | 1 x abends

(keine Ermäßigung)

In Deutschland drangsaliert und verfolgt, versuchten viele Juden verzweifelt, sich ins Ausland zu retten.

Doch potenzielle Zufluchtsstaaten schlossen ihre Grenzen und schotteten sich mit jeder weiteren deutschen Expansion stärker ab.

Der Völkerbund und die US-Regierung bemühten sich erfolglos, die Flüchtlingspolitik zu koordinieren: Auf der Konferenz im französischen Évian berieten im Juli 1938 Staaten und Hilfsorganisationen über die Aufnahme von Flüchtlingen - ohne Ergebnis. Die Nazis höhnten, niemand wolle die Juden haben.

Weil Flüchtlingen eine reguläre Einreise verwehrt blieb, bestiegen sie seeuntüchtige Boote, bezahlten Fluchthelfer und gingen illegale Wege, um sich in Sicherheit zu bringen.

Susanne Heim ist Historikerin und Politikwissenschaftlerin.

Sie war Projektleiterin der wissenschaftlichen Edition "Die Verfolgung und Ermordung der europäischen Juden durch das nationalsozialistische Deutschland 1933 bis 1945", Gastprofessorin in Wien und hat an einschlägigen Institutionen und Archiven in Jerusalem, Washington, Cincinnati und New York geforscht.

### **Bevölkerungsschutz – Wie Vorbereiten auf einen Blackout und andere Gefahren?**

Vortrag in Kooperation mit dem Fachbereich Bürgerservice, Ordnung und Katastrophenschutz der Stadt Cuxhaven  
Kurs-Nr. 262-219  
Gerd Klemusch, Stadt Cuxhaven  
Dienstag, 20.10.2026, 18 - 20:15 Uhr  
VHS, Café/Bistro  
kostenfrei | 1 Termin | 3 UStd.  
(keine Ermäßigung)

In der heutigen Zeit wird es wieder wichtiger, dass sich die Bevölkerung darauf einrichtet, sich einige Tage ohne Strom und Wasser selbst zu versorgen.  
Im Vortrag wird darüber informiert welche Auswirkungen ein solcher Ausfall für die Bürger hat. Weiter wird vorgestellt, welche Maßnahmen jeder Bürger ergreifen kann, und wie die Stadt Cuxhaven die Bevölkerung in diesen Fällen warnt, informiert und unterstützt.  
In der anschließenden Diskussion kann auf alle Fragen zum Thema Zivil- und Katastrophenschutz im Bereich der Stadt Cuxhaven eingegangen werden.

### **Versunkene Welten: Ruinenstädte in der Antike von Troja bis Pompeji**

Online-Veranstaltung  
Kurs-Nr. 262-239  
Martin Zimmermann  
Sonntag, 25.10.2026, 19:30 - 21 Uhr  
(Online-Veranstaltung)  
kostenfrei | 1 x abends  
(keine Ermäßigung)

Heutzutage spazieren Millionen von Besuchern durch antike Ruinenstädte. Voll Bewunderung studieren wir die verfallenen Gebäude und Monumente und stellen uns vor, wie der Alltag der Menschen damals ausgesehen haben mag.  
Nostalgie und romantische Wehmut angesichts des Untergangs der alten Kulturen sind jedoch moderne Phänomene.  
Im Altertum ging man mit den zahlreichen zerstörten Städten, die schon damals im Mittelmeerraum allgegenwärtig waren, wesentlich pragmatischer um: Ruinen hatten nichts Positives an sich, sie wurden entweder beseitigt oder schlichtweg ignoriert.  
Martin Zimmermann zeigt in diesem Vortrag, wie die Menschen in der Antike selbst auf bedeutende Stätten wie Troja, Mykene, Ninive und Pompeji geblickt haben.  
Er lehrt Alte Geschichte an der Ludwig-Maximilians-Universität München.  
Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Gerda Henkel Stiftung statt.

### **Auf der Suche nach Glück -Was Religionen über das gute Leben lehren**

Kurs-Nr. 262-211  
Lutz Meyer  
Dienstag, 27.10.2026, 18 - 19:30 Uhr  
VHS, 305A  
€ 15,00 | 5 x abends | 10 UStd.  
(keine Ermäßigung)

Was macht ein glückliches Leben aus? Welche Antworten geben die großen Religionen auf Fragen nach Sinn, Leid, Hoffnung und Erfüllung?

In diesem Kurs entdecken Sie, wie Judentum, Christentum, Islam und Buddhismus das Glück verstehen – und was wir aus ihren Traditionen für unser eigenes Leben lernen können. Sie erhalten einen klaren, gut verständlichen Einblick in das Selbstverständnis dieser vier Religionen. Dabei erfahren Sie, wie sie ihre Gläubigen prägen und welche Vorstellungen von einem guten und erfüllten Leben im Mittelpunkt stehen.

Der Kurs richtet sich an Gläubige ebenso wie an Nichtgläubige, einfach an Menschen die Religionen besser verstehen möchten – und dabei auch den eigenen Blick auf das Leben vertiefen wollen. Es geht darum, besser zu verstehen, wie einzelnen Religionen "ticken" - auch um einander in einer sich polarisierenden Gesellschaft besser zu verstehen.

Kursaufbau:

Die ersten vier Abende widmen sich jeweils einer Religion und führen in ihre zentralen Vorstellungen vom glücklichen Leben ein. Kursaufbau

Die ersten vier Abende widmen sich jeweils einer Religion und führen in ihre zentralen Vorstellungen vom glücklichen Leben ein.

Am fünften Abend werden die unterschiedlichen „Glückskonzepte“ miteinander verglichen – anhand zentraler, existenzieller Fragen:

- Was ist der Sinn des Lebens?
- Warum gibt es Leid?
- Was bedeutet Erfolg?
- Wie finde ich mein Glück in dieser Welt?
- Wie kann ich mit der Angst vor Sterben und Tod umgehen?

In Absprache mit den Teilnehmenden können Exkursionen vereinbart werden (z. B. in eine Moschee, Kirche oder ins Haus der Religionen Hannover).

Am Ende verfügen Sie über ein vertieftes Verständnis, das den interreligiösen Dialog fördert – und den eigenen Blick auf das Leben bereichern kann. Entdecken Sie die Vielfalt der Religionen – und ihre Antworten auf die Frage nach dem Glück!

### **Künstliche Intelligenz und Bildung- Lernen mit und lernen trotz KI**

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 262-240

Ute Schmid

Mittwoch, 28.10.2026, 19:30 - 21 Uhr

(Online-Veranstaltung)

kostenfrei | 1 x abends

(keine Ermäßigung)

Künstliche Intelligenz wird zunehmend Teil von Alltag, Arbeitswelt und Schule. KI kann uns bei komplexen Aufgaben unterstützen, von Routinetätigkeiten entlasten und Lernprozesse gezielt begleiten.

Gleichzeitig birgt eine Überdelegation kognitiver Aufgaben an KI das Risiko, dass wesentliche Kompetenzen verloren gehen oder gar nicht erst erworben werden.

Der Vortrag zeigt auf, wie KI-Systeme und deren Nutzung gestaltet werden können, um Kompetenzverlust entgegenzuwirken.

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.

### **Veränderungsstress- Warum tun sich Gesellschaften mit Veränderungen so schwer?**

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 262-241

Steffen Mau

Montag, 02.11.2026, 19:30 - 21 Uhr

(Online-Veranstaltung)

kostenfrei | 1 x abends

(keine Ermäßigung)

Der Vortrag beschäftigt sich mit der Frage, wie Menschen Veränderungen wahrnehmen und wie unterschiedliche Gruppen auf sozialen Wandel reagieren.

Es soll gezeigt werden, dass ein Teil unserer gegenwärtigen Konflikte mit der starken Dynamisierung der Gesellschaft zu tun haben.

Es wird auch diskutiert, wie sich Kontinuitätsbedürfnisse und Veränderungsanforderungen miteinander kombinieren lassen.

Steffen Mau ist Professor für Makrosoziologie an der Humboldt-Universität zu Berlin und Direktor des Max-Planck-Instituts zur Erforschung multireligiöser und multiethnischer Gesellschaften in Göttingen.

2021 erhielt er den Leibniz-Preis der Deutschen Forschungsgemeinschaft. Seine Bücher Ungleich Vereint. Warum der Osten anders bleibt (2024) sowie die gemeinsam mit Thomas Lux und Linus Westheuser verfasste Studie Triggerpunkte. Konsens und Konflikt in der Gegenwartsgesellschaft (2023) standen monatelang auf der Sachbuch-Bestenliste und auf Platz 1 der Spiegel-Bestsellerliste. Für Ungleich Vereint erhielt er außerdem den Bayerischen Buchpreis 2024 und stand auf der Shortlist für den Sachbuchpreis des Norddeutschen Rundfunks.

### **Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas**

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 262-242

Joachim Grzega

Mittwoch, 04.11.2026, 19:30 - 21 Uhr

(Online-Veranstaltung)

kostenfrei | 1 x abends

(keine Ermäßigung)

Wir machen uns auf eine Rundreise durch die Eurolinguistik, jene Wissenschaft, die nach den Gemeinsamkeiten unter den Sprachen Europas sucht.

Wir durchstreifen die Gebiete Wortschatz, Grammatik, Aussprache, Schreibung und Kommunikationsgepflogenheiten.

Wie drückt sich die europäische Sichtweise im Wortschatz aus? Aus welchen Sprachen haben die Europäer gerne Wörter übernommen?

Welche typischen Grammatik-, Aussprache- und Schreibkonventionen gibt es? Welche Gepflogenheiten gibt es beim Austausch miteinander?

Und: auf welche Kuriositäten stoßen wir?

Joachim Grzega ist einer der führenden Eurolinguisten.

Er leitet an der VHS Donauwörth den Projektbereich "Innovative Europäische Sprachlehre (InES)" und lehrt an der Universität Eichstätt.

### **coffee break: Weltnaturerbe Buchenwälder in Nationalparks in Deutschland**

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 262-281

Jens Halves

Donnerstag, 05.11.2026, 12 - 13 Uhr

(Online-Veranstaltung)

€ 2,31 | 1 x abends | 1,33 UStd.

(keine Ermäßigung)

Buchenwälder sind Europas ursprüngliche Wildnis. Das UNESCO-Weltnaturerbe „Alte Buchenwälder und Buchenurwälder der Karpaten und anderer Regionen Europas“ ist die größte transnationale Welterbestätte. Eine Baumart verbindet diese Welterbestätten: Die Rotbuche, die nur in Europa vorkommt.

Jens Halves zeigt Ihnen in dieser digitalen Kaffeepause am Beispiel der deutschen Teilgebiete, die sich mehrheitlich in Nationalparks befinden, die Besonderheiten der Rotbuche und ihres Lebensraumes. Gekennzeichnet durch den Wandel der Jahreszeiten, ihrer hohen Anpassungs- und Durchsetzungsfähigkeit und ihrer Bedeutung für 10.000 Tierarten sind Buchenwälder einzigartig.

### **Trump und die MAGA-Bewegung**

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 262-243

Michael Hochgeschwender

Sonntag, 08.11.2026, 19:30 - 21 Uhr

(Online-Veranstaltung)

kostenfrei | 1 x abends

(keine Ermäßigung)

"Gibt es einen Trumpismus ohne Trump?"

Wie wird sich die MAGA-Bewegung angesichts der immer eklatanter werdenden Führungsschwäche des alternden Präsidenten weiterentwickeln?

Wie sieht es in der MAGA-Bewegung intern aus?

Der Vortrag zeichnet ein Innenbild der rivalisierenden Strömungen der trumpistischen Szene in den USA im Umfeld der anstehenden Zwischenwahlen und analysiert die Stärkeverhältnisse innerhalb der rechten Szene in den USA."

Michael Hochgeschwender lehrt Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München.

### **Jungsein in Demokratie & Diktatur**

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 262-262

Miriam Menzel

Dienstag, 10.11.2026, 18 - 19:30 Uhr

(Online-Veranstaltung)

kostenfrei | 1 x abends | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

Was unterscheidet das Aufwachsen in einer Diktatur von dem in einer Demokratie? Was passierte, wenn Jugendliche in der DDR mit dem System in Konflikt gerieten? Gemeinsam gehen wir der Frage nach, was junge Menschen damals geprägt hat und was sie heute

beschäftigt, wo Erfahrungen vergleichbar und wo Unterschiede entscheidend sind. Die Veranstaltung lädt dazu ein, Generationen ins Gespräch zu bringen und über das Leben von jungen Menschen in Umbruchszeiten nachzudenken.

Gesprächsgast 1: Lisa Trebs

Lisa Trebs ist Mitgründerin der Initiative k\_einheit und Teil der ostdeutschen Generation Z. Sie setzt sich dafür ein, dass junge Menschen aus Ostdeutschland und ihre Perspektiven in gesellschaftlichen Debatten gehört werden. Mit k\_einheit entwickelt sie Projekte, Workshops sowie Dialog- und Ausstellungsformate, die sich mit dem Erleben von Einheit, dem Erbe der Wiedervereinigung und der Zukunft Ostdeutschlands auseinandersetzen. Lisa arbeitet hauptberuflich in der internationalen Entwicklungszusammenarbeit und bringt diese globale Perspektive in ihr zivilgesellschaftliches Engagement ein.

Gesprächsgast 2: Tim Eisenlohr

Tim Eisenlohr wurde 1973 in Ost-Berlin geboren. In der DDR engagierte er sich schon als Jugendlicher politisch in der oppositionellen Umweltbibliothek. In der Nacht vom 24. zum 25. November 1987 wurde der 14-jährige Tim zusammen mit anderen Mitarbeitern der Umweltbibliothek verhaftet. Er reiste im Sommer 1989 mit seiner Familie nach West-Berlin aus und ging dort weiter zur Schule. In der Bundesrepublik setzte er sein Engagement unter anderem bei „amnesty international“ fort. Heute ist Tim Eisenlohr als Politischer Bildner aktiv und setzt sich für Menschen in Not ein – beispielsweise beim Kältebus der Kältehilfe des DRK.

Moderation: Miriam Menzel

Miriam Menzel moderiert Veranstaltungen und Diskussionsformate mit Bezug zu ihren Arbeitsschwerpunkten: historisch-politische Bildung und Erinnerungskultur in der digitalen Gesellschaft. Sie hat zuletzt für die EKD, die Gesellschaft für eine gute Zukunft, die Alfred Landecker Foundation und die Kooperative Berlin gearbeitet. Zu den von ihr konzipierten und geleiteten Projekten, die sich mit dem Jung-Sein in der DDR beschäftigen, gehört u. a. die Podcast-Reihe „Young and Free“.

## **Wie einfach kann ein lebendes System sein?**

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 262-244

Petra Swille

Dienstag, 10.11.2026, 19:30 - 21 Uhr

(Online-Veranstaltung)

kostenfrei | 1 x abends

(keine Ermäßigung)

Die Biologie definiert die Zelle als kleinste Einheit des Lebens. Aber selbst die einfachsten Zellen auf der Erde sind unglaublich komplex, so dass es praktisch unmöglich ist, sie in ihrer Gesamtheit zu verstehen.

Auch haben wir noch immer keine Kenntnis davon, wie die erste Zelle überhaupt entstanden sein könnte.

Aus diesem Grund versuchen wir, wesentliche Prozesse des Lebens aus einfachen biologischen Bausteinen nachzubilden, um eine Vorstellung von den physikalischen und chemischen Bedingungen zu bekommen, die notwendig sind, damit aus einem chemischen System ein biologisches System wird.

Dazu verwenden wir den Ansatz der Synthetischen Biologie, der zelluläre Systeme in einzelne Funktionsmodule zerlegt, die unabhängig voneinander untersucht werden können.

Von besonderem Interesse für uns ist die Funktion der Zellteilung.

Derzeit wird versucht, ein möglichst einfaches molekulares System aufzubauen, das in der Lage ist, sogenannte Membranvesikel, die einfachsten Modelle von Zellhüllen, autonom in zwei Tochterzellen zu teilen. Zu diesem Zweck verwenden wir einige Proteinsysteme aus E. coli-Bakterien.

Petra Schulle studierte Physik und Philosophie und promovierte 1996 an der TU Braunschweig mit einer Dissertation am Max-Planck-Institut für biophysikalische Chemie, Göttingen, bei Nobelpreisträger Manfred Eigen.. Im Jahr 2002 nahm sie einen Ruf auf eine Professur für Biophysik am neu gegründeten BIOTEC-Zentrum der TU Dresden an. Seit 2012 ist sie Leiterin der Abteilung Zelluläre und Molekulare Biophysik am MPI für Biochemie und Honorarprofessorin für Physik an der LMU München. Sie ist u.a. Mitglied der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften – acatech.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt.

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

Kurs-Nr. 262-206

Ralf Bohlen

Sonntag, 15.11.2026, 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.

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

Kurs-Nr. 262-212

Ralf Bohlen

Montag, 16.11.2026, 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.

### **Das Maritime Sicherheitszentrum in Cuxhaven**

Kurs-Nr. 262-204

Tim Hedenkamp

Mittwoch, 18.11.2026, 16:45 - 19 Uhr

VHS, 302 (Aula)  
€ 8,00 | 1 x abends | 3 UStd.  
(keine Ermäßigung)

Das Maritime Sicherheitszentrum ist ein Kommunikations- und Kooperationsnetzwerk der operativen Kräfte des Bundes und der Küstenländer. Zu diesem leistungsstarken Netzwerk haben sich vereint die Bundespolizei, der Zoll, die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung, die Wasserstraßen- und Schifffahrtsverwaltung, die Deutsche Marine, die Wasserschutzpolizeien der Küstenländer und das Havariekommando. Der 16 m hohe Bau des MSZ befindet sich im Cuxhavener Hafengebiet auf dem Gelände des WSA Cuxhaven. Rund um die Uhr arbeiten die Beschäftigten der maritimen Sicherheitsbehörden in einem Gemeinsamen Lagezentrum See (GLZ-See) zusammen zur Gewährleistung der maritimen Sicherheit an der gesamten deutschen Küste.

Der Referent, Verwaltungsleiter des MSZ, [www.msz-cuxhaven.de](http://www.msz-cuxhaven.de), stellt Struktur und Zuständigkeiten des MSZ vor. Auch verbleibt Zeit für eine anschließende Diskussion und Fragen.

### **Generationengespräch "nachhaltig leben"- Spätlese trifft auf Jugendliche**

Im Rahmen der Veranstaltungs- und Vortragsreihe „Biosphärenregion Wattenmeer“

Eine Kooperation mit dem Wattenmeer-Besucherzentrum Cuxhaven

Kurs-Nr. 262-202E

Bernhard Rauhut

Donnerstag, 19.11.2026, 15 - 17:15 Uhr

VHS, Café/Bistro

kostenfrei | 1 Termin | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

Generationengespräch "nachhaltig leben ": Treffpunkt Spätlese (offen für alle) trifft auf Jugendliche, eine Jugendgruppe des Paritätischen Cuxhaven, kostenfrei  
Bitte Anmeldung über 262-SEN00C

### **Franz Kafka und Prag**

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 262-245

Reiner Stach

Donnerstag, 19.11.2026, 19:30 - 21 Uhr

(Online-Veranstaltung)

kostenfrei | 1 x abends

(keine Ermäßigung)

Prag, die Hauptstadt Böhmens, war um 1900 durchaus nicht das gemütliche k.u.k.-Reservat, das sich heutige Touristen gerne vorstellen.

Die Stadt war geprägt von sich zuspitzenden nationalen Gegensätzen zwischen Tschechen und Deutschen, was vor allem die jüdische Bevölkerung in eine prekäre Lage versetzte.

Aber auch das Tempo, mit dem eine Vielzahl technischer Innovationen innerhalb weniger Jahre durchgesetzt wurde, ließ bei vielen Bewohnern das Gefühl aufkommen, am Ende einer Epoche zu stehen.

Sehr genau registrierte Kafka die unheimliche Faszination dieser Herausforderung: Telefone, Diktiergeräte, nächtlich beleuchtete Straßen, elektrische Trams und nicht zuletzt Kinos veränderten auch seinen Alltag.

Dr. Reiner Stach studierte Philosophie, Literaturwissenschaft und Mathematik.

1987 erschien seine Monographie ›Kafkas erotischer Mythos‹. 1999 gestaltete Stach die Ausstellung ›Kafkas Braut‹, in der er den Nachlass Felice Bauers präsentierte, den er in den USA entdeckt hatte.

2002 und 2008 erschienen die ersten beiden Bände der hochgelobten dreiteiligen Kafka-Biographie. 2008 wurde Reiner Stach für ›Kafka: Die Jahre der Erkenntnis‹ mit dem Sonderpreis zum Heimito-von-Doderer-Literaturpreis ausgezeichnet.

Für sein herausragendes Gesamtwerk auf dem Feld der literarischen Biographik erhielt er 2016 den Joseph-Breitbach-Preis.

### **Konrad Adenauer. Kanzler nach der Katastrophe**

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 262-246

Norbert Frei

Dienstag, 24.11.2026, 19:30 - 21 Uhr

(Online-Veranstaltung)

kostenfrei | 1 x abends

(keine Ermäßigung)

Unter den Kanzlern der Bundesrepublik Deutschland ragt Konrad Adenauer heraus.

Er ist es, der nach NS-Diktatur, Zweitem Weltkrieg und Holocaust 1949 die erste Bundesregierung bilden kann und die von außen gestiftete Demokratie im Westen verankert.

Damit legt er die Fundamente einer Erfolgsgeschichte, die den Westdeutschen auf Jahrzehnte hinaus Wohlstand und Frieden beschert.

Aber Adenauer ist es auch, der die deutsche Teilung in Kauf nimmt und Millionen seiner Landsleute ein Beschweigen ihrer Vergangenheit ermöglicht.

Der renommierte Zeithistoriker Norbert Frei nimmt den 150. Geburtstag des Gründungskanzlers zum Anlass für ein unbestechliches Portrait des Mannes, der die deutsche Geschichte nach 1945 geprägt hat wie niemand sonst

Norbert Frei lehrte Neuere und Neueste Geschichte an der Friedrich-Schiller-Universität Jena.

Davor forschte er u.a. an dem Institut für Zeitgeschichte, an der Harvard University, in Princeton, in Jerusalem und am Wissenschaftskolleg zu Berlin.

### **Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne 4**

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 262-247

Weniger, Meister, Böhme

Mittwoch, 25.11.2026, 19:30 - 21 Uhr

(Online-Veranstaltung)

kostenfrei | 1 x abends

(keine Ermäßigung)

Von München nach Hamburg – vom Museum zu Ihnen!

Seien Sie dabei, wenn sich drei Freund\*innen der Kunst zusammenfinden und über bedeutende Kunstwerke aus der Neuen Pinakothek in München und aus der Hamburger Kunsthalle austauschen.

Andrea Weniger leitet die Bildung und Vermittlung an der Hamburger Kunsthalle, Jochen Meister arbeitet an der Neuen Pinakothek in München. Beide sind Kunsthistoriker mit langjähriger Erfahrung in der Kunstvermittlung.

In Kooperation mit der Neuen Pinakothek in München und der Hamburger Kunsthalle.

### **Not am Mann. Die Erfindung toxischer Männlichkeit**

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 262-248

Eva Ladipo

Sonntag, 29.11.2026, 19:30 - 21 Uhr

(Online-Veranstaltung)

kostenfrei | 1 x abends

(keine Ermäßigung)

Was passiert, wenn eine Gesellschaft aufhört, Männern Geschichten zu erzählen, in denen sie sich wiederfinden können?

In diesem Vortrag analysiert Eva Ladipo, wie Popkultur, Politik und Medien ein Vakuum hinterlassen haben, das rechte Influencer, toxische Männerforen und autoritäre Rollenvorbilder wie Trump oder Musk füllen.

Zwischen Kinoleinwand und Kommentarspalten, zwischen #MeToo und der AfD wird deutlich: Wer über Männlichkeit nicht spricht, überlässt das Feld denen, die sie am liebsten in Machtfantasien und Frauenhass konservieren möchten.

Eva Ladipo studierte Politische Wissenschaften in Cambridge und promovierte über das russische Steuersystem.

Die Journalistin arbeitete als Redakteurin, Ressortleiterin und Korrespondentin bei der FAZ, der Financial Times Deutschland, Vanity Fair, Financial Times und Die Welt.

Sie hat in Russland, Kolumbien und in den USA gearbeitet, bevor sie in Großbritannien gelandet ist. Bei Reclam ist 2026 das Buch „Not am Mann“ erschienen.

### **Das Grüne Band im Nationalpark Harz – von der ehemaligen Grenze zum Naturschutzjuwel**

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 262-282

Jens Halves

Montag-Mittwoch, 9:00 - 16:30 Uhr

30.11.2026-02.12.2026

(Online-Veranstaltung)

€ 160,00 | 3x abends | 28 UStd.

(keine Ermäßigung)

Angesichts der außergewöhnlichen Bedeutung als lebendiges Denkmal wird derzeit die Aufnahme des Grünen Bandes in die UNESCO-Welterbe-Tentativliste vorangetrieben. Mit dem Grünen Band Europa soll der über 12.500 km lange Naturraum, der frühere Grenzstreifen durch den Kontinent, bewahrt werden. Dieser Streifen, der während des Kalten Krieges weitgehend unberührt blieb, erstreckt sich heute als ökologisches Rückgrat vom Norden Norwegens bis hin zur türkischen Grenze – und führt auch durch den Nationalpark Harz.

Wo einst militärische Anlagen die ehemalige deutsch-deutsche Grenze sicherten, entstand durch die jahrzehntelange Abgeschiedenheit ein wertvoller Rückzugsort für Flora und Fauna. Heute beherbergt das gesamte Gebiet des Grünen Bandes über 1.200 gefährdete Tier- und Pflanzenarten, die dort überdauern oder sich neu ansiedeln konnten.

Jens Halves schaut mit Ihnen neben den spezifischen Naturschutzzielen des Nationalpark Harz auch auf die historischen Aspekte und die heutige Entwicklung zur Naturschutzinitiative. Spüren Sie in die Geschichte des Harzes hinein und Relikte der deutschen Teilung auf. Folgen Sie dem einstigen Grenzverlauf und erkennen, wie sich die Natur diesen geschichtsträchtigen Raum im Laufe der Zeit zurückerobert hat und was wir Menschen tun müssen, um dieses ökologische Juwel zu erhalten.

Jens Halves ist Diplom-Biologe, Nachhaltigkeitstrainer, Wildnispädagoge und pädagogischer Leiter im Nationalpark-Besucherzentrum Torfhaus im Nationalpark Harz.

Dieser Bildungsurlaub enthält neben Online-Einheiten auch Selbstlernphasen in der Natur. Neben einer einstündigen Mittagspause finden regelmäßig kleinere Pausen statt.

Dieses Online-Seminar wird vorbehaltlich einer Änderung angeboten, da die Anerkennung als Bildungsurlaub in Niedersachsen zurzeit noch bearbeitet wird. Änderungen werden allen Angemeldeten umgehend mitgeteilt.

### **Die Bauern waren nicht überrascht- Pandemische Geschichte auf dem Lande:**

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 262-249

Frank Uekötter

Mittwoch, 02.12.2026, 19:30 - 21 Uhr

(Online-Veranstaltung)

kostenfrei | 1 x abends

(keine Ermäßigung)

Das Beispiel Schweinepest

Die Verwunderung war groß, als die Corona-Pandemie die Welt im März 2020 in den Lockdown zwang: So etwas hatte man noch nie erlebt.

Für alle, die in der Landwirtschaft mit Tieren zu tun haben, ist das Leben mit potentiell katastrophalen Krankheitserregern jedoch seit Jahrzehnten betriebliche Normalität.

Der Vortrag bietet anhand des Beispiels der Schweinepest einen Überblick über den Umgang mit Tierseuchen vom 19.

Jahrhundert bis heute und fragt nach den Veränderungen für Menschen und Tiere.

Dabei entsteht ein neues Bild von Landwirtschaft in der Moderne: Agrarproduktion als ständige Auseinandersetzung mit Krisen, die einfach nicht verschwinden wollen.

Frank Uekötter lehrt Technik- und Umweltgeschichte an der Universität Bochum.

### **Gottes Zeit: Jüdische, christliche und pagane Zeitvorstellungen und Zeiterfahrungen in der Antike**

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 262-2501

Christoph Marksches

Freitag, 04.12.2026, 19:30 - 21 Uhr

(Online-Veranstaltung)

kostenfrei | 1 x abends

(keine Ermäßigung)

War das Leben in der Antike gemütlicher oder gab es damals schon ähnlich viel Stress wie heute? In Judentum wie Christentum gab es Gruppen, die ein schreckliches Ende aller Weltzeit erwarteten.

Wie verbreitet waren solche apokalyptischen Zukunftsszenarien? Wie ging man im Alltag mit den konkurrierenden Zeitrechnungen um, beispielsweise religiös motivierten Zeitrechnungen

und politischen Chronologien nach Kaisern oder Konsulen? Wie erfuhren Menschen ganz praktisch, was die Stunde geschlagen hatte und was hatte das alles mit Religion zu tun? Antworten auf alle diese Fragen finden sich in einem größeren Buch, an dem Christoph Marksches arbeitet und dessen Inhalte er kurzgefasst vorstellt. Christoph Marksches ist Professor für Antikes Christentum an der Humboldt-Universität zu Berlin und Präsident der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften. Er wurde u. a. mit dem Hanns-Lilje-Preis der Göttinger Akademie und dem Leibniz-Preis der DFG ausgezeichnet und gehört dem Orden Pour le mérite für Wissenschaften und Künste an.

### **Die UN-Charta – über 80 Jahre und noch kein bisschen alt!?**

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 262-283

Jochen Rauber

Dienstag, 08.12.2026, 18:30 - 20:45 Uhr

(Online-Veranstaltung)

€ 7,50 | 1 x abends | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

In diesem Jahr feiern wir die Gründung der UNESCO, deren Gründungsvertrag vor 80 Jahren in Kraft trat – ein Meilenstein für Wissenschaft, Bildung und kulturelle Vielfalt. Wir widmen diesem Jubiläum einen inspirierenden Themenschwerpunkt, der bestenfalls Neugier weckt und Horizonte öffnet.

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Weltnatur- und Weltkulturerbestätten sowie der Internationalen Dekade der indigenen Sprachen und erfahren Sie, wie immaterielles Erbe unsere Gesellschaft lebendig hält.

Unsere Veranstaltungen laden Sie ein, globale Verantwortung auf persönliche Weise durch Wissen, Austausch und gemeinsames Staunen zu erleben. Staunen Sie mit uns und entdecken Sie Neues!

Die Charta der Vereinten Nationen bildet seit 1945 den zentralen Rahmen für die internationale Friedensordnung. Sie ist das größte völkerrechtliche Abkommen der Welt und die Verfassung der UN.

Prof. Dr. Rauber gibt Ihnen einen Überblick über die Entstehung und Struktur der UN-Charta sowie über ihre wesentlichen Inhalte. Zudem werden aktuelle Reformdebatten dargestellt.

Die Relevanz angesichts aktueller politischer Entwicklungen, wie beispielsweise der Krieg in der Ukraine und die Lage im Nahen Osten, ist unverkennbar, daher besteht im Anschluss an den Vortrag die Möglichkeit, in einer offenen Diskussionsrunde über die Weiterentwicklung der UN zu sprechen.

Der Vortrag richtet sich an alle, die ein besseres Verständnis für globale Ordnungspolitik gewinnen und sich über die aktuelle Bedeutung der UN und seiner Charta austauschen möchten.

Jochen Rauber ist Professor für Öffentliches Recht, Völker- und Europarecht sowie Rechtsphilosophie an der juristischen Fakultät der Leibniz Universität Hannover.

Nach einem Vortrag schließt sich eine offene Gesprächsrunde an, in der Teilnehmende Fragen stellen können. Diese Veranstaltung wird live übertragen. Online-Teilnehmende können Ihre Fragen schriftlich einbringen.

### **Rubens oder Rembrandt? Werke der Holländischen und Flämischen Malerei des Barock in der Alten Pinakothek**

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 262-251

Mirjam Neumeister

Donnerstag, 10.12.2026, 19:30 - 21 Uhr  
(Online-Veranstaltung)  
kostenfrei | 1 x abends  
(keine Ermäßigung)

1581 schlug die Geburtsstunde der Republik der Vereinigten Niederlande, als sich die sieben nördlichen niederländischen Provinzen von der spanischen Herrschaft lossagten.

Damit begann eine tiefgreifende künstlerische Neuentwicklung, die zur Ausbildung eines eigenen Malstils führte, der heute im deutschen Sprachraum als „holländisch“ bezeichnet wird. Dabei blieben die Themen der niederländischen Malerei bestehen. Landschaftsbilder, Seestücke und Genrebilder erhielten jedoch regionaltypische Züge; viele Sujets spiegelten den bürgerlich geprägten Alltag.

So rückten Dünenlandschaften, holländische Küsten und häusliche Interieurs ins Zentrum und prägten damit ein Angebot zur Identifikation, in dem das Streben nach politischer Unabhängigkeit Ausdruck fand.

Für die flämische Malerei blieben die traditionellen Auftraggeber – Adel und Kirche – weiterhin bestimmend. Das belegt beispielhaft das Werk von Peter Paul Rubens, der aber auch in den nördlichen Niederlanden viele Bewunderer fand – darunter Rembrandt, der in seinen Werken den künstlerischen Wettstreit suchte und in der Auseinandersetzung eigene Impulse setzte.

In der Führung werden anhand von Beispielen in der Alten Pinakothek die Unterschiede, aber auch die Parallelen der künstlerischen Auffassungen vorgestellt.

Mirjam Neumeister ist Sammlungsdirektorin der Alten Pinakothek und Sammlungsleiterin für Flämische Barockmalerei an den Bayerischen Staatsgemäldesammlungen München.

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

### **coffee break: UNESCO-Schatz im Harz – Die Oberharzer Wasserwirtschaft**

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 262-284

Jens Halves

Dienstag, 15.12.2026, 12 - 13 Uhr

(Online-Veranstaltung)

€ 2,31 | 1 Termin | 1,33 UStd.

(keine Ermäßigung)

Der Harz hält einen besonderen Schatz bereit. In der Region erklärte die UNESCO das Bergwerk Rammelsberg, die Altstadt von Goslar und die Oberharzer Wasserwirtschaft zum UNESCO Welterbe. Sie erhalten einen Blick auf den Teil des UNESCO-Welterbes zur Oberharzer Wasserwirtschaft, der sich im Nationalpark Harz befindet.

Dabei startet Ihre Reise mit Jens Halves am Oderteich und seiner imposanten Staumauer - eines der bedeutendsten Bauwerke der Oberharzer Wasserwirtschaft und führt Sie entlang einiger Gräben des Wasserwirtschaftssystem durch den Nationalpark Harz. Zusätzlich gibt viele interessante Informationen zum Nationalpark Harz, der durch seine Geschichte, dem Waldwandel und die entstandene Wildnis geprägt ist.

# **Kommunikation, Psychologie, Philosophie, Frauenbildung**

## **Kindertagespflege -- Elterngespräche - Elternarbeit professionell gestalten**

Fortbildung in Kooperation mit dem Jugendamt des Landkreises

Cuxhaven

Umgang im Alltag mit herausfordernden Kindern 0 - 3 Jahre

Kurs-Nr. 262-318

Sley Segger

Samstag, 12.09.2026, 10 - 17 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 80,00 | 1 Termin | 9 UStd.

(keine Ermäßigung)

Eine gelingende Zusammenarbeit mit Eltern ist ein wesentlicher Bestandteil professioneller Kindertagespflege. Ob beim Aufnahmegespräch, in Entwicklungsgesprächen oder im Austausch im Alltag – die Art und Weise, wie wir miteinander kommunizieren, prägt das Vertrauensverhältnis und die gemeinsame Verantwortung für das Kind.

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit den Grundlagen professioneller Elternarbeit. Theoretische Impulse, praxisnahe Fallbeispiele und Übungen zu Kommunikationsstrategien unterstützen Sie dabei, Ihre Gesprächsführung sicher und reflektiert zu gestalten.

Inhalte sind u. a.: die Bedeutung und Ziele von Elternarbeit in der Kindertagespflege, Grundlagen der Gesprächsführung und Kommunikation, praktische Methoden für schwierige Gesprächssituationen, eigene Fallbeispiele aus dem pädagogischen Alltag, Reflexion der eigenen Haltung und Rolle.

Das Seminar bietet Raum für Austausch, praktische Übungen und die Entwicklung neuer Handlungssicherheit im Umgang mit Eltern.

## **Letzte Hilfe - das Gegenstück zur Ersten Hilfe**

anlässlich des 15-jährigen Bestehens des Palliativnetzwerks Elbe-Weser e.V.

Kurs-Nr. 262-321

Brigitte Kletzsch, Gudrun Friederike Radloff

Mittwoch, 23.09.2026, 10 - 14 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 20,00 | 1 Termin | 5 UStd.

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Papier, Stifte, Wasserflasche.

Dieses Seminar richtet sich an alle Menschen, die sich über die Themen rund um das Sterben, den Tod und die palliative Versorgung informieren wollen. Es schafft Grundlagen und hilft mit, die allgemeine palliative Versorgung zu ergänzen und zu verbessern. Letzte Hilfe ist das Basiswissen für die sorgende Gesellschaft. Zwei zertifizierte Dozentinnen - Projekt Letzte Hilfe - werden die Inhalte trotz des schweren Themas lebendig und leicht vermitteln. Dieses Seminar wendet sich sowohl an Einzelpersonen, als auch Gruppen, Vereine und Betriebe.

### **Palliative Physiotherapie**

Vortrag mit Diskussion anlässlich des 15-jährigen Bestehens des Palliativnetzwerks Elbe-Weser e.V.

Kurs-Nr. 262-322

Nicole Riemann, Nikita Karp

Montag, 05.10.2026, 18 - 18:45 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 5,00 | 1 Termin | 1 UStd.

(keine Ermäßigung)

### **Aufschieben war gestern – raus aus „Ich muss“ und „Ich soll“**

Kurs-Nr. 262-313

Susanne Ehmann

Mittwoch, 14.10.2026, 19 - 21:15 Uhr

VHS, 103

€ 24,00 | 1 x abends | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

Bitte Mitbringen: Stift und Schreibblock

Aufgaben bleiben liegen, der Druck wächst – und innerlich kreisen Sätze wie „Ich muss noch...“ oder „Ich sollte endlich...“. In diesem Workshop schauen wir mit dem Ansatz des Encouraging Trainings hinter die Mechanismen des Aufschiebens.

Sie lernen alltagstaugliche Strategien kennen, um ins Handeln zu kommen – ohne sich zusätzlich unter Druck zu setzen. Mit kurzen Impulsen, praktischen Übungen und Austausch entwickeln Sie neue, realistische Wege im Umgang mit Ihren Aufgaben.

Für alle, die weniger aufschieben und mehr in die eigene Kraft kommen möchten.

### **Was ist "Palliative Versorgung?"**

Vortrag mit Diskussion anlässlich des 15-jährigen Bestehens des Palliativnetzwerks Elbe-Weser e.V.

Kurs-Nr. 262-323

Bettina Lohr

Montag, 19.10.2026, 18 - 19:30 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 5,00 | 1 Termin | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

### **Was ist Glück?**

Wochenendseminar

Kurs-Nr. 262-329

Sley Segger

Dienstag, 27.10.2026, 17 - 19:15 Uhr

VHS, 305A

€ 15,00 ab 7 TN | 1 Termin | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

Philosophieren ist die Kunst, Fragen zu stellen. "Was ist Glück?" ist eine spannende Frage und regt zum Nachdenken an. Das Besondere beim Philosophieren 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.

Darf man überhaupt noch glücklich sein in einer Zeit voller negativer Nachrichten? Wo finde ich das Glück? Wer sagt überhaupt, das Glück erstrebenswert ist? Das alles sind wunderbare Fragen zum Philosophieren.

In einem kurzen Input informiere ich Sie über die Grundsätze und die Anwendung des Philosophierens und im philosophischen Gespräch werden unterschiedliche Methoden gezeigt und praktisch ausprobiert, wie große Fragestellungen zum kreativen Denken anregen. Sie können erste philosophische Gedanken-Erfahrungen sammeln und austauschen und können eine wunderbare Vielzahl von unterschiedlichen Gedanken-Meinungen erleben - vielleicht ist das Glück?

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

Das Neurolinguistische Programmieren (NLP) nutzen!

Kurs-Nr. 262-309

Petra Werner

Mittwoch, 04.11.2026, 17 - 20 Uhr

VHS, 110

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

€ 22,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Wer kennt ihn nicht, den inneren Schweinehund, der einen daran hindert, wichtige Dinge sofort zu erledigen, mehr Sport zu treiben oder seine Ziele zu verwirklichen?! Was hält uns wirklich davon ab, ein glückliches und erfolgreiches Leben zu führen? In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihren 'inneren Schweinehund' einfach überlisten können, wie Sie mit Ihrem Denken und Handeln Ängste und Blockaden lösen. Denn jeder Mensch kann glücklich und erfolgreich leben, mit den richtigen Methoden und Strategien

### **Was mir wirklich wichtig ist - Werte erkennen und leben**

Kurs-Nr. 262-314

Susanne Ehmann

Donnerstag, 05.11.2026, 19 - 21:15 Uhr

VHS, 103

€ 24,00 | 1 x abends | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

Bitte Mitbringen: Stift und Schreibblock

Was gibt Ihrem Leben Orientierung? Warum treffen Sie Entscheidungen so – und nicht anders? Werte sind unsere inneren Maßstäbe: Sie prägen, was wir als wichtig, richtig und erstrebenswert empfinden – im Alltag, in Beziehungen und im Beruf.

In diesem Workshop gehen wir, angelehnt an das Encouraging Training, auf Entdeckungsreise zu Ihren persönlichen Werten. Sie reflektieren, was Sie antreibt, woher Ihre Überzeugungen kommen und ihre Prioritäten beeinflussen.

Mit Impulsen und Übungen gewinnen Sie Klarheit darüber, was Sie wirklich brauchen, um stimmig und zufrieden zu leben – und wie Sie Ihre Werte im Alltag bewusster umsetzen können.

Für alle, die sich selbst besser verstehen und bewusster entscheiden möchten.

### **Mit Instrumenten Improvisieren, Musik und Rhythmik in den Alltag bringen**

Kindertagespflege - Fortbildung in Kooperation mit dem Jugendamt des Landkreises

Kurs-Nr. 262-343

Susanne Christine Feldmann  
Samstag, 07.11.2026, 9 - 15:30 Uhr  
VHS, Café/Bistro  
€ 70,00 | 1 Termin | 8 UStd.  
(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Block und Stift

Musik ist ein lebendiges Geschehen, dass bei fast allen Gelegenheiten, bei langen Autofahrten, in der Warteschlange. etc. Anwendung findet.

Wir lernen Sprechverse, Rhythmen, und einfache Lieder kennen, die mit Instrumenten begleitet werden können, ohne dass musikalische Vorkenntnisse vonnöten sind. Oft sind Lieder der einfache Weg zur Sprache. Boomwhacker, Cajon und Djemben und andere Instrumente werden zur Liedbegleitung eingesetzt. Im zweiten Teil werden musikalische Ideen für die Weihnachtszeit vorgestellt, wie Mitspielmusik und Weihnachtslieder.

### **Philosophie-Abende "Die Idee des Weltbürgertums: der Kosmopolitismus"**

Philosophiekurs  
Kurs-Nr. 262-350  
Dieter Graen  
Donnerstag, 12.11.2026, 19 - 20:30 Uhr  
VHS, 208  
€ 21,00 | 3 x abends | 6 UStd.  
€ 33,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

Textauszüge werden bereitgestellt.

Auf die Frage, woher er komme, habe der griechische Philosoph Diogenes (um 412-323 v.Chr.) mit einem einzigen Wort geantwortet: er sei „kosmopolitês“, „ein Bürger des Kosmos“. So fiktiv diese uns von Diogenes Laertes (um 220 n.Chr.) überlieferte Begebenheit auch sein mag, sie hat eine über zweitausendjährige Tradition kosmopolitischen Denkens eingeleitet. Diogenes, ein griechischer Mann, definiert sich über eine Eigenschaft, die er mit allen anderen Menschen teilt, seien diese männlich oder weiblich, Griechen oder Nichtgriechen, Sklaven oder Freie. Die vollen Bürgerrechte standen im antiken Athen einzig dem freien griechischen Mann zu. Er fordert mithin in aller Konsequenz den in der französischen Revolution so mühsam und blutig errungenen und bis heute nicht zur Gänze verwirklichten Begriff der „égalité“ (Gleichheit). Als Selbstverständnis des Menschseins ergibt sich die Forderung nach „fraternité“ (Brüderlichkeit) und „liberté“ (Freiheit). Die Philosophin Martha Nussbaum geht in ihrem Buch „Kosmopolitismus“ einen Schritt weiter, sie fordert die Ausdehnung der kosmopolitischen Tradition auf die „nichtmenschlichen Tiere und die Welt der Natur“. So weitläufig der Themenbereich des Kurses erscheinen mag, er ist von unausweichlicher Dringlichkeit.

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

Das Neurolinguistische Programmieren (NLP) nutzen!  
Kurs-Nr. 262-308  
Petra Werner

Mittwoch, 18.11.2026, 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.

### **Begleitung am Lebensende - 'Bleiben, wenn das Leben geht' -**

Vortrag mit Diskussion anlässlich des 15-jährigen Bestehens des Palliativnetzes Elbe-Weser e.V.

Kurs-Nr. 262-324

Jörg Peters

Donnerstag, 19.11.2026, 18:30 - 20:45 Uhr

Hospizgeschäftsstelle, Kasernenstr. 1

€ 5,00 | 1 Termin | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

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 Cuxland 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.

# **Leben und Wohnen**

## **Motorsägenlehrgang-Grundlagen der Motorsägenarbeit Modul A**

Kurs-Nr. 262-403

Jörg Drescher

Freitag, 06.11.2026, 14 - ca: 2 Uhr

weitere Termine: 07.11.2027 (ab ca. 08:00 Uhr)

Betriebsstätte Waldservice, Osterende 67, 2178 Kehdingbruch

€ 275,00 | 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 (Schnittschutzhose, Schnittschutzstiefel, Helm für Motorsägenarbeit mit Gehörschutz), persönliche Motorsäge kann mitgebracht werden.

## **Junge VHS**

### **Scams erklärt für Jugendliche: Gaming-Betrug, Sextortion, Fake-Nebenjobs, Phishing und Dark Pattern**

Kurs-Nr. 262-J01

Linda Herold

Samstag, 01.08.2026, 11 - 13:15 Uhr

VHS, 109

€ 12,00 | 1 x vormittags | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

Jugendliche begegnen Betrug häufig über Games, Social Media oder Online-Nebenjobs. Der Kurs erklärt typische Maschen wie Gaming-Betrug, Sextortion, Fake-Jobs, Phishing und manipulative Dark Patterns. Ziel ist es, Warnsignale früh zu erkennen, sichere Entscheidungen zu treffen und zu wissen, wo Hilfe möglich ist, wenn etwas passiert.

### **Easy- Peasy- Kochen mit Kindern**

Kooperation mit Moin!- Ernährungsrat für Bremerhaven, das Cuxland und Umzu

Kurs-Nr. 262-J04

Marita Imnitzer

Samstag, 08.08.2026, 10 - 14 Uhr

VHS, Küche

€ 23,00 | 1 Termin | 5,33 UStd.

€ 35,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Kochschürze, Getränke, Restebehälter. 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).

Kochen mit Kids kann richtig Spaß machen, wenn das Chaos nicht in der eigenen Küche stattfindet!

Beliebte Kinderklassiker und auch neue Kreationen gibt's bei uns "in gesund" und wir behaupten, dass sie nicht trotzdem, sondern gerade deswegen lecker schmecken. Gekocht wird mit den Kindern zusammen, wobei das Alter keine Rolle spielt - bei uns kann jeder mitmachen!

Es gibt unter anderem: Lasagne, Kartoffelmuffins und Apfelküchlein.

### **'Starke Mädchen - starke Jungen' - Wochenendseminar**

Wochenendseminar

Kurs-Nr. 262-J05

Alfred Nesper

Samstag, 07.11.2026, 10 - 15 Uhr

Kleine Sporthalle Abendrothschule, Abendrothstr. 20

€ 30,00 | 1 Termin | 6 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.

## **Sprachen**

### **Deutsch als Fremdsprache B1+ / B2**

Kurs-Nr. 262-507

Susanne Rademacher

Dienstag, 01.09.2026, 18 - 19:30 Uhr

VHS, 002

€ 90,00 | 12 x abends | 24 UStd.

€ 132,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Dieser Kurs wird NICHT vom BAMF als Berufssprachkurs gefördert.

Ein Einstufungstest ist vor Kursstart zwingend erforderlich. Bitte vereinbaren Sie einen Termin per email unter [vhs@cuxhaven.de](mailto:vhs@cuxhaven.de).

Eine schriftliche Anmeldung ist vor Kursstart zwingend erforderlich.

Das Kursbuch wird bei Kursbeginn gekannt gegeben.

### **Italienisch für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen - B1**

Kurs-Nr. 262-5564

Ute Mertens

Mittwoch, 02.09.2026, 18:30 - 20 Uhr

VHS, 109

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

€ 132,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

DaF (IntKurs NI 52-2026) - Modul 1

Integrationskurs für Neuzuwanderer

Kurs-Nr. 262-5021

Angela Pagliara-Lass

Montag, 07.09.2026, 8:15 - 12:30 Uhr

VHS, 205

kostenfrei | 20 Termine | 100 UStd.

maximal 16 Teilnehmer/innen

(keine Ermäßigung)

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

### **Englisch für Fortgeschrittene**

Kurs-Nr. 262-5155

Claudia Wolters

Montag, 07.09.2026, 17 - 18:30 Uhr

VHS, 201

€ 92,00 | 12 x abends | 24 UStd.

€ 152,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Dieser Kurs ist geeignet für Sie, wenn Sie solide Grundkenntnisse der englischen Sprache haben und die Grundgrammatik (Simple Present, Simple Past und Progressive) anwenden

können. Wir arbeiten Situationsbezogen, d.h., wir erarbeiten Redewendungen an Hand von Alltagssituationen. Gleichzeitig wiederholen wir bereits erlernte Grammatik und erschließen einige neue Strukturen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem gesprochenen Englisch. Das Ziel ist, dass Sie sich in einfachem ,aber korrektem Englisch in Alltagssituationen zurecht finden.

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.

### **Spanisch - Mittelstufe X (B1) - Online-Kurs**

Kurs-Nr. 262-5454

Beatriz Land

Montag, 07.09.2026, 18:15 - 19:15 Uhr

(Online-Kurs)

€ 53,00 | 10 x abends | 13,33 UStd.

€ 73,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Fortsetzung von Kurs 252-5452.

Konversation und Grammatik.

Lehrmaterial wird von der Kursleitung bekanntgegeben.

Der Unterricht findet über ein Videochat-Tool statt.

### **Spanisch - Curso de Repetición**

Curso de Repetición

Kurs-Nr. 262-5435

Carmela Steinkampf

Montag, 07.09.2026, 18:30 - 20 Uhr

VHS 301

€ 75,00 | 10 x abends | 20 UStd.

(keine Ermäßigung)

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

### **Italienisch II für Anfänger mit Grundkenntnissen**

Kurs-Nr. 262-5532

Claudia Wolters

Montag, 07.09.2026, 18:45 - 20:15 Uhr

VHS, 201

€ 92,00 | 12 x abends | 24 UStd.

€ 152,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

(Bitte warten Sie mit dem Buchkauf bis nach dem 1. Kursabend)

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, Lehr- und Arbeitsbuch (ISBN: 978-3-12-525590-6)

Fortsetzung von Kurs 261-553 aus dem Frühjahrssemester und gleichzeitig eine Einladung an alle, die schon Grundkenntnisse der italienischen Sprache haben, mit einzusteigen.

Im Kurs lernen Sie, entspannt und sicher italienische Alltagssituationen zu bewältigen: Einkäufe, 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.

### **Fit mit Englisch A1.2 - Everyday English**

Kurs-Nr. 262-5124

Bärbel Olbricht

Dienstag, 08.09.2026, 9:30 - 10:30 Uhr

VHS, 109

€ 43,75 | 10 x vormittags | 13,33 UStd.

€ 75,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Folgekurs aus dem Frühjahr. Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

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!

### **Italienisch IV für Anfänger mit Vorkenntnissen**

Kurs-Nr. 262-5543

Claudia Wolters

Dienstag, 08.09.2026, 17 - 18:30 Uhr

VHS, 201

€ 92,00 | 12 x abends | 24 UStd.

€ 152,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

(Bitte warten Sie mit dem Buchkauf bis nach dem 1. Kursabend)

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

Fortsetzung von Kurs 261-5542 aus dem Frühjahrssemester 2026 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.

### **Englisch IV für Fortgeschrittene**

Kurs-Nr. 262-5165

Claudia Wolters

Dienstag, 08.09.2026, 18:45 - 20:15 Uhr

VHS, 201

€ 92,00 | 12 x abends | 24 UStd.

€ 134,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Folgekurs 561-5164 aus dem Frühjahrssemester 2026.

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 III für Anfänger mit Grundkenntnissen**

Kurs-Nr. 262-5143

Claudia Wolters

Mittwoch, 09.09.2026, 17 - 18:30 Uhr

VHS, 201

€ 92,00 | 12 x abends | 24 UStd.

€ 152,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Herzlich willkommen sind neue Teilnehmende, die bereits einige aktive Grundkenntnisse der englischen Sprache haben und wieder einsteigen möchten.

Wir werden zunächst die Sprache 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!

### **English Conversation - Mittelstufe (B2/C1)**

Konversationskurs

Kurs-Nr. 262-5195

Bärbel Olbricht

Mittwoch, 09.09.2026, 17:30 - 19 Uhr

VHS, 203

€ 75,00 | 10 x abends | 20 UStd.

(keine Ermäßigung)

This course is intended for students with a good knowledge of English (B2/C1 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.

### **Tales and Stories - der etwas andere Englischkurs - Volume I**

Kurs-Nr. 262-520

Thomas Knecht

Mittwoch, 09.09.2026, 18:30 - 20 Uhr

VHS, 208

€ 90,00 | 12 x abends | 24 UStd.

€ 132,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Mit viel Spaß und Abwechslung nähern wir uns weiterhin der englischen Sprache – und zwar mal anders! Ob durch Songtexte, kurze Geschichten, kreative Aktivitäten oder spielerische Übungen: Gemeinsam trainieren wir Lesen, Hören, Sprechen und Schreiben, erweitern ganz nebenbei unseren Wortschatz und werfen auch einen lockeren Blick auf die englische Grammatik.

Eigene Wünsche und Ideen der Teilnehmenden sind ausdrücklich willkommen!

Englischkenntnisse auf dem Niveau A2 sind hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich.

### **Englisch II für Anfänger mit Grundkenntnissen**

Kurs-Nr. 262-5132

Claudia Wolters

Mittwoch, 09.09.2026, 18:45 - 20:15 Uhr

VHS, 201

€ 92,00 | 12 x abends | 24 UStd.

€ 152,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

(Bitte warten Sie mit dem Buchkauf bis nach dem 1. Kursabend)

Lehrbuch: Fairway A1 New Lehr- und Arbeitsbuch (ISBN: 978-3-12-501610-1)

Fortsetzung von Kurs 261-513 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!

### **Französisch IV für Anfänger mit Grundkenntnissen**

Kurs-Nr. 262-5344

Claudia Wolters

Donnerstag, 10.09.2026, 17 - 18:30 Uhr

VHS, 201

€ 92,00 | 12 x abends | 24 UStd.  
€ 152,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

(Bitte warten Sie mit dem Buchkauf bis nach dem 1. Kursabend)

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

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses 261-5343 aus dem Frühjahrssemester. Herzlich eingeladen sind aber auch neue Teilnehmende, die früher schon einmal einen Anfängerkurs besucht haben oder die ihr Schulfranzösisch auffrischen möchten.

Wir üben zunächst das im Anfängerkurs Erlernte und starten dann etwa bei Lektion 4, so dass auch neue Teilnehmende leicht einsteigen können.

### **Spanisch A1 für Anfänger**

Kurs-Nr. 262-5403  
Carmela Steinkampf  
Donnerstag, 10.09.2026, 18 - 19:30 Uhr  
VHS 301  
€ 75,00 | 10 x abends | 20 UStd.  
€ 110,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

(Bitte warten Sie mit dem Buchkauf bis nach dem 1. Kursabend)

Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A1 ab Lektion 4

Ein Kurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.  
Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A1 ab Lektion 4

### **Italienisch A1 für Anfänger ohne oder mit nur sehr geringen Vorkenntnissen**

Kurs-Nr. 262-550  
Thomas Knecht  
Donnerstag, 10.09.2026, 18:30 - 20 Uhr  
VHS, 208  
€ 90,00 | 12 x abends | 24 UStd.  
€ 132,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

(Bitte warten Sie mit dem Buchkauf bis nach dem 1. Kursabend)

Lehrbuch: CHIARO A1 Nuova edizione, ISBN: 978-3-19-275427-2

Möchtest du Italienisch wagen? Unser Kurs für AnfängerInnen ohne oder mit nur geringen Vorkenntnissen macht den Einstieg leicht und Spaßig. Lerne Grundwortschatz, einfache Sätze und einfache Gespräche – perfekt, um dich sofort verständigen zu können. Keine Angst vor Fehlern:

Wir üben gemeinsam in einer entspannten, motivierenden Atmosphäre.  
Melde dich jetzt an und entdecke die Freude am Italienischreden!

### **Französisch II für Anfänger mit Grundkenntnissen**

Kurs-Nr. 262-5352

Claudia Wolters

Donnerstag, 10.09.2026, 18:45 - 20:15 Uhr

VHS, 201

€ 92,00 | 12 x abends | 24 UStd.

€ 152,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

(Bitte warten Sie mit dem Buchkauf bis nach dem 1. Kursabend)

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

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

### **DaF (IntKurs NI 50-2026) - Modul 5**

Integrationskurs für Neuzuwanderer

Kurs-Nr. 262-5015

Vessela Kulev

Dienstag, 15.09.2026, 8:15 - 12:30 Uhr

VHS, 205

kostenfrei | 0 Termine

maximal 20 Teilnehmer/innen

(keine Ermäßigung)

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

### **Spanisch - Grundstufe I (A1)**

Kurs-Nr. 262-549

Eva Klostermeier de León

Donnerstag, 17.09.2026, 16:30 - 18 Uhr

VHS, 109

€ 67,50 | 9 x abends | 18 UStd.

€ 99,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

(Bitte warten Sie mit dem Buchkauf bis nach dem 1. Kursabend)

Caminos Neu A1 Lehr- und Arbeitsbuch (ISBN: 978-3-12-514954-0) ab  
Lektion 1  
(Unterricht auch in den Ferien)

Spanisch für Anfänger

### **Integrationskurs NI 51 Modul 3**

Kurs-Nr. 262-5043

Lutz Trojan

Dienstag, 22.09.2026, 13 - 15:30 Uhr

VHS, 205

kostenfrei | 33 Termine | 100 UStd.

(keine Ermäßigung)

### **Französisch für leicht Fortgeschrittene - B1**

Kurs-Nr. 262-5367

Cordula Werkmeister

Mittwoch, 23.09.2026, 16 - 17:30 Uhr

VHS, 305A

€ 75,00 | 10 x nachmittags | 20 UStd.

€ 110,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Buch: Klett: Voyages neu A" Hybride allango/ Französisch ISBN: 978-3-12-5290877

Wer seine Grundkenntnisse in Französisch auffrischen bzw. weiterentwickeln möchte, sei es zum Beispiel, um am Cuxhaven-Austausch mit Vannes teilzunehmen oder um im Frankreichurlaub kommunizieren zu können oder auch einfach nur, weil die französische Sprache so schön ist, ist in diesem Kurs herzlich willkommen. Wir werden einfache kleine Geschichten lesen, dabei den Wortschatz erweitern, situationsbezogene Gespräche führen sowie Grammatikkenntnisse festigen und erweitern.

### **Astérix et Obélix (B1/B2)**

Kurs-Nr. 262-5384

Ute Mertens

Donnerstag, 24.09.2026, 16:45 - 18:15 Uhr

VHS, 305A

€ 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.

**DaF (IntKurs NI 52-2026) - Modul 2**

Integrationskurs für Neuzuwanderer  
Kurs-Nr. 262-5022  
Angela Pagliara-Lass  
Dienstag, 06.10.2026, 8:15 - 12:30 Uhr  
VHS, 205  
kostenfrei | 20 Termine  
maximal 16 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 50-2026) - Modul 6**

Integrationskurs für Neuzuwanderer  
Kurs-Nr. 262-5016  
Vessela Kulev  
Dienstag, 27.10.2026, 8:15 - 12:30 Uhr  
VHS, 205  
kostenfrei | 0 Termine  
maximal 20 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 52-2026) - Modul 3**

Integrationskurs für Neuzuwanderer  
Kurs-Nr. 262-5023  
Angela Pagliara-Lass  
Dienstag, 17.11.2026, 8:15 - 12:30 Uhr  
VHS, 205  
kostenfrei | 20 Termine  
maximal 16 Teilnehmer/innen  
(keine Ermäßigung)

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

**Integrationskurs NI 51 Modul 4**

Kurs-Nr. 262-5044  
Lutz Trojan  
Mittwoch, 02.12.2026, 13 - 15:30 Uhr  
VHS, 205  
kostenfrei | 33 Termine | 100 UStd.  
(keine Ermäßigung)

### **Strategien für Instagram & Co.**

Social-Media-Marketing (SMM) mit KI

Kurs-Nr. 262-649

Thorsten H. Bradt

Montag, 17.08.2026, 19 - 21:15 Uhr

(Online-Kurs)

€ 38,00 | 1 Termin | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

Die Fähigkeit, wesentliche Inhalte zu identifizieren, Zielgruppen präzise anzusprechen und Kampagnen zu optimieren, eröffnet Marketer innovative Perspektiven auf Plattformen wie Instagram, TikTok oder LinkedIn. KI steigert Effizienz, Reichweite und Interaktion.

Dieser Online-Kurs führt in die Entwicklung KI-gestützter Strategien speziell am Beispiel von Instagram ein. Es werden Vorgehensweisen zur Erstellung von Inhalten, zur Zielgruppenanalyse und zur Kampagnenoptimierung mittels gängiger Tools zum „Bespielen“ sozialer Medien durch KI erarbeitet.

Highlights:

KI in modernen SMM-Strategien

Themenfindung und Trendanalyse

Textgenerierung für Posts und Ads

Herstellung visueller Inhalte

Scheduling und Zukunftstrends

Ziel- sowie Bedarfsgruppenanalyse

Community Management

### **MS Copilot im Business**

KI-Workflows mit MS Word, Excel & PowerPoint

Kurs-Nr. 262-650

Thorsten H. Bradt

Mittwoch, 19.08.2026, 19 - 21:15 Uhr

(Online-Kurs)

€ 38,00 | 1 Termin | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

Microsoft bzw. MS Copilot ermöglicht eine signifikante Verbesserung von Arbeitsergebnissen in Word, Excel und PowerPoint.

Durch intelligente Unterstützung bei der Inhaltserstellung, Datenanalyse sowie Präsentationsgestaltung werden komplexe Aufgaben vereinfacht und die Effizienz gesteigert.

Dieser Online-Kurs führt in den gezielten Einsatz von Copilot zur Optimierung der täglichen Arbeit mit den gebräuchlichsten Anwendungen der Microsoft Office Suite ein – für mehr persönliche sowie teamorientierte Arbeitsproduktivität.

Highlights:

Funktionsweise und Integration

Erstellung von Entwürfen

Formulierung von Texten

Zusammenfassungen von Protokollen  
Datenanalyse und Formelgenerierung  
Geschäftliche Präsentationen  
Zeitersparnis durch Automatisierung

### **Scrum & Co. mit KI**

Künstliche Intelligenz als virtuelles Teammitglied

Kurs-Nr. 262-651

Thorsten H. Bradt

Montag, 24.08.2026, 19 - 21:15 Uhr

(Online-Kurs)

€ 38,00 | 1 Termin | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

Der Einsatz virtueller Teammitglieder prägt derzeit agiles Projektmanagement (PM). Intelligente Unterstützung optimiert Prozesse, fördert Effizienz und liefert datenbasierte Entscheidungen.

Die KI-Integration steigert die Produktivität und ermöglicht Teams, noch flexibler auf Herausforderungen zu reagieren.

Dieser Online-Kurs vermittelt, wie digitale Tools, gerade individualisierte ChatBots, als intelligente Unterstützung für Planung, Durchführung und Überwachung von Projekten dienen können. Praxisnahe Use Cases dienen einer zeitnahen Umsetzung der Inhalte..

Highlights:

Neue Methoden für produktive Teams

KI – virtuelles Teammitglied im PM

Priorisierung mit intelligenten Tools

Sprint-Planung mithilfe von KI

Überwachung und Risikomanagement

Kommunikation und Kollaboration

Individualisierte Chatbots

### **Multistep-Recherchen**

Informationssuche und -auswertung mit KI

Kurs-Nr. 262-652

Thorsten H. Bradt

Dienstag, 25.08.2026, 19 - 21:15 Uhr

(Online-Kurs)

€ 38,00 | 1 Termin | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

Die Qualität von Rechercheergebnissen entscheidet über den Erfolg von Vorhaben.

Künstliche Intelligenz (KI) transformiert Deep Research, indem sie komplexe Datenmengen analysiert, Muster erkennt und essenzielle Informationen präzise filtert.

Dies steigert die Tiefe der Erkenntnisse und die Effizienz des „Forschungsprozesses“ erheblich.

Dieser Online-Kurs fokussiert den Einsatz von KI für eine fortgeschrittene Recherche: Tools zur systematischen Gewinnung tiefgehender Informationen sowie zahlreiche und dabei eingängige Praxisbeispiele

Highlights:

KI-Potenziale für Deep Research  
Intelligente Datenakquise  
Textanalyse und -verständnis  
Mustererkennung und Korrelation  
Visualisierung von Ergebnissen  
Validierung von Daten im Detail  
Prompt-Engineering für Deep Research

### **KI-Agenten im Einsatz**

„Under cover“ – unsichtbar, lautlos und leistungsstark

Kurs-Nr. 262-653

Thorsten H. Bradt

Mittwoch, 26.08.2026, 19 - 21:15 Uhr

(Online-Kurs)

€ 38,00 | 1 Termin | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

Künstliche Intelligenz (KI) manifestiert sich in sogenannten Agenten, die eigenständig Aufgaben übernehmen.

Sie optimieren Prozesse, treffen datenbasierte Entscheidungen und interagieren autonom.

Ihr Einsatz steigert Effizienz und eröffnet Innovationen in Wirtschaftsleben und persönlichem Berufsalltag.

Dieser Online-Kurs erkundet ihr Potenzial, ihre Kernfunktionen und praktische Anwendungsmöglichkeiten als smarte Helfer zur Lösung komplexer Probleme und für Nachhaltigkeit von Arbeitsabläufen – im Rahmen unterschiedlichster Anforderungen.

Highlights:

Definition und Arten von KI-Agenten  
Autonomie und Entscheidungsfindung  
Exemplarische Anwendungsfelder  
KI-Agenten im Projektmanagement  
Interaktion im beruflichen Umfeld  
Implementierung und Integration  
Perspektiven und Prognosen

### **Das kleine große KI ABC**

Basiswissen – Begriffe. Beispiele. Anwendung

Kurs-Nr. 262-654

Thorsten H. Bradt

Dienstag, 15.09.2026, 10:30 - 12 Uhr

(Online-Kurs)

€ 19,00 | 1 Termin | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

Für Einsteigerinnen und Einsteiger – Künstliche Intelligenz (KI) ist in vielen Anwendungen präsent, doch die zugrunde liegende Fachsprache bleibt häufig abstrakt. „Das kleine große KI-ABC“ führt in zentrale Begriffe der KI anhand konkreter, nachvollziehbarer Beispiele ein. Konzepte wie Large Language Models (LLM) oder Prompting werden direkt an frei verfügbaren generativen KI-Modellen erläutert und damit in ihren Funktionen, Einsatzmöglichkeiten und Grenzen anschaulich gemacht.

Im Mittelpunkt stehen praxisnahe Erklärungen: Wie entstehen Texte oder Bilder in generativen Systemen, was bedeuten Begriffe wie Training, Kontext oder Bias – und weshalb liefern KI-Systeme keine vorhersagbaren Ergebnisse? Anhand etablierter und eben kostenlos nutzbarer Free-Tier-Modelle wird sichtbar, wie einzelne Konzepte zusammenspielen und welchen Einfluss Modellarchitektur und Datenbasis auf die Qualität der Resultate haben. Level 1\*

Highlights:

- Zentrale KI-Begriffe an Beispielen
- Generative KI praxisnah erklärt
- Free-Tier-Modelle als Lernbasis
- Terminologie verständlich dargestellt
- Funktionsweise statt Toolwissen

Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen: „Reflection in Action!“

Einordnung: „Das kleine große KI-ABC“ schafft begriffliche Sicherheit im Umgang mit Künstlicher Intelligenz. Es verbindet Sprache, Technik und Anwendung zu einem nachvollziehbaren Gesamtbild. Der Kurs bildet eine fundierte Grundlage für weiterführende KI-Themen.

Tipp: Teilnehmerinnen und Teilnehmer verfügen im Idealfall über einen Gmail-Account zur parallelen Nutzung der vorgestellten KI-Alternativen „per Mausklick“ (direkte Anmeldung).

### **KI als Produktivitätsbooster im Büro**

Erfolgreiche Workflows mit ChatGPT, Gemini, Claude & Co.

Kurs-Nr. 262-655

Thorsten H. Bradt

Mittwoch, 16.09.2026, 10:30 - 12 Uhr

(Online-Kurs)

€ 19,00 | 1 Termin | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

Entlastung durch Künstliche Intelligenz – KI unterstützt zunehmend klassische Büroarbeiten, die täglich Zeit und Aufmerksamkeit binden. Generative KI erleichtert das Verfassen von E-Mails, das Strukturieren von Texten, das Zusammenfassen von Dokumenten sowie die Vorbereitung von Besprechungen. Anwendungsbeispiele verdeutlichen, wie Routineaufgaben effizienter bearbeitet werden können, ohne etablierte Arbeitsweisen grundlegend zu verändern.

Typische Einsatzfelder aus dem Büroalltag: Textentwürfe, Überarbeitungen, Recherchehilfen, Gliederungen und Entscheidungsvorlagen oder auch der Umgang mit tabellarischen Daten. Frei zugängliche KI-Modelle dienen als praktische Grundlage. Produktivitätsgewinne entstehen durch gezielte Unterstützung bei Standardaufgaben und durch bessere Organisation von Informationen, nicht durch vollständige Automatisierung. Level 1\*

Highlights:

- Praktische KI-Anwendungen im Büro
- Unterstützung bei E-Mail-Korrespondenz
- Texte strukturieren und überarbeiten
- Dokumente zuverlässig zusammenfassen
- Recherche und Informationsaufbereitung

- Produktivere Abläufe durch Standardisierung

Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen: „Reflection in Action!“

Einordnung: „KI als Produktivitätsbooster“ zeigt, wie digitale Assistenz produktive Arbeit sinnvoll ergänzt und zudem praxisnahe, direkte umsetzbare Einsatzszenarien auf.

Tipp: Teilnehmerinnen und Teilnehmer verfügen im Idealfall über einen Gmail-Account zur parallelen Nutzung der vorgestellten KI-Alternativen „per Mausklick“ (direkte Anmeldung).

## **Internet und Handy sind für Senioren so wichtig - und werden immer wichtiger!**

Kurs-Nr. 262-625

Jochen Schumacher

Donnerstag, 17.09.2026, 10 - 11:30 Uhr

VHS, 202

€ 7,50 | 1 x vormittags | 2 UStd.

€ 11,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

### **Informationsveranstaltung**

Die digitale Entwicklung schreitet stetig voran und beeinflusst immer stärker unseren Alltag. Diese Informationsveranstaltung richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die sich einen Überblick verschaffen möchten, warum Internet und Handy heute eine so große Rolle spielen – ganz ohne praktische Übungen oder Vorkenntnisse.

In verständlicher und ruhiger Form werden folgende Fragen behandelt:

Warum ist es in der heutigen digitalen Zeit wichtig, einen Internetzugang zu haben?

Informationen, Kommunikation, Behörden, Gesundheit und vieles mehr verlagern sich zunehmend ins Internet.

Warum ist es heute so wichtig, ein Handy zu besitzen?

Erreichbarkeit, Sicherheit und der Kontakt zu Familie, Freunden und wichtigen Stellen stehen dabei im Mittelpunkt.

Warum ist es wichtig, die Benutzung eines Handys zu erlernen?

Wer die Grundlagen versteht, kann selbstständig entscheiden, was sinnvoll ist und was nicht.

Die Veranstaltung dient ausschließlich der Information und Orientierung. Sie bietet Raum für Zuhören, Nachdenken und Fragen und soll helfen, die Bedeutung digitaler Medien im heutigen Alltag besser einzuordnen.

Eine gute Gelegenheit, sich ohne Druck und Technikstress zu informieren.

## **KI Hacks und Power-Prompting im Büro**

Effiziente Anwendungstechniken für die Praxis

Kurs-Nr. 262-656

Thorsten H. Bradt

Donnerstag, 17.09.2026, 10:30 - 12 Uhr

(Online-Kurs)

€ 19,00 | 1 Termin | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

Für mehr Produktivität – Künstliche Intelligenz (KI) entfaltet ihr volles Potenzial dort, wo über Grundfunktionen hinaus gearbeitet wird. Erweiterte und teils unbekannte Anwendungstechniken im Büroalltag helfen bei der effizienten Erstellung komplexer Texte, der systematischen Auswertung umfangreicher Informationen oder der strukturierten Vorbereitung von

Entscheidungsgrundlagen. Der Einsatz generativer KI erfolgt dabei gezielt zur Unterstützung anspruchsvoller Wissensarbeit unter Verwendung professioneller Prompting-Techniken. Behandelt werden vertiefte Anwendungsmuster am Beispiel alternativer KI-Modelle: präzisere Prompt-Strukturen, iterative Überarbeitungsprozesse, Mehrfachperspektiven sowie konsistente Text- und Ergebnisqualität. Dadurch wird sichtbar, wie sich Arbeitsgeschwindigkeit, inhaltliche Tiefe und Übersichtlichkeit steigern lassen. Produktivitätsgewinne entstehen durch methodische Nutzung und bewusste Steuerung. Level 1 bis 2\*

Highlights:

- Vertiefte KI-Anwendungsmuster
- Präzises Prompt-Design
- Strukturierung komplexer Inhalte
- Iterative Ergebnisoptimierung
- Effiziente Wissensverarbeitung

Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen: „Reflection in Action!“

Einordnung: „KI-Hacks und Power-Prompting“ richtet sich an Anwenderinnen und Anwender im Büro- und Wissensarbeitskontext. Der inhaltliche Schwerpunkt liegt auf fortgeschrittenen Prompting-Techniken.

Tipp: Teilnehmerinnen und Teilnehmer verfügen im Idealfall über einen Gmail-Account zur parallelen Nutzung der vorgestellten KI-Alternativen „per Mausklick“ (direkte Anmeldung).

## **Social Media Marketing mit Instagram**

Erfolgskonzepte und -strategien im Business

Kurs-Nr. 262-657

Thorsten H. Bradt

Dienstag, 22.09.2026, 10:30 - 12 Uhr

(Online-Kurs)

€ 19,00 | 1 Termin | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

Für mehr Reichweite – Instagram zählt zu den weltweit meistgenutzten sozialen Netzwerken und ist konsequent auf visuelle Inhalte wie Fotos und Videos ausgerichtet. Dadurch eignet sich die Plattform in besonderem Maße für aufmerksamkeitsstarkes Social Media Marketing (SMM). Für kleine und mittlere Unternehmen (KMU) stellt Instagram eine vergleichsweise ressourcenschonende Alternative zu klassischen Kommunikationsmitteln dar, mit der Reichweite, Markenpräsenz und Kundenbindung systematisch aufgebaut werden können.

Der nachhaltige Erfolg eines Instagram-Auftritts basiert nicht auf Einzelmaßnahmen, sondern auf einer klaren Strategie. Dazu zählen die Analyse relevanter Kanäle und Trends, ein konsistentes visuelles Erscheinungsbild sowie ein kundenzentrierter Ansatz, der Bedürfnisse und Nutzungskontexte berücksichtigt. Erst durch die Verbindung von Inhalt, Format und Timing entsteht eine belastbare Grundlage für den professionellen Einsatz von Instagram im Business-Umfeld. Level 1 bis 2\*

Highlights:

- Grundlagen und Prinzipien des Social Media Marketings
- Instagram-Funktionen im Detail (Posts, Stories, Reels, Live)
- Entwicklung markt- und markengerechter Inhalte
- Live-Publishing und Interaktion mit der Community
- Best-Practice-Analyse erfolgreicher Business-Accounts

Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen: „Reflection in Action!“

Einordnung: Instagram ist ein zentrales Instrument moderner Unternehmenskommunikation, da es visuelle Markenführung, Reichweitenaufbau und direkte Interaktion in einem Kanal vereint. Insbesondere im Social Media Marketing von KMU ermöglicht die Plattform eine strategische sowie datenbasierte Ansprache von Zielgruppen.

### **Internet und Handy sind für Senioren so wichtig - und werden immer wichtiger!**

Kurs-Nr. 262-626

Jochen Schumacher

Dienstag, 22.09.2026, 17 - 18:30 Uhr

VHS, 202

€ 7,50 | 1 x abends | 2 UStd.

€ 11,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

#### **Informationsveranstaltung**

Die digitale Entwicklung schreitet stetig voran und beeinflusst immer stärker unseren Alltag. Diese Informationsveranstaltung richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die sich einen Überblick verschaffen möchten, warum Internet und Handy heute eine so große Rolle spielen – ganz ohne praktische Übungen oder Vorkenntnisse.

In verständlicher und ruhiger Form werden folgende Fragen behandelt:

Warum ist es in der heutigen digitalen Zeit wichtig, einen Internetzugang zu haben?

Informationen, Kommunikation, Behörden, Gesundheit und vieles mehr verlagern sich zunehmend ins Internet.

Warum ist es heute so wichtig, ein Handy zu besitzen?

Erreichbarkeit, Sicherheit und der Kontakt zu Familie, Freunden und wichtigen Stellen stehen dabei im Mittelpunkt.

Warum ist es wichtig, die Benutzung eines Handys zu erlernen?

Wer die Grundlagen versteht, kann selbstständig entscheiden, was sinnvoll ist und was nicht.

Die Veranstaltung dient ausschließlich der Information und Orientierung. Sie bietet Raum für Zuhören, Nachdenken und Fragen und soll helfen, die Bedeutung digitaler Medien im heutigen Alltag besser einzuordnen.

Eine gute Gelegenheit, sich ohne Druck und Technikstress zu informieren.

### **MS Outlook und MS Copilot (Chat)**

KI gestützte Bürokommunikation in MS 365

Kurs-Nr. 262-658

Thorsten H. Bradt

Mittwoch, 23.09.2026, 10:30 - 12 Uhr

(Online-Kurs)

€ 19,00 | 1 Termin | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

Optimierung von Arbeitsabläufen: Microsoft Outlook gehört zu den zentralen Werkzeugen im Büroalltag. In Kombination mit MS Copilot (Chat) erweitert sich die Anwendung um KI-gestützte Unterstützung bei E-Mail-Kommunikation, Terminplanung und Aufgabenorganisation. Textentwürfe, Zusammenfassungen und Strukturvorschläge lassen sich direkt im Arbeitskontext erzeugen. Dadurch entstehen klarere Kommunikationsprozesse und eine spürbare Entlastung bei täglich wiederkehrenden Tätigkeiten.

Behandelt werden typische Einsatzszenarien aus dem beruflichen Alltag: das Verfassen und Überarbeiten von E-Mails, die Priorisierung von Nachrichten, die Vorbereitung von

Besprechungen sowie die strukturierte Kalenderarbeit. Die Integration von Copilot in Outlook ermöglicht eine kontextbezogene Nutzung, da Inhalte aus E-Mails, Terminen und Aufgaben zusammengeführt werden. Produktivitätsgewinne entstehen durch bessere Übersicht und effizientere Bearbeitung in der Produktivitätscloud (Microsoft 365).

Highlights:

- E-Mail-Entwürfe und Überarbeitungen
- Zusammenfassungen von E-Mail-Threads
- Intelligente Terminplanung
- Strukturierte Kalenderarbeit
- Effiziente Aufgabenorganisation

Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen: „Reflection in Action!“

Einordnung: „MS Outlook und MS Copilot (Chat)“ fokussiert klassische Anforderungen der Büro- und Verwaltungsarbeit. Der Einsatz der nativen KI von Microsoft unterstützt bestehende Arbeitsweisen erheblich.

### **Canva – professioneller visueller Content**

Online Creative Tool der Master Class

Kurs-Nr. 262-659

Thorsten H. Bradt

Donnerstag, 24.09.2026, 10:30 - 12 Uhr

(Online-Kurs)

€ 19,00 | 1 Termin | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

Schnell und leistungsfähig: Canva gehört zu den weltweit führenden Desktop- und Web-Anwendungen für die Erstellung visueller Inhalte. Bereits in der kostenlosen Version stehen zentrale Funktionen zur Verfügung, mit denen sich professioneller Content für das Content Marketing realisieren lässt. Dazu zählen insbesondere Social-Media-Formate für Plattformen wie Instagram, aber auch Präsentationen, Infografiken sowie klassische Printprodukte.

Im Kontext eines visuellen Marketings ermöglicht Canva die Erstellung sogenannter Memes – kreativer, aufmerksamkeitsstarker Inhalte mit potenziell viraler Reichweite. Die Anwendung eignet sich sowohl für den geschäftlichen als auch für den privaten Einsatz, ist intuitiv bedienbar und unterstützt einen effizienten Produktionsprozess. Damit stellt Canva ein leistungsfähiges Werkzeug für eine konsistente, visuelle Marken- und Kommunikationsarbeit dar. Level 1 bis 2\*

Highlights:

- Kreative Workflows für visuelle Inhalte mit Canva
- Nutzung und Anpassung diverser Templates
- Individuelle Projekte – Flächen, Formen und Farben
- Strategisches Content-Marketing für Instagram & Co.
- „Let’s play“ – ein Live-Projekt für Social Media

Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen: „Reflection in Action!“

Einordnung: Canva ist ein wegweisendes Werkzeug moderner Content-Production, da es die effiziente Erstellung, Anpassung und Skalierung visueller Inhalte für Social Media in einem durchgängigen Workflow ermöglicht. Besonders für Instagram, Facebook & Co. unterstützt Canva eine schnelle, konsistente und markengerechte Produktion von Content, die sich direkt an den Anforderungen digitaler Plattformen orientiert.

### **Einführung in das Smartphone iPhone und in das Tablett iPad**

Für Anfänger mit eigenem iPhone oder iPad

Kurs-Nr. 262-610  
Jochen Schumacher  
Dienstag, 29.09.2026, 9:45 - 12 Uhr  
VHS, 202  
€ 72,00 | 6 x vormittags | 18 UStd.  
€ 99,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

Erste Schritte mit deinem iPhone oder iPad:

- Übersicht der Bedienungselemente,
- Sprache, Land oder Region festlegen und WLAN-Verbindung herstellen,

- Touch- oder Face ID einrichten,
- Apple Account auf dem iPhone oder iPad einrichten,

Wichtige Elemente:

- Doc und Apps Anordnung auf dem iPhone oder iPad,
- Dateien App auf dem iPhone oder iPad,
- Das App-Store auf deinem iPhone oder iPad,
- Kontrollzentrum auf dem iPhone oder iPad

Bitte bringen Sie ihr eigenes iPhone/iPad mit dem dazugehörigem Ladekabel sowie Ihren Apple Account, mit dem dazugehörigen Passwort, mit.

Ich freue mich, Sie in diesem Kurs persönlich begrüßen zu dürfen.

### **MS Excel – Power-Techniken im Büro**

Effiziente Datenarbeit außerhalb bekannter Routinen

Kurs-Nr. 262-660

Thorsten H. Bradt

Mittwoch, 30.09.2026, 18:30 - 21:30 Uhr

(Online-Kurs)

€ 38,00 | 1 Termin | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

Produktivitätssteigerung – Microsoft Excel ist eines der zentralen Werkzeuge im Büro- und Verwaltungsalltag. Über grundlegende Tabellen hinaus bietet Excel zahlreiche Funktionen zur strukturierten Auswertung, Aufbereitung und Visualisierung von Daten. Power-Techniken ermöglichen es, wiederkehrende Arbeitsschritte zu beschleunigen, Daten konsistenter zu verarbeiten und Ergebnisse übersichtlich darzustellen – auch ohne vertiefte Vorkenntnisse.

Behandelt werden praxisrelevante Anwendungsszenarien: der sichere Einsatz wichtiger Funktionen, das Arbeiten mit strukturierten Tabellen, einfache Auswertungen sowie die verständliche Darstellung von Ergebnissen. Der Schwerpunkt liegt auf Methoden, die unmittelbar im Arbeitsalltag einsetzbar sind, etwa zur Unterstützung von Listen, Berichten oder Entscheidungsgrundlagen. Ziel ist ein effizienterer, sicherer Umgang mit Excel im Büroalltag. Level 2\*

Highlights:

- Strukturierte Tabellen effizient nutzen
- Zentrale Excel-Funktionen sicher anwenden
- Daten auswerten und aufbereiten
- Ergebnisse verständlich visualisieren
- Zeitersparnis bei Routinetätigkeiten

Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen: „Reflection in Action!“

Einordnung: Power-Techniken mit MS Excel unterstützen die professionelle Arbeit mit Daten im Büro- und Verwaltungsumfeld. Die Veranstaltung vermittelt anwendungsorientiertes Wissen für den täglichen Einsatz.

Der Schwerpunkt liegt auf Verständlichkeit, Praxisnähe und direktem Transfer. Excel-Grundkenntnisse sind ausreichend.

### **macOS, Einführung in das Apple-Betriebssystem**

Ein Kurs für Anfänger mit eigenem MacBook oder MacMini

Kurs-Nr. 262-612

Jochen Schumacher

Dienstag, 06.10.2026, 17:45 - 20 Uhr

VHS, 202

€ 48,00 | 4 x abends | 12 UStd.

€ 66,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Erste Schritte mit deinem Mac:

- Maus oder Trackpad und Tastatur anschließen,
- Sprache, Land oder Region festlegen und WLAN-Verbindung herstellen,
- Touch- oder Face ID einrichten,
- Apple Account auf dem Mac einrichten,

Wichtige Elemente:

- Schreibtisch und Menüleiste auf dem Mac,
- Finder auf dem Mac,
- Das Dock auf deinem Mac,
- Die Mitteilungszentrale auf deinem Mac
- Kontrollzentrum auf dem Mac

Bitte bringen Sie Ihr eigenes macBook oder macMini mit dem dazugehörigem Ladekabel (beim macMini auch den Adapter für ein Monitor) mit. Sowie Ihren Apple Account, mit dem dazugehörigen Passwort.

Ich freue mich, Sie in diesem Kurs persönlich begrüßen zu dürfen.

### **MS Teams im Büromanagement – Basics**

Grundlagen – Zusammenarbeit mit Microsoft 365

Kurs-Nr. 262-661

Thorsten H. Bradt

Dienstag, 06.10.2026, 18:30 - 21:30 Uhr

(Online-Kurs)  
€ 38,00 | 1 Termin | 4 UStd.  
(keine Ermäßigung)

Zusammenarbeit in Arbeitsgruppen – Microsoft Teams ist die Zentrale für digitale Zusammenarbeit im Büroalltag in MS 365. Die Anwendung vereint Chat, Besprechungen, Dateien und leicht zu handhabende Organisationsfunktionen in einer gemeinsamen Arbeitsumgebung. Für Einsteigerinnen und Einsteiger bietet MS Teams übersichtliche Möglichkeiten für eine strukturierte Zusammenarbeit, bei der Informationen gebündelt und für alle Beteiligten nachvollziehbar bereitgestellt werden.

Vorgestellt werden die grundlegenden Funktionen von Teams und Kanälen sowie deren Nutzung für einfache Projekt- und Arbeitsstrukturen. Ergänzend werden ausgewählte integrierte Microsoft-365-Apps in verständlicher Form erläutert. Microsoft Lists etwa unterstützt bei der Aufgaben- und Informationsübersicht, während die Genehmigungen-App (Approvals) grundlegende Freigaben bzw. Genehmigungen ermöglicht. Ziel ist ein sicherer Umgang mit MS Teams im täglichen Büro- und Arbeitskontext. Level 1 bis 2\*

Highlights:

- Grundlegende Navigation in MS Teams
- Arbeiten mit Teams und Kanälen
- Einfache Aufgabenübersichten mit Lists
- Grundlegende Freigaben mit Approvals
- Überblick über integrierte M365-Apps

Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen: „Reflection in Action!“

Einordnung: MS Teams dient als wesentliche Plattform für digitale Kollaboration im Büroalltag. Die Veranstaltung vermittelt das Basiswissen für den Einstieg in die Arbeit mit Microsoft 365. Der Fokus liegt auf Orientierung, Sicherheit und praktischer Anwendung.

### **MS Word & Outlook für Geschäftskorrespondenz – mit KI Hacks**

Moderne, rechtssichere und kundenzentrierte Briefe und E Mails

Kurs-Nr. 262-662

Thorsten H. Bradt

Donnerstag, 08.10.2026, 10:30 - 12 Uhr

weitere Termine 09.10.2026

(Online-Kurs)

€ 38,00 | 2 Termin | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

Eine zeitgemäße Geschäftskorrespondenz in Unternehmen und Organisationen orientiert sich gleichermaßen an formalen Standards und

an den Erwartungen von Kundinnen und Kunden. In Microsoft Word und Outlook lassen sich professionelle Briefe und E-Mails erstellen, die den Vorgaben der DIN 5008:2020 entsprechen und zugleich verständlich, präzise und adressatenorientiert formuliert sind. Neben Layout und Struktur spielt dabei die sprachliche Qualität eine zentrale Rolle, die sich u. a. am Hamburger Verständlichkeitskonzept ausrichten kann.

Als De-facto-Standard der digitalen Geschäftskommunikation ergänzen sich Microsoft Word und Microsoft Outlook funktional im täglichen Arbeitsalltag (Serienmails aus Word). Durch den gezielten Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI), auch mit MS Copilot (Chat), als digitaler Schreibassistent lassen sich Texte schneller entwerfen, überarbeiten und personalisieren. KI-gestützte Funktionen unterstützen bei Formulierungen, Tonalität und Struktur, während Schnellbausteine, Serienbriefe und einfache Automatisierungen eine systematische Texterstellung ermöglichen. So entsteht effiziente, konsistente und professionelle Geschäftskorrespondenz – von der individuellen E-Mail bis zum standardisierten Geschäftsbrief. Level 2–3\*

Highlights:

- Geschäftskorrespondenz mit MS Word und Outlook nach DIN 5008
- Pflicht- und optionale Bestandteile von Geschäftsbriefen und E-Mails
- Kundenzentrierte Sprache nach dem Hamburger Verständlichkeitskonzept
- Personalisierung durch Serienbriefe, Felder und Textbausteine
- KI (u. a. MS Copilot) als Schreib- und Optimierungsassistent

Die Verbindung von MS Word, Outlook und Künstlicher Intelligenz ermöglicht eine moderne, effiziente und qualitativ hochwertige Geschäftskorrespondenz. Der Kurs ordnet KI als unterstützendes Werkzeug ein, das formale Standards sichert, Schreibprozesse beschleunigt und die kundenorientierte Kommunikation nachhaltig verbessert.

Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen: „Reflection in Action!“

## **MS Power Automate in der professionellen Anwendung**

Automatisierung wiederkehrender Arbeitsprozesse

Kurs-Nr. 262-663

Thorsten H. Bradt

Freitag, 16.10.2026, 10:30 - 12 Uhr

(Online-Kurs)

€ 19,00 | 1 Termin | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

Microsoft Power Automate ist Bestandteil der Microsoft-Power-Plattform und dient der Automatisierung wiederkehrender Aufgaben und Prozesse im Arbeitsalltag. Auf Basis sogenannter Flows lassen sich Abläufe zwischen verschiedenen Anwendungen definieren, die bei bestimmten Ereignissen automatisch ausgelöst werden. Dadurch können manuelle

Arbeitsschritte reduziert, Informationsflüsse beschleunigt und Fehlerquellen minimiert werden. Power Automate unterstützt sowohl einfache Automatisierungen als auch komplexere, mehrstufige Prozesslogiken.

Power Automate lässt sich nahtlos in Microsoft 365 integrieren und verbindet Anwendungen wie Outlook, SharePoint, Teams, Forms oder Excel miteinander. Ergänzend stehen zahlreiche Konnektoren zu externen Diensten zur Verfügung. Aktuelle Funktionen ermöglichen zudem den Einsatz von MS Copilot (KI), etwa durch Funktionen bei der Erstellung und Analyse von Flows. Der Schwerpunkt liegt auf praxisnaher Automatisierung, die ohne Programmierkenntnisse umgesetzt werden kann und den Arbeitsalltag spürbar entlastet. Level 1 bis 2\*

Highlights:

- Grundlagen der Prozess- und Aufgabenautomatisierung
- Automatisierte, geplante und manuell ausgelöste Flows
- Integration von Microsoft-365-Anwendungen
- Nutzung von Vorlagen und Konnektoren
- KI-gestützte Unterstützung bei der Flow-Erstellung

Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen: „Reflection in Action!“

Einordnung: MS Power Automate unterstützt Organisationen, Verwaltung und Teams bei der strukturierten Automatisierung wiederkehrender Arbeitsabläufe. Die Kombination aus Low-Code-Ansatz und KI-Unterstützung erweitert klassische Office-Workflows um effiziente Automatisierungsmöglichkeiten.

### **Workshop für Privatanwender mit eigenem MacBook**

Kurs-Nr. 262-613

Jochen Schumacher

Montag, 19.10.2026, 14:30 - 16:45 Uhr

VHS, 202

€ 96,00 | 8 x nachmittags | 24 UStd.

€ 132,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

In diesem Workshop können Sie Fragen zu MacBook, iMac, iPhone und iPad stellen. Sie lernen, wie man macOS, iOS und iPadOS bedient und einstellt, einschließlich der kostenlosen Apple-Apps wie Kontakte, Notizen, Erinnerungen, Pages, Keynote, Numbers, iMovie und der Foto-App. Ich erkläre die Bedeutung von Authentifizierung, dem Apple Account und iCloud.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPhone, iPad oder MacBook/MacMini mit Ladekabel (und Monitor-Adapter für MacMini) sowie Ihren Apple Account und das Passwort mit.

Ich freue mich darauf, Sie persönlich zu begrüßen.

## **Workshop für iPhone und iPad**

Kurs-Nr. 262-611

Jochen Schumacher

Dienstag, 20.10.2026, 9:45 - 12 Uhr

VHS, 202

€ 96,00 | 8 x vormittags | 24 UStd.

€ 132,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

In diesem Workshop können Sie Fragen zur Funktionsweise von iPhone und iPad stellen. Der Kurs bietet viele praktische Beispiele zur Bedienung und Einstellung von iOS und iPadOS (aktuell 26), einschließlich aller Apple-Apps wie Kontakte, Notizen und Pages. Wir besprechen auch Dateien-Apps und die Bedeutung von Authentifizierung, Apple Account und iCloud.

Bringen Sie Ihr eigenes iPhone/iPad, Ladekabel und Apple Account mit Passwort mit.

Ich freue mich auf Sie!

## **KI Assistenzen im Büromanagement**

Anpassung und Optimierung von Arbeitsabläufen

Kurs-Nr. 262-664

Thorsten H. Bradt

Dienstag, 20.10.2026, 10:30 - 12 Uhr

(Online-Kurs)

€ 19,00 | 1 Termin | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

Topaktuelle Workflows und Tools – die Anforderungen an ein leistungsfähiges Büromanagement steigen kontinuierlich, da administrative Prozesse zunehmend komplexer, dynamischer und datengetriebener werden. KI-Assistenzen wie etwa Microsoft Copilot (Chat) oder Claude unterstützen diese Entwicklung, indem sie wiederkehrende Routinetätigkeiten automatisieren, Kommunikationsprozesse beschleunigen und organisatorische Abläufe effizienter strukturieren. Dazu zählen unter anderem die intelligente Verarbeitung von E-Mails, Termin- und Aufgabenkoordination sowie die Transkription und Zusammenfassung von Besprechungen mittels Natural Language Processing (NLP).

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem intelligenten Dokumenten- und Wissensmanagement. KI-gestützte Systeme ermöglichen die automatische Klassifikation, Verschlagwortung und Analyse umfangreicher Dokumentenbestände sowie das gezielte Auslesen relevanter Inhalte aus strukturierten und unstrukturierten Daten. Darüber hinaus unterstützen sie die Sicherung und kontextbezogene Bereitstellung von Unternehmenswissen für unterschiedliche Funktionsbereiche wie Verwaltung, Vertrieb oder Marketing und eröffnen insbesondere im

kaufmännischen Umfeld neue Potenziale zur Auswertung und Visualisierung von Daten. Level 1 bis 2\*

Highlights:

- Automatisierung administrativer Routineaufgaben
- E-Mail-Management, Terminplanung und Dokumentenverwaltung
- Recherche, Texterstellung und KI-gestützte Datenanalyse
- Prozessoptimierung durch intelligente Workflows
- Praxisnahe Anwendungsszenarien und Beispiele

Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen: „Reflection in Action!“

Einordnung: KI-Assistenzen entwickeln sich zu einem zentralen Bestandteil moderner Büro- und Verwaltungsarbeit, da sie Effizienz, Transparenz und Skalierbarkeit administrativer Prozesse deutlich erhöhen.

### **Stop the Scroll – Perfekte Hooks für maximale Aufmerksamkeit**

Strategien für Botschaften, die nicht ignoriert werden können

Kurs-Nr. 262-665

Thorsten H. Bradt

Mittwoch, 21.10.2026, 10:30 - 12 Uhr

(Online-Kurs)

€ 19,00 | 1 Termin | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

Das kurzfristige Interesse von Adressatinnen und Adressaten zu gewinnen, stellt eine zentrale Herausforderung moderner Kommunikation dar. Der sogenannte Hook bezeichnet eine bewusst gestaltete Eröffnung – etwa in Form einer Aussage, Frage oder Zuspitzung –, die darauf abzielt, Aufmerksamkeit innerhalb weniger Sekunden zu fokussieren. Der Ansatz findet Anwendung in Werbung, Vertrieb, Öffentlichkeitsarbeit sowie digitaler Kommunikation und basiert auf grundlegenden Prinzipien der Wahrnehmungs- und Aufmerksamkeitspsychologie.

Ein wirkungsvoller Hook entsteht nicht zufällig, sondern ist das Ergebnis gezielter Analyse, strategischer Zuspitzung und präziser Formulierung. Unabhängig vom Medium verbindet erfolgreiche Aufhänger ein gemeinsames Merkmal: eine klare, relevante und leicht erfassbare Botschaft, die im Gedächtnis der Empfängerinnen und Empfänger verankert bleibt. Zentrale Gestaltungsprinzipien sind dabei Klarheit, Prägnanz und inhaltliche Relevanz in Bezug auf Zielgruppe und Kontext. Level 1\*

Highlights:

- Psychologie der Aufmerksamkeit
- Anatomie eines wirkungsvollen Hooks
- Bewährte Hook-Formeln und -Techniken

- Plattform- und mediengerechte Aufhänger
- Testen und Optimieren von Hooks

Der Hook ist ein zentrales Element wirksamer Kommunikation, da er darüber entscheidet, ob Inhalte in aufmerksamkeitsintensiven Umfeldern überhaupt wahrgenommen werden. Insbesondere im Social Media Marketing, das von kurzen Sichtbarkeitsfenstern und algorithmischer Selektion geprägt ist, bildet er die Grundlage für Reichweite, Interaktion und die weitere inhaltliche Rezeption.

Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen: „Reflection in Action!“

### **Virale Reels – Konzepte, Dramaturgie & Reichweite**

Storytelling, Hook Strategien und algorithmusgerechter Kurzvideo

Content für Instagram

Kurs-Nr. 262-666

Thorsten H. Bradt

Donnerstag, 22.10.2026, 10:30 - 12 Uhr

(Online-Kurs)

€ 19,00 | 1 Termin | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

Instagram Reels zählen zu den wirkungsvollsten Formaten für Reichweite, Sichtbarkeit und Interaktion auf Instagram. Entscheidend für viralen Erfolg ist jedoch nicht allein die technische Umsetzung, sondern ein klares inhaltliches Konzept und eine durchdachte Dramaturgie. Erfolgreiche Reels greifen die Erwartungen der Zielgruppe auf, erzeugen innerhalb der ersten Sekunden einen klaren Hook und führen die Zuschauenden strukturiert durch eine kurze, in sich geschlossene Geschichte. Dabei verbinden sich Emotion, Mehrwert und visuelle Klarheit zu einem Format, das zum Weiterschauen, Teilen und Speichern motiviert.

Neben der kreativen Ebene spielt die Funktionslogik des Instagram-Algorithmus eine zentrale Rolle. Reels werden bevorzugt ausgespielt, wenn sie hohe Watch Time, Wiederholungen und Interaktionen erzeugen. Konzepte mit klarer Dramaturgie – Einstieg, Spannungsaufbau, Auflösung – erhöhen diese Signale messbar. Durch konsistente Themenführung, präzise On-Screen-Texte und gezielte Call-to-Actions lassen sich Reels nicht nur kreativ, sondern auch strategisch planen. So entsteht viralfähiger Content, der sowohl kurzfristige Reichweite als auch nachhaltige Profilpositionierung unterstützt.

Highlights:

- Grundlagen viraler Instagram-Reels-Konzepte
- Hook- und Einstiegsstrategien für maximale Aufmerksamkeit
- Dramaturgie und Storytelling im Kurzvideo-Format
- Algorithmus-relevante Faktoren: Watch Time, Shares, Saves
- Strukturierte Content-Serien und wiedererkennbare Formate

Virale Reels entstehen nicht zufällig, sondern auf Basis klarer Konzepte, zielgerichteter Dramaturgie und eines Verständnisses für algorithmische Signale: Instagram-Reels als strategisches Kommunikations- und Marketinginstrument, das kreative Ideen mit systematischer Content-Planung verbindet.

Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen: „Reflection in Action!“

### **WordPress – einfach genial & genial einfach**

Professionelles Content Management und digitales Marketing

Kurs-Nr. 262-667

Thorsten H. Bradt

Samstag, 24.10.2026, 10 - 15:30 Uhr

(Online-Kurs)

€ 57,00 | 1 Termin | 6 UStd.

(keine Ermäßigung)

Klassisch und innovativ – ein Großteil der Websites weltweit basiert auf WordPress – einem Content-Management-System (CMS), das sich durch seine Kombination aus technischer Leistungsfähigkeit und einfacher Bedienbarkeit auszeichnet. Die eigentliche Herausforderung liegt dabei weniger in der technischen Handhabung als in einer strategisch durchdachten Inhaltsverwaltung und einem zielgerichteten digitalen Marketing. WordPress ermöglicht es, strukturierte Websites mit multimedialen Inhalten konsistent aufzubauen, zu pflegen und kontinuierlich weiterzuentwickeln.

Grundlage dafür ist ein übersichtliches Backend mit integriertem Redaktionssystem sowie eine Vielzahl moderner Editoren wie Gutenberg oder Elementor, die eine flexible Gestaltung interaktiver Inhalte erlauben. Ergänzt durch ein umfangreiches Ökosystem an Themes und Plugins unterstützt WordPress zudem die Suchmaschinenoptimierung (Search Engine Optimization, SEO), die Performance-Optimierung und die Anpassung an unterschiedliche Endgeräte. Damit wird das CMS zu einem zentralen Werkzeug für nachhaltige Online-Sichtbarkeit und professionelles Content-Marketing. Level 1 bis 2\*

#### Highlights

- Grundlagen professionellen Content-Managements mit WordPress
- Struktur und Aufbau moderner, responsiver Websites
- Das WordPress-Backend im redaktionellen Alltag
- Editoren, Themes und funktionale Erweiterungen (Plugins)
- SEO-Grundlagen und Inhalte suchmaschinenfreundlich gestalten

WordPress ist weit mehr als ein technisches Werkzeug zur Website-Erstellung: Es bildet die strategische Grundlage für digitale Kommunikation, Content-Marketing und nachhaltige Online-Präsenz. Sein Mehrwert entfaltet sich dort, wo technische Möglichkeiten mit klaren

Inhalten, strukturierten Prozessen und zielgerichteter Marketing-Strategie verbunden werden.

Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen: „Reflection in Action!“

### **Grundkurs in die Foto-App mit MacBook, iPhone und iPad**

Kurs-Nr. 262-617

Jochen Schumacher

Dienstag, 27.10.2026, 17:45 - 20 Uhr

VHS, 202

€ 48,00 | 4 x abends | 12 UStd.

€ 66,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Mit der Apple Cloud hast du deine Fotos immer griffbereit, unabhängig vom Gerät. Ein Foto auf dem iPhone wird automatisch in der „Fotos“-App auf dem Mac angezeigt. Die Bearbeitungswerkzeuge in „Fotos“ ermöglichen es dir, Fotos, Videos und Live Photos professionell zu optimieren, indem du Belichtung, Farben, Filter und Bildausschnitt anpasst. „Rückblicke“ erstellt intelligente Sammlungen deiner Fotos und Videos, die Reisen, Urlaube und mehr mit Musik und Übergängen präsentieren. Mit Live Text kannst du Telefonnummern, Websites oder E-Mail-Adressen auf Fotos nutzen, um Anrufe zu tätigen, Websites zu öffnen oder Texte zu übersetzen.

Bitte bring dein eigenes MacBook, iPhone oder iPad, deinen Apple-Account und das Passwort mit. Grundkenntnisse im Apple-Betriebssystem sind erforderlich.

Ich freue mich darauf, dich im Kurs zu begrüßen.

### **Einnahmen-Überschuss-Rechnung "EÜR"**

Kurs-Nr. 262-609

Axel Junker

Montag, 02.11.2026, 17:30 - 21:15 Uhr

VHS, 304

€ 120,00 | 6 x abends | 30 UStd.

€ 165,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Es werden Unterrichtsmaterialien in Höhe von € 25,00 benötigt. Diese (bitte passend) sind direkt am 1. Kursabend an den Dozenten zu zahlen, (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig).

Der Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt einen Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt. Der Kurs richtet sich

an Freiberufliche, kleine Unternehmungen und deren Mitarbeitende der Buchhaltung.

Inhalt:

- Die EÜR, Grundlagen und Voraussetzungen
- Schritt für Schritt zur EÜR
- Anlagenverzeichnis / Abschreibungen
- der Investitionsabzugsbetrag (IAB)
- die Umsatzsteuer
- die private Pkw-Nutzung
- Einführung in die EDV-unterstützte Buchführung

### **MS Excel zur effektiven Datenvisualisierung – mit KI Hacks**

PivotTables, Pivot Charts und dynamische Dashboards

Kurs-Nr. 262-668

Thorsten H. Bradt

Mittwoch, 04.11.2026, 18:30 - 21:30 Uhr

(Online-Kurs)

€ 38,00 | 1 Termin | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

PivotTables und Pivot-Diagramme bilden den Kern einer strukturierten Datenanalyse und -visualisierung in Microsoft Excel. Auf Basis intelligenter Tabellen lassen sich umfangreiche Datenbestände filtern, verdichten und auswerten. Ergänzend unterstützt Copilot Chat bzw. Copilot dabei, Abfragen vorzuschlagen, Berechnungen zu erläutern und Visualisierungen kontextbezogen abzuleiten. So entsteht eine belastbare Grundlage für datenbasierte Entscheidungen – auch in kollaborativen Arbeitsumgebungen.

Pivot-Tabellen und -Diagramme zählen zur operativen Business Intelligence (BI) und lassen sich nahtlos in dynamische Dashboards integrieren. Datenschnitte, Zeitachsen und interaktive Filter ermöglichen flexible Perspektivwechsel. KI-Funktionen in Excel, insbesondere Copilot, unterstützen bei der Interpretation von Mustern, Ausreißern und Trends sowie bei der Weiterentwicklung bestehender Auswertungen. Dadurch werden Analyse-Workflows effizienter und visuelle Erkenntnisse schneller zugänglich. Level 2\*

Highlights:

- PivotTables und Pivot-Charts: praxisnahe Anwendungsszenarien
- Berechnete Felder und Bereiche in Pivot-Tabellen
- Strukturierte Pivot-Diagramme und interaktive Auswertungen
- Dynamische Dashboards mit Datenschnitten und Zeitachsen
- KI-gestützte Analyse und Interpretation mit Copilot & Copilot Chat

Die Verbindung klassischer Excel-Werkzeuge zur Datenvisualisierung mit KI-gestützter Assistenz erweitert Business-Intelligence-Ansätze um eine dialogbasierte Analyseebene. Copilot und Copilot Chat unterstützen

dabei, Daten schneller zu strukturieren, Auswertungen nachvollziehbarer zu gestalten und Dashboards gezielt weiterzuentwickeln.

Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen: „Reflection in Action!“

### **MS Copilot & MS Copilot Chat**

Smarte Arbeitsabläufe durch KI-Integration in MS 365

Kurs-Nr. 262-669

Thorsten H. Bradt

Samstag, 07.11.2026, 10 - 13 Uhr

(Online-Kurs)

€ 38,00 | 1 Termin | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

Business Skills – Microsoft Copilot Chat und Microsoft Copilot erweitern die Microsoft-365-Umgebung um leistungsfähige KI-Funktionen für Recherche, Texterstellung, Datenanalyse und Präsentationsvorbereitung. Die Systeme arbeiten kontextbezogen mit vorhandenen Unternehmensdaten und unterstützen dabei, Informationen schneller auszuwerten, Inhalte strukturiert zu erstellen und Entscheidungsprozesse fundierter vorzubereiten.

Der professionelle Einsatz von KI im Unternehmen erfordert klare Strategien und ein Verständnis für Funktionsweise, Datenschutz und Qualitätskontrolle. Anhand praxisnaher Anwendungsszenarien aus Büroorganisation, Projektmanagement und Kommunikation wird gezeigt, wie präzise formulierte Prompts sowie auch automatisierbare, KI-gestützte Arbeitsabläufe zu belastbaren Ergebnissen unter Microsoft 365 (M365) führen. So entsteht ein produktiver, verantwortungsvoller Umgang mit KI-gestützter Assistenz. Level 1 bis 2\*

Highlights:

- Unterschiede zwischen Copilot Chat und integriertem Copilot
- KI-gestützte Text-, Analyse- und Präsentationserstellung
- Effiziente Nutzung von Microsoft 365 mit KI-Unterstützung
- Prompt-Strategien für präzisere und nachvollziehbare Ergebnisse
- Datenschutz, Compliance und Qualitätssicherung im KI-Einsatz

Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen: „Reflection in Action!“

Einordnung: Standardmäßig ist Microsoft Copilot Chat in der Produktivitätscloud von Microsoft (M365) integriert. Bei Microsoft Copilot handelt es sich um eine Zusatzerweiterung zur direkten Anwendung unter diversen M365-Tools wie beispielsweise Microsoft Outlook oder Excel (Add-In).

## **MS Copilot und einfache Agents**

KI gestützte Assistenz per Prompt in MS 365

Kurs-Nr. 262-670

Thorsten H. Bradt

Samstag, 07.11.2026, 14 - 17 Uhr

(Online-Kurs)

€ 38,00 | 1 Termin | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

Microsoft Copilot lässt sich nicht nur als dialogbasierte Unterstützung nutzen, sondern auch zur Erstellung einfacher, wiederkehrend einsetzbarer Agents auf Prompt-Basis. Solche Agents übernehmen klar umrissene Aufgaben wie das Strukturieren von Informationen, das Vorbereiten von Texten oder das Zusammenfassen von Inhalten. Grundlage ist kein technisches Setup, sondern die gezielte Formulierung von Prompts, die Verhalten, Ziel und Rahmenbedingungen definieren.

Behandelt werden praxisnahe Szenarien für den Arbeitsalltag: die Entwicklung wiederverwendbarer Prompt-Vorlagen, das Festlegen von Rollen und Aufgaben für einfache Agents sowie deren Einsatz zur Unterstützung typischer Büro- und Wissensarbeit. MS Copilot dient dabei als flexible Assistenz, die Prozesse nicht automatisiert, sondern gezielt unterstützt und standardisiert. Der Mehrwert liegt in Entlastung, Konsistenz und Zeitersparnis. Level 1 bis 2\*

Highlights:

- Grundlagen zu Copilot-basierten Agents
- Prompt-Design für wiederkehrende Aufgaben
- Rollen und Aufgaben klar definieren
- Einfache Agents ohne Programmierung
- Praxisnahe Anwendung im Büroalltag

Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen: „Reflection in Action!“

Einordnung: MS Copilot ermöglicht den Einstieg in agentenbasierte Arbeitsweisen ohne technische Hürden. Einfache Agents lassen sich direkt im Arbeitskontext einsetzen. Der Schwerpunkt liegt auf Verständlichkeit, praktischer Umsetzbarkeit und sicherem Einsatz. Die vorgestellten Konzepte sind sofort im Alltag anwendbar.

## **Einführung in die Textverarbeitung Pages für Anfänger**

Kurs-Nr. 262-614

Jochen Schumacher

Dienstag, 10.11.2026, 17:45 - 20 Uhr

VHS, 202

€ 36,00 | 3 x abends | 9 UStd.

€ 49,50 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

In diesem Kurs lernen Sie als Anfänger\*in, wie Sie mit Apples kostenloser Textverarbeitung ein Dokument einrichten, einschließlich Seitenrändern und Formatwahl. Wir behandeln Themen wie Text Einstellungen, Schriftarten, Zeilengestaltung, Abstände, Nummerierungen und das Anpassen von Symbolleisten.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes MacBook/iPad, Ladekabel und Apple Account mit Passwort mit.

Ich freue mich darauf, Sie persönlich zu begrüßen!

### **MS Excel zur effektiven Datenanalyse – mit KI Hacks**

Power Query für Abfragen, Transformationen und Datenstrukturen

Kurs-Nr. 262-671

Thorsten H. Bradt

Mittwoch, 11.11.2026, 18:30 - 21:30 Uhr

(Online-Kurs)

€ 38,00 | 1 Termin | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

Power Query („Daten abrufen und transformieren“) bietet unter Microsoft Excel um eine leistungsstarke Umgebung für die strukturierte Datenaufbereitung. Mit dem integrierten Editor können Benutzer Abfragen erstellen, Daten bereinigen, transformieren und systematisch analysieren. Verschiedene Datenquellen und -formate lassen sich einbinden, wobei bestehende Beziehungen zwischen Tabellen, etwa im Rahmen eines Entity-Relationship-Modells, insbesondere bei größeren Datenmengen berücksichtigt werden können.

Power Query ermöglicht zudem den Import externer sowie cloud- und webbasierter Datenquellen, die bei Bedarf „live“ aktualisiert werden können. Tabellen und Datenbanken lassen sich zusammenführen und gezielt nach Spalten oder Attributen abfragen. Ergänzend unterstützen KI-Funktionen in Excel, Copilot oder Copilot Chat, bei der Strukturierung, Dokumentation sowie Optimierung von Abfragen und Workflows, was die Arbeitsproduktivität deutlich erhöht. Level 2\*

Highlights:

- Der Power Query Editor und seine zentralen Anwendungsmöglichkeiten
- Laden, Transformieren und Zusammenführen einzelner Tabellen
- Import diverser Datenquellen mit definierten Beziehungen
- Cloud- und webbasierte Datenanalyse mit Aktualisierungslogik
- Praxisnahe Use Cases sowie unterstützender Einsatz von KI-Funktionen

Power Query bildet die Grundlage für eine reproduzierbare und skalierbare Datenanalyse in Microsoft Excel. In Kombination mit KI-gestützter Assistenz lassen sich Transformationsprozesse transparenter gestalten, Analysepfade schneller entwickeln und datenbasierte Entscheidungen effizient vorbereiten.

Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen: „Reflection in Action!“

### **MS Teams in der Büro- und Projektorganisation – Special**

Praxisrelevante Anwendungsszenarien mit integrierten MS-365 Apps

Kurs-Nr. 262-672

Thorsten H. Bradt

Montag, 16.11.2026, 18:30 - 21:30 Uhr

(Online-Kurs)

€ 76,00 | 2 Termine | 8 UStd.

(keine Ermäßigung)

Microsoft Teams ist weit mehr als ein Werkzeug für Chats, Video- oder Sprachkonferenzen. Als zentrale Arbeitsplattform innerhalb von Microsoft 365 ermöglicht Teams den strukturierten Aufbau von Projekt- und Arbeitsorganisationen, in denen Kommunikation, Dokumente und Prozesse gebündelt zusammenlaufen. Teams und Kanäle bilden dabei die Grundlage für einen transparenten Informations- und Datenaustausch und unterstützen die Planung, Steuerung und Überwachung von Projekten über den gesamten Projektverlauf hinweg.

Darüber hinaus entfaltet MS Teams seine besondere Stärke durch die nahtlose Integration weiterer MS-365-Apps. Microsoft Lists unterstützt die strukturierte Erfassung und Nachverfolgung von Aufgaben, Informationen und Projektständen, während die Genehmigungen-App (Approvals) Freigabe- und Entscheidungsprozesse direkt im Team abbildet. Mit der App Schichten (Shifts) lassen sich Arbeits- und Einsatzzeiten planen und dokumentieren. Zusammengenommen entsteht eine integrierte Projektumgebung, die sowohl zentrale als auch dezentrale Zusammenarbeit in Echtzeit ermöglicht. Level 2\*

Highlights:

- Strukturierter Aufbau von Projekt- und Arbeitsgruppen in MS Teams
- Transparente interne und externe Kommunikation über Teams und Kanäle
- Einsatz von Microsoft Lists zur Aufgaben- und Informationsverwaltung
- Genehmigungs- und Freigabeprozesse mit Teams Approvals
- Arbeits- und Einsatzzeiterfassung mit der Teams-App Schichten

MS Teams fungiert als zentrale Plattform für die Projektorganisation, in der Kommunikation, Aufgaben, Freigaben und Arbeitszeiten zusammengeführt werden. Durch die integrierte Nutzung von Lists, Genehmigungen und Schichten lassen sich Projekte strukturiert, nachvollziehbar und effizient innerhalb des Microsoft-365-Ökosystems organisieren.

Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen: „Reflection in Action!“

## **Besteuerung der Alterseinkünfte - Keine Rentenberatung**

Kurs-Nr. 262-607

Axel Junker

Dienstag, 24.11.2026, 9 - 12 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.

## **Pages Workshop für Fortgeschrittene**

Kurs-Nr. 262-618

Jochen Schumacher

Dienstag, 24.11.2026, 17:45 - 20 Uhr

weitere Termine: 26.11.2026

VHS, 202

€ 24,00 | 2 x abends | 6 UStd.

€ 33,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

In diesem Workshop lernst du, wie du mit Apples kostenloser Textverarbeitung „Pages“ kreative Layouts für Kochrezepte, Hochzeitsflyer, Einladungen oder Weihnachtskarten erstellst. Du wirst praktische Fähigkeiten erwerben, wie das Einfügen, Maskieren und Anordnen von Bildern sowie das Installieren und Löschen von Schriften. Der Workshop ist lehrreich und bietet Einblicke in die Funktionsweise von Apple, ist jedoch nicht für Anfänger\*innen geeignet.

Bitte bring dein eigenes MacBook oder iPad mit Ladekabeln mit. Du solltest in der Lage sein, dein Gerät zu bedienen, und die Mausbedienung ist ebenfalls möglich. Vergiss nicht, deinen Apple Account und das Passwort mitzubringen. Ich freue mich darauf, dich persönlich zu begrüßen!

## **Besteuerung der Alterseinkünfte - Keine Rentenberatung**

Kurs-Nr. 262-608

Axel Junker  
Mittwoch, 25.11.2026, 16:30 - 19:30 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.

**Internet und Handy sind für Senioren so wichtig - und werden immer wichtiger!**

Kurs-Nr. 262-627  
Jochen Schumacher  
Donnerstag, 26.11.2026, 10 - 11:30 Uhr  
VHS, 202  
€ 7,50 | 1 x vormittags | 2 UStd.  
€ 11,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

Informationsveranstaltung

Die digitale Entwicklung schreitet stetig voran und beeinflusst immer stärker unseren Alltag. Diese Informationsveranstaltung richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die sich einen Überblick verschaffen möchten, warum Internet und Handy heute eine so große Rolle spielen – ganz ohne praktische Übungen oder Vorkenntnisse.

In verständlicher und ruhiger Form werden folgende Fragen behandelt:

Warum ist es in der heutigen digitalen Zeit wichtig, einen Internetzugang zu haben?

Informationen, Kommunikation, Behörden, Gesundheit und vieles mehr verlagern sich zunehmend ins Internet.

Warum ist es heute so wichtig, ein Handy zu besitzen?

Erreichbarkeit, Sicherheit und der Kontakt zu Familie, Freunden und wichtigen Stellen stehen dabei im Mittelpunkt.

Warum ist es wichtig, die Benutzung eines Handys zu erlernen?

Wer die Grundlagen versteht, kann selbstständig entscheiden, was sinnvoll ist und was nicht.

Die Veranstaltung dient ausschließlich der Information und Orientierung. Sie bietet Raum für Zuhören, Nachdenken und Fragen und soll helfen, die Bedeutung digitaler Medien im heutigen Alltag besser einzuordnen.

Eine gute Gelegenheit, sich ohne Druck und Technikstress zu informieren.

## **Prompting Essentials: Wirksam mit KI kommunizieren**

Modul I: Grundlagen für den produktiven Einsatz generativer KI

Kurs-Nr. 262-673

Thorsten H. Bradt

Montag, 30.11.2026, 18:30 - 21:30 Uhr

(Online-Kurs)

€ 38,00 | 1 Termin | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

Der gekonnte Einstieg: Die Qualität der Ergebnisse generativer KI-Systeme hängt maßgeblich von der Art der Eingabe ab. Prompting bezeichnet die gezielte Formulierung von Anweisungen, Fragen oder Kontexten, mit denen KI-Modelle wie etwa ChatGPT, Copilot oder Perplexity gesteuert werden. Für Einsteigerinnen und Einsteiger ist dabei weniger technisches Vorwissen entscheidend als ein grundlegendes Verständnis dafür, wie KI auf Sprache reagiert, Muster erkennt und Inhalte erzeugt. Präzise formulierte Prompts wirken dabei wie ein strukturiertes Briefing und bestimmen Relevanz, Tiefe und Verlässlichkeit der generierten Ergebnisse.

Prompting ist damit eine zentrale Schnittstelle zwischen menschlicher Intention und maschineller Verarbeitung. Durch klare Zieldefinitionen, zusätzlichen Kontext und einfache Strukturierungsprinzipien lassen sich KI-Antworten gezielt steuern, verfeinern und an konkrete Aufgaben anpassen. Gerade im beruflichen Umfeld – etwa bei Textarbeit, Recherche, Analyse oder Ideengenerierung – entwickelt sich grundlegendes Prompting zu einer Schlüsselkompetenz, um KI-Systeme effizient, nachvollziehbar und verantwortungsvoll einzusetzen. Level 1\*

Highlights:

- Grundverständnis von Prompting und generativer KI
- Struktur und Sprache wirksamer Prompts
- Steuerung von Qualität, Tiefe und Fokus von KI-Antworten
- Typische Anwendungsfälle im Arbeitsalltag
- Einordnung von Chancen, Grenzen und Fehlannahmen

Prompting ist keine technische Disziplin, sondern eine neue Form der Kommunikation mit digitalen Systemen. Sein Mehrwert entfaltet sich dort, wo klare menschliche Zielsetzungen auf die Rechen- und Generierungsfähigkeit moderner KI-Modelle treffen.

Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen: „Reflection in Action!“

## **Internet und Handy sind für Senioren so wichtig - und werden immer wichtiger!**

Kurs-Nr. 262-628

Jochen Schumacher

Donnerstag, 03.12.2026, 17 - 18:30 Uhr

VHS, 202

€ 7,50 | 1 x abends | 2 UStd.

€ 11,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

#### Informationsveranstaltung

Die digitale Entwicklung schreitet stetig voran und beeinflusst immer stärker unseren Alltag. Diese Informationsveranstaltung richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die sich einen Überblick verschaffen möchten, warum Internet und Handy heute eine so große Rolle spielen – ganz ohne praktische Übungen oder Vorkenntnisse.

In verständlicher und ruhiger Form werden folgende Fragen behandelt:

Warum ist es in der heutigen digitalen Zeit wichtig, einen Internetzugang zu haben?

Informationen, Kommunikation, Behörden, Gesundheit und vieles mehr verlagern sich zunehmend ins Internet.

Warum ist es heute so wichtig, ein Handy zu besitzen?

Erreichbarkeit, Sicherheit und der Kontakt zu Familie, Freunden und wichtigen Stellen stehen dabei im Mittelpunkt.

Warum ist es wichtig, die Benutzung eines Handys zu erlernen?

Wer die Grundlagen versteht, kann selbstständig entscheiden, was sinnvoll ist und was nicht.

Die Veranstaltung dient ausschließlich der Information und Orientierung.

Sie bietet Raum für Zuhören, Nachdenken und Fragen und soll helfen, die Bedeutung digitaler Medien im heutigen Alltag besser einzuordnen.

Eine gute Gelegenheit, sich ohne Druck und Technikstress zu informieren.

#### **Agiles Projektmanagement mit Scrum – mit KI gestützter Assistenz**

Framework, Rollen, Ereignisse und Artefakte praxisnah verstehen

Kurs-Nr. 262-674

Thorsten H. Bradt

Samstag, 05.12.2026, 9:30 - 17 Uhr

(Online-Kurs)

€ 85,50 | 1 Termin | 9 UStd.

(keine Ermäßigung)

Mit Künstlicher Intelligenz (KI) als virtuellem Teammitglied: Agiles Projektmanagement mit Scrum gehört zu den etablierten Ansätzen für die strukturierte Umsetzung komplexer Vorhaben. Als leichtgewichtiges Framework ermöglicht Scrum eine adaptive, also anpassbare Steuerung von Projekten unter sich verändernden Rahmenbedingungen. Zentrale Grundlage ist die zeitliche Taktung der Zusammenarbeit in klar definierten Ereignissen, die eine kontinuierliche Abstimmung, Transparenz und eine frühzeitige Anpassung von Arbeitsprozessen erlauben.

Das Scrum-Framework basiert auf klar definierten Rollen, Ereignissen und Artefakten und ist ausdrücklich nicht als linearer Prozess zu verstehen. Backlogs dienen der transparenten Planung und Priorisierung von Arbeit, während ergänzende Methoden wie Kanban zur Visualisierung von Bearbeitungsständen und zur sinnvollen Aufgabenverteilung eingesetzt werden können. Aktuelle Ansätze zum Einsatz von KI erweitern Scrum um produktivitätssteigernde Impulse, etwa durch KI-basierte Assistenzen und

Agents, die Perspektiven ergänzen und das Risikomanagement im agilen Projektumfeld unterstützen. Level 1 bis 2\*

### Highlights

- Agiles Manifest, Werte und Prinzipien nach dem Scrum Guide
- Scrum-Einsatz nach Komplexität: Wann ist Scrum sinnvoll?
- Rollen, Ereignisse und Artefakte im Scrum-Framework
- Digitale Werkzeuge: Backlogs, Kanban-Boards und Visualisierung
- KI-gestützte Unterstützung im agilen Risikomanagement

Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen: „Reflection in Action!“

Einordnung: Scrum bietet einen strukturierten Rahmen für agiles Projektmanagement in Organisationen, Verwaltung und Wirtschaft. Der gezielte Einsatz von KI erweitert klassische Methoden um neue Analyse- und Reflexionsmöglichkeiten.

### **Prompting in der Praxis: Struktur, Kontext und Qualität**

Modul II: Zwischen Einfacheingabe und verlässlicher KI Steuerung

Kurs-Nr. 262-676

Thorsten H. Bradt

Montag, 07.12.2026, 18:30 - 21:30 Uhr

(Online-Kurs)

€ 38,00 | 1 Termin | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

Aufbauende Techniken: Nach dem grundlegenden Verständnis von Prompting rückt in der nächsten Stufe die systematische Steuerung von KI-Ergebnissen in den Mittelpunkt. Intermediate-Prompting beschäftigt sich mit der bewussten Strukturierung von Anweisungen, der Nutzung von Kontext sowie der gezielten Vorgabe von Rollen, Formaten und Zielkriterien. Ziel ist es, generative KI nicht mehr nur zu „befragen“, sondern sie reproduzierbar auf konkrete Aufgaben auszurichten – etwa bei Analyse-, Text-, Recherche- oder Konzeptionsaufgaben.

Ein zentrales Element ist dabei die iterative Arbeit mit Prompts: Ergebnisse werden bewertet, präzisiert und schrittweise verbessert. Durch Techniken wie kontextuelles Prompting, beispielbasierte Anweisungen (Few-Shot-Ansätze) oder klare Output-Vorgaben lässt sich die Qualität, Konsistenz und Nachvollziehbarkeit von KI-Antworten deutlich steigern. Damit wird Prompting von einer Einstiegskompetenz zu einem produktiven Werkzeug für strukturierte Wissens- und Entscheidungsarbeit. Level 2\*

### Highlights:

- Vertiefung grundlegender Prompt-Strukturen
- Arbeiten mit Kontext, Rollen und Zielvorgaben
- Iterative Optimierung von KI-Ergebnissen

- Qualitätskontrolle und Bewertung von KI-Antworten
- Typische Anwendungsfälle im beruflichen Umfeld

Intermediate-Prompting bildet die Brücke zwischen intuitiver KI-Nutzung und kontrollierter, verlässlicher Anwendung. Es schafft die Voraussetzung dafür, generative KI systematisch in Arbeitsprozesse einzubinden, ohne ihre Ergebnisse dem Zufall zu überlassen.

Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen: „Reflection in Action!“

## **Social Media Marketing mit Instagram 2027**

Strategische Content Planung, Reichweitenaufbau und Community Management

Kurs-Nr. 262-677

Thorsten H. Bradt

Mittwoch, 09.12.2026, 18:30 - 21:30 Uhr

(Online-Kurs)

€ 38,00 | 1 Termin | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

Instagram zählt zu den zentralen Plattformen im modernen Social Media Marketing (SMM) und bietet Unternehmen, Organisationen und Institutionen vielfältige Möglichkeiten zur zielgerichteten Kommunikation. Der Erfolg auf Instagram basiert dabei nicht auf einzelnen Postings, sondern auf einem fundierten Verständnis der Plattformlogik, der Formate Feed, Reels und Stories sowie der zugrunde liegenden algorithmischen Mechanismen. Eine strategische Content-Planung ist Voraussetzung für nachhaltige Sichtbarkeit, Reichweite und Interaktion.

Im Fokus stehen praxisnahe Workflows zur Entwicklung von Content-Strategien, zur Gestaltung wirkungsvoller Beiträge und zur konsistenten Pflege von Communities. Behandelt werden unter anderem Redaktionsplanung, Storytelling, Einsatz von Reels, Performance-Analyse sowie die Optimierung von Texten, Hashtags und visuellen Elementen. Anhand konkreter Beispiele wird gezeigt, wie Inhalte gezielt auf Zielgruppen ausgerichtet, Engagement gefördert und Marketing-Ziele messbar unterstützt werden können. Level 2 bis 3\*

Highlights:

- Grundlagen und Strategien des Instagram-Marketings
- Effektive Nutzung der Formate Feed, Stories und Reels
- Redaktions- und Content-Planung für nachhaltige Reichweite
- Storytelling, Community-Management und Interaktion
- Analyse von Kennzahlen und Optimierung der Content-Performance

Instagram ist eine der zentralen Plattformen im Social-Media-Marketing, da sie Reichweite, Interaktion und visuelles Storytelling in einem einzigen Ökosystem verbindet. Für Organisationen und Marken bietet Instagram

damit die Möglichkeit, Zielgruppen nicht nur zu erreichen, sondern langfristige Beziehungen und nachhaltige Sichtbarkeit aufzubauen.

Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen: „Reflection in Action!“

### **MS Project – klassisches Projektmanagement mit KI Unterstützung**

Planung, Steuerung und Überwachung von Vorhaben

Kurs-Nr. 262-678

Thorsten H. Bradt

Samstag, 12.12.2026, 9:30 - 17 Uhr

(Online-Kurs)

€ 85,50 | 1 Termin | 9 UStd.

(keine Ermäßigung)

Mit Künstlicher Intelligenz (KI) als virtuelles Teammitglied: Klassisches, phasenbasiertes Projektmanagement – auch als traditionelles oder prädiktives Projektmanagement bezeichnet – basiert auf einer detaillierten Planung von Vorgängen und deren Abhängigkeiten. Zentrales Instrument ist dabei der Projekt- bzw. Projektstrukturplan, aus dem Zeitabläufe, Meilensteine und Ressourceneinsätze abgeleitet werden. Die typische Visualisierung erfolgt über Gantt-Diagramme im Wasserfallmodell, häufig ergänzt durch Netzpläne zur Berechnung von Durchlaufzeiten, kritischen Pfaden und Pufferzeiten.

Microsoft Project gilt als De-facto-Standard für professionelles klassisches Projektmanagement und lässt sich nahtlos in Arbeitsumgebungen auf Basis von Microsoft 365 integrieren. Die Anwendung unterstützt die Planung, Steuerung und Überwachung von Projekten mit besonderem Fokus auf Ressourcen wie Zeit, Personal und Material. Aktuelle Versionen ermöglichen zudem hybride und agile Elemente sowie die Nutzung von MS Copilot (Chat) als KI-gestützte Assistenz, etwa zur Analyse von Planabweichungen, zur Berichterstellung oder zur Unterstützung im Risikomanagement (Exkurs). Level 1 bis 2\*

Highlights:

- Projektplanung mit Gantt-Diagrammen und Vorgangsabhängigkeiten
- Netzplantechnik: Meilensteine, kritischer Pfad und Pufferzeiten
- Ressourcenplanung und -überwachung (Zeit, Personal, Material)
- Berichte und Visualisierungen zum Projektfortschritt
- Projektstrukturplan (PSP) / Work Breakdown Structure (WBS)

Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen: „Reflection in Action!“

Einordnung: MS Project unterstützt klassisches Projektmanagement in Organisationen, Verwaltung und Wirtschaft. Die ergänzende Nutzung von KI erweitert bewährte Planungsansätze um neue Analyse- und Unterstützungsfunktionen, ohne den prädiktiven Charakter des Vorgehens aufzulösen.

## **Prompt Engineering: systematisch mit KI arbeiten**

Modul III: Von einzelnen Prompts zu steuerbaren Denk und Arbeitsstrukturen

Kurs-Nr. 262-679

Thorsten H. Bradt

Montag, 14.12.2026, 18:30 - 21:30 Uhr

(Online-Kurs)

€ 38,00 | 1 Termin | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

Höchste Produktivität: Prompt Engineering erweitert das klassische Prompting um eine methodische, strukturierte Herangehensweise an die Steuerung generativer KI-Systeme. Im Mittelpunkt steht nicht mehr die einzelne Eingabe, sondern der bewusste Entwurf von Prompt-Strukturen, die reproduzierbare, qualitativ verlässliche Ergebnisse ermöglichen. Dazu zählen klar definierte Rollen, schrittweise Aufgabenlogiken, Formatvorgaben sowie die Trennung von Ziel, Kontext und Ausgabekriterien. Prompt Engineering schafft damit die Grundlage, KI nicht nur situativ, sondern systematisch in Arbeits- und Entscheidungsprozesse einzubinden.

Eine zentrale Rolle spielen dabei sogenannte Meta-Prompts. Sie beschreiben nicht die eigentliche Aufgabe, sondern geben dem KI-System vor, wie es an eine Klasse von Aufgaben herangehen soll. Meta-Prompts fungieren als Denk- und Arbeitsrahmen, mit denen sich Prompts analysieren, verbessern oder sogar automatisiert erzeugen lassen. Dadurch wird KI in die Lage versetzt, ihre eigenen Anweisungen zu reflektieren und anzupassen – ein entscheidender Schritt hin zu skalierbarer, konsistenter und kontrollierbarer KI-Nutzung in komplexen Anwendungsfeldern. Level 2 bis 3\*

Highlights:

- Grundlagen und Prinzipien des Prompt Engineerings
- Strukturierte Prompt-Architekturen und Denkraumen
- Meta-Prompts zur Steuerung und Optimierung von Prompts
- Qualitäts- und Konsistenzsteigerung von KI-Ergebnissen
- Einordnung von Einsatzgrenzen und Kontrollmechanismen

Prompt Engineering markiert den Übergang von der operativen Nutzung generativer KI zur bewussten Gestaltung ihrer Arbeitsweise. Meta-Prompts bilden dabei das strategische Bindeglied, um KI-Systeme nachvollziehbar, wiederholbar und verantwortungsvoll einzusetzen.

Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen: „Reflection in Action!“

## **Canva – Professionelle Design und Content Workflows 2027**

Gestaltung, Markenführung und Produktionsprozesse

Kurs-Nr. 262-680

Thorsten H. Bradt

Mittwoch, 16.12.2026, 18:30 - 21:30 Uhr

(Online-Kurs)

€ 38,00 | 1 Termin | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

Canva wird häufig als intuitives Design-Werkzeug wahrgenommen, entfaltet sein volles Potenzial jedoch erst dort, wo Gestaltung als strukturierter Prozess verstanden wird. In professionellen Kontexten – etwa im Marketing, in der Öffentlichkeitsarbeit oder in der internen Kommunikation – geht es weniger um einzelne Entwürfe als um konsistente visuelle Systeme. Der Kurs setzt genau an diesem Punkt an und vermittelt fortgeschrittene Arbeitstechniken zur Planung, Strukturierung und nachhaltigen Nutzung von Design-Inhalten mit Canva.

Im Mittelpunkt stehen methodisch saubere Workflows: vom Aufbau modularer Vorlagen über die systematische Anwendung von Farben, Schriften und Layout-Logiken bis hin zur effizienten Variantenbildung für unterschiedliche Einsatzformate, insbesondere im Social-Media-Umfeld. Die Teilnehmenden entwickeln ein vertieftes Verständnis dafür, wie sich gestalterische Qualität, Wiedererkennbarkeit und Effizienz miteinander verbinden lassen. Canva wird dabei nicht als „Tool für schnelle Ergebnisse“, sondern als Plattform für professionelle Content-Produktion und teamfähige Designprozesse eingesetzt. Level: 2–3\*

Highlights:

- Strukturierte Design-Workflows statt punktueller Einzelentwürfe
- Systematische Arbeit mit Vorlagen, Modulen und Design-Logiken
- Konsistente Umsetzung von Corporate-Design-Vorgaben in Canva
- Effiziente Content-Produktion für Social Media und Kommunikation
- Praxisnahe Strategien für Wiederverwendung, Varianten und Publishing

Canva hat sich in den letzten Jahren von einem reinen Einstiegs-Tool zu einer zentralen Plattform für visuelle Kommunikation und Content-Produktion entwickelt. Insbesondere dort, wo Gestaltung als strukturierter Prozess verstanden wird, ermöglicht Canva die effiziente Umsetzung konsistenter Design- und Content-Workflows in professionellen Arbeitskontexten.

Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen: „Reflection in Action!“

# **Kulturelle Bildung, Kreativität**

## **Basiszeichnen, Aquarell- und Acrylmalerei - Malgruppe "Farbenfroh"**

Malgruppe Farbenfroh

Kurs-Nr. 262-719

Ulrich Urban

Donnerstag, 13.08.2026, 9:30 - 11:30 Uhr

VHS, Werkraum I

€ 7,50 | 19 x vormittags | 50,67 UStd.

maximal 12 Teilnehmer/innen

(keine Ermäßigung)

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

## **Gesichter Zeichnen**

Kurs-Nr. 262-712

Marco Altenhoff

Samstag, 15.08.2026, 10 - 15 Uhr

weitere Termine: Sonntag, 16.08.2025, 10-14 Uhr

VHS, Werkraum I

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

€ 66,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: 2 Bleistifte (HB und 3B), Anspitzer, Radierer, reichlich DIN A4 Zeichenpapier.

In diesem Seminar lernen Sie alles, was sie benötigen um menschliche Gesichter und Köpfe zeichnerisch darzustellen. Viele Portraitzeichnerkurse überfordern den Anfänger oft dadurch, dass perfekte Ähnlichkeit mit dem jeweiligen Modell erreicht werden soll. Dieser Zeichenkurs hingegen vermittelt erst einmal alle wichtigen Grundlagen des Zeichnens rund um das menschliche Antlitz, auf unterhaltsame Weise und ganz ohne Druck. Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

Wir behandeln u.a.: - die Handhabung des Bleistiftes

- die Anatomie des menschlichen Kopfes

- Proportionen erkennen und umsetzen

- wie zeichne ich die Augen, einen Mund, ein Ohr etc.

- wie zeichne ich die Haare?

- das "Problem" mit der Nase

- der richtige Einsatz von Licht und Schatten... u.v.m.

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

Kurs-Nr. 262-720

Doris Höfelmeier

Montag, 17.08.2026, 9 - 12 Uhr

VHS, Werkraum I

16 x vormittags | 64 UStd.

(keine Ermäßigung)

Pro Termin sind €10,00 direkt an die Kursleitung zu entrichten.

### **Workshop Freies Malen - Malgruppe ARTenreich**

Malgruppe ARTenreich

Kurs-Nr. 262-721

Katja Barbion

Mittwoch, 19.08.2026, 18:30 - 20:30 Uhr

VHS, Werkraum I

17 x abends | 45,33 UStd.

(keine Ermäßigung)

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

Arbeitsmittel sind mitzubringen.

### **Loslassen in 10 Minuten - Meditatives Malen**

Kurs-Nr. 262-7301

Martina Redeker

Samstag, 22.08.2026, 10 - 12:30 Uhr

VHS, Werkraum I

€ 13,50 | 1 Termin | 3,33 UStd.

€ 22,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Malutensilien wie Tuschkästen, Pinsel, Wassergläser, Buntstifte, Filzer, Wachsmalstifte etc., Papier A4 oder A3.

Mit Hilfe von meditativem Malen können wir unsere Gedanken frei fließen lassen und unser Wohlbefinden steigern.

Anders als in herkömmlichen Malkursen kommt es hier nicht auf das Ergebnis / die Kreativität an, sondern auf den Malprozess (in uns "hineinfühlen"/loslassen) an.

Neben vielen wertvollen Infos rund um das Thema, führen wir zwei 10 Minuten-Übungen vor Ort durch. Hier können verschiedene Ansätze ausprobiert werden. Auch gibt es viele weitere Tipps für Zuhause mit an die Hand.

### **Aquarellmalerei - Naturstudien**

Kurs-Nr. 262-710

Helga Mehlhoff

Mittwoch, 09.09.2026, 16 - 17:30 Uhr

VHS, Werkraum I

€ 75,60 | 12 x nachmittags | 24 UStd.

€ 132,00 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)

### **Figürlich zeichnen**

Kurs-Nr. 262-713

Marco Altenhoff  
Samstag, 12.09.2026, 10 - 15 Uhr  
weitere Termine: Sonntag, 13.09.2025, 10-14 Uhr  
VHS, Werkraum I  
€ 41,40 | 2 Termine | 12 UStd.  
(keine Ermäßigung)

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

Die Auseinandersetzung mit dem menschlichen Körper ist von grundlegender Bedeutung für jeden/jede, der/die sich mit zeichnerischen und bildnerischen Dingen beschäftigt. Das figürliche Zeichnen ermöglicht eine hervorragende Schulung des Auges, im Hinblick auf das Erfassen von Proportionen, Bewegung und Richtung.

Themen: Eine kleine Einführung in die menschliche Anatomie, der menschliche Körper in Ruhe und Bewegung, Proportionen, Licht und Schatten u.v.m.

Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

### **Improvisationstheater für EinsteigerInnen**

Kurs-Nr. 262-7054  
Claudia Mann  
Samstag, 12.09.2026, 14 - 17:30 Uhr  
VHS, 001  
€ 17,99 | 1 Termin | 4,67 UStd.  
€ 25,68 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.

### **Der Start als AutorIn I - Von der Idee zum Manuskript**

Kurs-Nr. 262-735  
Uwe Brand  
Mittwoch, 16.09.2026, 17 - 20 Uhr  
VHS, 305A

€ 15,00 | 1 x abends | 4 UStd.  
€ 25,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

Sie möchten schreiben, wissen aber nicht, wie Sie beginnen sollen? Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen des kreativen Schreibens und begleitet Sie auf dem Weg zur eigenen Geschichte. Sie erfahren, wie Ideen entstehen, glaubwürdige Figuren und ein passendes Setting entwickelt werden und wie daraus Schritt für Schritt ein Manuskript wächst. Darüber hinaus geht es um realistische Erwartungen an das Schreiben, den Umgang mit Feedback, das Überwinden von Schreibblockaden sowie den Austausch mit anderen Autorinnen und Autoren. Praktische Tipps und Übungen helfen Ihnen, Ihre Freude am Schreiben zu entdecken oder weiterzuentwickeln.

Der Kurs bietet Raum für Fragen, Austausch und praktische Übungen und unterstützt Sie dabei, den ersten Schritt auf Ihrem Weg zum eigenen Manuskript zu gehen.

### **Der Start als AutorIn II - Veröffentlichung und Verlag**

Kurs-Nr. 262-736

Uwe Brand

Mittwoch, 23.09.2026, 17 - 20 Uhr

VHS, 305A

€ 15,00 | 1 x abends | 4 UStd.

€ 25,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Sie haben Ihr Manuskript fertig – und wie geht es weiter? Dieser Kurs vermittelt einen Überblick über die wichtigsten Schritte bis zur Veröffentlichung. Sie erfahren, worauf es bei der Gestaltung eines Buches ankommt – von Titel, Cover und Buchrücken bis hin zu Vorwort, Autorenbiografie und Impressum.

Außerdem lernen Sie die verschiedenen Veröffentlichungswege kennen – vom klassischen Verlag über Self-Publishing bis hin zu Hybrid- und Books-on-Demand-Modellen. Themen wie Verlagsverträge, Autorenrechte, Tantiemen, Vertrieb, ISBN und die Listung im Buchhandel werden verständlich erläutert. Auch der konstruktive Umgang mit Verlagsabsagen gehört dazu. Der Kurs bietet eine praxisnahe Orientierung für alle, die ihr Buch erfolgreich veröffentlichen möchten.

### **Loslassen in 10 Minuten - Meditatives Malen**

Kurs-Nr. 262-7302

Martina Redeker

Samstag, 17.10.2026, 10 - 12:30 Uhr

VHS, Werkraum I

€ 13,50 | 1 Termin | 3,33 UStd.

€ 22,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Malutensilien wie Tuschkästen, Pinsel, Wassergläser, Buntstifte, Filzer, Wachsmalstifte etc., Papier A4 oder A3.

Mit Hilfe von meditativem Malen können wir unsere Gedanken frei fließen lassen und unser Wohlbefinden steigern.

Anders als in herkömmlichen Malkursen kommt es hier nicht auf das Ergebnis / die Kreativität an, sondern auf den Malprozess (in uns "hineinfühlen"/loslassen) an.

Neben vielen wertvollen Infos rund um das Thema, führen wir zwei 10 Minuten-Übungen vor Ort durch. Hier können verschiedene Ansätze ausprobiert werden. Auch gibt es viele weitere Tipps für Zuhause mit an die Hand.

### **Improvisationstheater für EinsteigerInnen**

Kurs-Nr. 262-7053

Claudia Mann

Samstag, 17.10.2026, 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.

### **Maler, Mörder, Märtyrer - Das Drama des Michelangelo Merisi da Caravaggio**

Kurs-Nr. 262-706

Dr. Hans Thomas Carstensen

Mittwoch, 28.10.2026, 19 - 21:15 Uhr

VHS, 302 (Aula)

€ 9,00 | 1 x abends | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

Michelangelo Merisi da Caravaggio (1571–1610) gilt als berüchtigter Rebell der italienischen Malerei. Seine Werke lösen noch heute Staunen,

Entsetzen und Mitleid aus. Wie kaum jemand sonst hat er sie effektiv mit Emotionen aufgeladen. Caravaggio holte die Heiligen auf die Erde. Sein schockierender Realismus mit Hell-Dunkel-Kontrasten brachte dem Maler in Rom größte Aufmerksamkeit.

Caravaggios dramatisches Dasein führt vom rasanten Aufstieg der frühen Jahre über die triumphalen öffentlichen Aufträge in Rom bis hin zur polizeilichen Verfolgung als notorischer Gewalttäter.

## **Seniorenprogramm**

### **Aqua-Fitness im AHOI - Kurs für Männer und Frauen**

Kurs-Nr. 262-SEN10

Lars Sottorff

Montag, 17.08.2026, 9 - 10:15 Uhr

ahoi-Bad Duhnen

€ 79,75 | 11 x vormittags | 11 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.

### **Tischtennis für Senioren**

Kurs-Nr. 262-SEN14

Detlef Schumacher

Mittwoch, 02.09.2026, 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.

### **Gymnastik für Ü55**

Kurs-Nr. 262-SEN13

Anke Franckenstein

Donnerstag, 03.09.2026, 14 - 15 Uhr

Turnhalle Grodener Schule

€ 66,75 | 13 x nachmittags | 17,33 UStd.

(keine Ermäßigung)

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

### **Treffpunkt "Spätlese" Filmvorstellung und -besprechung "Die Herbstzeitlosen"**

Kurs-Nr. 262-SEN00A  
Dorothea Kittlitz  
Donnerstag, 17.09.2026, 15 - 17:15 Uhr  
VHS, Café/Bistro  
€ 7,50 | 1 Termin | 3 UStd.  
(keine Ermäßigung)

Treffpunkt "Spätlese"  
Donnerstag, 15-17:15 Uhr mit Kaffee/Tee Gebäck und Vortrag € 7,50 je Teilnehmenden

### **Tee & Literatur**

Kurs-Nr. 262-SEN01A  
Inge Bühner  
Montag, 07.09.2026, 15 - 17:15 Uhr  
VHS, Café/Bistro  
€ 7,50 | 1 x nachmittags | 3 UStd.  
(keine Ermäßigung)

Termine „Tee & Literatur“, Dienstag, 15-17:15 Uhr mit Kaffee/Tee Gebäck,  
Austausch über ein gemeinsam gelesenes Buch, das die Gruppe auswählt  
Beitrag € 7,50 je Teilnehmenden.

Weitere Termine: 05.10., 02.11. und 07.12.2026

### **Tee & Literatur**

Kurs-Nr. 262-SEN01B  
Inge Bühner  
Montag, 05.10.2026, 15 - 17:15 Uhr  
VHS, Café/Bistro  
€ 7,50 | 1 x nachmittags | 3 UStd.  
(keine Ermäßigung)

Termine „Tee & Literatur“, Dienstag, 15-17:15 Uhr mit Kaffee/Tee Gebäck,  
Austausch über ein gemeinsam gelesenes Buch, das die Gruppe auswählt  
Beitrag € 7,50 je Teilnehmenden.

Weitere Termine: 02.11. und 07.12.2026

### **Treffpunkt "Spätlese" - Historisches Bilderquiz**

Wie gut kennen Sie Cuxhaven?

Kurs-Nr. 262-SEN00B  
Lars Schmidt  
Donnerstag, 15.10.2026, 15 - 17:15 Uhr  
VHS, Café/Bistro  
€ 7,50 | 1 Termin | 3 UStd.  
(keine Ermäßigung)

Treffpunkt "Spätlese"

An diesem Nachmittag wird Lars Schmidt, der Leiter des Stadtarchivs, eine interessante Quizstunde veranstalten. Dabei werden Sie sicherlich das ein oder andere über Cuxhaven neu erfahren.

Donnerstag, 15-17:15 Uhr mit Kaffee/Tee Gebäck und Vortrag € 7,50 je Teilnehmenden

### **Tee & Literatur**

Kurs-Nr. 262-SEN01C

Inge Bühner

Montag, 02.11.2026, 15 - 17:15 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 7,50 | 1 x nachmittags | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

Termine „Tee & Literatur“, Dienstag, 15-17:15 Uhr mit Kaffee/Tee Gebäck, Austausch über ein gemeinsam gelesenes Buch, das die Gruppe auswählt  
Beitrag € 7,50 je Teilnehmenden.

Weiterer Termin: 07.12.2026

### **Treffpunkt "Spätlese" im Rahmen der Veranstaltungs- und Vortragsreihe „Biosphärenregion Wattenmeer"**

Eine Kooperation mit dem Wattenmeer-Besucherzentrum Cuxhaven

Kurs-Nr. 262-SEN00C

Bernhard Rauhut

Donnerstag, 19.11.2026, 15 - 17:15 Uhr

VHS, Café/Bistro

kostenfrei | 1 Termin | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

Generationengespräch "nachhaltig leben ": Treffpunkt Spätlese (offen für alle) trifft auf Jugendliche, eine Kooperation mit dem Paritätischen Cuxhaven, kostenfrei

### **Tee & Literatur**

Kurs-Nr. 262-SEN01D

Inge Bühner

Montag, 07.12.2026, 15 - 17:15 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 7,50 | 1 x nachmittags | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

Termine „Tee & Literatur“, Dienstag, 15-17:15 Uhr mit Kaffee/Tee Gebäck, Austausch über ein gemeinsam gelesenes Buch, das die Gruppe auswählt  
Beitrag € 7,50 je Teilnehmenden.

### **Treffpunkt "Spätlese" - Singen in der Adventszeit**

Kurs-Nr. 262-SEN00D

Dieter Graen

Donnerstag, 17.12.2026, 15 - 17:15 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 7,50 | 1 Termin | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

Treffpunkt "Spätlese"

Donnerstag, 15-17:15 Uhr mit Kaffee/Tee Gebäck und Vortrag € 7,50 je Teilnehmenden

# **Gesundheit, Bewegung, Hauswirtschaft**

## **Tanzworkout Ü30 am Strand Freies Tanzen zu den Hits der 80er/90er Jahre und heutigen Partyhits**

Kurs-Nr. 262-852

Stephanie Hohmann

Dienstag, 11.08.2026, 18:15 - 20:45 Uhr

Treffpunkt: Eingang Wattenmeerbesucherzentrum

€ 8,00 | 1 x abends | 3,33 UStd.

(keine Ermäßigung)

Treffpunkt:

Vor dem Eingang des Wattenmeerbesucherzentrums, Nordheimstraße 200,

27476 Cuxhaven

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)

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 .

Freies Tanzen bekommt eine neue Bedeutung. Freies Tanzen unter freiem Himmel am Sahlenburger Strand mit Blick auf das Meer mit anschließendem Sonnenuntergang. In diesem Kurs wollen wir gemeinsam zu den Hits der 80er/90er Jahre und den heutigen Party-Hits 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.

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.

Anmeldeschluss: 09.08.2026

## **Wassergymnastik - Mit Auftrieb geht alles leichter**

Kurs-Nr. 262-831

Michaela Raschkowski

Samstag, 15.08.2026, 7 - 7:45 Uhr

Hallenbad Beethovenallee

€ 75,40 | 13 Termine | 13 UStd.

(keine Ermäßigung)

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

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.

### **Gymnastik**

Kurs-Nr. 262-834

Sabine Lenz-Breuer

Montag, 24.08.2026, 18:15 - 19:30 Uhr

bis Herbstferien Sporthalle Döse (Große Sporthalle)

VHS, 302 (Aula)

€ 76,00 | 13 x abends | 21,67 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. 262-835

Sabine Lenz-Breuer

Dienstag, 25.08.2026, 9:45 - 10:45 Uhr

VHS, 302 (Aula)

€ 65,00 | 13 x vormittags | 17,33 UStd.

(keine Ermäßigung)

Wer möchte das nicht: sich konzentrieren können, frei atmen, aufrecht gehen, gelenkig sein wie ein Kind...?

Wir werden uns gemeinsam auf die Reise machen, diesem Ziel ein wenig näher zu kommen, den Körper ein wenig weicher und geschmeidiger zu empfinden. Gedeht werden alle Muskelgruppen, die zur Verkürzung neigen, gleichzeitig üben wir uns in Atmung und Konzentration. Jede Stunde endet in Entspannung und Wohlbefinden.

### **Funktionelle Gymnastik - Gesundheitssport und Stretching**

Gesundheitssport und Stretching

Kurs-Nr. 262-836

Sabine Lenz-Breuer

Dienstag, 25.08.2026, 11 - 12 Uhr

VHS, 302 (Aula)

€ 65,00 | 13 x vormittags | 17,33 UStd.

(keine Ermäßigung)

Wer möchte das nicht: sich konzentrieren können, frei atmen, aufrecht gehen, gelenkig sein wie ein Kind...?

Wir werden uns gemeinsam auf die Reise machen, diesem Ziel ein wenig näher zu kommen, den Körper ein wenig weicher und geschmeidiger zu empfinden. Gedeht werden alle Muskelgruppen, die zur Verkürzung neigen, gleichzeitig üben wir uns in Atmung und Konzentration. Jede Stunde endet in Entspannung und Wohlbefinden.

### **Yoga Nidra - Tiefenentspannt in den Schlaf**

Kurs-Nr. 262-8272

Sofia Nagorski

Dienstag, 25.08.2026, 17:30 - 18:15 Uhr

weitere Termine: 01.09.; 08.09.; 15.09.; 22.09.2026

VHS, 303

€ 27,50 | 5 x abends | 5 UStd.

(keine Ermäßigung)

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

Den Alltag loslassen und ENDLICH zur Ruhe kommen? Mit Yoga Nidra bietet sich die einmalige Gelegenheit eine tiefe Entspannung zu erfahren und den Nachtschlaf zu verbessern. In diesem Kurs leite ich die Teilnehmenden in einen wunderbaren Zustand zwischen Schlafen und Wachen. Hier wenden wir verschiedene Techniken der Achtsamkeit an und geben dem Bewusstsein Raum und Zeit seine Arbeit zu tun. Als kleines Extra stelle ich ebenfalls unterschiedliche Atemtechniken vor, die auf die Yoga Nidra Praxis vorbereiten.

In diesem Kurs sind ALLE willkommen; es werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt. Körperliche Fitness spielt keine Rolle. Die Teilnehmenden sollten lediglich liegen oder alternativ still sitzen können.

### **Tanzworkout Ü30 - Freies Tanzen zu den 70er/80er Jahre Party-Hits am Strand**

Kurs-Nr. 262-853

Stephanie Hohmann

Dienstag, 25.08.2026, 18:15 - 20:45 Uhr

Treffpunkt: Eingang Wattenmeerbesucherzentrum

€ 8,00 | 1 x abends | 3,33 UStd.

(keine Ermäßigung)

Treffpunkt:

Vor dem Eingang des Wattenmeerbesucherzentrums, Nordheimstraße 200,

27476 Cuxhaven

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)

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 .

Freies Tanzen unter freiem Himmel am Sahlenburger Strand mit Blick auf das Meer mit anschließendem Sonnenuntergang. In diesem Kurs wollen wir gemeinsam zu Musik aus den 70/ 80 Jahre 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.

Anmeldeschluss: 23.08.2026

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 “ zugefügt.

Grund: Falls sich das Wetter verschlechtert und das Tanzworkout verschoben werden muss, müssen alle Teilnehmenden benachrichtigt werden können.

### **Stress Less Yoga - Bewegt in die Entspannung**

Kurs-Nr. 262-8282

Sofia Nagorski

Dienstag, 25.08.2026, 18:30 - 19:30 Uhr

weitere Termine: 01.09.; 08.09.; 15.09.; 22.09.2026

VHS, 303

€ 33,00 | 5 x abends | 6,67 UStd.

(keine Ermäßigung)

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

Dieser Yogakurs richtet sich an alle Teilnehmenden, die nach dem (Arbeits-)Alltag eine Pause brauchen. In diesem Kurs sind alle Menschen willkommen, die Yoga für sich entdecken, oder die Praxis vertiefen wollen. Im Yoga arbeiten wir ganzheitlich mit Körper und Atmung um Verspannungen zu lösen, die innere Haltung zu stärken, Harmonie und Gelassenheit in den Alltag einzuladen. Für ein gutes Körpergefühl und ein ausgeglichenes Selbst-Bewusstsein.

Ich leite die Teilnehmer:innen durch:

verschiedene Atemübungen (Pranayama)

Meditation & Mudra & Mantra

Yoga Nidra (Tiefenentspannung)

Körperhaltungen (Asanas)

Und natürlich darf die Schlusssentspannung nicht fehlen. Der Schwerpunkt dieser Stunden liegt darin, Stress abzubauen, bewusst eine Pause vom Alltag zu nehmen und zu entspannen.

### **Flow Yoga - Fließen lassen**

Kurs-Nr. 262-8292

Sofia Nagorski

Dienstag, 25.08.2026, 19:45 - 20:30 Uhr

weitere Termine: 01.09.; 08.09.; 15.09.; 22.09.2026

VHS, 303

€ 27,50 | 5 x abends | 5 UStd.  
(keine Ermäßigung)

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

In diesem Kurs steht die körperliche Fitness und Ausdauer im Vordergrund. Besonders geeignet ist der Kurs für Menschen, die sich körperlich und geistig fordern wollen. Erste Yogakenntnisse sind von Vorteil, aber nicht unbedingt notwendig. Stärke Dein Körpergefühl, finde Aufrichtung und komme mit Leichtigkeit in Deine Kraft.

Ich leite die Teilnehmenden durch dynamische Bewegungsabfolgen, die mit der Atmung verbundenen sind. Wir üben im Vinyasa Stil und kräftigen und mobilisieren unseren Körper. Ein bisschen wie Rock'n'Roll auf der Yogamatte. Nimm Dich nicht so ernst und genieße die Show! Und natürlich darf die Schlusssentspannung auch nicht fehlen!

Leitspruch dieses Kurses: Raus aus der Komfortzone und auf ins Abenteuer!

### **Wechseljahre sind mehr als Hitzewallungen – sie betreffen Körper, Psyche und Lebensgefühl**

Vortrag

Kurs-Nr. 262-811

Anja Tietjen

Mittwoch, 26.08.2026, 18:30 - 20 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

### **Sommerlicher Genuss braucht gutes Brot: Fougasse, Baguette, Ciabatta & Burgerbrötchen**

Kurs-Nr. 262-883

Inga Herrmann

Freitag, 28.08.2026, 17 - 20 Uhr

weiterer Termin: Samstag 29.08.2026, 9 - 15 Uhr

VHS, Küche

€ 53,00 | 2 Termine | 12 UStd.

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Stoffbeutel oder Korb für die Gebäcke, 2 saubere Schraubgläser (ca. 200 ml & 500 ml) für die Sauerteigableger, sowie Getränk für den Mittagsimbiss am Samstag und 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).

Was ist ein sommerliches Fest ohne gutes Brot? Nur halb so lecker ;-)  
Mit guten Zutaten, Zeit und etwas Planung lässt sich das im heimischen Backofen herstellen. Wir backen Gebäckspezialitäten, die auch an nasskalten norddeutschen Tagen den Sommer zumindest auf der Zunge anklingen lassen: Baguette mit und ohne Sauerteig, Ciabatta und Fougasse, die italienischen und französischen Brotspezialitäten mit toller Kruste und viel Geschmack "um die Löcher". Und für eine Burgerparty dürfen verschiedene Burgerbrötchen natürlich nicht fehlen.

Im Kurspreis enthalten sind neben einem umfangreichen Handout alle Zutaten für die Brötchen und Aufstriche. Wir verwenden hochwertige Mehle und Zutaten möglichst regional und/oder bio.

Bitte geben Sie eventuell vorhandene Allergien oder Lebensmittelunverträglichkeiten bei Ihrer Anmeldung mit an, damit die Kursleitung darauf ggf. Rücksicht nehmen kann. Im Kurs werden u.a. Weizenmehl und andere glutenhaltige Produkte verwendet. Der Kurs ist für Menschen mit Glutenunverträglichkeit nicht geeignet.

### **Entspannt in 10 Minuten am Samstag**

Kurs-Nr. 262-8371

Martina Redeker

Samstag, 29.08.2026, 10 - 12:30 Uhr

VHS, 303

€ 17,00 | 1 x vormittags | 3,33 UStd.

€ 24,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Handtuch, Schreibutensilien.

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

### **Pilze entdecken- Grundlagen, Speisepilze und ihre Doppelgänger**

Kurs-Nr. 262-805

Tom Sprengnether

Dienstag, 01.09.2026, 18 - 20:15 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 12,00 | 1 x abends | 3 UStd.

€ 18,00 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

### **Krankenkassen fördern: Stress? Nicht mit mir! - Training über 8 Abende - Präventionskurs**

Präventionskurs nach § 20 SGB V, d.h. ein zertifizierter und von Krankenkassen anerkannter Gesundheitskurs (ca. zu 80% erstattungsfähig oder bezuschussbar)

Kurs-Nr. 262-812

Johanna Fick

Dienstag, 01.09.2026, 18:30 - 20 Uhr

VHS, 303

€ 60,00 | 8 Termine | 16 UStd.

€ 87,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

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**

### **Leichte Gymnastik für Jedermann**

Kurs-Nr. 262-833

Monika Nowatzky

Mittwoch, 02.09.2026, 9:30 - 10:30 Uhr

VHS, 001

€ 64,00 | 13 x vormittags | 17,33 UStd.

€ 95,00 bei 4 - 6 TN

(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.

### **Lungensport unter Anleitung**

Kurs-Nr. 262-832

Lutz Fißler

Donnerstag, 03.09.2026, 14:45 - 16:45 Uhr

VHS, 001

€ 77,00 ab 7 TN | 8 x nachmittags | 21,33 UStd.

€ 117,50 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.

### **Nordic Walking - Technik erklärt**

Kurs-Nr. 262-841

Martina Redeker

Samstag, 05.09.2026, 10 - 12:30 Uhr

VHS, 001

€ 11,00 | 1 x vormittags | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: eigene Walking-Stöcke. Diese können auch von der VHS Cuxhaven gestellt werden. Bitte bei der Anmeldung eine kurz Info geben.

Nordic Walking wird als sehr effizienter, aber auch schonender Sport im Gesundheitsbereich eingestuft. Mit der richtigen Technik verbessert sich bei geringer Gelenkbelastung der Zustand aller Hauptmuskelgruppen (Arme, Bauch, Beine).

Zusätzlich werden noch die Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft, Koordination und die Atmung trainiert. Der Sport ist für alle Altersklassen und Fitnesslevels hervorragend geeignet.

Gemeinsam richten wir unser Augenmerk auf die Lauftechnik, die Ausstattung und die ein oder andere Kraft- bzw. Dehnübung!

### **Wake Up! Yoga - Bewegt in die neue Woche**

Kurs-Nr. 262-825

Sofia Nagorski

Montag, 07.09.2026, 9:30 - 10:30 Uhr

weiter Termine: 14.09.; 21.09.; 28.09.; 05.10.2026

VHS, 303

€ 33,00 | 5 x vormittags | 6,67 UStd.

(keine Ermäßigung)

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

In diesem Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene geht es um deine eigene intuitive, persönliche Erfahrung. Tauche ein und richte deine Sinne auf Dich selbst. Schenke dir einen Moment des Ankommens und Innehaltens. Mit verschiedenen Techniken der Achtsamkeit, Aktivieren wir den Körper um Verspannungen zu lösen und in die Entspannung einzutauchen. Ich leite die Teilnehmer:innen durch: verschiedene Meditationstechniken, Asanas (Körperhaltungen), feste Routinen, die dir dein Wachstum zeigen und Sicherheit geben und spielerische Bewegungsfolgen, die Spaß machen (dürfen) und natürlich darf die Schlussentspannung auch nicht fehlen! Wir üben teilweise dynamisch und fließend, halten aber bestimmte Positionen länger, um Körper und Geist Raum zu geben, die veränderte Perspektive zu erfassen. Um teilzunehmen werden keine Vorkenntnisse benötigt.

### **Yoga auf dem Stuhl - Anti-Rost Initiative**

Kurs-Nr. 262-826

Sofia Nagorski

Montag, 07.09.2026, 10:45 - 11:30 Uhr

weiter Termine: 14.09.; 21.09.; 28.09.; 05.10.2026

VHS, 303

€ 27,50 | 5 x vormittags | 5 UStd.

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Warme Socken, wir üben ohne Schuhe. Die Kursleiterin bringt einen Schuhanzieher mit.

Dieser Yogakurs richtet sich an Teilnehmer:innen, die sich im Alter - oder nach längerer Krankheit - fit halten bzw. werden wollen. Die meisten Übungen finden auf dem Stuhl sitzend, oder auch im Stehen statt. Selbstverständlich werden dabei Einschränkungen und die Bedürfnisse der Teilnehmenden beachtet. Verspannungen werden durch sanfte Bewegung gelöst und die Bänder und Sehnen durch gezielte Dehnungen beansprucht. Es werden Spannungen im Körper abgebaut und mit Atemübungen Entspannung eingeladen. Für ein gutes Körpergefühl und eine aufrechte, bewusste Haltung. Der Schwerpunkt dieser Stunden liegt darin die Einschränkungen und Grenzen des Körpers zu erkennen und behutsam damit zu arbeiten. Jeder Körper erzählt seine Geschichte, doch der Autor bist Du.

### **Yoga der Achtsamkeit - Yin Yoga**

Kurs-Nr. 262-822

Stephanie Scheel

Montag, 07.09.2026, 17:30 - 19 Uhr

VHS, 001

€ 82,50 | 11 x abends | 22 UStd.

maximal 10 Teilnehmer:innen

(keine Ermäßigung)

Achtsamer Yoga ist die Verbindung von traditionellem Hatha-Yoga mit Meditation. Die Yogaübungen stärken und dehnen unseren Körper, machen ihn beweglicher und wir entspannen dabei. Die bewusste

Beobachtung des Atems und die Wahrnehmung unserer Körperempfindungen beim Üben lenkt unsere Achtsamkeit vom Denken an Vergangenes und Zukünftiges ins Hier und Jetzt. Wir erfahren den gegenwärtigen Moment, entdecken dabei die Verbindung zwischen Gefühlen, Gedanken und körperlichen Empfindungen und unsere Reaktionen darauf. Der achtsame Yoga bzw. Yin Yoga lässt uns Fähigkeiten und Grenzen erkennen und führt zu Wohlgefühl und innerer Ruhe. Wir können loslassen und werden achtsamer und gelassener im Alltag. Die Yogaübungen verlangen kein Streben nach Perfektion oder Leistung und sind so, dass jede/r sie leicht und nach ihren/seinen Möglichkeiten ausführen kann.

### **FELDENKRAIS® Workshop: Freie Schultern – leichte und kraftvolle Arme**

Kurs-Nr. 262-814

Ulrike Pastoor

Freitag, 11.09.2026, 18:30 - 20:30 Uhr

weiterer Termin: Sa 12.09.2026, 13.15 - 16:45 Uhr

VHS, 302 (Aula)

€ 67,00 | 2 Termine | 7,33 UStd.

(keine Ermäßigung)

Bitte bequeme Kleidung, eine weiche Decke und warme Socken, eigene Matte mitbringen. Matten sind auch vorhanden.

Es klingt wie ein Widerspruch: Leicht und kraftvoll zugleich? Diesen Zusammenhang wollen wir erforschen und den Schultern, dem Nacken und den Armen ein Stück ihrer Freiheit zurückgeben. Die FELDENKRAIS® Methode hilft Ihnen Ihre eigenen Bewegungsmuster zu erkennen und zu verändern. Ungenutzte Bereiche Ihres Körpers gliedern sich wieder in Bewegungsabläufe ein, überlastete Bereiche erfahren Erholung. In diesem Workshop wird es Bewegungsanleitungen im Liegen, Sitzen und Stehen geben.

### **Resilienz im Alltag**

Kurs-Nr. 262-816

Johanna Fick

Samstag, 12.09.2026, 10 - 15 Uhr

VHS, 303

€ 22,50 | 1 Termin | 6 UStd.

€ 33,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

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.

## **Praktische und theoretische Übungen zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen**

Kurs-Nr. 262-843

Alfred Nesper

Samstag, 12.09.2026, 10 - 15 Uhr

Kl. Sporthalle Abendrothschule, Abendrothstr. 20

€ 22,50 ab 7 TN | 1 Termin | 6 UStd.

€ 33,50 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: feste Sportkleidung

Frauen sind tatsächlich unterschiedlichsten Formen von körperlicher, psychischer und sexualisierter Gewalt ausgesetzt. Sie schweigen oft aus Angst oder Scham. Außenstehende wissen nicht, wie sie helfen können, oder sie wollen sich nicht in so genannte „Privatangelegenheiten“ einmischen. Selbstverteidigung und Selbstbehauptung ist bei der Gewaltprävention eine wirkungsvolle Hilfe: Wahrnehmungsfähigkeit und Achtsamkeit werden geschult, Selbstbewusstsein und Durchsetzungsfähigkeit gestärkt und Selbstverteidigungstechniken geübt. Es sind keine sportlichen Voraussetzungen notwendig. Viele Tipps und Tricks werden in der Theorie und Praxis vermittelt.

## **Nähtreff**

1x monatlich nach Absprache

Kurs-Nr. 262-891

Sylvia Reinhard

Samstag, 12.09.2026, 10 - 16 Uhr

VHS, 202

kostenfrei | 1 Termine | 8 UStd.

(keine Ermäßigung)

Jeden 1. Samstag im Monat, 10 - 16 Uhr. Wenn möglich bringen Sie bitte Ihre eigene Nähmaschine mit.

Nähen macht Spaß. Spüren Sie eine Leidenschaft für Selbstgemachtes von Upcycling bis Oberbekleidung, von nützlichen und praktischen bis dekorativen Näharbeiten? Mit Gleichgesinnten können Sie in einer entspannten Atmosphäre nähen, fachsimpeln und sich austauschen. Wir können uns gegenseitig für neue Ideen inspirieren.

Jeden 1. Samstag im Monat, 10 - 16 Uhr. Wenn möglich bringen Sie bitte Ihre eigene Nähmaschine mit.

## **Gedächtnistraining**

Kurs-Nr. 262-809

Carmela Steinkampf

Donnerstag, 17.09.2026, 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 Denkgorgan' 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.

### **Qi Gong und Kinesiologie**

Wochenendseminar

Kurs-Nr. 262-815

Sley Segger, Mathias Beckmann

Samstag, 19.09.2026, 10 - 15 Uhr

VHS, 001

€ 50,00 ab 7 TN | 1 Termine | 6 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 Blockaden 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.

### **Entdecken Sie die Kunst des Bierbrauens mit unserem Anfänger-Braukurs!**

Kurs-Nr. 262-862

Oliver Köhn

Samstag, 19.09.2026, 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.

Entdecken Sie die Kunst des Bierbauens mit unserem Anfänger-Braukurs! Möchten Sie in die faszinierende Welt des Bierbauens eintauchen? Dann ist der speziell für Anfänger konzipierter Braukurs genau das Richtige für Sie! Unter der erfahrenen Anleitung unseres Brauexperten lernen Sie, wie Sie mit Omas bewährtem Einkocher Ihr eigenes Bier herstellen können. In diesem praxisnahen Kurs erfahren Sie alles, was Sie über die Grundlagen des Bierbauens wissen müssen. Von der Auswahl der Zutaten über den Brauprozess bis hin zur Abfüllung - wir begleiten Sie Schritt für Schritt. Dabei macht der Einsatz von Omas Einkocher den Einstieg besonders unkompliziert und nostalgisch. Erleben Sie, wie einfache Zutaten in ein köstliches selbstgebrautes Bier verwandelt werden!

Kursinhalte:

- Einführung in die Brautensilien und der Zutaten
- Praktisches Brauen mit dem Einkocher
- Tipps zur Gärung und zum Abfüllen Ihres Bieres
- Gemeinsame Bier-Verkostung während des Kurses
- Die Brauanleitung und das Braukurs-Rezept erhalten die Teilnehmenden auf Wunsch per E-Mail zugesandt.
- Nach ca. 4 Wochen steht für die Teilnehmenden 1,5 Liter des Selbstgebrauten in der VHS zur Abholung bereit.

Ob für das eigene Erlebnis oder als besonderes Geschenk für Freunde und Familie - unser Braukurs eröffnet Ihnen die Möglichkeit, ein ganz persönliches Bier zu kreieren. Melden Sie sich noch heute an und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf! Jetzt anmelden und Teil einer einzigartigen Brauerfahrung werden!

... individuelle Termine ab 4 Personen auf Anfrage

### **Yoga zur Stärkung und Entspannung**

Kurs-Nr. 262-821

Simone Starke

Dienstag, 22.09.2026, 18 - 19:30 Uhr

VHS, 001

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

€ 110,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

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

Yoga tut gut! Diese Erfahrung kann jede und jeder bei der Yogapraxis machen. Dieser Kurs lädt dazu ein, erste Erfahrungen mit Yoga zu machen oder bereits 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.

### **Kochen und Backen ohne Mehl**

Kurs-Nr. 262-866

Ute Mahler-Leddin

Freitag, 25.09.2026, 16 - 19:45 Uhr

VHS, Küche

€ 33,00 | 1 Termin | 5 UStd.

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Schürze, Restebehälter, Getränk.

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).

Kochkurs: Kochen und Backen ohne Mehl – Entdecken Sie gesunde, alltagstaugliche Alternativen!

Gesunde, ballaststoff- und eiweißreiche Gerichte ohne Mehl – einfach und alltagstauglich zubereitet.

Dieser Kurs vermittelt in Theorie und Praxis wie köstliche Mahlzeiten und Backwaren entstehen, die nicht nur leicht umzusetzen sind, sondern auch den Insulinspiegel positiv beeinflussen. Vorgestellt werden verschiedene Alternativen zu herkömmlichem Mehl sowie deren praktische Verwendung in der täglichen Ernährung. Eine vielseitige, schmackhafte und gesunde Küche, die begeistert.

Sollten Allergien oder Unverträglichkeiten vorliegen, so ist die Dozentin 10 Tage vor Kursbeginn darüber zu informieren.

### **Entzündungsfrei durchs Leben - Theorie und Praxis**

Kurs-Nr. 262-867

Ute Mahler-Leddin

Samstag, 26.09.2026, 10 - 13:45 Uhr

VHS, Küche

€ 33,00 | 1 Termin | 5 UStd.

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Schürze, Restebehälter, Getränk.

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).

Entdecke die transformative Kraft der entzündungshemmenden Ernährung in meinem exklusiven Kurs!

Tauche ein in die Theorie hinter Entzündungsprozessen im Körper und lerne, wie gezielte Ernährung diese beeinflussen kann. Entzündungsprozesse können zu Symptomen wie Schmerzen,

Schwellungen und chronischer Müdigkeit führen. Gemeinsam werden wir in die Praxis eintauchen: Kochsessions voller Geschmack und Nährstoffe, um entzündungshemmende Rezepte zu meistern. Eine abwechslungsreiche Mischung aus Vorspeisen, Hauptgerichte, Dessert und Snacks.

Sollten Unverträglichkeiten oder Allergien vorliegen, dann bitte die Dozentin 10 Tage vor dem Kurs darüber informieren.

### **Fit in 10 Minuten - Übungen für tägliches oder wöchentliches Training**

Kurs-Nr. 262-838

Martina Redeker

Samstag, 26.09.2026, 10 - 12:30 Uhr

VHS, 303

€ 17,00 | 1 x vormittags | 3,33 UStd.

€ 24,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Handtuch, Schreibutensilien, kleine Wasserflasche

Um uns tagtäglich schmerzfrei und uneingeschränkt bewegen zu können, sind wir auf einen gesunden Bewegungsablauf angewiesen.

Maximal 10 Minuten Training mit leichten Übungen reichen aus, um:

- unterstützende Muskulatur aufzubauen und zu erhalten
- Bänder und Sehnen sanft zu dehnen
- die Körperhaltung und -spannung zu optimieren
- die Sturzgefahr zu verringern

Neben vielen wertvollen Infos rund um das Thema, führen wir Übungen durch (liegend, stehend, sitzend) und jeder hat die Möglichkeit einen ersten individuellen Übungsplan für Zuhause zusammenzustellen, für:

- Schulter- u. Nackenbereich
- Beckenboden
- Rücken und Bauch
- Beine und Gesäß

### **Mantra-Meditation**

Kurs-Nr. 262-819

Anja Werner

Samstag, 26.09.2026, 15 - 16:30 Uhr

VHS, 001

€ 12,00 | 1 Termin | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Matte, Yogakissen, dicke Socken und etwas zu trinken.

Mantras sind Klänge, Silben oder Verse.

Bei einer Mantra-Meditation wird ein Mantra über einen bestimmten Zeitraum laut oder leise wiederholt.

Beim Singen/Tönen entstehen Schwingungen, die auf uns wohltuend, beruhigend und entspannend wirken können.

Es geht hier nicht darum, besonders schön zu singen, sondern sich auf die wohltuenden Klänge einzulassen.

### **Yoga Nidra - Tiefenentspannt in den Schlaf**

Kurs-Nr. 262-8273

Sofia Nagorski

Dienstag, 29.09.2026, 17:30 - 18:15 Uhr

weitere Termine: 06.10.; 13.10.; 27.10.; 03.11.2026

VHS, 303

€ 27,50 | 5 x abends | 5 UStd.

(keine Ermäßigung)

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

Den Alltag loslassen und ENDLICH zur Ruhe kommen? Mit Yoga Nidra bietet sich die einmalige Gelegenheit eine tiefe Entspannung zu erfahren und den Nachtschlaf zu verbessern. In diesem Kurs leite ich die Teilnehmenden in einen wunderbaren Zustand zwischen Schlafen und Wachen. Hier wenden wir verschiedene Techniken der Achtsamkeit an und geben dem Bewusstsein Raum und Zeit seine Arbeit zu tun. Als kleines Extra stelle ich ebenfalls unterschiedliche Atemtechniken vor, die auf die Yoga Nidra Praxis vorbereiten.

In diesem Kurs sind ALLE willkommen; es werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt. Körperliche Fitness spielt keine Rolle. Die Teilnehmenden sollten lediglich liegen oder alternativ still sitzen können.

### **Stress Less Yoga - Bewegt in die Entspannung**

Kurs-Nr. 262-8283

Sofia Nagorski

Dienstag, 29.09.2026, 18:30 - 19:30 Uhr

weitere Termine: 06.10.; 13.10.; 27.10.; 03.11.2026

VHS, 303

€ 33,00 | 5 x abends | 6,67 UStd.

(keine Ermäßigung)

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

Dieser Yogakurs richtet sich an alle Teilnehmenden, die nach dem (Arbeits-)Alltag eine Pause brauchen. In diesem Kurs sind alle Menschen willkommen, die Yoga für sich entdecken, oder die Praxis vertiefen wollen. Im Yoga arbeiten wir ganzheitlich mit Körper und Atmung um Verspannungen zu lösen, die innere Haltung zu stärken, Harmonie und Gelassenheit in den Alltag einzuladen. Für ein gutes Körpergefühl und ein ausgeglichenes Selbst-Bewusstsein.

Ich leite die Teilnehmer:innen durch:

verschiedene Atemübungen (Pranayama)

Meditation & Mudra & Mantra

Yoga Nidra (Tiefenentspannung)

Körperhaltungen (Asanas)

Und natürlich darf die Schlussspannung nicht fehlen. Der Schwerpunkt dieser Stunden liegt darin, Stress abzubauen, bewusst eine Pause vom Alltag zu nehmen und zu entspannen.

### **Flow Yoga - Fließen lassen**

Kurs-Nr. 262-8293

Sofia Nagorski

Dienstag, 29.09.2026, 19:45 - 20:30 Uhr

weitere Termine: 06.10.; 13.10.; 27.10.; 03.11.2026

VHS, 303

€ 27,50 | 5 x abends | 5 UStd.

(keine Ermäßigung)

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

In diesem Kurs steht die körperliche Fitness und Ausdauer im Vordergrund. Besonders geeignet ist der Kurs für Menschen, die sich körperlich und geistig fordern wollen. Erste Yogakenntnisse sind von Vorteil, aber nicht unbedingt notwendig. Stärke Dein Körpergefühl, finde Aufrichtung und komme mit Leichtigkeit in Deine Kraft.

Ich leite die Teilnehmenden durch dynamische Bewegungsabfolgen, die mit der Atmung verbundenen sind. Wir üben im Vinyasa Stil und kräftigen und mobilisieren unseren Körper. Ein bisschen wie Rock'n'Roll auf der Yogamatte. Nimm Dich nicht so ernst und genieße die Show! Und natürlich darf die Schlussspannung auch nicht fehlen!

Leitspruch dieses Kurses: Raus aus der Komfortzone und auf ins Abenteuer!

### **Pilze entdecken- Grundlagen, Speisepilze und ihre Doppelgänger**

Kurs-Nr. 262-806

Tom Sprengnether

Mittwoch, 30.09.2026, 18 - 20:15 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 12,00 | 1 x abends | 3 UStd.

€ 18,00 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.

### **Tanzworkout Ü30: Freies Tanzen zu den 70er/80er Jahre Party-Hits**

Kurs-Nr. 262-854

Stephanie Hohmann

Dienstag, 06.10.2026, 19:30 - 21 Uhr

weiterer Termin: 03.11.2026  
VHS, 302 (Aula)  
€ 10,00 | 2 x abends | 4 UStd.  
(keine Ermäßigung)

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), MICHAEL 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

### **Wake Up! Yoga - Bewegt in die neue Woche**

Kurs-Nr. 262-8252

Sofia Nagorski

Montag, 12.10.2026, 9:30 - 10:30 Uhr

weitere Termine: 26.10.; 02.11.; 09.11.; 16.11.2026

VHS, 303

€ 33,00 | 5 x vormittags | 6,67 UStd.

(keine Ermäßigung)

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

In diesem Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene geht es um deine eigene intuitive, persönliche Erfahrung. Tauche ein und richte deine Sinne auf Dich selbst. Schenke dir einen Moment des Ankommens und Innehaltens. Mit verschiedenen Techniken der Achtsamkeit, Aktivieren wir den Körper um Verspannungen zu lösen und in die Entspannung einzutauchen. Ich leite die Teilnehmer:innen durch: verschiedene Meditationstechniken, Asanas (Körperhaltungen), feste Routinen, die dir dein Wachstum zeigen und Sicherheit geben und spielerische Bewegungsfolgen, die Spaß machen (dürfen) und natürlich darf die Schlussentspannung auch nicht fehlen! Wir üben teilweise dynamisch und fließend, halten aber bestimmte Positionen länger, um Körper und Geist Raum zu geben, die veränderte Perspektive zu erfassen. Um teilzunehmen werden keine Vorkenntnisse benötigt.

### **Yoga auf dem Stuhl - Anti-Rost Initiative**

Kurs-Nr. 262-8262

Sofia Nagorski

Montag, 12.10.2026, 10:45 - 11:30 Uhr

weitere Termine: 26.10.; 02.11.; 09.11.; 16.11.2026

VHS, 303

€ 27,50 | 5 x vormittags | 5 UStd.

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Warme Socken, wir üben ohne Schuhe. Die Kursleiterin bringt einen Schuhanzieher mit.

Dieser Yogakurs richtet sich an Teilnehmer:innen, die sich im Alter - oder nach längerer Krankheit - fit halten bzw. werden wollen. Die meisten Übungen finden auf dem Stuhl sitzend, oder auch im Stehen statt. Selbstverständlich werden dabei Einschränkungen und die Bedürfnisse der Teilnehmenden beachtet. Verspannungen werden durch sanfte Bewegung gelöst und die Bänder und Sehnen durch gezielte Dehnungen beansprucht. Es werden Spannungen im Körper abgebaut und mit Atemübungen Entspannung eingeladen. Für ein gutes Körpergefühl und eine aufrechte, bewusste Haltung. Der Schwerpunkt dieser Stunden liegt darin die Einschränkungen und Grenzen des Körpers zu erkennen und behutsam damit zu arbeiten. Jeder Körper erzählt seine Geschichte, doch der Autor bist Du.

### **Tanzworkout Ü30 zu Rockmusik**

Kurs-Nr. 262-859

Stephanie Hohmann

Mittwoch, 14.10.2026, 19:30 - 21 Uhr

VHS, 302 (Aula)

€ 7,50 | 1 x abends | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: bequeme Schuhe, ein (alkoholfreies) Erfrischungsgetränk, bequeme Kleidung

An diesem Abend 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 AC/DC, Billy Idol, Bryan Adams, Bon Jovi, Nirvana, Queen, Foo Fighter, Metallica, Die Toten Hosen, Melissa Etheridge, Guana Apes, Green Day, Rammstein, Lenny Krewitz, Scorpions, The Rolling Stones und vielen mehr.

## **Tanzworkout Ü30 zu den Hits der 80er/90er Jahre und den heutigen Party-Hits**

Kurs-Nr. 262-855

Stephanie Hohmann

Mittwoch, 21.10.2026, 19:30 - 21 Uhr

weiterer Termin: 18.11.2026

VHS, 302 (Aula)

€ 10,00 | 2 x abends | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

Tanzworkout Ü30: Freies Tanzen zu den Hits der 80er/90er Jahre und der heutigen Partymusik

In diesem Kurs wollen wir gemeinsam zu den Hits der 80er/90er Jahre und heutigen Zeit 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.

Musikwünsche sind erbeten.

Freies Tanzen zu den Hits von Dr. Alban (Sing Hallelujah!), Haddaway (What is Love), Michael Jackson, Spice Girls, Backstreet Boys, Rednex, ABBA, Nena, Lou Bega, Shakira, JLo, Wham!, The Weather Girls, Bon Jovi, Donna Summer, SNAP!, Black Eyed Peas, Depeche Mode, ASE of Base, Kool & The Gang und vielen mehr.

## **Vortrag Rosen-Methode® - Den Körper berühren - die Seele erreichen**

Kurs-Nr. 262-813

Manuela Maria Dreßel

Donnerstag, 22.10.2026, 18 - 20:15 Uhr

VHS, 303

€ 15,00 | 1 Termin | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

Die Rosen-Methode® ist eine nach ihrer Begründerin Marion Rosen benannte Körperarbeit, die dich in besonderer Weise zu mehr Körperwahrnehmung führt. Durch achtsames Berühren verspannter Muskelregion, die wir uns im Laufe der Zeit wie Schutzwälle oder Barrieren aufgebaut haben, hat der/die Klient\*in die Möglichkeit, diese wahrzunehmen. Die Berührung und das achtsame verbale Begleiten des Praktizierenden schafft die Möglichkeit, sich zu entspannen und körperlichem und seelischem Wohlbefinden Raum zu geben.

Bei diesem Vortrag erfährst du,

- wer Marion Rosen war, und welche Erfahrungen sie zu dieser Körperarbeit gebracht hat
- welche Zusammenhänge es gibt zwischen Körperanspannung, Atmung und Gefühlen

- wie eine Sitzung mit der Rosen-Methode® abläuft
- welche weitere, spielerische Form der Rosen-Methode® es noch gibt

An diesem Abend sind die Teilnehmer\*innen eingeladen, an einer Berühr-Übung teilzunehmen.

Diese wird im Sitzen und jeweils zu zweit ausgeführt und bezieht sich ausschließlich auf die Körperregionen der Schultern, des oberen Rückens und der Arme. Dieses Angebot ist freiwillig.

Mitzubringen sind:

- Interesse an den Zusammenhängen zwischen Körper, Geist und Seele
- eine offene Haltung sich selbst gegenüber

Zitat Marion Rosen: "Bei dieser Arbeit geht es darum, sich wiederzufinden, die Wandlung zu vollziehen von der Person, die wir meinen zu sein, zu der Person, die wir wirklich sind."

### **Fußreflexzonenmassage für den Hausgebrauch nach Hanne Marquardt**

Wochenendseminar

Kurs-Nr. 262-801

Karola Neiden

Freitag, 23.10.2026, 18 - 20:15 Uhr

weitere Termine: 24.10.2026, 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 Unausgeglichheiten im Körper beseitigt und unsere Selbstheilungskräfte verstärkt. Neben den klassischen Organzonen werden auch die Energiepunkte stimuliert und Meridiane aktiviert. Hierdurch führen wir Entspannung und Wohlbefinden herbei und schöpfen neue Kraft für den Alltag.

Bitte mitbringen: Wolldecke, Buntstifte, bequeme Kleidung.

### **Meal Prep – nachhaltiges Vorkochen für Deinen Geldbeutel und die Natur**

Kooperation mit Moin!- Ernährungsrat für Bremerhaven, das Cuxland und Umzu

Kurs-Nr. 262-881

Marita Imnitzer

Samstag, 24.10.2026, 10 - 14 Uhr

VHS, Küche

€ 23,00 | 1 Termin | 5,33 UStd.

€ 35,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Kochschürze, Getränke, Restebehälter. Eine Umlage für die Zutaten von € 10,00 (bitte passend) ist direkt am Kursabend an die Dozentin zu zahlen (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig).

Geschickt vorbereitet + gut kombiniert = weniger Stress und alles ratzefutz verwertet!

Meal Prep macht's möglich.

Wir probieren zusammen aus, was eine gute Lösung für Dich sein kann, Deine Lebensmittel optimal zu verwerten und Du somit nicht nur Deinen Geldbeutel schonst, sondern auch etwas Gutes für die Natur tust. Unter anderem werden wir Folgendes kochen: eine selbstgemachte Instantnudelsuppe, Frittata und ein Gemüsecurry.

### **Pilze entdecken- Grundlagen, Speisepilze und ihre Doppelgänger**

Kurs-Nr. 262-807

Tom Sprengnether

Donnerstag, 29.10.2026, 18 - 20:15 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 12,00 | 1 x abends | 3 UStd.

€ 18,00 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.

### **Krankenkassen fördern: Progressive Muskelentspannung - Präventionskurs**

Präventionskurs nach § 20 SGB V, d.h. ein zertifizierter und von Krankenkassen anerkannter Gesundheitskurs (ca. zu 80% erstattungsfähig oder bezuschussbar)

Kurs-Nr. 262-839

Madelyn Glass

Freitag, 30.10.2026, 17 - 18 Uhr

VHS, 303

€ 145,00 | 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.

### **Krankenkassen fördern: Autogenes Training - Präventionskurs**

Präventionskurs nach § 20 SGB V, d.h. ein zertifizierter und von Krankenkassen anerkannter Gesundheitskurs (ca. zu 80% erstattungsfähig oder bezuschussbar)

Kurs-Nr. 262-840

Madelyn Glass

Freitag, 30.10.2026, 18:15 - 19:15 Uhr

VHS, 303

€ 150,00 | 8 Termine | 10,67 UStd.

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Matte und eventuell ein Kissen.

Autogenes Training ist eine weltweit anerkannte Entspannungsmethode, welche auf Autosuggestion basiert.

Der Ausführende versucht durch bewusste Suggestion eines bestimmten ruhigen Körperzustandes, beruhigenden Einfluss auf den psychischen Zustand zu nehmen. Es ist modern, effektiv, hochwirksam und überall unauffällig anwendbar. Autogenes Training fördert die Gesundheit, beugt erfolgreich Krankheiten vor und unterstützt die Behandlung von Krankheiten.

In den 8 Einheiten (je 60 Minuten) werden neben den Übungen der Grundstufe, auch verschiedene Bewegungsübungen und Wahrnehmungsübungen gelehrt, sowie die Wirkung und Einsatzmöglichkeiten von autogenem Training präsentiert.

Der Kurs ist geeignet für Menschen mit Stressbelastungen, die ein Verfahren zur gezielten Dämpfung der schweren Stressreaktion erlernen und über dessen regelmäßige Anwendung zu vegetativ wirksamer Erholung und Regeneration finden möchten. Als ganzheitliche Präventionsmaßnahme, um Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht und innere Ruhe zu führen.

### **Entspannt in 10 Minuten am Samstag**

Kurs-Nr. 262-8372

Martina Redeker  
Samstag, 07.11.2026, 10 - 12:30 Uhr  
VHS, 303  
€ 17,00 | 1 x vormittags | 3,33 UStd.  
€ 24,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Handtuch, Schreibutensilien.

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

### **Yoga Nidra - Tiefenentspannt in den Schlaf**

Kurs-Nr. 262-8274  
Sofia Nagorski  
Dienstag, 10.11.2026, 17:30 - 18:15 Uhr  
weitere Termine: 17.11.; 24.11.; 01.12.; 08.12.2026  
VHS, 303  
€ 27,50 | 5 x abends | 5 UStd.  
(keine Ermäßigung)

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

Den Alltag loslassen und ENDLICH zur Ruhe kommen? Mit Yoga Nidra bietet sich die einmalige Gelegenheit eine tiefe Entspannung zu erfahren und den Nachtschlaf zu verbessern. In diesem Kurs leite ich die Teilnehmenden in einen wunderbaren Zustand zwischen Schlafen und Wachen. Hier wenden wir verschiedene Techniken der Achtsamkeit an und geben dem Bewusstsein Raum und Zeit seine Arbeit zu tun. Als kleines Extra stelle ich ebenfalls unterschiedliche Atemtechniken vor, die auf die Yoga Nidra Praxis vorbereiten.

In diesem Kurs sind ALLE willkommen; es werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt. Körperliche Fitness spielt keine Rolle. Die Teilnehmenden sollten lediglich liegen oder alternativ still sitzen können.

### **Stress Less Yoga - Bewegt in die Entspannung**

Kurs-Nr. 262-8284  
Sofia Nagorski  
Dienstag, 10.11.2026, 18:30 - 19:30 Uhr  
weitere Termine: 17.11.; 24.11.; 01.12.; 08.12.2026  
VHS, 303  
€ 33,00 | 5 x abends | 6,67 UStd.  
(keine Ermäßigung)

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

Dieser Yogakurs richtet sich an alle Teilnehmenden, die nach dem (Arbeits-)Alltag eine Pause brauchen. In diesem Kurs sind alle Menschen willkommen, die Yoga für sich entdecken, oder die Praxis vertiefen wollen. Im Yoga arbeiten wir ganzheitlich mit Körper und Atmung um Verspannungen zu lösen, die innere Haltung zu stärken, Harmonie und Gelassenheit in den Alltag□ einzuladen. Für ein gutes Körpergefühl und ein ausgeglichenes Selbst-Bewusstsein.

Ich leite die Teilnehmer:innen durch:  
verschiedene Atemübungen (Pranayama)  
Meditation & Mudra & Mantra  
Yoga Nidra (Tiefenentspannung)  
Körperhaltungen (Asanas)

Und natürlich darf die Schlusssentspannung nicht fehlen. Der Schwerpunkt dieser Stunden liegt darin, Stress abzubauen, bewusst eine Pause vom Alltag zu nehmen und zu entspannen.

### **Flow Yoga - Fließen lassen**

Kurs-Nr. 262-8294

Sofia Nagorski

Dienstag, 10.11.2026, 19:45 - 20:30 Uhr

weitere Termine: 17.11.; 24.11.; 01.12.; 08.12.2026

VHS, 303

€ 27,50 | 5 x abends | 5 UStd.

(keine Ermäßigung)

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

In diesem Kurs steht die körperliche Fitness und Ausdauer im Vordergrund. Besonders geeignet ist der Kurs für Menschen, die sich körperlich und geistig fordern wollen. Erste Yogakenntnisse sind von Vorteil, aber nicht unbedingt notwendig. Stärke Dein Körpergefühl, finde Aufrichtung und komme mit Leichtigkeit in Deine Kraft.

Ich leite die Teilnehmenden durch dynamische Bewegungsabfolgen, die mit der Atmung verbundenen sind. Wir üben im Vinyasa Stil und kräftigen und mobilisieren unseren Körper. Ein bisschen wie Rock'n'Roll auf der Yogamatte. Nimm Dich nicht so ernst und genieße die Show! Und natürlich darf die Schlusssentspannung auch nicht fehlen!

Leitspruch dieses Kurses: Raus aus der Komfortzone und auf ins Abenteuer!

### **Tanzworkout Ü30 zu spanischen Pop-Hits und Italo-Pop**

Kurs-Nr. 262-858

Stephanie Hohmann

Mittwoch, 11.11.2026, 19:30 - 21 Uhr

VHS, 302 (Aula)

€ 7,50 | 1 x abends | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

An diesem Abend wollen wir gemeinsam zur spanischen und italienischen Popmusik tanzen. Mit Gleichgesinnten genießen wir die spanischen Vibes und Musik mit Urlaubsfeeling. Wir tanzen zu den Hits von Gipsy Kings, Enrique Iglesias, Alvaro Soler, Shakira, Elvis Crespo, Ricky Martin, Umberto Tozzi, Manu Pilas, Marcela Morela und vielen mehr. Es gibt keine Altersbegrenzung nach oben.

### **Nähmarathon an der Nordseeküste**

Kurs-Nr. 262-890

Sylvia Reinhard

Freitag, 13.11.2026, 15 - 19 Uhr

weitere Termine: 14.11. 10-18 Uhr und 15.11.2026 11-15 Uhr

VHS, 202

€ 40,00 | 3 Termine | 22 UStd.

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Nähutensilien, Kleiderbügel zum Präsentieren der genähten Schmuckstücke. Für Verköstigung bitte 20,- Euro passend mitbringen und direkt an die Dozentin zahlen.

An diesem Nähwochenende (Freitag 15:00 Uhr bis Sonntag 15:00 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. Hierfür 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.

### **Praktische und theoretische Übungen zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen**

Kurs-Nr. 262-844

Alfred Nesper

Samstag, 14.11.2026, 10 - 15 Uhr

Kl. Sporthalle Abendrothschule, Abendrothstr. 20

€ 22,50 ab 7 TN | 1 Termin | 6 UStd.

€ 33,50 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: feste Sportkleidung

Frauen sind tatsächlich unterschiedlichsten Formen von körperlicher, psychischer und sexualisierter Gewalt ausgesetzt. Sie schweigen oft aus Angst oder Scham. Außenstehende wissen nicht, wie sie helfen können, oder sie wollen sich nicht in so genannte „Privatangelegenheiten“ einmischen. Selbstverteidigung und Selbstbehauptung ist bei der Gewaltprävention eine wirkungsvolle Hilfe: Wahrnehmungsfähigkeit und

Achtsamkeit werden geschult, Selbstbewusstsein und Durchsetzungsfähigkeit gestärkt und Selbstverteidigungstechniken geübt. Es sind keine sportlichen Voraussetzungen notwendig. Viele Tipps und Tricks werden in der Theorie und Praxis vermittelt.

### **Fit durch Fasten mit Früchten im Alltag**

Kurs-Nr. 262-802

Karola Neiden

Mittwoch, 18.11.2026, 18 - 20:15 Uhr

weitere Termine: siehe Text

VHS, Café/Bistro

€ 51,00 ab 7 TN | 6 Termine | 13 UStd.

€ 77,00 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 herzlich 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: Mittwoch, den 18.11.2026 18.00 - 20.15 Uhr

Donnerstag und Freitag 19. und 20.11.2026, weiter Montag - Mittwoch 23. - 25.11.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

### **Wechseljahre sind mehr als Hitzewallungen – sie betreffen Körper, Psyche und Lebensgefühl**

Vortrag

Kurs-Nr. 262-8112

Anja Tietjen

Freitag, 20.11.2026, 18:30 - 20 Uhr

VHS, 109

€ 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

### **Resilienz im Alltag**

Kurs-Nr. 262-8162

Johanna Fick

Samstag, 21.11.2026, 10 - 15 Uhr  
VHS, 303  
€ 22,50 | 1 Termin | 6 UStd.  
€ 33,00 bei 4 - 6 TN  
(keine Ermäßigung)

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.

### **Wake Up! Yoga - Bewegt in die neue Woche**

Kurs-Nr. 262-8253  
Sofia Nagorski  
Montag, 23.11.2026, 9:30 - 10:30 Uhr  
weitere Termine: 30.11. und 07.12.12.2026  
VHS, 303  
€ 19,80 | 3 x vormittags | 4 UStd.  
(keine Ermäßigung)

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

In diesem Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene geht es um deine eigene intuitive, persönliche Erfahrung. Tauche ein und richte deine Sinne auf Dich selbst. Schenke dir einen Moment des Ankommens und Innehaltens. Mit verschiedenen Techniken der Achtsamkeit, Aktivieren wir den Körper um Verspannungen zu lösen und in die Entspannung einzutauchen. Ich leite die Teilnehmer:innen durch: verschiedene Meditationstechniken, Asanas (Körperhaltungen), feste Routinen, die dir dein Wachstum zeigen und Sicherheit geben und spielerische Bewegungsfolgen, die Spaß machen (dürfen) und natürlich darf die Schlusssentspannung auch nicht fehlen! Wir üben teilweise dynamisch und fließend, halten aber bestimmte Positionen länger, um Körper und Geist Raum zu geben, die veränderte Perspektive zu erfassen. Um teilzunehmen werden keine Vorkenntnisse benötigt.

### **Yoga auf dem Stuhl - Anti-Rost Initiative**

Kurs-Nr. 262-8263  
Sofia Nagorski  
Montag, 23.11.2026, 10:45 - 11:30 Uhr  
weitere Termine: 30.11. und 07.12.12.2026  
VHS, 303  
€ 16,50 | 3 x vormittags | 3 UStd.  
(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Warme Socken, wir üben ohne Schuhe. Die Kursleiterin bringt einen Schuhanzieher mit.

Dieser Yogakurs richtet sich an Teilnehmer:innen, die sich im Alter - oder nach längerer Krankheit - fit halten bzw. werden wollen. Die meisten Übungen finden auf dem Stuhl sitzend, oder auch im Stehen statt. Selbstverständlich werden dabei Einschränkungen und die Bedürfnisse der Teilnehmenden beachtet. Verspannungen werden durch sanfte Bewegung gelöst und die Bänder und Sehnen durch gezielte Dehnungen beansprucht. Es werden Spannungen im Körper abgebaut und mit Atemübungen Entspannung eingeladen. Für ein gutes Körpergefühl und eine aufrechte, bewusste Haltung. Der Schwerpunkt dieser Stunden liegt darin die Einschränkungen und Grenzen des Körpers zu erkennen und behutsam damit zu arbeiten. Jeder Körper erzählt seine Geschichte, doch der Autor bist Du.

### **Vorweihnachtliches Backen**

Kurs-Nr. 262-871

Claudia Wolters

Freitag, 27.11.2026, 14 - 20 Uhr

VHS, Küche

€ 36,00 | 1 x nachmittags | 8 UStd.

(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 € 12,00 (bitte passend) ist direkt am Kursabend an die Dozentin zu zahlen, (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig).

Rechtzeitig vor Nikolaus wollen wir uns einen gemütlichen entspannten Back Nachmittag gönnen, um zum Weihnachtsfest > unsere Gebäck Dosen mit frischen Köstlichkeiten gefüllt zu haben. Wir werden 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.

### **FELDENKRAIS® Workshop: Balance, das Spiel mit der Schwerkraft**

Kurs-Nr. 262-817

Ulrike Pastoor

Freitag, 27.11.2026, 18:30 - 20:30 Uhr

weiterer Termin: Sa 28.11.2026, 13.15 - 16:45 Uhr

VHS, 302 (Aula)

€ 67,00 | 2 Termine | 7,33 UStd.

(keine Ermäßigung)

Bitte bequeme Kleidung, eine weiche Decke und warme Socken, eigene Matte mitbringen. Matten sind auch vorhanden.

Können Sie auf einem Bein stehen, sind Sie als Kind gerne balanciert oder hätten es gerne gekonnt? In diesem Workshop erforschen wir mit der FELDENKRAIS®- Methode Bewegungs- und Wahrnehmungszusammenhänge, die für das Gleichgewicht wesentlich sind. Balance ist nichts, was wir haben oder nicht haben. Wir finden sie in jedem Moment neu - und können sie auch als Erwachsene wieder entdecken.

Es wird Übungen im Liegen und im Stehen geben.

FELDENKRAIS® ist eine körperorientierte Lernmethode. Sie ist nach ihrem Begründer Moshé Feldenkrais benannt (1904 - 1984). Es geht darum sich der eigenen Bewegungsgewohnheiten bewusst zu werden und neue Möglichkeiten für Bewegung zu erkunden.

### **Vegane und Fleischküche gemeinsam**

Kooperation mit Moin!- Ernährungsrat für Bremerhaven, das Cuxland und Umzu

Kurs-Nr. 262-882

Marita Imnitzer

Samstag, 28.11.2026, 10 - 14 Uhr

VHS, Küche

€ 23,00 | 1 Termin | 5,33 UStd.

€ 35,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Kochschürze, Getränke, Restebehälter. Eine Umlage für die Zutaten von € 10,00 (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, Hühnerfrikassee und ein Kichererbsenfrikassee. Dazu gibt es eine saisonale Vorspeise und ein leckeres Dessert.

### **Reizthema Darm - einfach erklärt**

Kurs-Nr. 262-803

Ute Mahler-Leddin

Donnerstag, 03.12.2026, 17:30 - 19:45 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 17,00 | 1 x abends | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, ein alkoholfreies Getränk.

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

Teilnehmer einen Aha-Effekt bieten und in Zukunft die tägliche Lebensmittelauswahl sicherlich beeinflussen.

### **Weihnachtsbrote als Geschenk und zum eigenen Genuss**

Kurs-Nr. 262-880

Inga Herrmann

Freitag, 04.12.2026, 17 - 20 Uhr

weiterer Termin: Samstag 05.12.2026, 9 - 15 Uhr

VHS, Küche

€ 53,00 | 2 Termine | 12 UStd.

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Stoffbeutel oder Korb für die Gebäcke, 2 saubere Schraubgläser (ca. 200 ml & 500 ml) für die Sauerteigableger

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)

Zu den Festtagen etwas Selbstgemachtes zu verschenken, ist eine schöne Tradition. Doch wer hat Lust und Zeit für aufwändige Basteleien? Alternativ kommen selbstgebackene Brote beim Beschenken sehr gut an und auch an der heimischen Festtafel bringen sie Abwechslung auf den Tisch. Wir backen heute besondere Brote: weihnachtliches Schwarzbrot mit Nüssen, Hefezöpfe mit und ohne Rosinen, die sich toll für einen Weihnachtsbrunch eignen, Baguette in Tannenbaumform mit Zimtstangenstamm und rustikale Brotlaibe, die wir mit weihnachtlichen Mustern verzieren. Dazu etwas Kleingebäck und einem leckeren Fest steht nichts mehr im Wege.

Im Kurspreis enthalten sind alle Zutaten für die Brote, das Kleingebäck und den Mittagsimbiss am Samstag. Wir verwenden hochwertige Mehle und Zutaten möglichst regional und/oder bio.

Bitte geben Sie eventuell vorhandene Allergien oder Lebensmittelunverträglichkeiten bei Ihrer Anmeldung mit an, damit die Kursleitung darauf ggf. Rücksicht nehmen kann.

### **Rauhnächte - sich bewusst auf das Neue Jahr einstimmen**

Kurs-Nr. 262-820

Christine Glüsing

Montag, 07.12.2026, 18 - 19:30 Uhr

weiterer Termin: 14.12.2026, 18 -19:30 Uhr

VHS, 302 (Aula)

€ 15,00 | 2 Termine | 4 UStd.

€ 22,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: etwas zum Schreiben, bequeme Kleidung, Matte oder Decke

Die Rauhnächte (25. Dezember 2026 - 05. Januar 2027) sind eine besondere Zeit, um die sich viel Mythen und Geschichten ranken.

Doch was genau sind die Rauhnächte eigentlich?

Wo haben sie ihren Ursprung?

Was macht diese Zeit so besonders?

Diese Fragen wollen wir an zwei Abenden beantworten, denn alle Rauhnächte bieten eine ideale Gelegenheit, um inne zu halten für eine Rückschau auf das vergangene Jahr und sich auf das folgende Jahr auszurichten. Wir lernen Rituale für die bewusste Gestaltung der Rauhnächte kennen, um das Jahr 2026 zu verabschieden und 2027 willkommen zu heißen.

### **Tanzworkout Ü30: Weihnachtsspecial Freies Tanzen zu Weihnachtshits und zu den Partyhits der 70er, 80er & 90er Jahre**

Kurs-Nr. 262-856

Stephanie Hohmann

Dienstag, 08.12.2026, 19:30 - 21 Uhr

VHS, 302 (Aula)

€ 7,50 | 1 x abends | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, bequeme Schuhe, ein (alkoholfreies) Erfrischungsgetränk

An diesem Abend wollen wir zu den schönsten Weihnachtshits und den besten Partyhits der 70er, 80er und 90er Jahre tanzen. Wir genießen die weihnachtliche Stimmung und tanzen zu unseren Lieblingssongs.

### **Vorweihnachtliches Backen**

Kurs-Nr. 262-873

Claudia Wolters

Freitag, 11.12.2026, 14 - 20 Uhr

VHS, Küche

€ 36,00 | 1 x nachmittags | 8 UStd.

(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 € 12,00 (bitte passend) ist direkt am Kursabend an die Dozentin zu zahlen, (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig).

Rechtzeitig vor Nikolaus wollen wir uns einen gemütlichen entspannten Back Nachmittag gönnen, um zum Weihnachtsfest > unsere Gebäck Dosen mit frischen Köstlichkeiten gefüllt zu haben. Wir werden 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.

### **Butadon – Live-Online-Kochkurs zu japanischem Klassiker**

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 262-884

Yoko Nakano

Samstag, 12.12.2026, 11 - 13:15 Uhr

(Online-Veranstaltung)

€ 32,00 | 1 Termin | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

Schritt für Schritt kochen wir in diesem Online-Kurs Butadon – ein klassisches Gericht der traditionellen japanischen Küche, die 2013 zum immateriellen UNESCO-Weltkulturerbe ernannt wurde.

Butadon ist schnell zubereitet und sehr beliebt bei Familien und Studenten. Diese schmackhafte und sättigende Mahlzeit besteht aus dünn geschnittenem Schweinefleisch, das in einer süß-salzigen Sauce mariniert und zusammen mit Reis und Zwiebeln serviert wird.

Die Online-Veranstaltung ist für alle Interessierte geeignet und es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bereitlegen: Schürze, Geschirrtuch, Lebensmittel und Küchenutensilien - eine vollständige Übersicht wird vor Kursbeginn per E-Mail zugesandt. Natürlich ist es auch möglich, am Kurs nur beobachtend teilzunehmen.

Wir bitten um Anmeldung bis zum 3.12.2026.

### **Vorweihnachtliches Backen**

Kurs-Nr. 262-874

Claudia Wolters

Samstag, 12.12.2026, 12 - 18 Uhr

VHS, Küche

€ 36,00 | 1 x nachmittags | 8 UStd.

(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 € 12,00 (bitte passend) ist direkt am Kursabend an die Dozentin zu zahlen, (diese werden auch bei Nichtteilnahme fällig).

Rechtzeitig vor Nikolaus wollen wir uns einen gemütlichen entspannten Back Nachmittag gönnen, um zum Weihnachtsfest > unsere Gebäck Dosen mit frischen Köstlichkeiten gefüllt zu haben. Wir werden 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.

**Tanzworkout Ü30: Weihnachtsspecial Freies Tanzen zu  
Weihnachtshits und zu den Partyhits der 70er, 80er & 90er Jahre**

Kurs-Nr. 262-857

Stephanie Hohmann

Mittwoch, 16.12.2026, 19:30 - 21 Uhr

VHS, 302 (Aula)

€ 7,50 | 1 x abends | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, bequeme Schuhe, ein (alkoholfreies)  
Erfrischungsgetränk

An diesem Abend wollen wir zu den schönsten Weihnachtshits und den  
besten Partyhits der 70er, 80er und 90er Jahre tanzen. Wir genießen die  
weihnachtliche Stimmung und tanzen zu unseren Lieblingssongs.

## **Bildungsurlaub**

### **MS Excel im kaufmännischen Büromanagement (mit „KI-Hacks“) - Bildungsurlaub**

Professionelle Workflows für mehr Arbeitsproduktivität

Kurs-Nr. 262-B640

Thorsten H. Bradt

Montag, 20.07.2026, 9 - 16:30 Uhr

(Online-Kurs)

€ 228,00 | 3 Termine | 24 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 – bearbeiten. Professionelle Einstellungen im Backstage-Bereich sorgen dabei für eine hohe Arbeitseffizienz. Dieser Online-Kurs vermittelt praxisnahe Techniken zur optimalen Nutzung von Excel im Büromanagement. Ein Fokus liegt dabei auf einschlägigen Formeln und Funktionen im kaufmännischen Büromanagement – auch unter Einsatz der nativen KI von Microsoft: MS Copilot.

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.)

Abfragen mit Get & Transform (Power Query) plus Visualisierung (PivotCharts)

Dieser Online-Kurs ist in Niedersachsen als Bildungsurlaub anerkannt – auf Anfrage kann ein entsprechender Antrag in anderen Bundesländern erfolgen. Ein abwechslungsreicher Methodenmix aus Präsentationen, Diskussionen sowie Einzel- und Gruppenarbeiten bildet die Grundlage für einen optimalen Lernerfolg der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

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

### **Adobe Creative Cloud – visuelle Kommunikation - Bildungsurlaub**

Kreativprojekte im strategischen Marketing

Kurs-Nr. 262-B641

Thorsten H. Bradt

Montag, 27.07.2026, 9 - 16:30 Uhr

(Online-Kurs)

€ 360,00 | 5 Termine | 40 UStd.

(keine Ermäßigung)

Die einzelnen Programme der Adobe Creative Cloud (CC), weltweiter Industriestandard in der visuellen Kommunikation, ermöglichen im Marketing die Umsetzung von Projekten, die allein

durch das Kreativpotenzial ihrer Anwenderinnen und Anwender Grenzen finden. InDesign, Illustrator und Photoshop stellen insoweit zentrale Werkzeuge zur Gestaltung dar. Acrobat dient darüber hinaus einer technischen Optimierung von Inhalten für Print und Web.

Ziel dieser praxisorientierten Veranstaltung ist es, konsistente und effektive Workflows in der visuellen Kommunikation zu vermitteln. Zudem werden wesentliche Aspekte zum erfolgreichen Marketing (Strategie, Customer Journey, Buyer Personas u. a.) erarbeitet. Am Beispiel eines fiktiven Projekts werden die erstellten Inhalte direkt in die Praxis umgesetzt. Des Weiteren ist eine zielgerichtete Nutzung des nativen KI-Tools Adobe Firefly vorgesehen. Level 2\*

Highlights:

- Professionelle Gestaltung im Print- und Webdesign
- Gestaltgesetze – Umgang mit Flächen, Formen und Farben
- Layout und Satz, Grafikdesign und Illustration, Bildoptimierung
- Acrobat-Anwendungsszenarien – z. B. zur Erstellung digitaler Druckvorlagen
- Marketing-ABC und kundenzentrierte Kommunikation

Dieser Online-Kurs ist in Niedersachsen als Bildungsurlaub anerkannt – auf Anfrage kann ein entsprechender Antrag in anderen Bundesländern erfolgen. Ein abwechslungsreicher Methodenmix aus Präsentationen, Diskussionen sowie Einzel- und Gruppenarbeiten bildet die Grundlage für einen optimalen Lernerfolg der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

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

### **Zukunftsweisende KI-Integration**

Künstliche Intelligenz für Büro- und Projektmanagement

Kurs-Nr. 262-B654

Thorsten H. Bradt

Montag-Mittwoch, 9 - 16:30 Uhr

28.09.2026-30.09.2026

(Online-Kurs)

€ 228,00 | 3 Termine | 24 UStd.

(keine Ermäßigung)

Künstliche Intelligenz (KI) optimiert das moderne Büro- und Projektmanagement grundlegend. Dieser umfassende Intensivkurs führt in den gezielten Einsatz von KI-Tools ein, um Arbeitsabläufe zu verbessern – etwa durch Aufgabenautomatisierung oder datenbasierte Entscheidungsfindung.

Die persönliche und teamorientierte Produktivität kann durch KI nachhaltig gesteigert werden. Zielrichtung der Veranstaltung ist es, KI-Potenziale voll auszuschöpfen und den Arbeitsalltag zukünftig innovativer und nachhaltiger zu gestalten.

Highlights:

KI im Arbeitsalltag – eine Einführung  
Effiziente Mensch-KI-Interaktion  
Use Case „Dokumentenmanagement“  
Automatisierung von Routineaufgaben  
KI in Team- und Projektorganisation

**„Was das Leben (für Mensch und Gesellschaft) schöner macht!“**

Glücksstrategien und Problemlöser für Beruf und Alltag Bildungsurlaub (10.08. -14.08.2026)

Kurs-Nr. 262-B332

Torsten Reters

Montag-Freitag, 9 - 16 Uhr

10.08.2026-14.08.2026

VHS, Café/Bistro

€ 290,00 | 5 Termine | 40 UStd.

(keine Ermäßigung)

Sie interessieren sich für das, was das Leben gelassener und zufriedener macht. Das zeigt Ihnen ein Blick in die Philosophie: Schon vor 2500 Jahren entdeckte Buddha, was uns im „Hamsterrad des Daseins“ hilft. Sein „mittlerer Pfad“ zeigt, wie man den Tücken des Lebens mit philosophischer Gelassenheit begegnet. Die Glückslehren der Antike und das biblische Buch Prediger bestätigen die Gedanken Buddhas. Schopenhauer glaubt die buddhistische Heiterkeit des Gemütes über die Kunst des Nein-Sagens zu erreichen, während die Philosophen Marx und Hegel den Blick auf gerechtere Arbeits- und Eigentumsverhältnisse lenken. Die moderne Glücksforschung zeigt, dass die positive Beantwortung der Frage nach dem Sinn des eigenen Lebens zur Zufriedenheit beiträgt.

Wie man diese „philosophischen Weisheiten“ umsetzen kann? Das erklärt Ihnen die moderne Psychologie im Anschluss: Watzlawicks „systemischer Blick“ („Anleitung zum Unglücklichsein“) demonstriert, wie Alltagsprobleme über Gedanken und Kommunikation entstehen. Erich Fromm („Kunst des Liebens“) und Carl Rogers zeigen, dass verdrängtes Leiden Lösungen aufschiebt. Beispiele aus der therapeutischen Praxis zeigen Ihnen, wie man die Erkenntnisse von Philosophie, Theologie und Psychologie zur gelasseneren Bewältigung des Alltags (Beruf, Beziehung, Familie) und zur seelischen Reifung nutzen kann.

Das Seminar bietet außerdem eine Einführung in die „Kunst des Philosophierens“: An ausgesuchten Plätzen, beim Spaziergang und in philosophischen Gesprächsrunden lernen Sie, was es heißt, Stille zu finden und über das Leben zu philosophieren.

Der Dozent ist Soziologe, Youtuber, Lyriker und Sachbuchautor („Was die Seele selig macht“) zum Thema.

**Zukunftsweisende KI-Integration**

Künstliche Intelligenz für Büro- und Projektmanagement

Kurs-Nr. 262-B654

Thorsten H. Bradt

Montag-Mittwoch, 9 - 16:30 Uhr

28.09.2026-30.09.2026

(Online-Kurs)

€ 228,00 | 3 Termine | 24 UStd.

(keine Ermäßigung)

Künstliche Intelligenz (KI) optimiert das moderne Büro- und Projektmanagement grundlegend. Dieser umfassende Intensivkurs führt in den gezielten Einsatz von KI-Tools ein, um Arbeitsabläufe zu verbessern – etwa durch Aufgabenautomatisierung oder datenbasierte Entscheidungsfindung.

Die persönliche und teamorientierte Produktivität kann durch KI nachhaltig gesteigert werden. Zielrichtung der Veranstaltung ist es, KI-Potenziale voll auszuschöpfen und den Arbeitsalltag zukünftig innovativer und nachhaltiger zu gestalten.

Highlights:

KI im Arbeitsalltag – eine Einführung  
Effiziente Mensch-KI-Interaktion  
Use Case „Dokumentenmanagement“  
Automatisierung von Routineaufgaben  
KI in Team- und Projektorganisation  
Kollaboration mit KI-Assistenten  
Strategien zur Prompt-Optimierung

### **Bildungsurlaub 05.10. - 09.10.2026**

Konzentration und Bewusstheit in Arbeit und Freizeit  
Kurs-Nr. 262-B333  
Cord Cordes  
Montag-Freitag, 9 - 16 Uhr  
05.10.2026-09.10.2026  
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 in Beruf und Alltag fördert. Bessere Orientierung und Effizienz im beruflichen und privaten Leben, intensiveres und freudigeres Arbeiten und Erleben 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.

### **"Lehren lernen" - (Bildungsurlaub 12. - 16.10.2026)**

Kooperation mit Agentur für Erwachsenenbildung und VHS Landkreis Cuxhaven gemGmbH  
Kurs-Nr. 262-B336  
Helga Barbara Gundlach  
Montag-Freitag, 10 - 18 Uhr  
12.10.2026-16.10.2026  
VHS, Café/Bistro  
€ 295,00 | 5 Termine | 40 UStd.  
(keine Ermäßigung)

Das Entgelt enthält keine Verpflegung und Unterkunft.

Kompaktseminar "Lehren lernen"  
Bildungsurlaub

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

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

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

Inhalte:

Lernprozesse im Erwachsenenalter

Gestaltung von bedarfs- und situationsgerechten Lernarrangements

Rolle, Verantwortung und Selbstverständnis als Lehrende/-r

Bedeutung und Gestaltung einer förderlichen Lehr-Lernbeziehung

Struktur der niedersächsischen Erwachsenenbildung

Leitungsverhalten und Gesprächsführung in Gruppen

Konstruktiver Umgang mit herausfordernden Situationen in Gruppen

Lernzielorientierte Kursplanung nach didaktischen Kriterien

Auswahl und Einsatz aktivierender Methoden

Selbst- und Fremdevaluation

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

### **Canva Visual Suite & Affinity – das Power-Duo**

Moderne visuelle Kommunikation zwischen Einfachheit und Professionalität

Kurs-Nr. 262-B663

Thorsten H. Bradt

Montag-Mittwoch, 9:00 - 16:30 Uhr

12.10.2026-14.10.2026

(Online-Kurs)

€ 256,50 | 3 Termin | 27 UStd.

(keine Ermäßigung)

Bildungsurlaub in Niedersachsen/Intensivkurs: Canva hat sich mit der Einführung der Visual Suite zu einer ganzheitlichen Plattform für visuelle Kommunikation entwickelt. Inhalte wie Social-Media-Grafiken, Präsentationen, Videos, Dokumente oder einfache Websites lassen sich in einer einheitlichen Arbeitsumgebung planen, gestalten und veröffentlichen. Der Fokus liegt dabei auf Effizienz, Konsistenz und Zusammenarbeit – insbesondere für Marketing-, Kommunikations- und Bildungskontexte. Die Visual Suite ermöglicht es, unterschiedliche Designformate in einem Projekt zusammenzuführen und visuell aufeinander abzustimmen.

Mit der Integration von Affinity erweitert Canva dieses Ökosystem um professionelle Design-Werkzeuge für anspruchsvolle Grafik-, Foto- und Layoutarbeiten. Affinity steht für präzises Arbeiten im Bereich Vektorgrafik, Bildbearbeitung und Publishing und ergänzt Canva um Funktionen, die insbesondere für fortgeschrittene Anwenderinnen und Anwender sowie für den Übergang von Content-Design zu professionellem Layout relevant sind. Die Veranstaltung zeigt, wie sich Canva und Affinity sinnvoll kombinieren lassen – von schnellen Entwürfen bis hin zu hochwertigen, druck- oder kampagnenreifen Designs (Bildungsurlaub in NRW bzw. Intensivkurs). Level 2\*

Highlights:

- Canva Visual Suite als zentrale Plattform für visuelle Inhalte

- Gestaltung von Social Media, Präsentationen, Video- und Marketingmaterialien
- Zusammenspiel von Canva-Workflows und Affinity-Design-Tools
- Unterschiede zwischen Content-Design und professionellem Grafikdesign
- Effiziente, anpassbare Designprozesse für Einzelpersonen und Teams

Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen: „Reflection in Action!“

Einordnung: Canva Visual Suite und Affinity stehen gemeinsam für eine neue Generation visueller Arbeitsumgebungen, die einfache Content-Erstellung mit professioneller Gestaltungstiefe verbindet. Die Veranstaltung ordnet beide Werkzeuge als komplementäre Bausteine moderner visueller Kommunikation ein – von schnellen Alltagsdesigns bis zu anspruchsvollen Design- und Publishing-Projekten.

## **Wie berufliche und private Gespräche besser gelingen - Bildungsurlaub 19.10. -23.10.2026**

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall Rosenberg

Kurs-Nr. 262-B338

Kathrin Walendy

Montag-Freitag, 9 - 16 Uhr

19.10.2026-23.10.2026

VHS, Café/Bistro

€ 270,00 | 5 Termine | 40 UStd.

(keine Ermäßigung)

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

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg  
„Wie wir unser Miteinander im Alltag achtsamer, wertschätzender und erfüllender gestalten können“

In diesem Bildungsurlaub lernen die Teilnehmenden die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) nach Marshall Rosenberg kennen und erforschen sie in praktischen

Übungen mit eigenen Alltagssituationen. Die vier Schritte der GfK helfen dabei, Konflikte zu klären, Beziehungen – privat wie beruflich – zu stärken und laden zur Selbstreflexion ein.

Der Bildungsurlaub bietet Raum für persönliche Entwicklung, Entfaltung und gemeinsames Wachstum durch Lernen und Austausch. Das Seminar richtet sich an Menschen, die an einer achtsamen, empathischen und verbindenden Kommunikation interessiert sind.

Inhalt der Bildungsurlaubs-Woche wird sein:

- Vorstellung von Marshall Rosenberg und der Gewaltfreien Kommunikation
- Die 4 Schritte der GfK und die Unterscheidungen zwischen...
- Beobachtung und Interpretation
- Gefühlen und Gedanken
- Bedürfnissen und Strategien
- Bitten und Forderungen
- Die Grundhaltung der GfK
- Das aktive und empathische Zuhören

- Übungen mit eigenen Themen aus dem Alltag
  - Übungen und der Austausch in Kleingruppen und im Plenum
  - Umgang mit starken Gefühlen
  - Umgang mit Vorwürfen
  - Wertschätzung und Dankbarkeit
  - Warum es so wichtig ist, für sich die Verantwortung zu übernehmen
  - Wie ist die GfK einsetzbar
  - In welchen Bereichen findet sie Anwendung
  - Wir feiern unsere Erfahrungen aus dieser gemeinsamen Woche
- Durch die Mischung aus Theorie und Praxis wird die Gewaltfreie Kommunikation nicht nur verstanden, sondern erlebt – und kann direkt im beruflichen und privaten Alltag angewendet werden.

### **Starker Rücken - Stark im Job (Bildungsurlaub 09.11. - 13.11.2026)**

Rückenleiden sind die "Volkskrankheit" Nummer Eins.

Kurs-Nr. 262-B895

Mithra Liebetanz

Montag-Freitag, 9:30 - 16 Uhr

09.11.2026-13.11.2026

VHS, 302 (Aula)

€ 295,00 | 5 Termine | 40 UStd.

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Rückenleiden sind die "Volkskrankheit" Nummer Eins. Rückenbeschwerden wirken zermürend und erschöpfend auf Körper, Geist und Seele.

In diesem Bildungsurlaub gehen wir gemeinsam auf gründliche Spurensuche bei jedem einzelnen Teilnehmenden nach dem Motto "Starker Rücken - Stark im Job".

. Unsere Suche beginnt bei den Füßen und endet am Kopf. Wir finden heraus, wie es zu Rücken/Gelenkbeschwerden kommt, was im Berufsalltag "schief läuft":

- \* Wie schief laufe, sitze, stehe ich?
- \* Wodurch gerät mein Körper aus der Balance?

In diesen fünf Tagen werden Sie die Ursachen Ihrer Rückenbeschwerden besser kennenlernen. Sie bekommen einen Methodenkoffer an die Hand, voller Utensilien zur Spurensicherung Ihrer Rückenschmerzen. Dazu gehören Elemente aus folgenden Bereichen:

- \* Selbsthilfeübungen aus der Domtherapie
- \* Neue Punktuelle Schmerz- und Organtherapie (NPSO)
- \* Fußreflexzonenmassage
- \* Faszientherapie
- \* Akupressur
- \* Rückengymnastik/Yoga
- \* Entspannungstechniken
- \* Louise Hays Arbeit mit Gedankenmustern
- \* Zusammenhang Rücken/Psyche

### **Mensch und Natur im Welterbe und Nationalpark Wattenmeer- Bildungsurlaub 09.11 - 13.11.2026**

Kooperation mit dem UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer-Besucherzentrum Cuxhaven

Kurs-Nr. 262-B201

Heike Niemann

Montag-Freitag, 9 - 16:30 Uhr  
09.11.2026-13.11.2026  
Wattenmeer - Besucherzentrum  
€ 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.

Der Preis des Bildungsurlaubs beinhaltet grundsätzlich keine Verpflegung, jedoch Warmgetränke, Wasser und Kekse im Wattenmeer-Besucherzentrum.

Für das Mittagessen wird empfohlen, ein Lunch-Paket mitzunehmen.

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 erkennen

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 Schwerpunktthema unserer Einrichtung.

### **Social Media und Content Marketing mit Instagram & Co. 2027 - Bildungsurlaub**

Strategien, Tools und Best Practices für eine strukturierte Umsetzung

Kurs-Nr. 262-B675

Thorsten H. Bradt

Montag-Freitag, 9 - 16:30 Uhr

07.12.2026-11.12.2026

(Online-Kurs)

€ 360,00 | 5 Termine | 40 UStd.  
(keine Ermäßigung)

Bildungsurlaub/Intensivkurs: Social Media und Content Marketing sind zentrale Bestandteile moderner Unternehmens- und Markenkommunikation. Durch zielgruppen- und bedarfsgerechte Inhalte lassen sich Reichweite, Interaktion und Kundenbindung systematisch entwickeln. Die Dynamik digitaler Plattformen erfordert dabei ein strategisches Vorgehen mit klaren Zielen, konsistenten Redaktionsprozessen und dem gezielten Einsatz geeigneter Werkzeuge. Ergänzend kommen zunehmend KI-basierte Funktionen zur Unterstützung wiederkehrender Aufgaben in der Content-Erstellung zum Einsatz.

Am Beispiel eines fiktiven Instagram-Projekts werden die Phasen einer Social-Media-Kampagne nachvollziehbar dargestellt – von der Konzeption über die Content-Produktion bis zur Veröffentlichung und Erfolgsmessung. Plattformspezifische Inhalte entstehen mithilfe etablierter Apps und Tools, ergänzt durch ausgewählte KI-gestützte Ansätze zur Ideenfindung oder Variantenbildung. Zudem werden grundlegende Anforderungen an plattform- und suchmaschinen-gerechte Optimierung praxisnah eingeordnet. (Bildungsurlaub in NRW bzw. Intensivkurs) Level 2\*

Highlights:

- Social-Media-Plattformen und deren Einsatzmöglichkeiten
- Entwicklung und Umsetzung von Content-Marketing-Kampagnen
- Community-Management und Interaktionsstrategien
- Tools zur Planung, Automatisierung und Erfolgsmessung
- Einordnung KI-basierter Unterstützung in der Content-Produktion

Der professionelle Einsatz von Social Media und Content Marketing erfordert eine enge Verzahnung von Strategie, Content-Produktion und Analyse. KI-basierte Werkzeuge können dabei unterstützend wirken, ersetzen jedoch nicht die strategische Einordnung, redaktionelle Verantwortung und zielgerichtete Steuerung der Inhalte.

Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen: „Reflection in Action!“