



BREMERHAVEN
BILDUNG FÜR ALLE!



HERBSTPROGRAMM

AUGUST - DEZEMBER 2025

JAHRESTHEMA
IN BEWEGUNG



Management
System
ISO 9001:2015
www.tuv.com
ID: 900003547

VOLKSHOCHSCHULE
BREMERHAVEN **VHS**

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



Verlässlich wie die Gezeiten. Wir sind für Sie unterwegs

Die Bremerhavener Entsorgungsgesellschaft mbH (BEG) ist zusammen mit ihrer Tochtergesellschaft BEG logistics GmbH (BELG) für Bremerhaven und das Umland der umfassende Dienstleister in der Wasser- und Kreislaufwirtschaft.

Unser Serviceangebot reicht von Wertstoffsammlung, Aufbereitung und Verwertung über Energieerzeugung und Fernwärmeversorgung bis zu Betrieb und Bau des Kanalnetzes und sonstiger abwassertechnischer Anlagen und Einrichtungen, Abwasserreinigung sowie Klärschlammverwertung.

Bremerhavener Entsorgungsgesellschaft mbH // Zur Hexenbrücke 16 // D-27570 Bremerhaven
T +49 471 186-0 // info@beg-bhv.de // beg-bhv.de

**VOLKSHOCHSCHULE BREMERHAVEN**

Friedrich-Schiller-Haus
Lloydstraße 15, 27568 Bremerhaven

Telefon
0471 590-4711

E-Mail
info@vhs.bremerhaven.de

Webseite
www.vhs-bremerhaven.de

Folgen Sie uns auch auf  

ÖFFNUNGSZEITEN VOM FRIEDRICH-SCHILLER-HAUS

Das **Friedrich-Schiller-Haus** ist mit Ausnahme der Schulferien und unterrichtsfreier Zeiträume **Mo bis Fr 08:00 - 21:30 Uhr** sowie **Sa und So an den offenen Wochenenden** – jeweils zu den Veranstaltungszeiten – geöffnet.

ÖFFNUNGSZEITEN DER ANMELDUNG & INFORMATION

Sie erreichen uns persönlich und telefonisch während der Öffnungszeiten der Anmeldung & Information:

Mo - Mi: 09:00 - 15:30 Uhr
Do: 09:00 - 19:00 Uhr
Fr: 09:00 - 13:30 Uhr

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



ERFOLGSGESCHICHTEN BILDUNG BEWEGT

Eine Ausstellung der VHS Bremerhaven

Diese Ausstellung widmet sich den Menschen, die durch ihre Teilnahme an VHS-Angeboten einen bedeutenden Schritt in ihrem Leben gemacht haben

Jede Geschichte erzählt von einer Reise der Veränderung – sei es durch das Erlernen neuer Fähigkeiten, die Erweiterung von Horizonten oder das Entdecken neuer Leidenschaften.

Die Ausstellung findet vom 01.11.2025 bis zum 31.01.2026 im Friedrich-Schiller-Haus statt.

Ihre Volkshochschule - vielleicht der Beginn von etwas ganz Großem.

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir leben in bewegten Zeiten. Was gestern noch als sicher galt, wird heute infrage gestellt. Gesellschaften geraten unter Druck, Gewissheiten verlieren an Stabilität und neue Technologien verändern die Art, wie wir leben, kommunizieren und arbeiten. Viele Menschen empfinden diesen Wandel als Herausforderung, manche auch als Bedrohung. Gleichzeitig bietet er Chancen: für Teilhabe, für neue Formen des Miteinanders und für eine aktive Gestaltung unserer Zukunft.

Genau hier setzt die Volkshochschule Bremerhaven an. Sie ist kein Ort der reinen Wissensvermittlung – sie ist ein Ort der Orientierung, der Begegnung, der offenen Diskussion, der Veränderung. In einer Zeit, in der politische Extreme an Einfluss gewinnen und populistische Parolen zunehmend den Diskurs bestimmen, ist es unsere Aufgabe, Räume zu schaffen für sachliche Auseinandersetzung, für gegenseitiges Verstehen und für respektvollen Dialog.

Doch es sind nicht nur die großen gesellschaftlichen Fragen, die uns beschäftigen. Auch im Alltag stehen viele vor neuen Herausforderungen. Wie sich diese Herausforderungen durch Weiterbildung bewältigen lassen, zeigt eine von der VHS Bremerhaven konzipierte Ausstellung, in der unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Mittelpunkt stehen. Unter dem Titel **„Erfolgsgeschichten – Bildung bewegt!“** wollen wir eine kleine Auswahl an Teilnehmenden-Perspektiven sichtbar machen, wollen anhand von ganz unterschiedlichen VHS-Besucher:innen zeigen, wie sich ihr Leben durch Weiterbildung verändert hat. Mit dieser Ausstellung wird nochmals anschaulich dokumentiert, dass unser Leitmotiv „Bildung für alle“ kein abstraktes Ideal, sondern gelebte Praxis ist. Sie beginnt im Gespräch zwischen Menschen, mit der bewussten Entscheidung zu neuen Möglichkeiten, im gemeinsamen Erarbeiten von Wissen, im Erlernen neuer Fähigkeiten, im Teilen von Erfahrungen.

Besonders wichtig ist uns, dabei auch jene zu erreichen, die sonst nicht selbstverständlich Zugang zu Bildung haben – sei es aus finanziellen, sprachlichen, sozialen oder gesundheitlichen Gründen. Offenheit ist für uns kein Schlagwort, sondern ein Auftrag.

Wir laden Sie herzlich ein, unser Herbstprogramm zu entdecken: Lassen Sie sich von den vielen neuen Angeboten im Rahmen des **Jahresthemas „In Bewegung“** inspirieren (S. 20) und verpassen Sie dabei nicht unsere **kostenlose Schnupperwoche**, mit der der Gesundheitsbereich eine Auswahl seines Angebots im Bereich Bewegung vorstellt (S. 22).

Im Sinne unserer Ausstellung „Erfolgsgeschichten – Bildung bewegt!“ wünschen wir auch Ihnen neue Lernimpulse und Veränderungen mit den Veranstaltungen Ihrer Wahl.

Für das VHS-Team
Ihre



Dr. Beate Porombka
Direktorin der Volkshochschule



Dr. Porombka
Direktorin
© privat

**MENSCH
GESELLSCHAFT
UMWELT**



**KULTUR
KUNST
KREATIVITÄT**



**GESUNDHEIT
ERNÄHRUNG**



SPRACHEN



**DEUTSCH
BERUF
LEBENS-LANGES
LERNEN**



**DIGITALES
LEBEN**



INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT DER DIREKTORIN	5	DEUTSCH BERUF LEBENSLANGES LERNEN	164
MENSCH GESELLSCHAFT UMWELT	28	SCHLÜSSELFÄHIGKEITEN	167
ZEITGESCHEHEN	31	ANDERS LERNEN	170
GESCHICHTE	34	DEUTSCH - SPRACHFÖRDERUNG	173
UMWELT – NACHHALTIGKEIT	41	INTEGRATIONS- UND BERUFSSPRACHKURSE	175
EHRENAMT – BÜRGERSCH. ENGAGEMENT	47	DEUTSCH VON A1 - C2	177
FINANZEN – RECHT –	49	DEUTSCH - PRÜFUNGSZENTRUM	192
VERBRAUCHER:INNENFRAGEN	54	SCHULABSCHLÜSSE	195
PSYCHOLOGIE – KOMMUNIKATION	68	BERUFLICHE KOMPETENZEN+	200
PHILOSOPHIE – ETHIK	70	DIGITALES LEBEN	212
KULTUR KUNST KREATIVITÄT	73	IT-GRUNDLAGEN & BETRIEBSSYSTEME	215
LITERATUR – SCHREIBWERKSTÄTTEN –	75	OFFICE-ANWENDUNGEN	216
NIEDERDEUTSCHE SPRACHE	76	SMARTPHONE & TABLET	218
THEATER	78	INTERNET, IT-SICHERHEIT	221
KUNSTGESCHICHTE	80	& KÜNSTLICHE INTELLIGENZ	222
KUNST + MEDIEN / GRAFIK-DESIGN	87	BILDBEARBEITUNG, MEDIENPRODUKTION	224
BILDGESTALTUNG	88	& SOCIAL MEDIA	225
PLASTISCHES GESTALTEN	93	WEBDESIGN & PROGRAMMIEREN	225
MUSIK	95	TECHNIKNUTZUNG	225
TANZ	97	VHSQUICKSTEPS - ONLINE	225
(KUNST-)HANDWERK	102	SERVICE	
TEXTILES GESTALTEN	105	MITARBEITER:INNENVERZEICHNIS	8-9
GESUNDHEIT ERNÄHRUNG	108	UNSERE QUALITÄTSPOLITIK	10-11
SCHNUPPERWOCHE	110	GELUNGENES LERNEN	12-13
GESUNDHEITSWISSEN	120	BILDUNG AUF BESTELLUNG	14-15
ENTSPANNUNG – STRESSBEWÄLTIGUNG	128	KURSLEITENDE GESUCHT	16-17
BEWEGUNG – FITNESS	136	BILDUNGSZEIT	18-19
VORSORGE - GESUNDHEITSFÖRDERUNG	138	JAHRESTHEMA „IN BEWEGUNG“	20-23
GESUNDHEITSPFLEGE	141	ONLINE-ANGEBOTE	24
ESSEN UND TRINKEN - ERNÄHRUNG	142	PROGRAMMWEGWEISER	25
GESUNDHEIT UND PSYCHE	150	SCHLÜSSELKOMPETENZEN	26-27
SPRACHEN	152	VHS AM WOCHENENDE	230
DER EUROPÄISCHE REFERENZRAHMEN	156	IMPRESSUM	233
ENGLISCH	158	FAMILIE	234
FRANZÖSISCH	141	VHS INKLUSIV	236
SPANISCH	142	BERATUNG	238
ITALIENISCH	150	INFORMATION & ANMELDUNG	239
WEITERE SPRACHEN:	152	GUT ZU WISSEN	240
DEUTSCHE GEBÄRDENSPRACHE, ARABISCH,	156	VERANSTALTUNGSORTE	241
NIEDERLÄNDISCH, DÄNISCH, RUSSISCH,	158	KURSLEITENDE MIT IHREN	242
SCHWEDISCH, TÜRKISCH		VERANSTALTUNGEN	245
		STICHWORTVERZEICHNIS	248
		GEBÜHREN- UND BENUTZUNGSORDNUNG	248
		WIDERRUFSBELEHRUNG BEI	
		FERNABSATZVERTRÄGEN	251
		ANMELDEFORMULAR	253

MITARBEITER:INNENVERZEICHNIS

LEITUNG

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

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

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

MENSCH | GESELLSCHAFT |
UMWELT

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

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

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

KULTUR | KUNST | KREATIVITÄT

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

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

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

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

GESUNDHEIT | ERNÄHRUNG

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

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

SPRACHEN

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

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

DEUTSCH | BERUF |
LEBENSLANGES LERNEN

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

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

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

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

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

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

ANGELIKA RATKE

Sachbearbeitung
 Angelika.Ratke@vhs.bremerhaven.de

590-4707**CAROLA WIND**

Sachbearbeitung
 Carola.Wind@vhs.bremerhaven.de

590-4742**DIGITALES LEBEN****DR. EVA-SOPHIE KATTERFELDT**

Fachbereichsleitung
 Eva-Sophie.Katterfeldt@vhs.bremerhaven.de

590-4738**CAROLA WIND**

Sachbearbeitung
 Carola.Wind@vhs.bremerhaven.de

590-4742**ANMELDUNG****MANUELA EHRHARDT**

Anmeldung / Kasse
 Manuela.Ehrhardt@vhs.bremerhaven.de

590-4711**NINA NAUSED**

Anmeldung / Kasse
 Nina.Naused@vhs.bremerhaven.de

590-4709**LAURA SCHULTE-ZAPP**

Anmeldung / Kasse
 Laura.Schulte@vhs.bremerhaven.de

590-4709**PATRICK SCHNEIDER**

Information und Service nach Kassenschluss
 Patrick.Schneider@vhs.bremerhaven.de

590-4709**VERWALTUNG****KAY KURKOWSKI**

Stellv. Direktor
 Verwaltungsleitung
 Qualitätsmanagement
 Kay.Kurkowski@vhs.bremerhaven.de

590-4703**MAJLINDA BERISHA-SHABANI**

Haushalt
 Majlinda.Berisha-Shabani@vhs.bremerhaven.de

590-4702**ANDREA HARTMANN**

Allgem. Verwaltung
 Raumbelegung
 Andrea.Hartmann@vhs.bremerhaven.de

590-4708**KAI BLASS**

Systemadministration
 Kai.Blass@vhs.bremerhaven.de

590-4787**HAUSTECHNIK****SVEN KURKOWSKI**

Raumaufsicht / Technik
 Haustechnik@vhs.bremerhaven.de

590-4712

UNSERE QUALITÄTSPOLITIK

LEITLINIEN UNSERER ARBEIT:

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

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

Basis jedweder Bildungsplanung sind die demokratischen Grundwerte.

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

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

Unser kompetentes, engagiertes Team bildet ebenso wie die qualifizierten Lehrkräfte die Basis unserer Arbeit.

Ansprechende und mit modernen technischen Systemen ausgestattete Unterrichts- und Veranstaltungsräume in unserem zentral gelegenen Haus ermöglichen **zeitgemäßes Lernen**. Durch das Gastrecht in öffentlichen Räumlichkeiten und ein Netzwerk von Kooperationspartnern können wir Veranstaltungen bedarfsgerecht in den Stadtteilen Bremerhavens anbieten.

Die Einbindung in kommunale, landesweite, nationale und internationale Arbeits- und Netzwerkstrukturen

sichert uns eine Vielzahl von Kooperationspartnern.



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

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

Gültig ab 01.01.2025



Anerkannt nach dem
Weiterbildungsgesetz
im Lande Bremen



Management
System
ISO 9001:2015
www.tuv.com
ID: 3000020067

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

GELUNGENES LERNEN



bedeutet für uns, dass Lernende...

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

LERNEN IST GELUNGEN

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

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

DIG. FLIPCHARTS UND SMARTBOARDS IN DEN UNTERRICHTSRÄUMEN

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

KOSTENFREIES WLAN

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

MODERNE AUDIO- UND VIDEOTECHNIK

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

VIDEOKONFERENZSYSTEM FÜR ONLINE- UND HYBRIDUNTERRICHT

Sollte ausschließlich ein virtueller Klassenraum benötigt werden, so kann dieser nach Rücksprache mit der Fachbereichsleitung zur Verfügung gestellt werden. Wir nutzen hierfür einen eigenen BigBlueButton-Server und können Ihnen diesen Raum zur Verfügung stellen.

LEHTABLETS FÜR KURSLEITENDE UND TEILNEHMENDE

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

VHS FILESTATION

Kursleitenden wird Online-Speicherplatz über die VHS Filestation zur Verfügung gestellt. Der Zugriff erfolgt über einen Web-Browser. Kursmaterialien können freigegeben und mit Teilnehmenden geteilt werden. Bei Interesse wird ein Zugangskonto eingerichtet. Die Einrichtung erfolgt über die zuständige Fachbereichsleitung.

- SPRACHTRAINING
- GESUNDHEITSMANAGEMENT
- KOMMUNIKATION
- MEDIENKOMPETENZ

**Sie wünschen sich ein maßgeschneidertes Seminar
für Ihre Mitarbeiter:innen?**

Ihre businessline-Lotsin

in der Volkshochschule Bremerhaven:

Andrea Hartmann

Telefon: 0471 590-4708

E-Mail: Andrea.Hartmann@vhs.bremerhaven.de



BILDUNG AUF BESTELLUNG

KURSE & SEMINARE NACH IHREN WÜNSCHEN!

Mit unserer Businessline – Bildung auf Bestellung bieten wir Weiterbildung nach Ihrem Bedarf.

Ob Unternehmen, Schule, soziale Einrichtung oder Behörde – wir entwickeln gemeinsam mit Ihnen passgenaue Angebote für Ihre Zielgruppe. Inhalt, Format, Umfang und Zeitrahmen richten sich dabei ganz nach Ihren Wünschen.

Unsere Angebote reichen von kompakten Workshops über mehrtägige Seminare bis hin zu langfristigen Qualifizierungsreihen. Ob in Präsenz, digital oder als hybrides Format – wir setzen Ihre Weiterbildung dort um, wo sie am besten zu Ihnen passt: bei Ihnen vor Ort, in unseren modernen Räumen oder online. Dabei stehen Praxisbezug, nachhaltiger Lernerfolg und aktivierende Methoden stets im Vordergrund.

UNSERE PLUSPUNKTE IM ÜBERBLICK:

- ▶ **Kleine Gruppen**
- ▶ **Kompetente fachliche und pädagogische Beratung**
- ▶ **Sorgfältige Bedarfsermittlung**
- ▶ **Schnelle Umsetzung**
- ▶ **Individuelle Lösungen**
- ▶ **Permanente Qualitätskontrolle**



Die Volkshochschule Bremerhaven ist eine anerkannte Einrichtung der Weiterbildung im Lande Bremen. Sie erfüllt die Richtlinien und den Qualitätsleitfaden des Bremischen Weiterbildungsgesetzes.



Die Volkshochschule Bremerhaven wurde am 27.04.2023 erneut erfolgreich für ein angewandtes Qualitätsmanagement im Geltungsbereich „Entwicklung und Durchführung von Fort- und Weiterbildungsveranstaltungen“ zertifiziert mit Gültigkeit bis 26.04.2026.



Als Prüfungszentrum für Sprachenzertifikate von The European Language Certificate telc ist die Volkshochschule Bremerhaven berechtigt, mit lizenzierten Prüfer:innen Prüfungen mit Zertifikatsabschluss in verschiedenen Sprachen durchzuführen.



Die Volkshochschule Bremerhaven ist ein durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zugelassener Träger von Integrationskursen in Bremerhaven und berechtigt, Abschlusstests für die Einbürgerung durchzuführen.



Die Volkshochschule Bremerhaven ist prüfungsberechtigt für die europaweit anerkannte Zertifizierung der Finanzbuchführungsweiterbildung Xpert Business LVBW.



Die Volkshochschule Bremerhaven ist als DATEV-Bildungspartner zertifiziert. Die VHS bietet teilnehmenden praxisnahe Weiterbildung mit DATEV-Software auf aktuellem Stand.

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

Beratung:
Andrea Hartmann
Tel. 590-4708

KURSLEITENDE GESUCHT



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

Dann sind Sie in der Volkshochschule
Bremerhaven genau richtig!

Jetzt bewerben unter:
Bewerbung@vhs.bremerhaven.de

KURSLEITER:IN WERDEN

WER KANN KURSLEITER:IN WERDEN?

Alle Menschen, die besondere Kenntnisse, Erfahrungen und Qualifikationen zu einem konkreten Thema besitzen und Freude am Umgang mit anderen haben, können in der Volkshochschule Kurse anbieten. Wichtig ist zudem, dass Sie sich mit den Werten der Volkshochschule (siehe „Unsere Qualitätspolitik“ S. 10-11) identifizieren.

WELCHE ANFORDERUNGEN MUSS ICH ERFÜLLEN?

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

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

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

ICH HABE KEINE DEUTSCHE STAATSBÜRGERSCHAFT - KANN ICH TROTZDEM LEHREN?

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

WELCHE INHALTE/FORMATE KANN ICH ANBIETEN?

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

WELCHE UNTERSTÜTZUNG KANN ICH ERWARTEN?

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

VEREINBAREN SIE EINEN GESPRÄCHSTERMIN VOR ORT!

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



Gestalten Sie gemeinsam mit uns die Zukunft des Lernens und bringen Sie Ihre Expertise ein!

Weitere Infos finden Sie unter:
www.vhs-bremerhaven.de.

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

BILDUNGSZEIT

Bildungszeit ist eine Form der Freistellung, die für politische, berufliche oder allgemeine Weiterbildung genutzt wird – auch als Bildungsurlaub bekannt.

Nach dem Bremischen Bildungszeitgesetz haben alle Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die im Bundesland Bremen arbeiten, in einem Zeitraum von zwei Jahren grundsätzlich Anspruch auf zehn Tage Bildungszeit.

Diese Zeit steht für die Teilnahme an einer Bildungszeitveranstaltung zur Verfügung.

Eine Bildungszeitveranstaltung ist eine Weiterbildungsveranstaltung, die nach dem Bremischen Bildungszeitgesetz anerkannt ist. Hier gibt es verschiedene Veranstaltungen, die z. B. für einzelne Tage, eine Woche oder auch für zwei Wochen angeboten werden. Die Arbeitgeber:innen sind verpflichtet, das Arbeitsentgelt für die Dauer der Bildungszeitveranstaltung fortzuzahlen. Die Teilnahmegebühren und mögliche Zusatzkosten (für Unterkunft und Anfahrt) sind von den Teilnehmenden selbst zu tragen.

Einen Anspruch auf Bildungszeit haben auch Auszubildende und Personen in arbeitnehmerähnlicher Stellung sowie Personen, die in anerkannten Werkstätten für behinderte Menschen oder für diese Einrichtungen in Heimarbeit tätig sind.

Voraussetzung für die Inanspruchnahme von Bildungszeit ist, dass die Weiterbildungsveranstaltung in Bremen als Bildungszeitveranstaltung anerkannt ist. Der Freistellungsanspruch wird erstmalig nach sechsmonatigem Bestehen des Beschäftigungsverhältnisses erworben.

AUGUST 2025

FASZIEN UND ERNÄHRUNG | 30206

Montag bis Freitag, 09:00 - 14:00 Uhr
ab 11.08.2025, 5 Tage

STRESS-ANALYSE UND TRAINING | 30201

Montag bis Freitag, 09:00 - 14:00 Uhr
ab 18.08.2025, 5 Tage

ENGLISH GRAMMAR B1+ | 42308

Montags, 08:00 - 15:00 Uhr
ab 18.08.2025, 5 Tage

ENGLISCH FÜR DIE REISE A2+ | 42011

Montags, 08:00 - 15:00 Uhr
ab 25.08.2025, 5 Tage

SEPTEMBER 2025

SPANISCH A1 KOMPAKT - TEIL 2 | 44001

Montag bis Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr
ab 01.09.2025, 5 Tage

SELBSTBEWUSSTES AUFTRETEN | 11520

Montag und Dienstag, 09:00 - 16:00 Uhr
ab 29.09.2025, 2 Tage

OKTOBER 2025

HATHA-YOGA FÜR DEN RÜCKEN | 30202

Montag bis Freitag, 09:00 - 14:00 Uhr
ab 13.10.2025, 5 Tage

AGILE LEADERSHIP & PROJEKTKOMPETENZ | 57500

Montag bis Donnerstag, 08:30 - 13:30 Uhr
ab 13.10.2025, 4 Tage

DEUTSCHKURS A2 KOMPAKT | 52420

Montag bis Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr
ab 13.10.2025, 5 Tage

DIE KRAFT DER MUSIK | 20850

Montag bis Mittwoch, 09:00 - 14:30 Uhr
ab 20.10.2025, 3 Tage

FASZIEN UND ERNÄHRUNG | 30207

Montag bis Freitag, 09:00 - 14:00 Uhr
ab 20.10.2025, 5 Tage

MICROSOFT OFFICE FÜR DEN BÜROALLTAG | 60140

Montag bis Freitag, 08:00 - 15:00 Uhr
ab 20.10.2025, 5 Tage

DEUTSCHKURS: B1 KOMPAKT | 52430

Montag bis Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr
ab 20.10.2025, 5 Tage

ZUKUNFT GESTALTEN

MIT KÜNSTLICHER INTELLIGENZ | 11500

Dienstag und Mittwoch, 09:00 - 16:00 Uhr
ab 28.10.2025, 2 Tage

NOVEMBER 2025

WORDPRESS – DER WEG ZUR EIGENEN

HOMEPAGE | 60600

Montag bis Freitag, 08:00 - 15:00 Uhr
ab 03.11.2025, 5 Tage

IRGENDWIE ANDERS: EXPERIMENTELLE

COLLAGETECHNIKEN | 20630

Montag bis Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr
ab 03.11.2025, 5 Tage

GESUNDHEITSORIENTIERTES

SELBSTMANAGEMENT | 30204

Montag bis Freitag, 09:00 - 14:00 Uhr
ab 03.11.2025, 5 Tage

MIT PSYCHOLOGIE ERFOLGREICHER

AM ARBEITSPLATZ | 11501

Montag bis Mittwoch, 09:00 - 16:00 Uhr
ab 10.11.2025, 3 Tage

DEUTSCHE GEBÄRDENSPRACHE

BILDUNGSZEIT - TEIL I | 46601

Montag bis Freitag, 09:00 - 14:30 Uhr
ab 17.11.2025, 5 Tage

WIRTSCHAFTS- UND FINANZWISSEN

EINFACH ERKLÄRT – ONLINE | 11400

Montag bis Freitag, 08:30 - 15:45 Uhr
ab 17.11.2025, 5 Tage

UNSERE KLEIDUNG:

HEUTE MODE – MORGEN MÜLL? | 11201

Montag bis Mittwoch, 09:00 - 16:00 Uhr
ab 17.11.2025, 3 Tage

DEZEMBER 2025

SORGE DICH NICHT – SONDERN SORGE

LIEBER GUT FÜR DICH! – ONLINE | 11502

Montag bis Donnerstag, 09:00 - 14:30 Uhr
ab 08.12.2025, 4 Tage

STRESSFREIER JAHRESAUSKLANG

MIT YOGA UND ENTSPANNUNG | 30208

Montag bis Freitag, 09:00 - 14:00 Uhr
ab 15.12.2025, 5 Tage

DEUTSCHE GEBÄRDENSPRACHE

BILDUNGSZEIT - TEIL 2 | 46602

Montag bis Freitag, 09:00 - 14:30 Uhr
ab 15.12.2025, 5 Tage



Weitere Bildungszeiten finden Sie unter www.vhs-bremerhaven.de/bildungszeit.



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

„Bewegung ist die Seele aller Dinge.“
- Paul Klee



„Leben ist Bewegung und ohne Bewegung findet
Leben nicht statt.“
- Moshé Feldenkrais

„Das Leben ist aus sich selbst bewegt,
ist rhythmische Bewegung.“
- Heraklit



„Die politische Unbeweglichkeit ist unmöglich,
man muss mit der menschlichen Intelligenz
vorwärtsgen.“
- François-René de Chateaubriand

IN BEWEGUNG

JAHRESTHEMA 2025

Mit unserem Jahresthema möchten wir den Fokus auf das vielfältige Zusammenspiel von Bewegung, Gesundheit und persönlicher Weiterentwicklung legen.

Dabei geht es nicht nur um körperliche Aktivitäten, sondern auch um die Förderung von Kreativität, Achtsamkeit und mentaler Stärke. Mit einem abwechslungsreichen Programm aus Kursen, Ausstellungen und Vorträgen bieten wir Ihnen die Möglichkeit, neue Impulse zu setzen, Ihre eigene Beweglichkeit zu entdecken und auf verschiedenen Ebenen in Bewegung zu kommen.

„UMSTEIGEN BITTE!“ | 11200

Ausstellung von INKOTA-netzwerk e. V.

12.09. - 30.10.2025 während der VHS-
Öffnungszeiten im Treppenhaus Grazer Straße

WANDERN UND RADFAHREN MIT KOMOOT | 60286

Samstag, 13.09.2025, 10:00 - 16:00 Uhr

Sonntag, 14.09.2025, 10:00 - 16:00 Uhr

TIERE IN BEWEGUNG | 20602

Samstag, 20.09.2025, 11:00 - 15:30 Uhr

ELEKTROMOBILITÄT FÜR ALLE: WELCHE ELEKTROFAHRZEUGE GIBT ES? | 11420

Montag, 22.09.2025, 17:00 - 18:30 Uhr

UNTERWEGS MIT DEM SMARTPHONE | 60285

Montag, 22.09.2025, 16:00 - 18:15 Uhr

Montag, 29.09.2025, 16:00 - 18:15 Uhr

WAS DIE SEELE BEWEGT UND ZUM GLÜCK MOTIVIERT | 11507

Samstag, 27.09.2025, 14:00 - 16:15 Uhr

AKTZEICHNEN: BEWEGT IM RAUM | 20605

Samstag, 27.09.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 28.09.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

(OBERTON-)GESANG, BEWEGUNG UND STILLE | 20821

Samstag, 27.09.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 28.09.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

WISSEN IM GEHEN | 11207

Sonntag, 28.09.2025, 09:00 - 11:30 Uhr

GEMEINSAM WACHSEN: ELTERNSEIN MIT HERZ UND VERSTAND | 11525

Freitags, 16:00 - 19:00 Uhr

ab 10.10.2025, 3 Tage

ERFOLGSGESCHICHTEN BILDUNG BEWEGT | 11063

Ausstellung der Volkshochschule Bremerhaven

01.11.2025 - 31.01.2026 während der VHS-
Öffnungszeiten im Treppenhaus Grazer Straße

DEIN TANZ: RAUS AUS DEM KOPF, REIN IN DEN KÖRPER | 20920

Samstag, 08.11.2025, 10:00 - 13:00 Uhr

„VERLOCKUNG WELTALL. AUSWANDERN AUF MOND, MARS, VENUS?“ | 11063

Anmeldeschluss: 04.11.2025

Mittwoch, 12.11.2025, 15:30 - 17:00 Uhr

FOTOSCHULE: MOTIVE IN BEWEGUNG | 20412

Freitag, 21.11.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 22.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

FOTOWALK: MOTIVE FINDEN UND ERKENNEN TROTZ NOVEMBER-BLUES | 20413

Samstag, 22.11.2025, 10:00 - 16:00 Uhr

Sonntag, 23.11.2025, 10:00 - 16:00 Uhr



Weitere Veranstaltungen rund ums Jahresthema finden Sie unter www.vhs-bremerhaven.de.

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

Laut einer WHO-Studie von 2024 bewegt sich fast ein Drittel aller Erwachsenen weltweit zu wenig. Die WHO empfiehlt für Erwachsene wöchentlich mindestens 150 Minuten moderate Aktivität.



Regelmäßige Bewegung – selbst in kleinen Dosen – kann das Herz stärken, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich senken und die Lebenserwartung erhöhen, so eine Studie der US-Forschergruppe um Lee et al.

Die in der Fachzeitschrift Deutsche Medizinische Wochenschrift veröffentlichte Meta-Studie aus dem Jahr 2017 zeigt, dass bestimmte Yoga-Übungen positive Effekte auf Menschen mit chronischen Schmerzen, Bluthochdruck oder depressiven Symptomen haben können.



Eine US-Studie zeigt: Wer in der Gruppe trainiert, profitiert doppelt – nicht nur körperlich, sondern auch emotional. Gruppenkurse senken das Stressempfinden deutlich und stärken das Miteinander.

SCHNUPPERWOCHE

KOSTENLOS FÜR ALLE

Im Rahmen unseres Jahresthemas lädt die Volkshochschule Bremerhaven Sie herzlich zur kostenlosen Schnupperwoche ein. Vom 25. bis 29. August 2025 haben Sie die Gelegenheit, ausgewählte Kurse näher kennenzulernen – ganz unverbindlich und kostenfrei. Ob Bewegung für den Körper oder neue Impulse für den Geist – bringen Sie frischen Schwung in Ihre Woche und entdecken Sie, was die VHS zu bieten hat. Machen Sie mit, probieren Sie Neues aus und kommen Sie mit uns in Bewegung!

Bitte beachten Sie: Aufgrund begrenzter Plätze ist eine Anmeldung notwendig.

FUTSAL FÜR ALLE – INKLUSIV | 30025

Montag, 25.08.2025, 16:00 - 17:30 Uhr

YOGA FÜR FORTGESCHRITTENE

EINSTEIGER:INNEN | 30011

Montag, 25.08.2025, 16:30 - 18:00 Uhr

BODYFORMING UND AUSDAUER | 30016

Montag, 25.08.2025, 18:00 - 19:00 Uhr

RÜCKENFITNESS UND STRETCHING |

30024

Montag, 25.08.2025, 19:00 - 20:00 Uhr

YIN-YOGA FÜR EINSTEIGER:INNEN | 30013

Dienstag, 26.08.2025, 09:00 - 10:00 Uhr

HATHA-YOGA FÜR SCHWANGERE | 30014

Dienstag, 26.08.2025, 10:00 - 11:30 Uhr

FITNESS-GYMNASTIK FÜR FRAUEN

AM DIENSTAGVORMITTAG | 30021

Dienstag, 26.08.2025, 10:15 - 11:15 Uhr

DRUMS ALIVE® GOLDEN BEATS

FÜR ALLE | 30026

Dienstag, 26.08.2025, 15:00 - 16:00 Uhr

FITNESS-STYLING FÜR

BAUCH – BEINE – PO | 30018

Dienstag, 26.08.2025, 18:45 - 19:45 Uhr

PILATES MIT MUßE

FÜR EINSTEIGER:INNEN | 30022

Mittwoch, 27.08.2025, 14:00 - 15:00 Uhr

RESTORATIVE YOGA ZUR ENTSPANNUNG

FÜR ALLE | 30015

Mittwoch, 27.08.2025, 16:30 - 18:00 Uhr

AUF ZUR FEIERABENDRUNDE! -

BEWEGUNG AN DER FRISCHEN LUFT |

30019

Mittwoch, 27.08.2025, 17:00 - 18:30 Uhr

STRETCHING UND POWER-GYM FÜR

FRAUEN | 30017

Mittwoch, 27.08.2025, 19:00 - 20:00 Uhr

WIRBELSÄULENGYMNASTIK | 30023

Donnerstag, 28.08.2025, 11:30 - 12:30 Uhr

QI GONG AM NACHMITTAG | 30027

Donnerstag, 28.08.2025, 15:15 - 16:15 Uhr

HATHA-YOGA FÜR EINSTEIGER:INNEN |

30012

Donnerstag, 28.08.2025, 16:30 - 18:00 Uhr

JONGLIEREN LERNEN FÜR ALLE | 30020

Donnerstag, 28.08.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

FÜR EINSTEIGER:INNEN | 30010

Freitag, 29.08.2025, 09:00 - 10:30 Uhr

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

VHS ONLINE

Mit VHS Online bietet die VHS Bremerhaven ein eigenes digitales Kursformat an, das Ihnen ortsunabhängiges Lernen in vertrauter VHS-Qualität ermöglicht. Unsere Online-Angebote sind praxisnah, abwechslungsreich und interaktiv gestaltet. Sie profitieren von praxisnahen Inhalten und einen direkten Austausch mit erfahrenen Kursleitenden.



VORTRÄGE AUS WISSENSCHAFT UND GESELLSCHAFT - VHS.WISSEN LIVE

vhs.wissen live bringt hochkarätige Expert:innen direkt in Ihr Wohnzimmer. In diesem bundesweiten Format erwarten Sie spannende Online-Vorträge zu gesellschaftlich relevanten und wissenschaftlichen Themen. Im Anschluss können Sie sich live mit den Referierenden austauschen und Fragen stellen.

MODULKURSE FÜR GEFRAGTE BERUFLICHE KOMPETENZEN - VHSQUICKSTEPS

Lernen im Baukastenprinzip: vhsQuickSteps bietet Ihnen flexible, lösungsorientierte Online-Kurse rund um aktuelle Themen des Berufsalltags, digitale Anwendungen und Unternehmenskommunikation. Die kurzen Module sind interaktiv und praxisnah – perfekt, um sich individuell und ohne große Vorkenntnisse weiterzubilden. Eine Kooperation mit der VHS Cuxhaven.



ONLINE-WEITERBILDUNG MIT ZERTIFIKAT - XPRT BUSINESS

Mit Xpert Business erwerben Sie fundiertes kaufmännisches und betriebswirtschaftliches Wissen – online und nach bundesweit anerkanntem Standard. Die Kurse schließen mit einer Prüfung ab und führen zu einem Zertifikat, das Ihre neuen Kompetenzen dokumentiert. Eine Kooperation mit dem VHS-Landesverband Baden-Württemberg.

PROGRAMMWEGWEISER

Haben Sie Fragen? Wir helfen gerne weiter!

Rufen Sie uns an unter 0471 590-4711

MITARBEITER:INNEN DER VOLKSHOCHSCHULE:

Das Mitarbeiter:innenverzeichnis finden Sie ab Seite 8

SIE PLANEN EINE BILDUNGSZEIT:

Infos zu unseren Bildungszeiten finden Sie ab Seite 18

SIE PLANEN IHRE WOCHENENDEN:

Unsere Wochenend-Seminare finden Sie ab Seite 230

DIE BERATUNG IN DER VOLKSHOCHSCHULE:

Alle Beratungsmöglichkeiten finden Sie auf Seite 238

INFORMATION & ANMELDUNG:

Alles rund um die Information & Anmeldung finden Sie auf Seite 239

UNSERE VERANSTALTUNGSRORTE:

Adressen der Veranstaltungsorte finden Sie auf Seite 241

INFORMATIONEN ZU GEBÜHREN:

Die Gebühren- und Benutzungsordnung finden Sie auf Seite 248

ÖFFNUNGSZEITEN VOM FRIEDRICH-SCHILLER-HAUS

Das **Friedrich-Schiller-Haus** ist mit Ausnahme der Schulferien und unterrichtsfreier Zeiträume **Mo bis Fr 08:00 - 21:30 Uhr** sowie **Sa und So an den offenen Wochenenden** – jeweils zu den Veranstaltungszeiten – **geöffnet**.

ÖFFNUNGSZEITEN DER ANMELDUNG & INFORMATION

Wir sind für Sie persönlich und telefonisch zu erreichen:

Mo - Mi: 09:00 - 15:30 Uhr

Do: 09:00 - 19:00 Uhr

Fr: 09:00 - 13:30 Uhr

GEÄNDERTE ÖFFNUNGSZEITEN

In der Zeit vom 21.07. bis 08.08.2025
von Mo bis Fr bis 13:00 Uhr,
in der Zeit vom 07.07. bis 20.07., vom 09.08. bis 29.08.
sowie vom 13.10. bis 17.10.2025 Do bis 17:00 Uhr

Zur Weihnachtszeit bleibt unser Haus vom 24.12.2025 bis einschließlich 01.01.2026 geschlossen.

Unsere Anmeldung ist am 02.01.2026 ab 11:00 Uhr geöffnet.

ANMELDUNG & INFORMATION

Friedrich-Schiller-Haus

Lloydstraße 15, 27568 Bremerhaven

Telefon

0471 590-4711

E-Mail

info@vhs.bremerhaven.de

Webseite

www.vhs-bremerhaven.de

SCHLÜSSELKOMPETENZEN FÜR LEBENSLANGES LERNEN

EIN EUROPÄISCHER REFERENZRAHMEN

HINTERGRUND UND ZIELE

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

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

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

Die wichtigsten Ziele des Referenzrahmens sind:

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

WAS SIND SCHLÜSSELKOMPETENZEN?

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

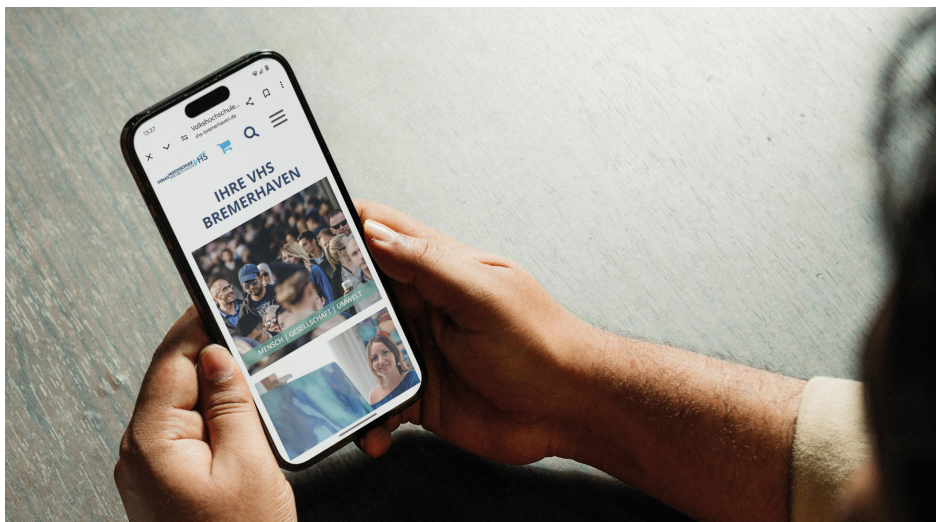
DER EUROPÄISCHE REFERENZRAHMEN UMFASST ACHT SCHLÜSSELKOMPETENZEN:

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

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

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

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





31 | ZEITGESCHEHEN
34 | GESCHICHTE
41 | UMWELT – NACHHALTIGKEIT
47 | EHRENAMT – BÜRGERSCHAFTLICHES
ENGAGEMENT
49 | FINANZEN – RECHT –
VERBRAUCHER:INNENFRAGEN
54 | PSYCHOLOGIE – KOMMUNIKATION
68 | PHILOSOPHIE – ETHIK

MENSCH GESELLSCHAFT UMWELT



IHRE ANSPRECHPARTNERINNEN

FACHBEREICHSLEITUNG:

Julia Steffen

0471 590-4739

Julia.Steffen@vhs.bremerhaven.de

SACHBEARBEITUNG:

Vanessa Weiser

0471 590-4740

Vanessa.Weiser@vhs.bremerhaven.de

MAGISTRATSFORTBILDUNGEN:

Dr. Meral Köbrich

0471 590-4741

Meral.Koebrich@vhs.bremerhaven.de

BILDUNGSZIELE

VOLKSHOCHSCHULE ALS EIN DEMOKRATISCHER ORT DES LERNENS

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

Wir arbeiten im Fachbereich nach folgenden Grundsätzen und Referenzrahmen:

- **Beutelsbacher Konsens**
 - o Überwältigungsverbot (keine Indoktrination)
 - o Was in Wissenschaft und Politik kontrovers ist, muss auch im Unterricht kontrovers erscheinen
 - o Die Teilnehmenden müssen in die Lage versetzt werden, eine politische Situation und die eigene Interessenlage zu analysieren
- **Europäischer Referenzrahmen „Schlüsselkompetenzen für Lebenslanges Lernen“, s. S. 26**
 - o besonders Kompetenzbereiche:
 - 5 (Persönliche, soziale und Lernkompetenz)
 - 6 (Bürgerkompetenz)
 - 8 (Kulturbewusstsein und kulturelle Ausdrucksfähigkeit)
- **Ziele für nachhaltige Entwicklung (Sustainable Development Goals) im Rahmen der Agenda 2030 der Vereinten Nationen**
 - o besonders Ziele:
 - 4 (Inklusive, gleichberechtigte und hochwertige Bildung gewährleisten und Möglichkeiten lebenslangen Lernens für alle fördern)
 - 11 (Städte und Siedlungen inklusiv, sicher, widerstandsfähig und nachhaltig gestalten)
 - 12 (Nachhaltige Konsum- und Produktionsmuster sicherstellen)

Entsprechend dieser Grundsätze laden wir Sie herzlich ein, sich beispielsweise über nachhaltiges Gärtnern im Garten und auf dem Balkon zu informieren, sich mit den Hintergründen von Migration zu beschäftigen, in der Bildungszeit „Unsere Kleidung: Heute Mode – morgen Müll?“ auch hier in Bremerhaven auf Spurensuche zu gehen und/ oder auszuprobieren, wie Sie souverän Grenzen ziehen und Nein sagen.

KURSLEITENDE GESUCHT!

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

- Politik
- Familie
- Nachhaltigkeit

Ihre Bewerbung richten Sie bitte an: Bewerbung@vhs.bremerhaven.de.
 Weitere Infos zur Tätigkeit als Kursleitende der VHS Bremerhaven finden Sie ab Seite 16.



Sie haben Fragen zu bestimmten Kursen? Lassen Sie sich telefonisch vom jeweiligen Fachbereich beraten.



Aktuelle Infos finden Sie unter www.vhs-bremerhaven.de.



Monika Eberlein
© NIB

UNABHÄNGIG BERATEN, SELBSTBESTIMMT TEILHABEN: FÜR MENSCHEN MIT BEEINTRÄCHTIGUNGEN JEDER ART | 11001

NEU!

Informationsabend durch die Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung (EUTB)

Was ist ein Teilhabeplan, welche Rechte und Möglichkeiten habe ich als Mensch mit Beeinträchtigungen auf dem Arbeitsmarkt, wie bekomme ich Hilfsmittel? Immer mehr Menschen sind von einer Beeinträchtigung betroffen – sei es körperlich (sehen, hören, Bewegung), psychisch oder beides. Oft haben sie oder ihre Angehörigen Fragen. Dann hilft die Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung (EUTB). Deren Arbeit stellt die Leiterin der EUTB Bremerhaven vor, diskutiert danach mit Ihnen zur Situation in der Stadt und beantwortet Ihre Fragen.

Monika Eberlein weiß, wovon sie redet: Sie hat eine spastisch-cerebrale Tetraplegie und hat verschiedene Ausbildungen abgeschlossen. Sie hat als kaufmännische Angestellte (von der Anmeldung über das Back-Office bis zur Personalchefin) gearbeitet und leitet seit 2023 die EUTB Bremerhaven. Ihr Ziel ist es, den Teilnehmer:innen einen Rahmen zu geben, damit sie sich selbst stärken.

Anmeldeschluss: 26.08.2025

Mittwoch, 03.09.2025, 17:00 - 18:30 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Monika Eberlein

Teilnehmende: max. 40

OFFENER GESPRÄCHSKREIS FÜR MENSCHEN MIT UND OHNE BEEINTRÄCHTIGUNGEN | 11002

Volkshochschule in Kooperation mit der EUTB Bremerhaven

Menschen sind nicht behindert, sie werden behindert – von Vorurteilen, Unwissenheit, (städte-)baulichen Realitäten... Wenn Sie Lust haben, sich über Erfahrungen und Bedürfnisse beeinträchtigter Menschen auszutauschen, sind Sie in diesem Kurs richtig. Gerne können Sie Themen und Fragen einbringen, die Ihnen besonders wichtig sind. Ob Sie Autist:in sind, geistig eingeschränkt, im Rollstuhl sitzen oder eine andere Beeinträchtigung haben – Sie sind herzlich willkommen! Gleiches gilt für Ihre Assistenz und/oder Familienmitglieder.

Anmeldeschluss: 04.09.2025

Mittwochs, 17:00 - 19:00 Uhr

ab 10.09.2025, 4 Abende (10,67 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Monika Eberlein

Teilnehmende: max. 40

NEU! WIE UND WARUM „FÜHRER“ WIE TRUMP, PUTIN UND HITLER DIE MENSCHEN „BEWEGEN“ | 11003

Zur Massenpsychologie des Faschismus und Populismus

Vortrag und Diskussion

Warum die Menge von „Führern“ manipuliert werden kann? Das entschlüsselte Freuds „Massenpsychologie und Ich-Analyse“ vor über 100 Jahren. Das Entstehen des Nationalsozialismus und populistisch-autokratischer Bewegungen klären wir mit Blick auf die Arbeiten von Reich („Massenpsychologie des Faschismus“), Fromm („Anatomie menschlicher Destruktivität“), Seeßlen („Trump: Populismus als Politik“), Eltchaninoff („In Putins Kopf“) sowie Zick („Verlorene Mitte“). Im Ergebnis bekommen Sie ein umfassenderes Verständnis dafür, wie Populisten und Faschisten manipulieren und diskutieren, welche psychischen Voraussetzungen den beiden -ismen den Boden bereiten.

Anmeldeschluss: 18.09.2025

Samstag, 27.09.2025, 11:00 - 13:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: 6 €

Leitung: Dr. Torsten Reters, Soziologe

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Julia Steffen

Tel. 590-4739

VON DER HEILIGEN ZUR HEXE, VON DER EMANZE ZUR TRUMP-FRAU | 11004

Frauenbilder in Bewegung: Vom Mittelalter bis zur Gegenwart

Vortrag und Diskussion

Vom Mittelalter bis zur Gegenwart gab es immer wieder Veränderungen der Geschlechterklischees: Im Mittelalter pendelte das Frauenbild zwischen Heiliger und Hexe. Im 19. Jahrhundert sprach die viktorianische Sexualmoral dem weiblichen Geschlecht jede Lust ab und man versuchte, die bürgerlichen Frauen auf Küche-Kirche-Kinder zu reduzieren. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts gab es eine Welle der Emanzipation der „Blaustrümpfe“: Wahlrecht und erotische Freiheiten wurden erkämpft und versetzten die Männer-Rechtler in Angst und Schrecken. Die Nazis versuchten, mit der Parole „Dem Führer ein Kind“ freizügige weibliche Erotik und konservative Familienideologie zu verbinden. Die 50er Jahre in der BRD setzten auf das konservative Erziehungsideal „Sissi“, ehe die Frauenbewegung der 1970er Jahre die weiterhin ausbaufähige Gleichberechtigung erstritt. Die auf Schön-Sein getrimmte „Trump“-Frau des 21. Jahrhundert schaut auf die arbeitende Emanze des ausgehenden 20. Jahrhunderts herab – und geht lieber shoppen. Oder so: Wir beschäftigen uns in dieser Veranstaltung mit der Funktion weiblicher Rollenklischees.

Anmeldeschluss: 18.09.2025

Sonntag, 28.09.2025, 11:00 - 13:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: 6 €

Leitung: Dr. Torsten Reters, Soziologe

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

GESPRÄCHSRUNDE ZU AKTUELLEN TAGESPOLITISCHEN THEMEN | 11005

Kurs

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

Anmeldeschluss: 21.10.2025

Mittwochs, 17:00 - 18:30 Uhr

ab 29.10.2025, 8 Nachmittage (16 UE)

Gebühr: 32 € (E1: 27,20 €, E2: 9,60 €)

Leitung: Hans-Roland Jorzick, Dipl. Politologe

Teilnehmende: max. 16

JAMMERN, KLAGEN, SCHIMPFEN: **NEU!** EIN ABEND ZUM „AUSKOTZEN“ | 11006

Ein Experiment

Ist Ihnen gerade alles zu viel, was das Leben oder die Welt für Sie bereithalten? Anlässe gibt es genug – die Zumutungen, die Veränderungen, die Gereiztheiten, die Ungerechtigkeiten ... Es kann reinigend sein, das, was Ihr Inneres zum Überlaufen bringt, zu formulieren und laut auszusprechen. Sie übergeben Ihre Botschaft damit der Außenwelt und ermöglichen sich selber Erleichterung. Lassen Sie es uns miteinander ausprobieren!

Anmeldeschluss: 28.10.2025

Mittwoch, 05.11.2025, 18:00 - 21:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: 6 €

Leitung: Bernhild Schrand, Dipl.

Sozialwissenschaftlerin, Coach und Beraterin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:
VHS.WISSEN LIVE: „BULLSHIT, FAKE NEWS
UND MANIPULATION: WIE ANTIKE
RHETORIK UND PHILOSOPHIE HELFEN
KÖNNEN“ - ONLINE, KURS NR. 11704



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



Bitte richten Sie
sich darauf ein,
dass insbesonde-
re zu Semesterbe-
ginn Wartezeiten
beim Anmelde-
service entstehen
können.

vhs.wissen live – online

ÖKONOMIE FÜR EINE GERECHTE GESELLSCHAFT | 11008

**Gespräch zwischen Joseph Stiglitz
(Nobelpreisträger) und Simon Strauss (FAZ)**

Die Veranstaltung findet auf Englisch statt.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite.

Joseph Stiglitz war Professor für Volkswirtschaft in Yale, Princeton, Oxford und Stanford. Anschließend ging er als Chefvolkswirt zur Weltbank und wurde 2001 mit dem Nobelpreis für Wirtschaft ausgezeichnet. 2025 erschien von ihm das Buch „Der Weg zur Freiheit“ bei Siedler.

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

Anmeldeschluss: 11.09.2025

Montag, 15.09.2025, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: 2 €

Leitung: Prof. Dr. Joseph Stiglitz / Simon Strauss



VIELLEICHT INTERESSIEREN SIE AUCH
VERANSTALTUNGEN AUS DEM BEREICH:
ENGLISCH, AB KURS NR. 42701

vhs.wissen live – online

DIE FRAGE VON KRIEG UND FRIEDEN IM VÖLKERRECHT | 11009

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite.

Claus Kreß ist Professor für Strafrecht und Völkerrecht an der Universität zu Köln. 2019 wurde er zum Richter ad hoc am Internationalen Gerichtshof in Den Haag ernannt. Seit 2021 ist er Sonderberater des Anklägers des Internationalen Strafgerichtshofs zum Verbrechen der Aggression. Er ist Mitglied der Leopoldina und Life Member des Clare Hall College der Universität Cambridge.

Anmeldeschluss: 05.11.2025

Donnerstag, 06.11.2025, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: 2 €

Leitung: Prof. Dr. Dr. Claus Kreß

vhs.wissen live – online

NEUE TECHNOLOGIEN UND STRAFRECHT: WIE KÖNNEN JURISTEN UNERWÜNSCHTE NEBENFOLGEN EINHEGEN? | 11010

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

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite.

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

Anmeldeschluss: 17.11.2025

Dienstag, 18.11.2025, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: 2 €

Leitung: Prof. Dr. Susanne Beck



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:
„DROGEN, SUCHT UND KRIMINALITÄT“,
KURS NR. 11306

vhs.wissen live – online

INNOVATIONEN FÜR DIE VERTEIDIGUNG | 11011

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

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite.

Michael Lauster leitet seit September 2012 das Fraunhofer-Institut für Naturwissenschaftlich-Technische Trendanalysen INT in Euskirchen und hält den Lehrstuhl für Technologieanalyse und -vorausschau an der Fakultät für Maschinenwesen der Rheinisch-Westfälischen Technischen Hochschule Aachen. Seit Ende 2020 ist er stellvertretender Sprecher des Fraunhofer-Leistungsbereichs Verteidigung, Vorbeugung und Sicherheitsforschung. Michael Lauster ist Mitglied von acatech – Deutsche Akademie der Technikwissenschaften.

Anmeldeschluss: 24.11.2025

Dienstag, 25.11.2025, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: 2 €

Leitung: Prof. Dr. Dr. Michael Lauster

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

Beratung:
Julia Steffen
Tel. 590-4739

GESCHICHTE

SGRAFFITI IN BREMERHAVEN: IN DEN PUTZ GEKRATZTE KUNSTWERKE DER NACHKRIEGSZEIT | 11060

NEU!

Ausstellung

Volkshochschule in Kooperation mit dem Stadtarchiv Bremerhaven

Die Plakatausstellung präsentiert eine Bremerhavener Seltenheit: Sgraffiti auf Gebäuden der Nachkriegszeit. In den fünfziger Jahren entstanden sie als „Kunst am Bau“, wurden jedoch in den letzten Jahrzehnten größtenteils zerstört. Allein eine Diasammlung im Stadtarchiv dokumentierte den ehemals beeindruckenden Bestand an Sgraffiti in Bremerhaven. Die Sgraffiti zeigten eine Welt des Aufbruchs nach der Katastrophe des II. Weltkriegs: Wiederaufbau, Schifffahrt und die Welt der „normalen Leute“, aber auch Fluchterlebnisse werden thematisiert. In dieser Ausstellung werden diese Kunstwerke erstmals gesammelt gezeigt und kunstgeschichtlich beschrieben.

**04.08. - 05.09.2025, während der VHS-
Öffnungszeiten im Treppenhaus Grazer Straße**
Gebühr: frei



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:
„BREMERHAVENER KUNST-GESCHICHTEN“,
KURS NR. 20317

SGRAFFITI IN BREMERHAVEN: IN DEN PUTZ GEKRATZTE KUNSTWERKE DER NACHKRIEGSZEIT | 11061

NEU!

Vortrag

Volkshochschule in Kooperation mit dem Stadtarchiv Bremerhaven

Die beiden Autor:innen des kürzlich erschienenen Buchs „Sgraffiti in Bremerhaven. In den Putz gekratzte Kunstwerke der Nachkriegszeit“ stellen ihre Erkenntnisse über diese heute vielfach zerstörten Kunstwerke der 50er Jahre vor. Sie zeigen eine Welt des Aufbruchs nach der Katastrophe des Zweiten Weltkriegs: Wiederaufbau, Schifffahrt und die Welt der „normalen Leute“ dargestellt als Kunst am Bau. Dazu gehören neben dem Blick nach vorn auch die schmerzhaften Erinnerungen an die Vertreibung und die Renaissance der klassischen Geschlechterrollen in der Nachkriegszeit. Viele dieser fragilen Kratzputzwerke wurden im Laufe der Zeit zerstört und werden in diesem Vortrag wissenschaftlich eingeordnet und kunstgeschichtlich analysiert.

Anmeldeschluss: 25.08.2025

Dienstag, 02.09.2025, 18:00 - 20:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Kerstin Baronin von Freytag Löringhoff, PD Dr.
Rüdiger Ritter

Moderation: Dr. Julia Kahleyß, Leiterin des Stadtarchivs
Teilnehmende: max. 40

MEIN LEBEN IN DER DDR: PERSÖNLICHE EINDRÜCKE – UND WIE SIE SICH IM LAUFE DER JAHRE VERÄNDERN – ODER AUCH NICHT | 11062

NEU!

Vortrag und Diskussion

Geboren 1980 in Salzwedel (Altmark) in der ehemaligen DDR, gibt Jens Ramelow persönliche Einblicke in seine Kindheit in einem Land, das es heute nicht mehr gibt: Wie war das Aufwachsen in einem sozialistischen Staat – aus der Sicht eines Kindes? Was blieb in Erinnerung, was hat sich im Rückblick verändert und wie wirkt die DDR bis heute in biografischen, kulturellen und emotionalen Zusammenhängen nach?

Dieser Vortrag verbindet persönliche Erinnerungen mit Zeitgeschichte, erzählt von Alltag, Schule, Wendezeit – aber auch von kleinen Dingen, die das Leben in der DDR prägten. Jens Ramelow lädt zur Diskussion ein und möchte den Raum öffnen für Austausch, Fragen und Gespräche.

Die Veranstaltung richtet sich an Menschen aller Generationen, mit oder ohne eigene DDR-Erfahrungen.

Anmeldeschluss: 23.09.2025

Mittwoch, 01.10.2025, 18:00 - 20:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: 6 €

Leitung: Jens Ramelow
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



Jens Ramelow
© privat

„VERLOCKUNG WELTALL. AUSWANDERN AUF MOND, MARS, VENUS?“ | 11063

NEU!

Führung durch die Sonderausstellung Volkshochschule in Kooperation mit dem Deutschen Auswandererhaus

Anlässlich seines 20-jährigen Bestehens lädt das Deutsche Auswandererhaus zu einer Führung durch die Sonderausstellung „Verlockung Weltall. Auswandern auf Mond, Mars, Venus?“ ein. Die Ausstellung nimmt Sie mit auf eine faszinierende Reise von ersten Sternbildern über Science-Fiction und Raumfahrttechnologien bis hin zu aktuellen, gesellschaftspolitischen Fragen rund um Weltraumrecht, Ethik und gesellschaftliche Verantwortung. Erleben Sie Modelle, Konzepte und künstlerische Werke rund um die Frage: Wie könnte das Leben im All aussehen — und wer entscheidet darüber?

Mit interaktiven Stationen und einem eigenen „Wahl-Forum Space Migration“ lädt die Ausstellung zum Mitmachen und Nachdenken ein.

Mit Ihrer Anmeldung stimmen Sie zu, dass wir Ihren Namen auf der Teilnehmendenliste dem Deutschen Auswandererhaus mitteilen dürfen.

Anmeldeschluss: 04.11.2025

Mittwoch, 12.11.2025, 15:30 - 17:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

Leitung: N.N.

Treffpunkt: Deutsches Auswandererhaus an der Kasse

Teilnehmende: max. 20

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Der Beauftragte der Bundesregierung
für Kultur und Medien

MIGRATION ERLEBEN UND VERSTEHEN | 11064

NEU!

Workshop

Volkshochschule in Kooperation mit dem Deutschen Auswandererhaus

Über Migration wird laut und polarisierend diskutiert. Dabei gerät aus dem Blick, wie eng Migration mit unserem eigenen Leben verknüpft ist. Deutschland war schon immer ein Einwanderungsland — und das zeigt sich überall: in unserer Sprache, in unserem Essen, in unserem Alltag. In diesem Workshop werfen wir einen frischen Blick auf Geschichte und Gegenwart der Migration. Bei einem Rundgang durchs Auswandererhaus und mit interaktiven Methoden erkunden wir, wie Einwanderung unser Zusammenleben prägt, welche Geschichten dahinterstecken und welche Rolle wir selbst darin spielen. Der Workshop richtet sich an alle, die mit unterschiedlichen Menschen zusammenarbeiten, die in Beruf, Ehrenamt oder Freizeit mit Gruppen zu tun haben und vor allem an alle, die neugierig sind!

Mit Ihrer Anmeldung stimmen Sie zu, dass wir Ihren Namen auf der Teilnehmendenliste dem Deutschen Auswandererhaus mitteilen dürfen.

Anmeldeschluss: 06.11.2025

Samstag, 15.11.2025, 10:00 - 14:00 Uhr (5,33 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Astrid Bormann, Museumspädagogin

Ort: Deutsches Auswandererhaus, Columbusstraße 65

Teilnehmende: max. 20

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

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

Beratung:
Julia Steffen
Tel. 590-4739

POLIZEI BREMERHAVEN: EINSATZ FÜR IHRE SICHERHEIT | 11065

Besuch des Polizeimuseums

Volkshochschule in Kooperation mit dem Polizeiförderverein

Die Bevölkerung und die Polizei treffen in Bremerhaven seit Generationen aufeinander. Sobald man Polizist:innen sieht, gibt es drei Möglichkeiten zu reagieren: weglaufen, auffällig ignorieren oder neugierig die Nähe suchen und alles erfragen, was man schon immer mal wissen wollte. Der Besuch im Polizeimuseum bietet die Möglichkeit, mehr über die Polizei zu erfahren. Wissenswertes über die bundesweit einmalige Entwicklung der Polizei in Bremerhaven, die Veränderungen in der Auftragswahrnehmung und über herausragende Sachverhalte in unserer Stadt werden von den Museumsführern dargestellt.

Mit Ihrer Anmeldung stimmen Sie zu, dass wir Ihren Namen auf der Teilnehmendenliste dem Polizeiförderverein übermitteln dürfen. Die Teilnehmenden müssen mindestens 16 Jahre alt sein. Der Zugang zum Polizeimuseum ist nicht barrierefrei. Die Führungen sind kostenlos. Der Förderverein freut sich über eine Spende zum Erhalt des Polizeimuseums.

Anmeldeschluss: 01.10.2025

Donnerstag, 09.10.2025, 15:00 - 17:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: frei

Leitung: N.N.

Treffen: 15 Minuten vor Führungsbeginn

Treffpunkt: OPB, Eingangsbereich Stadthaus 6, Hinrich-Schmalfeldt-Straße 31

Teilnehmende: max. 12

POLIZEI BREMERHAVEN: EINSATZ FÜR IHRE SICHERHEIT | 11066

Besuch des Polizeimuseums

Volkshochschule in Kooperation mit dem Polizeiförderverein

Wie Veranstaltung 11065

Anmeldeschluss: 10.11.2025

Dienstag, 18.11.2025, 16:00 - 18:15 Uhr (3 UE)

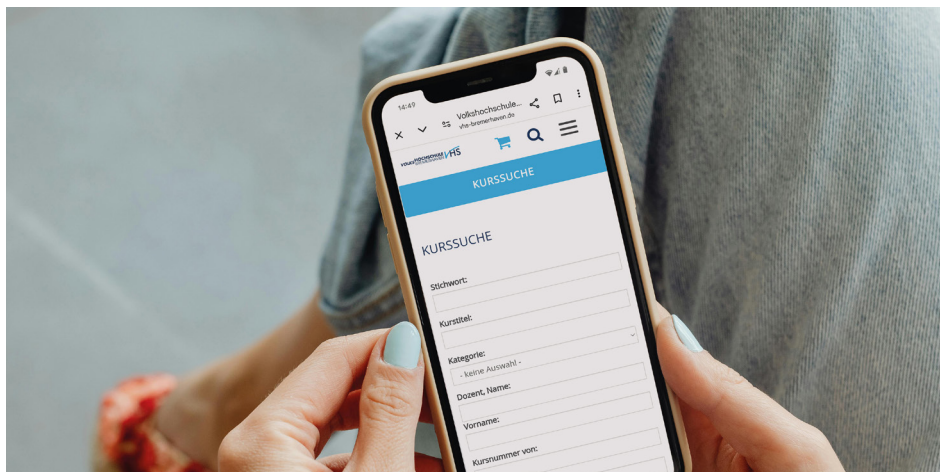
Gebühr: frei

Leitung: N.N.

Treffen: 15 Minuten vor Führungsbeginn

Treffpunkt: OPB, Eingangsbereich Stadthaus 6, Hinrich-Schmalfeldt-Straße 31

Teilnehmende: max. 12



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

Sichern Sie sich Ihren Kursplatz durch frühzeitige Anmeldung! Die Kursgebühr wird grundsätzlich erst bei Kursbeginn von Ihrem Konto abgebucht.

FRAUEN IN DER POLIZEIARBEIT | 11067**NEU!**

Die Bevölkerung und die Polizei treffen in Bremerhaven seit Generationen aufeinander. Sobald man Polizisten sieht, gibt es drei Möglichkeiten zu reagieren: weglaufen, auffällig ignorieren oder neugierig die Nähe suchen und alles erfragen, was man schon immer mal wissen wollte. Der Besuch im Polizeimuseum bietet die Möglichkeit mehr über die Polizei zu erfahren. Im Mittelpunkt dieser Führung stehen die vielfältigen Rollen von Frauen in der Polizeiarbeit: als Polizeibeamtinnen, als Betroffene von Straftaten und als Täterinnen. Anhand exemplarischer Biografien und ausgewählter Fälle, darunter die Geschichte einer Bankräuberin, werden historische Hintergründe beleuchtet und aktuelle Entwicklungen anschaulich dargestellt.

Mit Ihrer Anmeldung stimmen Sie zu, dass wir Ihren Namen auf der Teilnehmendenliste dem Polizeiförderverein übermitteln dürfen. Die Teilnehmenden müssen mindestens 16 Jahre alt sein. Der Zugang zum Polizeimuseum ist nicht barrierefrei. Die Führungen sind kostenlos. Der Förderverein freut sich über eine Spende zum Erhalt des Polizeimuseums.

Anmeldeschluss: 05.11.2025**Donnerstag, 13.11.2025, 16:00 - 18:15 Uhr (3 UE)**

Gebühr: frei

Leitung: N.N.

Treffen: 15 Minuten vor Führungsbeginn

Treffpunkt: OPB, Eingangsbereich Stadthaus 6, Hinrich-Schmalfeldt-Straße 31

Teilnehmende: max. 12

Vorankündigungen**ENDSPURT: STADTLEXIKON
BREMERHAVEN | 11068****Ein Informationsabend zum Mitmachen
Volkshochschule in Kooperation mit
Stadtarchiv und vielen Mitarbeitenden des
Stadtlexikonteams**

Seit 2022 arbeiten wir gemeinsam mit über 200 Ehrenamtlichen an einem Lexikon zum Stadtjubiläum Bremerhaven in 2027. Viele kleinere Projekte und Initiativen haben sich aus dem Projekt ergeben. Zahlreiche Artikel sind schon fertig gestellt und wir konnten viele neue Erfahrungen gewinnen, die wir als Mitarbeitende an dem Projekt, egal ob hauptamtlich oder ehrenamtlich, gerne mit Ihnen teilen wollen. Gemeinsam wollen wir in der Veranstaltung neue Perspektiven für die Stadtgeschichte und die Weiterentwicklung des Projekts entdecken. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, dabei zu sein, sich zu informieren und mitzumachen.

Anmeldeschluss: 20.01.2026**Mittwoch, 28.01.2026, 18:00 - 20:15 Uhr (3 UE)**

Gebühr: frei

Leitung: Dr. Julia Kahleyß, Leiterin des Stadtarchivs

Teilnehmende: max. 40

**NEU! WIR SIND LEHE: HISTORISCHE FOTOS
UND GESCHICHTEN | 11069****Eine Lehe-Show**

Die Geschichtswerkstatt Lehe präsentiert historische Fotos und wahre Geschichten aus dem größten Stadtteil Bremerhavens. Es sind Geschichten über Menschen, Betriebe, vom Sport, alle aus der Perspektive „von unten“. Darüber hinaus stellen wir unsere Arbeit aus 20 Jahren vor. Mit dieser Veranstaltung sollen nicht nur Geschichten aus den bisher erschienenen Büchern gelesen und erzählt werden, vielmehr werden auch neue Geschichten gesucht. Wir würden uns freuen, wenn Sie, die Besucherinnen und Besucher, eigene Geschichten mitbringen!

Anmeldeschluss: 17.02.2026**Mittwoch, 25.02.2026, 18:00 - 20:15 Uhr (3 UE)**

Gebühr: 6 €

Leitung: Dr. Burkhard Hergesell, Geschichtswerkstatt Lehe

Teilnehmende: max. 40

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711**Beratung:**
Julia Steffen
Tel. 590-4739

vhs.wissen live – online

GEFÄHRliche RIVALITÄTEN: WIRTSCHAFTSKRIEGE – VON DEN ANFÄNGEN BIS ZU TRUMPS DEAL-POLITIK | 11070

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite.

Werner Plumpe lehrte bis 2022 Wirtschafts- und Sozialgeschichte an der Goethe-Universität Frankfurt am Main. Zwischen 2008 und 2012 leitete er als Vorsitzender den Verband der Historiker und Historikerinnen Deutschlands.

Anmeldeschluss: 07.10.2025

Mittwoch, 08.10.2025, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: 2 €

Leitung: Prof. Dr. Werner Plumpe



VIELLEICHT INTERESSIEREN SIE AUCH VERANSTALTUNGEN AUS DEM BEREICH:
FINANZEN, AB KURS NR. 11400

vhs.wissen live – online

FÜR DIE FREIHEIT: DER BAUERNKRIEG 1525 | 11071

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite.

Lyndal Roper ist „Regius Professor of History“ in Oxford. Sie ist Expertin für die Geschichte der Reformation und der Frühen Neuzeit in Deutschland. 2016 wurde sie mit dem Gerda Henkel Preis ausgezeichnet.

Anmeldeschluss: 04.11.2025

Mittwoch, 05.11.2025, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: 2 €

Leitung: Prof. Dr. Lyndal Roper

BREMERHAVEN UND „UMZU“ / WISSEN VOR ORT

EINE INTERPRETATION DER HIMMELSSCHEIBE VON NEBRA UND DES STERNENHIMMELS IM SEPTEMBER | 11080

Besuch des Planetariums Bremerhaven

Was können wir nach über 3600 Jahren aus dieser aus Gold und Bronze geschmiedeten Himmelsdarstellung herauslesen? Welchen vermuteten Sinn hat die Anordnung der Sterne und des Mondes? Ergibt sich daraus ein Kalender? Nach der Beschäftigung mit diesen Fragen sehen wir 4000 Sterne in absoluter Dunkelheit und bekommen den Sternenhimmel des Monats erklärt. Auch Ihre Fragen zur Astronomie werden beantwortet.

Anmeldeschluss: 22.08.2025

Montag, 01.09.2025, 18:30 - 20:45 Uhr (3 UE)

Gebühr: 6 €

Auslagen: 4 €

Leitung: Heiko Janßen

Ort: Planetarium Bremerhaven, Bussestraße 24

Teilnehmende: max. 20



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:
VHS.WISSEN LIVE: „SCHÖNHIT DER ASTRONOMIE“ - ONLINE, KURS NR. 51191



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



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

EINBLICK IN DIE ALPAKAZUCHT | 11081**NEU!****Eine Hoftour**

Was wissen Sie über Alpakas? In der größten Alpakazucht im Cuxland mit 33 Tieren erhalten Sie einen Einblick in die Fütterung und Pflege dieser edlen Andentiere und erfahren, wie man die Faser verarbeitet und was man mit dem sogenannten „Vlies der Götter“ alles herstellen kann. Nach der Führung sitzen wir zusammen in gemütlicher Runde bei Kaffee und Kuchen (inklusive).

Gemeinsam starten wir die Fahrt vom Leher Pausenhof. Bei der Anmeldung bitte Anzahl der Mitnahmemöglichkeiten nennen.

Anmeldeschluss: 20.08.2025**Freitag, 05.09.2025, 13:15 - 17:00 Uhr (2 UE)**

Gebühr: 5 €

Auslagen: 15 €

Leitung: Heiko Janßen

Treffpunkt: Leher Pausenhof, Uhlandstr. / Potsdamerstr.

Teilnehmende: max. 20

WIE SAH ES DENN HIER VOR 100 JAHREN AUS? | 11082**Ein Rundgang**

Der historische Rundgang führt durch das an den Bürgerpark angrenzende Gelände von Vierhöfen / Kammerweg / Hartwigstraße. Im Hauptinteresse liegt das ehemalige Krankenhaus Geestemünde sowie die vier seinerzeit hier angesiedelten Bauernhöfe.

Anmeldeschluss: 14.10.2025**Mittwoch, 22.10.2025, 16:30 - 17:30 Uhr (1,33 UE)**

Gebühr: 5 €

Leitung: Rosemarie Blum, 1. Vorsitzende Bürgerverein Geestemünde

Treffpunkt: Eisenbahnunterführung in der Bismarckstraße

Teilnehmende: max. 15

GESTORBEN: UND DANN? | 11083**NEU!****Ein Informationsangebot rund um das „Danach“**

Wir alle wissen: Der Tod kann plötzlich kommen und niemand weiß, wie lange sie oder er noch zu leben hat. Viele Belange, die mit der Bestattung zusammenhängen, kann man vorab regeln. Dazu gehören folgende Fragen: Wer ist für mich bestattungspflichtig? Wen muss ich per Gesetz bestatten? Wie verläuft ein Trauergespräch? Welche Bestattungsformen gibt es – und was kosten sie? Welche Aufgaben nimmt mir ein seriöses Unternehmen ab und welche Angelegenheiten muss ich selbst regeln? „Die einzig dumme Frage ist die, die nicht gestellt wird“, sagt die Thanatologin und Bestattermeisterin Anja M. Schlange. Ganz nach diesem Motto wird dieser Abend von ihr geführt.

Anmeldeschluss: 21.10.2025**Mittwoch, 29.10.2025, 16:00 - 18:15 Uhr (3 UE)**

Gebühr: 6 €

Leitung: Anja M. Schlange

Organisation: Heiko Janßen

Ort: Kapelle Schlange, Adolf-Butenandt-Straße 2h

Teilnehmende: max. 20



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH: „DIGITALER NACHLASS: WAS PASSIERT MIT MEINEN DATEN, WENN ICH NICHT MEHR BIN?“, KURS NR. 11408

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

Beratung:
Julia Steffen
Tel. 590-4739

DIE ALTE PRIVILEGIERTE APOTHEKE: EINE SCHATZKAMMER | 11084

Ein Besuch

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

Anmeldeschluss: 21.11.2025

Montag, 01.12.2025, 15:00 - 17:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: 6 €

Leitung: Heiko Janßen

Ort: Alte Privilegierte Apotheke, Poststraße 1

Teilnehmende: max. 15

MEDIENTOUR RADIO BREMEN | 11085

Ein Besuch

Lernen Sie während der Besichtigung die Redaktionsarbeit von Radio Bremen kennen. Nach der Begrüßung wird ein Imagefilm gezeigt. Folgende Stationen im Hause werden wir besuchen: Buten un binnen Studio, Besuch einer Hörfunkwelle, Nachrichten- und Sportredaktion. Der Besuch ist kostenfrei. Im Anschluss haben Sie Zeit für einen vorweihnachtlichen Stadtrundgang.

Teilnahme ab 13 Jahren bei Begleitung durch erziehungsberechtigte Person. Sie erklären sich mit der Anmeldung zu dieser Veranstaltung damit einverstanden, dass wir Ihre Anmeldedaten (Vorname, Nachname, Wohnort) vorab per Teilnehmendenliste an Radio Bremen senden.

Bitte beachten Sie, dass Sie das Ticket für die Fahrten mit der Bahn selbst besorgen müssen. Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis mit. Rückkehr nach Bremerhaven etwa 18:00 Uhr.

Anmeldeschluss: 01.12.2025

Dienstag, 09.12.2025, 10:15 - 18:00 Uhr (3 UE)

Gebühr: 6 €

Leitung: Heiko Janßen

Treffpunkt: 10:15 Uhr, Hauptbahnhof Bremerhaven

Teilnehmende: max. 20

Anzeige



WIR-Gefühl.

Das WoGe-Gefühl. JETZT Mitglied werden!



**Wohnungsgenossenschaft
Bremerhaven eG**

Telefon 0471 92600 - 1
info@woge-bremerhaven.de
www.woge-bremerhaven.de



Die WoGe auf Facebook:
@WoGeBremerhaven



... und auch auf Instagram:
@woge_bhv

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

Aktuelle
Infos finden Sie
unter www.vhs-bremerhaven.de.



Ingeborg Mehser
© Jörg Klampäkel

„UMSTEIGEN BITTE!“ | 11200

NEU!

**Was man über Elektromobilität und eine nachhaltige Mobilitätswende wissen sollte
Ausstellung von INKOTA-netzwerk e. V.**

Elektromobilität steht für Viele für eine gute und grüne Zukunft. Sie soll das Klima schützen, individuelle Freiheit bewahren und die Automobilbranche sichern. Das Problem dabei: Elektromobilität geht mit einem enormen Bedarf an metallischen Rohstoffen wie Kobalt, Mangan, Nickel, Lithium und Graphit einher. Diese Rohstoffe werden oft unter menschenrechtlich und ökologisch katastrophalen Bedingungen gewonnen. So bauen beispielsweise Kleinschürfer:innen in der Demokratischen Republik Kongo Kobalt unter menschenunwürdigen Bedingungen ab. Unternehmen müssen deshalb von der Politik gesetzlich in die Verantwortung genommen werden, Menschenrechte und Umwelt entlang ihrer Lieferketten zu schützen. Doch für eine global gerechte Mobilitätswende braucht es mehr. Wir müssen Mobilität neu denken: weg vom privaten Auto, hin zu Fahrrad, Bahn, ÖPNV und zukunftsfähigem Städtebau.

Auf fünf Roll-Ups zeigt die Ausstellung, dass allein durch den Umstieg auf E-Mobilität unser Verkehr nicht automatisch zukunftsfähig wird. Wenn wir den Schutz von Menschenrechten, Umwelt und Klima zusammendenken, braucht es alternative Verkehrskonzepte statt immer mehr (E-)Autos.

12.09. - 30.10.2025 während der VHS-Öffnungszeiten im Treppenhaus Grazer Straße
Gebühr: frei

VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:

„ELEKTROMOBILITÄT FÜR ALLE: WELCHE ELEKTROFAHRZEUGE GIBT ES?“, KURS NR. 11420

UNSERE KLEIDUNG: HEUTE MODE – MORGEN MÜLL? | 11201

Bildungszeit im Land Bremen

Was ziehe ich an? Diese Frage stellen wir uns täglich. Das Angebot ist unüberschaubar: Kleidung ist für jeden Geldbeutel, jeden Anlass und jeden Style zu haben. Deutschland ist einer der größten Modemärkte der Welt. Aber nicht zuletzt der Einsturz der Textilfabrik Rana Plaza im April 2013 in Bangladesh hat deutlich gemacht: Unsere Kleidung wird zu Bedingungen hergestellt, unter denen wir selber nicht leben möchten. Und auch unsere Umwelt und unser Klima leiden unter der Massenware, für die enorme Mengen an Rohstoffen verbraucht werden. Ein Umdenken und Handeln ist notwendig, dazu wird diese Bildungszeit Informationen und Anregungen geben. Geplant sind auch eine Exkursion zu einem Textilsortierwerk und der Input einer Referentin der Handelskammer zur Circular Economy in der Stadt sowie über das Lieferkettensorgfaltspflichtengesetz. Inhaltliche Schwerpunkte sind: Missstände in der globalen Mode- und Textilindustrie; Auswirkungen auf Umwelt und Klima; Produktionsstufen und Wertschöpfungskette von Bekleidung; Profiteure und Verlierer der globalen Arbeitsteilung; Geschäftsmodell Fast Fashion; Verwertung von Textilien und Altkleidern; Alternativen und Handlungsmöglichkeiten für sozial und ökologisch verträgliches Wirtschaften.

Anmeldeschluss: 30.10.2025

Montag bis Mittwoch, 09:00 - 16:00 Uhr, ab 17.11.2025, 3 Tage (24 UE)

Gebühr: 48 € (E1: 40,80 €, E2: 14,40 €)

Leitung: Ingeborg Mehser, Kampagne für saubere Kleidung, Bremen

Teilnehmende: max. 12



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:

„GEWUSST WIE: KLEIDUNG REPARIEREN“, KURS NR. 21104

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

Beratung:
Julia Steffen
Tel. 590-4739

Vorankündigung

NACHHALTIG GÄRTNERN IM GARTEN UND AUF DEM BALKON | 11202

NEU!

Bildungszeit im Land Bremen

Gärtnern liegt im Trend – egal, ob im Garten, auf dem Balkon, der Terrasse oder der Fensterbank. Immer mehr Menschen wollen dabei aber nicht nur für sich ein grünes Paradies schaffen, sondern damit auch etwas Gutes für Insekten, Klima und Umwelt tun. Doch das ist oft gar nicht so einfach: Pflanzen, Erde, Ausstattung und Pflege haben einen erheblichen Einfluss darauf, wie nachhaltig urbanes Gärtnern tatsächlich ist – auch global gesehen. In dieser Bildungszeit thematisieren wir verschiedene Aspekte des Gärtnerns und ihre Auswirkungen auf Mensch, Tier und Umwelt. Gemeinsam suchen wir nach Alternativen, die Klima, Artenvielfalt und Umwelt schützen. Eingeladen sind Anfänger:innen und Fortgeschrittene.

Melanie Öhlenbach ist ausgebildete Redakteurin und schreibt als freie Journalistin und Buchautorin am liebsten über Garten und Nachhaltigkeit. Seit 2013 gärtnergert sie auf ihrem sechs Quadratmeter großen Balkon, auf dem neben Kräutern, Gemüse und Obst auch eine Vielfalt an insektenfreundlichen Blumen und Wildpflanzen wachsen. Ihren Kleingarten, den sie seit 2021 bewirtschaftet, gestaltet sie ebenfalls nach den Grund- und Leitsätzen der Permakultur. Ihre Erfahrung und ihr Wissen gibt sie in Workshops, im Radio und auf ihrem Blog „Kistengrün“ weiter. Auch wenn nicht immer alles gelingt: Ihre kleinen grünen Paradiese möchte die Autodidaktin nicht mehr missen und auch andere fürs nachhaltige Gärtnern begeistern. Denn Selbstversorgung, Klima- und Artenschutz müssen sich nicht ausschließen und sind auch im Kleinen möglich.

Anmeldeschluss: 27.02.2026

Montag bis Mittwoch, 09:30 - 16:30 Uhr, ab 16.03.2026, 3 Tage (24 UE)

Gebühr: 48 € (E1: 40,80 €, E2: 14,40 €)

Leitung: Melanie Öhlenbach

Teilnehmende: max. 14

INSPIRATION FÜR GÄRTNERINNEN UND GÄRTNER | 11203

NEU!

Eine Exkursion in die NABU-Gärten

Volkshochschule in Kooperation mit dem NABU Bremen

Jeder Garten in der Stadt kann multifunktional zu Biodiversität und Selbstversorgung beitragen. Jeder Garten wird dabei ein wenig anders aussehen – und das ist gut so! Ihre enormen Ökosystemleistungen von Nahrung bis guter Luft kann die Natur nur aufgrund ihrer Vielfalt bieten. Beim Besuch des NABU in Bremen-Sebaldsbrück lernen Sie zahlreiche Elemente kennen, die natürlichen Wert in Gärten bringen: vom Gemüseanbau über (Frucht)Sträucher bis Insektenpflanzen. Nach einem Rundgang kochen wir unser gemeinsames Picknick mit Zutaten aus dem NABU-Garten.

Bei der Anmeldung bitte Anzahl der Mitnahmemöglichkeiten im PKW und Abfahrtsort nennen.

Anmeldeschluss: 27.08.2025

Donnerstag, 04.09.2025, 11:00 - 14:30 Uhr (4,67 UE)

Gebühr: 6 €

Auslagen vor Ort zu zahlen: 7 € für NABU-Mitglieder, 10 € für Nicht-Mitglieder

Leitung: Dorothee Meier

Ort: NABU Bremen, Vahrer Feldweg 185, 28309 Bremen

Teilnehmende: max. 18



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:

„NATUR ZEICHNEN UND BEGREIFEN“, KURS NR. 20603



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



Sichern Sie sich Ihren Kursplatz durch frühzeitige Anmeldung! Die Kursgebühr wird grundsätzlich erst bei Kursbeginn von Ihrem Konto abgebucht.

Workshop

Ein Balkongarten gedeiht nur im Frühling und im Sommer? Von wegen! Auch in der kalten Jahreszeit gibt es einiges in Kübeln, Töpfen und Blumenkästen zu ernten. In dieser Veranstaltung lernen Sie Gemüse und Kräuter für die Ernte im Herbst und im Winter kennen. Außerdem erfahren Sie, welche Arbeiten wirklich notwendig sind und wie Sie Tieren in der kalten Jahreszeit helfen können.

Das Format richtet sich an Anfänger:innen, Fortgeschrittene und an Menschen, die nur in der zweiten Jahreshälfte gärtnern wollen. In der Kleingruppe gibt es die Möglichkeit, Fragen zu stellen und sich mit anderen auszutauschen.

Anmeldeschluss: 25.08.2025**Dienstag, 09.09.2025, 17:00 - 19:30 Uhr (3 UE)**

Gebühr: 6 €

Leitung: Melanie Öhlenbach

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

HOCHWASSERSCHUTZ IN BREMERHAVEN | 11205**NEU!****Vortrag und Diskussion****Volkshochschule in Kooperation mit der Senatorin für Umwelt, Klima und Wissenschaft (SUKW)**

Rund 90% der Fläche Bremerhavens unterliegt einer potentiellen Gefährdung durch Hochwasser. Innerhalb dieser gefährdeten Gebiete leben rund 83.000 Menschen. Sie auch? Sie erfahren, was die EU-Hochwasserrisikomanagement-Richtlinie für Ziele vorgibt, die auch für Bremerhaven gelten: So wurden Hochwassergefahren- und Hochwasserkarten für Bremerhaven erstellt und veröffentlicht sowie die Umsetzung von baulichen Maßnahmen im Rahmen des Generalplans Küstenschutz Teil I und Teil III entwickelt. Welche Prognosen in den Generalplan einfließen und was die Anforderungen an nachhaltigen und zukunftsweisenden Küsten- und Hochwasserschutz sind, erfahren Sie ebenfalls – und welche bereits umgesetzt wurden bzw. aktuell in Planung sind (wie das Projekt „Geestemündung inkl. Sperrwerk“). Im Anschluss ist Zeit für Ihre Fragen.

Anika Rühl arbeitet bei SUKW als Leiterin des Abschnitts „Umsetzung des Generalplans Küstenschutz -Teil I und III“ und begleitet hier die Küstenschutzprojekte vom Entwurf, dem Genehmigungsverfahren bis zur Fertigstellung der Maßnahmen. Außerdem ist sie in der Sturmflut- und Hochwasserzentrale der Umweltsenatorin und als Mitglied des Fachausschusses Küstenschutzwerke tätig.

Imke Rolker ist bei SUKW u.a. zuständig für die Umsetzung der Hochwasserrisikomanagement-Richtlinie und die Festsetzung von Überschwemmungsgebieten. Sie ist zudem Leiterin der Sturmflut- und Hochwasserzentrale der Umweltsenatorin.

Anmeldeschluss: 05.09.2025**Montag, 15.09.2025, 17:00 - 19:30 Uhr (3,33 UE)**

Gebühr: frei

Leitung: Imke Rolker / Anika Rühl, beide Dipl. Ing.

Teilnehmende: max. 20

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711**Beratung:**
Julia Steffen
Tel. 590-4739



BREMERHAVEN
MEER ERLEBEN!



Infos:



Der HafenBus

Sehen, was Andere nicht sehen!

Bestaunen Sie auf dieser einzigartigen Route die Welthäfen
Bremerhavens, das Container-Terminal und das imposante Auto-Terminal.

Weitere Informationen und Tickets erhalten Sie in der Tourist-
Information oder unter www.bremerhaven.de/hafenbus

Meer Entdecken
Meer Erleben
Meer Welthafen



ERLEBNIS
BREMERHAVEN

MIT KINDERN ÜBER DEN KLIMAWANDEL SPRECHEN | 11206

NEU!

Workshop

Der Klimawandel ist in den Medien immer wieder präsent, meist verbunden mit Katastrophenberichten. Dies kann Kinder in Sorgen und Angst um ihre Zukunft versetzen. Was können Erwachsene dagegen tun? Wichtig ist, keine Katastrophenpädagogik zu betreiben, sondern den Kindern Mut zu machen und ihr Ich zu stärken.

In dieser Veranstaltung geht es darum, wie Eltern und andere Erwachsene auf Kinderfragen eingehen: Zunächst erfolgt ein Überblick über pädagogische Strategien im Umgang mit dem Klimawandel. Am Beispiel des Kinderbuches „Pinguinkind Flocki hat Angst vor kaltem Wasser“ wird nachvollziehbar, wie Sie vorsichtige Impulse setzen, dass Kinder sich mit der Frage auseinandersetzen. Sie lernen weiterhin drei Versuche zu erneuerbaren Energien kennen, die Kinder selbstständig durchführen können. Zuletzt üben wir miteinander Gesprächsstrategien, die Kinder in diesem Kontext stärken.

Astrid Kaiser ist Professorin für Didaktik des Sachunterrichts i.R., Autorin des Buches „Menschenbildung in Katastrophenzeiten“, mit u. a. langjähriger Erfahrung in Energiebildungsprojekten, Publikation von Praxisbüchern zur Energiebildung mit einfachen Kinderexperimenten sowie eines Kinderbuchs zum Klimawandel.

Anmeldeschluss: 17.11.2025

Dienstag, 25.11.2025, 17:00 - 20:30 Uhr (4,67 UE)

Gebühr: 16,30 € (E1: 13,90 €, E2: 4,90 €)

Leitung: Prof. Astrid Kaiser

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Wissen im Gehen

ZIEHENDE KLEINVÖGEL: BEOBACHTEN UND KENNENLERNEN | 11207

Während der Zugzeit fliegen viele Vogelarten in den Süden, um dort den Winter zu verbringen. Kleinvögel ziehen zu einem großen Teil nachts, aber manche Arten sind auch tagsüber, insbesondere morgens, unterwegs. Küstenlinien dienen oft als Orientierung, deswegen ist der Zug dort besonders gut zu beobachten. Wir steigen auf den Ochsenturm, um den Vögeln auf Augenhöhe zu begegnen. Für die Turmbesteigung muss eine schmale, steile Treppe bewältigt werden. Während Sie die Tiere beobachten, erfahren Sie, um welche Arten es sich handelt, woran man sie erkennt und wie sie sich verhalten. Bitte bringen Sie ein Fernglas mit!

Wir bewegen uns eventuell noch bis zu 3 km auf befestigten Wegen. Die Exkursion findet auch bei Kälte, Wind und leichtem Regen statt, bitte kleiden Sie sich dem Wetter entsprechend.

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

Anmeldeschluss: 18.09.2025

Sonntag, 28.09.2025, 09:00 - 11:30 Uhr (3,33 UE)

Gebühr: 8,30 € (E1: 7,10 €, E2: 2,50 €)

Leitung: Mareike Schröer, Diplom-Biologin

Treffpunkt: Parkplatz am Ochsenturm, Straße: Hof Imsum am Ochsenturm in Geestland

Teilnehmende: max. 15

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

Beratung:
 Julia Steffen
 Tel. 590-4739

Wissen im Gehen**MEERESVÖGEL: BEOBACHTEN UND KENNENLERNEN | 11208**

Manche Vogelarten sind nur am oder im Salzwasser zu finden, andere nur an sandigen oder felsigen Küstenabschnitten. Um diese speziellen Arten zu beobachten, sehen wir uns rund um die Kugelbake um und halten Ausschau auf das Meer (sogenanntes Seawatching). Mit etwas Glück herrscht Nordwestwind, der auch Hochseevögel in Küstennähe treibt. Während Sie die Tiere beobachten, erfahren Sie, um welche Arten es sich handelt, woran man sie erkennt und wie sie sich verhalten.

Bitte bringen Sie ein Fernglas mit! Wir bewegen uns 2 km auf befestigten Wegen. Die Exkursion findet auch bei Kälte, Wind und leichtem Regen statt, bitte kleiden Sie sich dem Wetter entsprechend.

Anmeldeschluss: 16.10.2025

Samstag, 25.10.2025, 10:00 - 12:30 Uhr (3,33 UE)

Gebühr: 8,30 € (E1: 7,10 €, E2: 2,50 €)

Leitung: Mareike Schröer, Diplom-Biologin
Treffpunkt: Parkplatz Kugelbake, an der Ecke Nordfeldstraße / Strandstraße in Cuxhaven
Teilnehmende: max. 15

Wissen im Gehen**WILDKRÄUTER IM HERBST | 11210**

Auf einem gemütlichen Spaziergang wollen wir anschauen, was uns der Herbst an Wildkräutern noch zu bieten hat. Sie lernen die Bestimmungsmerkmale der Kräuter und ihre vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten in Küche und Hausapotheke kennen. Auf die besonders wertvollen Inhaltsstoffe der Kräuter gehen wir vertieft ein, ebenso das Sammeln und Verarbeiten. Sie bekommen Tipps zum Sammeln, während Geschichten, Anekdoten und Mythen diesen Spaziergang abrunden.

Bitte denken Sie an wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk.

Anmeldeschluss: 02.09.2025

Mittwoch, 10.09.2025, 15:30 - 18:30 Uhr (4 UE)

Gebühr: 9,20 € (E1: 7,80 €, E2: 2,80 €)

Leitung: Babette Fischer, Diplom-Biologin
Treffpunkt: Bootshaus im Bürgerpark, Adolf-Hoff-Weg 24
Teilnehmende: max. 15

Wissen im Gehen**GEFIEDERTE WINTERGÄSTE: BEOBACHTEN UND KENNENLERNEN | 11209****Fahrradexkursion**

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

Bitte bringen Sie ein Fernglas und ihr Fahrrad mit! Wir bewegen uns ca. 10 km mit dem Fahrrad auf befestigten Wegen. Die Exkursion findet auch bei Kälte, Wind und leichtem Regen statt, bitte kleiden Sie sich dem Wetter entsprechend.

Anmeldeschluss: 27.11.2025

Sonntag, 07.12.2025, 13:30 - 16:00 Uhr (3,33 UE)

Gebühr: 8,30 € (E1: 7,10 €, E2: 2,50 €)

Leitung: Mareike Schröer, Diplom-Biologin
Treffpunkt: Parkplatz im Nordosten der Luneplate, Straße: Am Seedeich in Bremerhaven
Teilnehmende: max. 15



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:

„WILDFRÜCHTE – EXKURSION“, KURS NR. 30343



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



Aktuelle Infos finden Sie unter www.vhs-bremerhaven.de.

Wissen im Gehen

BÄUME IM HERBST | 11211

Auf einem gemütlichen Rundgang schauen wir uns zahlreiche Baum- und Straucharten an. Sie erfahren etwas über den Aufbau eines Baumes und seine Bestimmungsmerkmale. Die Besonderheiten einzelner Baumarten, ihre Reaktionen auf Umwelteinflüsse und Anpassungsstrategien lernen Sie ebenfalls kennen, ebenso, welche Bäume sich für welche Anforderungen (wie Industriefestigkeit, Trockenresistenz, Windfestigkeit) besonders eignen. Geschichten, Anekdoten und Mythen runden den Spaziergang ab. Bitte denken Sie an wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk.

Anmeldeschluss: 16.09.2025

Mittwoch, 24.09.2025, 15:30 - 18:30 Uhr (4 UE)

Gebühr: 9,20 € (E1: 7,80 €, E2: 2,80 €)

Leitung: Babette Fischer, Diplom-Biologin

Treffpunkt: Bootshaus im Bürgerpark,

Adolf-Hoff-Weg 24

Teilnehmende: max. 15

EHRENAMT – BÜRGERSCHAFTLICHES ENGAGEMENT

EHRENAMTLICH AKTIV IN DER GESETZLICHEN BETREUUNG | 11300

NEU!

Informationsabend

Volkshochschule in Kooperation mit dem Betreuungsverein Bremerhaven e. V.

Menschen, die sich in unserer Gemeinschaft freiwillig engagieren möchten, haben die Möglichkeit, ehrenamtliche rechtliche Betreuer:in zu werden. Ehrenamtliche Betreuer:innen leisten einen wertvollen Dienst und helfen dem betreuten Menschen, ein möglichst selbstbestimmtes Leben zu führen. Der Begriff „rechtliche Betreuung“ bedeutet, dass die/der Betreuer:in selbst keine tatsächliche Hilfe leisten muss, sondern dafür zuständig ist, diese zu organisieren. Dabei reichen die Themen von Gesundheitssorge über Vermögenssorge bis zu Wohnungs- und Heimgangelegenheiten.

Heute informiert der Betreuungsverein Bremerhaven e. V. über dieses Ehrenamt und beantwortet Ihre Fragen.

Dieser Abend ist für Sie, wenn Sie: eine gesetzliche Betreuung als ehrenamtlicher Betreuer übernehmen möchten, z. B. für ein Familienmitglied oder eine Person aus Ihrer Nachbarschaft; sich bereits ehrenamtlich als gesetzliche:r Betreuer:in engagieren; sich grundsätzlich über gesetzliche Betreuung informieren wollen.

Anmeldeschluss: 17.09.2025

Donnerstag, 25.09.2025, 17:00 - 19:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Jan Zimmermann, Jurist, Vereins-/Berufsbetreuer,

Melanie Zimmermann-Otte, Dipl.-Soz.päd., Vereins-/Berufsbetreuerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Julia Steffen

Tel. 590-4739

SOZIALE ALTERSVORSORGE:

NEU!

GESETZLICHE BETREUUNG, VORSORGEVOLLMACHT, PATIENTENVERFÜGUNG | 11301

Informationsabend

Volkshochschule in Kooperation mit dem Betreuungsverein Bremerhaven e. V.

Nicht nur ältere Menschen kann es treffen: Wer auf Grund einer Krankheit oder Behinderung selber nicht mehr in der Lage ist, seine Rechtsgeschäfte zu erledigen, ist auf die Hilfe eines anderen Menschen angewiesen. Wer handelt und entscheidet für mich? Wird mein Wille auch beachtet werden? Möchte ich eine Vertrauensperson beauftragen oder soll eine neutrale Person tätig werden? Welche Möglichkeiten der Vorsorge gibt es? Wann muss ich bei Gericht einen Antrag auf rechtliche Betreuung stellen? Was ist eine Patientenverfügung und wieso ist sie so wichtig?

Diese und weitere Fragen werden an diesem Abend beantwortet. Nach dem Vortrag besteht die Möglichkeit zur Diskussion.

Anmeldeschluss: 15.10.2025

Donnerstag, 23.10.2025, 17:00 - 19:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Jan Zimmermann, Jurist, Vereins-/Berufsbetreuer,

Melanie Zimmermann-Otte, Dipl.-Soz.päd., Vereins-/Berufsbetreuerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Ehrenamtliche Tätigkeiten als Laienrichter:in, Vollzugshelfer:in oder in der Bewährungshilfe sind verantwortungsvolle und vielschichtige Aufgaben. Um Sie bei der Wahrnehmung dieser Aufgabe zu unterstützen, bieten wir Ihnen wieder kostenlose Informationsabende zu unterschiedlichen Schwerpunkten an. Auch interessierte Bürger:innen, die mehr über die Facetten des Justizalltags erfahren wollen, sind herzlich eingeladen. In den geplanten Veranstaltungen geben Praktiker:innen aus Bereichen wie Justiz, Polizei, Justizvollzug Einblicke in ihre Arbeit.

Diese Reihe ist eine Kooperation zwischen der Senatorin für Justiz und Verfassung (Verwaltung und Landgericht Bremen), den Volkshochschulen in Bremen und Bremerhaven sowie der Deutschen Vereinigung der Schöffinnen und Schöffen (DVS) Niedersachsen / Bremen e. V.

DROGEN, SUCHT UND KRIMINALITÄT | 11306

Vortrag und Diskussion

Der Alltag der Strafjustiz muss sich häufig mit dem „Dreiklang“ von Drogen, Sucht und Kriminalität auseinandersetzen. Der Begriff der „Beschaffungskriminalität“ bezeichnet den Kreislauf zwischen Suchterkrankung, Straftaten und Verurteilung. Für Betroffene ist es regelmäßig auch eine Situation von Hoffnungs- und Perspektivlosigkeit.

Die Referentin stellt in ihrem Vortrag dar, wie der „Dreiklang“ aus Drogen, Sucht und Kriminalität ihren Berufsalltag bestimmt und gibt Einblicke in die lokalen Bedingungen.

Anmeldeschluss: 29.08.2025

Montag, 08.09.2025, 19:00 - 21:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Marlene Wieland, Staatsanwältin

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

Teilnehmende: max. 40



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH: VHS.WISSEN LIVE: „NEUE TECHNOLOGIEN UND STRAFRECHT: WIE KÖNNEN JURISTEN UNERWÜNSCHTE NEBENFOLGEN EINHEGEN?“ - ONLINE, KURS NR. 11010



Sie haben Fragen zu bestimmten Kursen? Lassen Sie sich telefonisch vom jeweiligen Fachbereich beraten.



Sichern Sie sich Ihren Kursplatz durch frühzeitige Anmeldung! Die Kursgebühr wird grundsätzlich erst bei Kursbeginn von Ihrem Konto abgebucht.

Vortrag mit Diskussion

Welches Rechtsmittel lege ich am besten ein – die Berufung oder die Revision? Was sind überhaupt die Unterschiede zwischen diesen beiden Möglichkeiten? In dieser Veranstaltung werden für beide Rechtsmittelverfahren die rechtlichen Voraussetzungen erläutert und an anonymisierten Fallbeispielen mit den entsprechenden Rechtsfolgen veranschaulicht.

Anmeldeschluss: 30.10.2025

Montag, 10.11.2025, 19:00 - 21:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Jürgen Seifert, Vizepräsident des Landgerichts Bremen

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

Teilnehmende: max. 40

FINANZEN – RECHT – VERBRAUCHER:INNENFRAGEN

FINANZEN

VHS online

WIRTSCHAFTS- UND FINANZWISSEN EINFACH ERKLÄRT | 11400

Bildungszeit im Land Bremen und Bildungsurlaub in Niedersachsen

Ein gesundes Basiswissen zu Wirtschaft- und Finanzthemen ist nötig, um politische Zusammenhänge besser zu verstehen, schützt aber auch vor Fehlentscheidungen, wenn es um das eigene Geld geht. Sie erhalten umfangreiche Informationen zu volkswirtschaftlichen Zusammenhängen und über unterschiedliche Finanzprodukte. Auch aktuelle Trends wie Bitcoin, Robo-Advisor oder Crowdfunding werden thematisiert. Darüber hinaus bekommen Sie Anregungen, wie Sie eine eigene Strategie zur Geldanlage und zum Vermögensaufbau entwickeln können – auch in turbulenten Zeiten.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite.

Holger Jünke ist Diplom-Kaufmann und hat über zwanzig Jahre im Produktmanagement der größten deutschen Privatkundenbank gearbeitet. Mittlerweile ist er freiberuflich als Finanztutor tätig und möchte seinen Kursteilnehmer:innen helfen, in Finanzfragen eigenständiger und souveräner zu werden. Dazu vermittelt er Finanzwissen auf eine lebendige, humorvolle und leicht verständliche Weise, verbunden mit vielen Beispielen aus der Praxis.

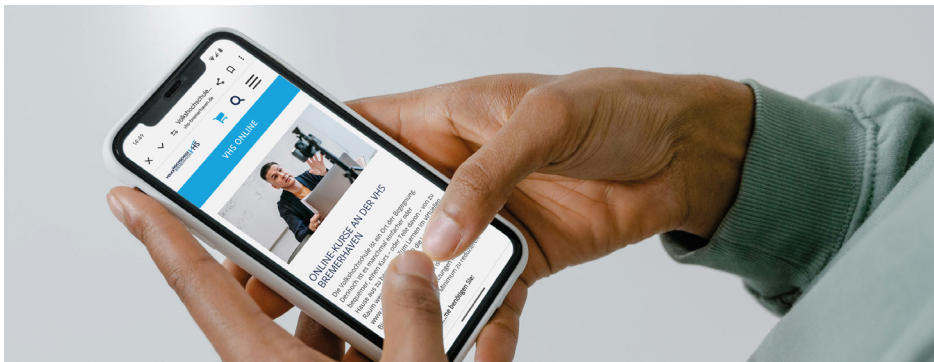
Anmeldeschluss: 30.10.2025

Montag bis Freitag, 08:30 - 15:45 Uhr, ab 17.11.2025, 5 Tage (40 UE)

Gebühr: 100 € (E1: 85 €, E2: 30 €)

Leitung: Holger Jünke, Dipl.-Kaufmann

Teilnehmende: max. 14



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

Beratung:
Julia Steffen
Tel. 590-4739

VHS online

DAS 1X1 DER GELDDANLAGE | 11401

Ein C(r)ash-Kurs für Einsteiger:innen

Sie kennen sich nicht gut aus in Geldangelegenheiten? Das lässt sich ändern: In diesem Kurs können Sie sich an einem Abend kompakt „aufschlauen“, wie man Ordnung in die eigenen Finanzen bringt und mehr aus dem eigenen Vermögen herausholen kann. Sie bekommen auf lebhaft und leicht verständliche Weise einen ersten Überblick, mit welchen Produkten diese Finanzplanung umgesetzt werden kann. Betrachtet werden dabei neben klassischen Anlageprodukten auch Wertpapiere wie Aktien, Anleihen und Investmentfonds. Zudem erfahren Sie, auf was man bei der Auswahl eines Wertpapierdepots achten sollte.

Anmeldeschluss: 27.08.2025

Donnerstag, 04.09.2025, 18:00 - 21:00 Uhr (4 UE)

Gebühr: 12,80 € (E1: 10,90 €, E2: 3,80 €)

Leitung: Holger Jünke, Dipl.-Kaufmann

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

VHS online

GELD ANLEGEN MIT ETF FÜR EINSTEIGER:INNEN | 11402

Vortrag und Austausch

Wer nach attraktiven Alternativen für die Geldanlage sucht, stößt regelmäßig auf den Begriff ETF. Aber was genau verbirgt sich eigentlich hinter diesen drei Buchstaben? Sie lernen, welche Eigenschaften ETF haben, wie sie sich von klassischen Investmentfonds unterscheiden und worauf Sie beim ETF-Kauf achten sollten. Zudem erhalten Sie Anregungen zur Entwicklung einer Anlagestrategie für Einsteiger:innen und zur Auswahl von ETF, die zu dieser Strategie passen können - unter Berücksichtigung aktueller Unwägbarkeiten.

Anmeldeschluss: 30.09.2025

Mittwoch, 08.10.2025, 18:00 - 21:00 Uhr (4 UE)

Gebühr: 12,80 € (E1: 10,90 €, E2: 3,80 €)

Leitung: Holger Jünke, Dipl.-Kaufmann

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

VHS online

GELDDANLAGE 2.0: ZINSPORTALE, ROBO-ADVISOR, KRYPTOS & CO. | 11403

Vortrag und Austausch

Auf der Suche nach interessanten Geldanlagen trifft man immer häufiger auf Begriffe wie Zinsportale, Robo-Advisor, Social- und Copy-Trading oder Kryptowährungen. Wissen Sie, was sich hinter diesen Anlagekonzepten verbirgt? Wenn nicht, dann haben Sie in diesem Kurs die Gelegenheit, sich in wenigen Stunden einen guten Überblick über diese neuen Anlagetrends zu verschaffen. Sie erfahren auf lebhaft, einfache und leicht verständliche Weise, was hinter diesen Anlageformen steckt, welche Chancen und Risiken mit ihnen verbunden sind und für welche Anlegertypen sie geeignet sind. Im Ergebnis kennen Sie die Eigenschaften sowie die Vor- und Nachteile dieser Anlagekonzepte und wissen, welche Chancen und Risiken mit ihnen verbunden sind.

Anmeldeschluss: 05.12.2025

Montag, 15.12.2025, 18:00 - 21:00 Uhr (4 UE)

Gebühr: 12,80 € (E1: 10,90 €, E2: 3,80 €)

Leitung: Holger Jünke, Dipl.-Kaufmann

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Anzeige



Ihr Wohnungsunternehmen in Bremerhaven



www.gwf-wohnen.de
Tel: 0471 - 954990



Aktuelle Infos finden Sie unter www.vhs-bremerhaven.de.



Holger Jünke
© privat

ARBEITSPLATZ IN GEFAHR: GEKÜNDIGT, WAS TUN? | 11404

Vortrag und Austausch

Der Arbeitsplatz ist in der Regel die Existenzgrundlage und daher von ganz besonderer Bedeutung. Ist der Arbeitsplatz gefährdet, weil der Arbeitgeber den/die Mitarbeiter:in abgemahnt oder gekündigt hat, besteht oftmals große Unsicherheit, was nun zu tun ist. Der Vortrag ist nicht nur geeignet für Mitarbeitende, die gekündigt wurden. Es ist oftmals besser, gut vorbereitet zu sein, wenn der Arbeitsplatz plötzlich und unerwartet ins Wanken gerät. Die Rechtsanwältin wird darüber berichten, was als erstes zu tun ist, um weiteren Schaden zu vermeiden und Tipps geben, wie der Arbeitsplatz vielleicht doch erhalten werden kann.

Anmeldeschluss: 27.08.2025

Donnerstag, 04.09.2025, 18:00 - 20:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: 6 €

Leitung: Evelyn Lenz-Jakubczyk, Rechtsanwältin
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:
„LEBENSLANGES LERNEN IN DER DIGITALEN
ARBEITSWELT“, KURS NR. 57503

PATIENTENVERFÜGUNG, VORSORGEVOLLMACHT UND BETREUUNGSVERFÜGUNG | 11405

Vortrag und Austausch

Das Ziel dieser Informationsveranstaltung ist es, Sie in die Lage zu versetzen, eine Entscheidung darüber zu treffen, ob für Sie eine Vorsorgevollmacht, eine Patientenverfügung oder auch eine Betreuungsverfügung sinnvoll, zweckmäßig und notwendig ist. Sie erfahren, was diese Vollmachten und Verfügungen tatsächlich sind. Anhand anschaulicher Beispiele erfahren Sie, welchen Nutzen sie haben und was passieren kann, wenn keine Vorsorge getroffen wird.

Anmeldeschluss: 09.09.2025

Mittwoch, 17.09.2025, 18:00 - 20:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: 6 €

Leitung: Evelyn Lenz-Jakubczyk, Rechtsanwältin
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

PATIENTENVERFÜGUNG, VORSORGEVOLLMACHT UND BETREUUNGSVERFÜGUNG | 11406

Vortrag und Austausch

Wie Veranstaltung 11405

Anmeldeschluss: 20.10.2025

Dienstag, 28.10.2025, 18:00 - 20:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: 6 €

Leitung: Evelyn Lenz-Jakubczyk, Rechtsanwältin
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

RECHTSIRRTÜMER IM ALLTAG | 11407

Was Verbraucher:innen wissen sollten

Kurs

Verträge müssen immer schriftlich geschlossen werden? Jugendliche sind von der Haftung befreit, wenn sie unerlaubt Filme im Internet streamen? Blättern in einer Zeitschrift im Kiosk verpflichtet zum Kauf? Es gilt immer ein zweiwöchiges Umtauschrecht? Welche die häufigsten Rechtsmythen im Alltag sind und wie die Rechtslage tatsächlich aussieht, erfahren Sie im Rahmen dieses Kurses. Dabei haben Sie die Möglichkeit, eigene (vermeintliche) „Rechtsirrtümer“ in die Veranstaltung einzubringen. Im Ergebnis lernen Sie nicht nur für Ihren Alltag, sondern erfahren auch einiges über die Grundsätze des deutschen Rechtssystems.

Anmeldeschluss: 27.10.2025

Dienstags, 19:00 - 21:15 Uhr

ab 04.11.2025, 3 Abende (9 UE)

Gebühr: 33,30 € (E1: 28,30 €, E2: 10 €)

Leitung: Thomas Walther, Richter am Amtsgericht
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

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

Beratung:
Julia Steffen
Tel. 590-4739

DIGITALER NACHLASS: WAS PASSIERT MIT MEINEN DATEN, WENN ICH NICHT MEHR BIN? | 11408

Tipps zur Übersicht und Vorsorge Vortrag und Diskussion

Sie haben Ihr Testament und auch schon die Patientenverfügung geregelt, aber was passiert mit den digitalen Daten, den verschiedenen Konten, die Sie im Laufe der Jahre angesammelt haben? Konkret: Bleibt der Facebook-Account für immer online?

Dürfen Ihre Hinterbliebenen auf Ihre Daten auf den Servern der Provider – sei es Social Media, Onlinebanking oder Internetversandhandel – zugreifen? Der Vortrag gibt Ihnen eine Übersicht über die digitalen Daten, die im Netz bleiben und wie Sie die digitale Verfügung oder das digitale Erbe gestalten können.

Anmeldeschluss: 17.11.2025

Dienstag, 25.11.2025, 19:00 - 21:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: 6 €

Leitung: Thomas Walther, Richter am Amtsgericht

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:
„GESTORBEN: UND DANN?“, KURS NR. 11083

NEU! WAS ICH GERNE VOR EINER EHESCHLIESSUNG GEWUSST HÄTTE... |

11409

...und was auch jetzt noch sinnvoll ist zu wissen Vortrag und Diskussion

Heiraten ist Romantik pur, Zeichen nie endender Liebe?

Das auch, aber es ist eben auch ein bürokratischer Akt, über dessen Folgen man sich in aller Konsequenz mitunter erst bei der Scheidung bewusst wird.

In diesem Vortrag geht es um die rechtlichen und finanziellen Folgen einer Trennung. Sie erfahren Grundlegendes zu Themen wie: Güterrecht, Trennung und Trennungsfolgen, Unterhaltsansprüche, Kindesumgang und Sorgerecht, Kosten des Scheidungsverfahrens. Und Sie erfahren, wie Sie rechtlich Vorsorge treffen können – bevor Sie den Bund fürs Leben schließen oder auch noch, wenn Sie glücklich verheiratet sind. Frei nach dem Motto: better safe than sorry.

Anmeldeschluss: 24.11.2025

Dienstag, 02.12.2025, 19:00 - 21:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: 6 €

Leitung: Thomas Walther, Richter am Amtsgericht

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

VERBRAUCHER:INNENFRAGEN

ELEKTROMOBILITÄT FÜR ALLE: WELCHE ELEKTROFAHRZEUGE GIBT ES? | 11420

NEU!

Vortrag und Austausch

Volkshochschule in Kooperation mit Bremerhavener Modernisieren und Verbraucherzentrale Bremen

Der Umstieg auf Elektromobilität wirft viele Fragen auf: Welche Fahrzeugtypen stehen zur Auswahl – Elektroautos, E-Bikes oder E-Roller? Welche Modelle sind aktuell verfügbar und welche Eigenschaften zeichnen sie aus? Gibt es Fördermöglichkeiten, die diese Entscheidung erleichtern? Die Antworten bekommen Sie in dieser Veranstaltung.

Anmeldeschluss: 12.09.2025

Montag, 22.09.2025, 17:00 - 18:30 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Michelle Ngoya Mambou, Elektromobilitätsberaterin, Verbraucherzentrale Bremen

Teilnehmende: max. 15



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:
AUSSTELLUNG: „UMSTEIGEN BITTE!“, KURS NR. 11200



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

HAUSSANIERUNG IN ZEITEN VON STARKREGEN, HITZE UND CO. | 11421

Vortrag und Austausch

Volkshochschule in Kooperation mit Bremerhavener Modernisieren und Verbraucherzentrale Bremen

Bei der Planung einer energetischen Haussanierung müssen auch Extremwetterereignisse mitberücksichtigt werden. Wie ist zum Beispiel der Hitzestau unter dem Dach mit geeigneten Dämmmaterialien zu reduzieren? Mit welchen Maßnahmen können feuchte Keller saniert werden? Sie erfahren anhand konkreter Beispiele, wie Sie Ihr Haus fit für zukünftige Anforderungen machen können.

Anmeldeschluss: 24.10.2025

Montag, 03.11.2025, 19:00 - 20:30 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Hinderk Hillebrands, Energieberater, Verbraucherzentrale Bremen

Teilnehmende: max. 15

Vorankündigung

PHOTOVOLTAIK: IST DAS ETWAS FÜR MICH? | 11422

Vortrag und Austausch

Volkshochschule in Kooperation mit Bremerhavener Modernisieren und Verbraucherzentrale Bremen

Jede:r, die/der ein Eigenheim besitzt, hat sich in diesen Tagen schon diese Frage gestellt. Doch sie ist nicht so leicht zu beantworten. Die Energie der Sonne kann zur Stromerzeugung und auch zur Warmwasserbereitung oder heizungsunterstützend genutzt werden. Welches System für welches Haus am meisten Sinn macht, entscheidet sich allerdings meist individuell. Nur Photovoltaik oder auch Solarthermie? Mit Speicher oder ohne? Wie viel Energie kann eingespart werden und vor allem: Mit welchen Kosten muss man überhaupt rechnen?

Anmeldeschluss: 02.01.2026

Montag, 12.01.2026, 19:00 - 20:30 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Hinderk Hillebrands, Energieberater, Verbraucherzentrale Bremen

Teilnehmende: max. 15

Anzeige



verbraucherzentrale

Energieberatung

**KOSTENFREIE
BERATUNG**

verbraucherzentrale
Bremen

WIE VIEL ENERGIE BRAUCHT IHR HAUS?
Wir beraten kostenlos, kompetent und unabhängig.

Terminvereinbarung unter 0800 – 809 802 400 (kostenfrei)
oder 0421 – 160 777 (Ortsstarif)
www.verbraucherzentrale-energieberatung.de

Gefördert durch:

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

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

Beratung:
Julia Steffen
Tel. 590-4739

PSYCHOLOGIE

ZUKUNFT GESTALTEN MIT KÜNSTLICHER INTELLIGENZ | 11500

NEU!

Digitale Technologien: Chancen nutzen, Zukunft gestalten

Bildungszeit im Land Bremen

In einer Welt, die sich ständig verändert und in der digitale Technologien eine immer größere Rolle spielen, stehen wir vor der Herausforderung, diese Entwicklungen nicht nur zu verstehen, sondern sie aktiv zu gestalten. Leitfrage dieser beiden Tage wird sein: „Wie können wir künstliche Intelligenz so für uns nutzen, dass sie uns Menschen mehr stärkt als schwächt?“ Der Fokus liegt auf praktischer Anwendung von KI in unserem beruflichen und privaten Alltag. Wir kombinieren theoretische Einführungen mit interaktiven Workshop-Elementen, Gruppendiskussionen und praktischen Übungen. Diese Bildungszeit richtet sich an Alle, die mehr über die Möglichkeiten und Herausforderungen künstlicher Intelligenz erfahren möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie Laptop mit, alternativ Tablet oder Smartphone.

Was Sie inhaltlich erwartet:

Sie erfahren, was KI ist und wie sie unsere Welt verändert. Sie entdecken, wie digitale Werkzeuge und Anwendungen genutzt werden können, um Lösungen für gesellschaftliche, ökologische und wirtschaftliche Herausforderungen zu entwickeln. Sie erproben konkrete KI-gestützte Anwendungen und lernen, wie Sie diese sinnvoll in Ihrem beruflichen und privaten Alltag nutzen können. Sie entwickeln Strategien, um Ängste gegenüber digitalen Veränderungen zu überwinden und eine offene, selbstbewusste Haltung zur digitalen Transformation einzunehmen. Und: Je nach Interesse der Gruppe entwerfen Sie eigene Ideen oder kleine Projekte, um KI gezielt zur Lösung unterschiedlicher Herausforderungen einzusetzen.

Sandra Brauer, Diplom-Kauffrau (FH) ist freiberuflich tätig als Systemische Beraterin (DGSF-zertifiziert), Stressmanagement-Trainerin und Prozessbegleiterin in der digitalen Transformation. Sie hat einen Lehrauftrag an der FOM Hochschule Hamburg mit Schwerpunkt Psychologische Gesprächsführung und ist Gründerin des Systemischen Netzwerks, Schwerpunkte: Coaching von Einzelpersonen und Teams, Vermittlung digitaler Kompetenzen.

Anmeldeschluss: 13.10.2025

Dienstag und Mittwoch, 09:00 - 16:00 Uhr, ab 28.10.2025, 2 Tage (16 UE)

Gebühr: 32 € (E1: 27,20 €, E2: 9,60 €)

Leitung: Sandra Brauer

Teilnehmende: max. 14



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:

„CHATGPT PRODUKTIV EINSETZEN“, KURS NR. 60331



Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die im Bundesland Bremen arbeiten, haben alle zwei Jahre Anspruch auf zehn Tage Bildungszeit für anerkannte Weiterbildungen. Während dieser Zeit wird das Gehalt weitergezahlt.



Sandra Brauer
© picturepeople
Hamburg

BERUF UND PERSÖNLICHKEIT: MIT PSYCHOLOGIE ERFOLGREICHER AM ARBEITSPLATZ | 11501

Bildungszeit im Land Bremen

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

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

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

Anmeldeschluss: 24.10.2025

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

ab 10.11.2025, 3 Tage (24 UE)

Gebühr: 48 € (E1: 40,80 €, E2: 14,40 €)

Leitung: Dr. Volker Thönnies

Teilnehmende: max. 14

VHS online

SORGE DICH NICHT – SONDERN SORGE LIEBER GUT FÜR DICH! | 11502

NEU!

Selbstfürsorge als Schlüssel zu innerer Stärke und Lebensfreude

Bildungszeit im Land Bremen

In dieser Bildungszeit sind Sie eingeladen, eigene Bedürfnisse besser wahrzunehmen, individuelle Kraftquellen zu entdecken und praxistaugliche Strategien für Ihren Alltag zu entwickeln. Denn Selbstfürsorge ist weit mehr als Wellness oder gelegentliche Auszeiten, geschweige denn ein Luxusproblem: Sie ist ein aktiver, bewusster Prozess, der unsere Gesundheit, unsere seelische Balance und letztlich unsere Lebensqualität schützt und fördert. Selbstfürsorge bedeutet, die eigenen Grenzen wahrzunehmen, Bedürfnisse ernst zu nehmen und sich selbst mit der gleichen Wertschätzung und Fürsorge zu begegnen, die wir oft anderen selbstverständlich entgegenbringen.

Wir erforschen gemeinsam, was Selbstfürsorge bedeutet; wie wir unsere inneren Ressourcen erkennen und gezielt stärken; welche kleinen Schritte im Alltag große Wirkung entfalten können; wie wir Frühwarnzeichen von Überlastung erkennen. Und wir machen praktische Übungen zu Achtsamkeit, Grenzen setzen, Stressbewältigung, Loslassen und entwickeln einen persönlichen Selbstfürsorge-Plan. Dabei nehmen wir uns Zeit, unterschiedliche Bereiche der Selbstfürsorge zu betrachten: von körperlicher und emotionaler Gesundheit über mentale Stärke bis hin zu sozialer Verbundenheit und spirituellem Wohlbefinden. Ziel ist es, praktische Impulse zu setzen und individuelle Wege zu finden, die zu jedem/r Einzelnen von uns passen.

Anmeldeschluss: 21.11.2025

Montag bis Donnerstag, 09:00 - 14:30 Uhr

ab 08.12.2025, 4 Tage (24 UE)

Gebühr: 55,20 € (E1: 46,90 €, E2: 16,60 €)

Leitung: Serpil Mağlıçoğlu

Teilnehmende: max. 14



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:
 „EINFACH MAL DIE SEELE BAUMELN
 LASSEN!“, KURS NR. 30226

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

Beratung:
 Julia Steffen
 Tel. 590-4739



Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die im Bundesland Bremen arbeiten, haben alle zwei Jahre Anspruch auf zehn Tage Bildungszeit für anerkannte Weiterbildungen. Während dieser Zeit wird das Gehalt weitergezahlt.



Melanie Kerski

© privat

Vorankündigungen

... DEN INNEREN AKKU LADEN! |

NEU!

11503

Persönliche Energie: Von A wie „Antrieb“ über F wie „Freude“ bis Z wie „Zuviel“

Bildungszeit im Land Bremen

Leben ist ein Energiethema: Wenn wir ausreichend Energie haben, fühlen wir uns besser, ist unser Immunsystem aktiver, haben wir Lust, Dinge in Angriff zu nehmen. In dieser Bildungszeit beleuchten wir das Thema persönlicher Energien von mehreren Seiten: Wir befassen uns mit dem Zusammenhang von Energie und Kommunikation (Bedürfnis nach Kontakt vs. angestrengt sein durch Kontakt mit anderen). Wir erstellen eine eigene Energie-Landkarte, in der die Frage, wie ich in dieser schnelllebigen Zeit durchhalte genauso Platz hat wie die Frage, was mich froh macht. Gemeinsam betten wir unser Thema auch in gesellschaftliche Zusammenhänge ein, verbinden es zum Beispiel mit ökologischen Aspekten und fragen, wie Energie, Bedürfnisse und Konsum zusammenhängen. Darüber hinaus experimentieren wir mit bildhaftem Ausdruck, Stimme und Bewegung, immer auf der Spur unserer eigenen persönlichen Energie.

Ziel ist, dass Sie zielführender mit beruflichen und privaten Herausforderungen umgehen können, persönliche Ressourcen entdecken, Feedback geben / nehmen und für die eigene Entwicklung nutzen können und Mut fassen für realistische Veränderungen. Dafür arbeiten wir mit Selbst- und Fremdwahrnehmung, Einzelreflexion, Gruppenarbeit und fachlichen Inputs.

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

Anmeldeschluss: 09.01.2026

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

ab 26.01.2026, 5 Tage (40 UE)

Gebühr: 92 € (E1: 78,20 €, E2: 27,60 €)

Leitung: Dr. Annekatriin Gall

Teilnehmende: max. 14



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:
„DETOX-GENUSS“, KURS NR. 30625

DEM INNEREN SCHWEINEHUND DEN KAMPF ANSAGEN: ENDLICH DIE GESTECKTEN ZIELE ERREICHEN! | 11504

NEU!

Bildungszeit im Land Bremen

Die Liste guter Vorsätze ist lang, die der erfolgreichen Umsetzung eher kurz. Woran scheitern wir? Warum fühlt man sich hinterher noch unglücklicher und hat mehr Selbstzweifel als vorher? Das und mehr erfahren Sie in dieser Bildungszeit und lernen viel über das Thema Ziele. Sie reflektieren Ihre „gescheiterten“ Vorsätze und gehen auf die Suche nach den Ursachen. Das Gute: Es gibt zahlreiche Hilfestellungen, sich Stück für Stück den selbst gesteckten Zielen zu nähern und damit erfüllter, glücklicher und selbstbewusster zu leben. Sie haben die Gelegenheit, Ihren inneren Schweinehund kennenzulernen und zu erfahren, wer er wirklich ist und vor allem, welche Aufgabe er erfüllt. Denn manchmal ist es auch ratsam, auf seine Einwände zu hören. Indem Sie sich mit den eigenen Zielen und Hemmnissen beschäftigen, lernen Sie sich selbst besser zu verstehen und einen Weg zu zielorientierten Lösungen zu finden. Viele praktische Übungen und Erfahrungen helfen Ihnen, das Gelernte in Ihren Alltag zu integrieren.

Melanie Kerski ist Trainerin für Resilienz / Stress- und Burnout-Prävention, Kommunikations- und Rhetoriktrainerin sowie Personal- und Business Coach.

Anmeldeschluss: 30.04.2026

Montag bis Freitag, 09:00 - 15:45 Uhr

ab 18.05.2026, 5 Tage (40 UE)

Gebühr: 92 € (E1: 78,20 €, E2: 27,60 €)

Leitung: Melanie Kerski

Teilnehmende: max. 14

DIGITALE RESILIENZ:

GELASSENHEIT IM DIGITALEN STRUKTURWANDEL BEWAHREN | 11505

NEU!

Bildungszeit im Land Bremen

Die digitale Transformation bringt Dynamik, Unsicherheiten und stetige Veränderungen mit sich. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie innere Widerstandskraft aufbauen und trotz digitaler Herausforderungen gelassen bleiben. Sie lernen bewährte Methoden aus dem Stressmanagement und dem Resilienztraining kennen, um mit digitalen Veränderungen souverän umzugehen. Praktische Übungen und Reflexionsphasen helfen Ihnen, Ihren individuellen Umgang mit digitalem Wandel zu stärken. So gewinnen Sie mehr Sicherheit und Handlungsfähigkeit in einer zunehmend digitalisierten Arbeitswelt.

Anmeldeschluss: 20.04.2026

Dienstag und Mittwoch, 09:00 - 16:00 Uhr, ab 05.05.2026, 2 Tage (16 UE)

Gebühr: 32 € (E1: 27,20 €, E2: 9,60 €)

Leitung: Sandra Brauer

Teilnehmende: max. 14



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:

„SOCIAL MEDIA MANAGEMENT“, KURS NR. 60535

DA MUSS SICH ETWAS ÄNDERN: PLÄNE UMSETZEN UND ZIELE ERREICHEN | 11506

Einführung in das Selbstmanagementtraining nach dem Zürcher Ressourcen Modell®

Bildungszeit im Land Bremen

Diesen Wunsch kennen wir wohl alle: Wir möchten mit Anforderungen und uns selbst anders umgehen, nicht immer wieder an dieselben wunden Punkte stoßen und unsere Veränderungswünsche auch tatsächlich erreichen. Nur wenn es uns gelingt, diese innerlich verfestigten Empfindungen einzubeziehen, können wir eine Motivation aufbauen, die tragfähig genug ist, bei uns selbst etwas zu verändern und Ziele zu erreichen. Mit dem Zürcher Ressourcen Modell® kann Jede:r für sich Ziele erarbeiten, die gleichermaßen vom Verstand, vom Gefühl und körperlichen Empfinden getragen sind und für deren Umsetzung die eigenen Ressourcen nutzen. Dafür legen wir an diesen zwei Tagen den Grundstein: Sie lernen die neuropsychologischen Grundlagen des Selbstmanagements kennen und erarbeiten für sich Vorgehens- und Verhaltensweisen, die Sie in Ihrem Unterbewusstsein verankern. Sie stecken Ihr Thema ab und entwickeln daraus persönliche Ziele und Strategien zu dessen Umsetzung. Dazu nutzen wir auch innere Bilder und machen praktische Übungen, damit Sie konkretes „Handwerkszeug“ zum Weiterarbeiten bekommen.

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

Anmeldeschluss: 22.05.2026

Montag und Dienstag, 09:00 - 16:00 Uhr, ab 08.06.2026, 2 Tage (16 UE)

Gebühr: 36,80 € (E1: 31,30 €, E2: 11 €)

Leitung: Jens Leopold

Teilnehmende: max. 12

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

Beratung:
Julia Steffen
Tel. 590-4739

WAS DIE SEELE BEWEGT UND ZUM GLÜCK MOTIVIERT | 11507

Psychologie für Nicht-Psycholog:innen mit praktischen Tipps für den Alltag

Sie besitzen die Fähigkeit, sich selbst und andere einzuschätzen, um das eigene Leben gelingen zu lassen. Doch wie oft beißen sich Ihre Ideale mit dem, was Ihnen von anderen (Partner:in, Familie, Beruf, Gesellschaft) zugemutet wird? Wie können Sie sich aus der Schwierigkeit zum Glück bewegen?

Für alltägliche Problemlagen aller Art kann die Psychologie hilfreiche Erkenntnisse liefern, um unsere Fähigkeiten zur Bewältigung schwieriger Situationen zu verbessern. Mit Hilfe von Videoeinspielungen wollen wir Wege zu einer größeren Zufriedenheit diskutieren. Dabei lernen wir die Grundannahmen der Systemischen Psychologie, der Gesprächspsychotherapie und der Psychoanalyse (nach Erich Fromm) hinsichtlich der besseren Bewältigung des Alltags kennen. Außerdem werfen wir einen Blick in antike Glückslehren und die moderne Glücksforschung.

Anmeldeschluss: 18.09.2025

Samstag, 27.09.2025, 14:00 - 16:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: 6 €

Leitung: Dr. Torsten Reters, Soziologe

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

ENTSCHEIDEN – ABER RICHTIG | 11508

Kopf und Bauch in Einklang bringen in Entscheidungssituationen

Kurz-Workshop

Kennen Sie das auch? Sie quälen sich mit einer Entscheidung herum, mögen sich nicht festlegen, denn es gibt so viele widerstreitende Gedanken und Gefühle dazu. Oder Sie wissen eigentlich, was Sie tun sollten, gleichzeitig können Sie sich nicht dazu überwinden oder tun es mit einem schlechten Gefühl? Was hindert uns, zu Entscheidungen zu gelangen, die für uns stimmig sind?

Anhand aktueller Erkenntnisse der Neuropsychologie, dem Wissen um das Zusammenspiel von Verstand, Gefühl und Körperempfinden und erläutert an teilweise verblüffenden Untersuchungsergebnissen sowie mit Hilfe konkreter Anleitungen, wollen wir das eigene Entscheidungsverhalten analysieren, den persönlichen Entscheidungstyp erkennen und geeignete Vorgehensweisen im Umgang damit entwickeln. Wir werden unterschiedliche Strategien und Herangehensweisen an Entscheidungssituationen und deren Vor- und Nachteile analysieren und selbst ausprobieren. Zudem bekommen Sie die Möglichkeit, Ihren persönlichen Entscheidungstyp mit Hilfe eines Fragebogens herauszufinden und erhalten weitere Anregungen, um in Zukunft schwierigen Situationen besser begegnen und zu befriedigenderen Lösungen kommen zu können.

Anmeldeschluss: 30.10.2025

Samstag, 08.11.2025, 10:00 - 13:30 Uhr (4,67 UE)

Gebühr: 16,30 € (E1: 13,90 €, E2: 4,90 €)

Leitung: Jens Leopold, Dipl.-Psychologe

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



Profitieren Sie von unseren Kleingruppen - Nutzen Sie die Chance auf direkten Austausch und profitieren Sie von einer maßgeschneiderten Betreuung durch unsere erfahrenen Kursleitungen.



Dr. Volker Thönnies
© privat

„EINFACH ALLES ZU VIEL“: ÜBERLASTUNG ODER DROHENDER BURNOUT | 11509 NEU!

Informationsabend

In unserer Arbeitswelt fühlen sich immer mehr Menschen psychisch stark belastet, so dass sie irgendwann nicht mehr können und die Motivation zur Arbeit verlieren, obwohl sie vorher oft sehr engagiert dabei waren. Es endet dann leicht in einem Teufelskreis von Depressivität, Verbitterung, Leistungsverlust und fehlender Lebensfreude. Was steckt dahinter? Bin ich gefährdet? Muss es so kommen? Ist es eine ernste Gesundheitsstörung oder verstecken sich viele Menschen hier zu schnell hinter einer Modediagnose? Wo liegen die Ursachen? Kann ich rechtzeitig Warnsignale erkennen und wie kann ich mich schützen? Was können Angehörige tun?

Anmeldeschluss: 06.11.2025

Freitag, 14.11.2025, 18:00 - 20:00 Uhr (2,67 UE)

Gebühr: 6 €

Leitung: Jens Leopold, Dipl.-Psychologe

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH: „STRESS-ANALYSE UND TRAINING FÜR EINEN KONSTRUKTIVEREN UMGANG MIT STRESS IN BERUF UND ALLTAG“, KURS NR. 30201

KLEINER HANDWERKSKOFFER DER PSYCHOLOGIE | 11510

Wochenendseminar

Vieles, was andere sagen und tun, können wir nur schwer oder gar nicht nachvollziehen. Und unsere eigenen Aussagen kommen häufig ganz anders beim anderen an als beabsichtigt. Die Psychologie untersucht das Zusammenspiel von Denken, Emotionen und Handeln. Dabei liefert sie zahlreiche Erkenntnisse, die oft ebenso aufschlussreich wie verwirrend sind. Wir setzen uns in diesem Kurs mit grundlegenden psychologischen Fragen auseinander: In welchem Verhältnis stehen bewusste und unbewusste Prozesse zueinander? Was beeinflusst unser Verhalten? Auf welche Weise wird die Persönlichkeit eines Menschen geprägt?

Es erwartet Sie eine grundlegende Einführung in die wichtigsten psychologischen Modelle und Theorien. Ziel ist, dass Sie ein vertieftes Verständnis für psychologische Fragen gewinnen – und diese in Ihrem Alltag anwenden können.

Anmeldeschluss: 13.11.2025

Samstag, 22.11.2025, 10:15 - 16:45 Uhr (7,67 UE)

Gebühr: 26,80 € (E1: 22,80 €, E2: 8 €)

Leitung: Dr. Volker Thönnies

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Anzeige



**DEIN KOSTENLOSES STADTMAGAZIN
FÜR BREMERHAVEN UND UMZU**

AN ALLEN BEKANNTEN AUSLAGESTELLEN

Folgt uns auf Social Media!

moin-bremerhaven.de



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

Beratung:
Julia Steffen
Tel. 590-4739



Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die im Bundesland Bremen arbeiten, haben alle zwei Jahre Anspruch auf zehn Tage Bildungszeit für anerkannte Weiterbildungen. Während dieser Zeit wird das Gehalt weitergezahlt.

PSYCHOLOGIE DER PERSÖNLICHKEIT | 11511

Wochenendseminar

Was ist Persönlichkeit? Ist sie über längere Zeiträume stabil oder ändert sich unser Verhalten je nach Situation immer wieder grundlegend? Existiert so etwas wie Persönlichkeit überhaupt oder ist diese Vorstellung lediglich der Versuch, unser Zusammenleben durch einen bloßen Begriff zu ordnen? Die Psychologie hat im 20. Jahrhundert eine ganze Reihe von Vorstellungen und Theorien entwickelt, die Antworten auf diese Fragestellungen zu geben versuchen. Unter diesen Modellen ist das „Big Five Modell“ eines der bekannteren. Das Modell leistet einen wichtigen Beitrag zur systematischen Erforschung von Persönlichkeit, indem ein ebenso komplexes wie plausibles Konzept entwickelt wird, um die Persönlichkeit eines Menschen darstellbar und messbar machen zu können. Zahlreiche Anwendungen für Berufs- und Privatleben sind auf dieser Basis seither entstanden.

Wir erschließen uns den methodischen Hintergrund, beleuchten konkrete Konzepte und prüfen Anwendungsmöglichkeiten im täglichen Leben. Vorkenntnisse aus der Psychologie sind nicht erforderlich.

Anmeldeschluss: 13.11.2025

Sonntag, 23.11.2025, 10:15 - 16:45 Uhr (7,67 UE)

Gebühr: 26,80 € (E1: 22,80 €, E2: 8 €)

Leitung: Dr. Volker Thönnies

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

PSYCHOLOGIE ALLTÄGLICHER FALLEN, DENKFEHLER, IRRTÜMER UND IMMER WIEDER AUFTRETENDER SELBSTTÄUSCHUNGEN | 11512

Einführung

Es erwartet Sie ein bunter Strauß teils überraschender, teils verblüffender psychologischer Erkenntnisse, die im Alltag den Umgang mit sich selbst und anderen verbessern können. Warum tappen wir z. B. trotz besseren Wissens immer wieder in Entscheidungsfallen, gehen Lügen auf den Leim oder entscheiden uns zu Fehlkäufen? Was kann uns motivieren, eine schwierige Aufgabe zu bewältigen und was stärkt wirklich das Vertrauen? Und warum sind wir trotz der Vielzahl unserer Wahl- und Entscheidungsmöglichkeiten unzufrieden, fühlen uns machtlos und was können wir dagegen tun? Am Rande erfahren Sie auch Kurioses, wie über den Einfluss warmer Getränke auf unser Kaufverhalten oder die Mäßigung in der Wortwahl, über unsere Schwierigkeiten, uns beim Aufräumen von etwas zu trennen oder warum bestimmte Wörter für uns von vornherein mit guten oder schlechten Gefühlen belegt sind.

Anmeldeschluss: 03.12.2025

Freitag, 12.12.2025, 18:00 - 20:00 Uhr (2,67 UE)

Gebühr: 6 €

Leitung: Jens Leopold

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



Serpil Mağlıçoğlu
© privat



**SELBSTBEWUSSTES AUFTRETEN: NEU!
INNERE STÄRKE DURCH PRÄSENZ | 11520**
**Mit Klarheit und Standhaftigkeit überzeugen
Bildungszeit im Land Bremen**

Ein selbstbewusstes Auftreten ist nicht nur eine Frage des äußeren Erscheinungsbildes, sondern vor allem eine innere Haltung. Häufig sind es nicht fehlende Fähigkeiten, sondern Unsicherheiten, Zweifel und innere Blockaden, die uns daran hindern, souverän und klar aufzutreten. Wir beschäftigen uns mit dem Konzept der Präsenz, einem Kernaspekt des pädagogisch-psychologischen Ansatzes „Neue Autorität“. Präsenz bedeutet, mit Klarheit, innerer Stärke und Standhaftigkeit aufzutreten, ohne dominant oder aggressiv zu wirken. Es geht darum, sich eigener Werte und Position bewusst zu sein und diese selbstsicher zu vertreten – sei es im beruflichen oder privaten Umfeld.

Wir erkunden gemeinsam, wie Selbstbild und Selbstwahrnehmung unsere Wirkung beeinflussen. Welche inneren Muster lassen uns zögern oder zurückweichen? Welche Strategien helfen, auch in herausfordernden Situationen präsent zu bleiben? Durch praxisnahe Übungen und Reflexionen lernen Sie, Ihre eigene Präsenz zu stärken und authentisch aufzutreten. Zusätzlich betrachten wir körperliche Ausdrucksformen, die eine selbstbewusste Ausstrahlung unterstützen – darunter Körperhaltung, Stimme und nonverbale Kommunikation. Ziel ist es, Ihnen Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen Sie künftig mit Klarheit, Ruhe und Überzeugung auftreten können.

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihr Selbstbewusstsein und ihre Präsenz stärken möchten – sei es für berufliche Herausforderungen, private Beziehungen oder den alltäglichen Umgang mit anderen. Wir kombinieren theoretische Impulse mit interaktiven Workshops, Gruppenübungen und praxisnahen Reflexionen.

Anmeldeschluss: 12.09.2025
**Montag und Dienstag, 09:00 - 16:00 Uhr
ab 29.09.2025, 2 Tage (16 UE)**

Gebühr: 32 € (E1: 27,20 €, E2: 9,60 €)

Leitung: Sandra Brauer

Teilnehmende: max. 14

Vorankündigungen
VHS online
**„DIE SPRACHE DER GIRAFFEN“ | NEU!
11521**
**Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation
(GfK) nach Marshall B. Rosenberg
Bildungszeit im Land Bremen**

Sie möchten Ihre Kommunikationsfähigkeiten erweitern und Selbstwirksamkeit erleben? In dieser Bildungszeit erlangen Sie die Fähigkeit, Ihre eigenen Bedürfnisse zu erkennen und für sie einzustehen. Das Training bietet effektive Werkzeuge und Strategien, um Konflikte auf konstruktive und gewaltfreie Weise anzugehen. Sie lernen, die 2 x 4 Schritte der GfK kennen und wie Sie diese einsetzen: Beobachtung und Bewertung voneinander trennen können; eigene Gefühle ernst nehmen und formulieren, auf Gefühle des Gegenübers achten; Bedürfnisse von allen erkennen und ohne Vorwurf/Schuldzuweisung um deren Erfüllung bitten.

Sie übernehmen die Verantwortung für Ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse sowie Ihre eigene Kommunikation und erfahren, wie Sie entsprechend der GfK mit Wut umgehen. Neben dem fachlichen Input und Arbeit mit Arbeitsblättern erwartet Sie die Arbeit im Plenum wie in Kleingruppen. Freuen Sie sich darauf, sich auszuprobieren und zu üben!

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite.

Bitte beachten Sie: Da es bei der GfK sehr viel um sprachliche Formulierungen geht, sind gute Deutschkenntnisse von Vorteil. Doch auch, wenn die deutsche Sprache nicht umfänglich beherrscht wird, ist jeder Mensch herzlichst eingeladen, da wir GfK als eine Haltung verstehen, nicht als eine Strategie. Und unsere Haltung ist nicht von unseren Fremdsprachenkenntnissen abhängig.

Anmeldeschluss: 30.01.2026
**Montag bis Mittwoch, 10:00 - 15:30 Uhr
ab 16.02.2026, 3 Tage (18 UE)**

Gebühr: 36 € (E1: 30,60 €, E2: 10,80 €)

Leitung: Serpil Mağlıçoğlu

Teilnehmende: max. 14

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

Beratung:
 Julia Steffen
 Tel. 590-4739



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



Rebekka Stanzel
© privat

EIN STARKES NERVENKOSTÜM, RUHIG BLUT UND KOPF HOCH! | 11522

**Ein zweitägiges Empowerment-Seminar
für Frauen**

Bildungszeit im Land Bremen

Im sozialen Miteinander in Beruf und Alltag zeigen sich vielfältige Unzufriedenheiten und Gereiztheiten. Überzogene Erwartungshaltungen führen oft zu Enttäuschungen. Es ist anspruchsvoll, sich dann nicht aus der Fassung bringen zu lassen oder gar in Schweigen zu verfallen. Bruce Lee sagt: „Du wirst leiden, solange Du nur eine emotionale Reaktion auf alles hast, was das Leben Dir bietet.“ Stattdessen brauchen Sie die Fähigkeit, sich zurücklehnen zu können, aus der Situation herauszutreten und das Geschehen mit Logik und emotionaler Distanz zu betrachten. Das zu können bedeutet wahre Kraft und ist der Schlüssel zum Erfolg. Mit innerer Sicherheit und Zuversicht behalten Sie leichter den festen Boden unter den Füßen und Ihren Kopf oben. In diesem Seminar trainieren Sie gemeinsam mit wohlmeinenden Anderen Ihren Mut und Ihre innere Klarheit!

Es erwarten Sie Entdeckungen und Antworten zu diesen Leitfragen:

Wie entwickeln Sie „Nerven wie Drahtseile“? Wie behalten Sie Ihre „Seelenruhe“? Wie bewahren Sie „ruhig Blut“ und wie bleiben Sie unerschütterlich selbstbewusst?

Anmeldeschluss: 20.02.2026

**Montag und Dienstag, 09:00 - 16:00 Uhr
ab 09.03.2026, 2 Tage (16 UE)**

Gebühr: 32 € (E1: 27,20 €, E2: 9,60 €)

Leitung: Bernhild Schrand, Dipl.

Sozialwissenschaftlerin, Coach und Beraterin

Teilnehmende: max. 14

NEU!

MEINEN STANDPUNKT VERTRETEN | 11523

**Überzeugend und wirkungsvoll,
auch in konflikthafter Situationen
Bildungszeit im Land Bremen**

Ein Standpunkt lässt sich einnehmen, ändern, vertreten, durchsetzen. In einem Standpunkt drückt sich eine Einstellung, eine Ansicht, eine Geisteshaltung, eine Denkweise oder eine Überzeugung aus. Einem Standpunkt liegt eine Betrachtungsweise zugrunde, mit der ein Mensch etwas sieht und beurteilt: „Hier stehe ich, ich kann nicht anders.“

Bevor Sie Ihren Standpunkt überzeugend vertreten können, braucht es Vorbereitung mit Selbstreflexion und innerer Abwägung. Die Formulierung Ihres Standpunkts setzt eigene Klarheit sowie rhetorisches Vermögen und eine präzise Wahrnehmung von sich und anderen voraus. Es kann sein, dass Ihr Standpunkt bei anderen nicht auf Verständnis und Gegenliebe stößt. Dann sind Sie auf Ihr Durchsetzungsvermögen und Ihre Argumentationskraft angewiesen. Es kann sein, dass Sie andere überzeugen und gewinnen, dann benötigen Sie eine Idee und Vorstellung davon, wie Sie diesen Erfolg nutzen wollen.

In diesem Seminar erarbeiten Sie sich Handwerkszeug für das engagierte, überzeugende und wirkungsvolle Vertreten Ihres Standpunkts in für Sie wesentlichen Handlungsfeldern und Situationen. Es erwarten Sie Entdeckungen und Antworten zu diesen Leitfragen: Was ist ein Standpunkt? Wie finde ich meinen Standpunkt? Wie mache ich ihn anderen klar? Wann ändere ich ihn? Wie merke ich, ob er auf Resonanz stößt?

Anmeldeschluss: 10.04.2026

**Montag bis Donnerstag, 09:00 - 16:00 Uhr
ab 27.04.2026, 4 Tage (32 UE)**

Gebühr: 64 € (E1: 54,40 €, E2: 19,20 €)

Leitung: Bernhild Schrand, Dipl.

Sozialwissenschaftlerin, Coach und Beraterin

Teilnehmende: max. 14

Bildungszeit im Land Bremen

Von Begeisterten zum Allheilmittel erklärt, von Kritikern als gefährlicher Unsinn verurteilt – das Neurolinguistische Programmieren (NLP) spaltet die Gemüter. Ende der 70er Jahre gegründet, wächst die Bewegung seither am Rande von Therapie- und Coachingangeboten vor sich hin und integriert Techniken aus den verschiedensten Fachrichtungen. Das Hauptkriterium dabei ist, ob etwas funktioniert: Ressourcen- und zielorientiert wird im NLP in der Struktur statt in den Inhalten gearbeitet, anstatt „Warum?“ fragt man hier vorwiegend nach dem „Wofür?“. Viele der Ansätze und Methoden des NLP erweisen sich im Alltag, in der Kommunikation und in der Arbeit mit sich selbst und anderen als hilfreich. Es ist eben ein Werkzeugkoffer, in dem sich für so ziemlich jede Herausforderung Werkzeuge finden.

Mit einigen der effektivsten, die sich ohne größeren Aufwand und vor allen Dingen gefahrlos anwenden lassen, wollen wir uns befassen: Wir arbeiten praktisch, in Übungen und Anwendungen, lernen erste Grundlagen kennen, die sich im Alltag unkompliziert und auch mal im Alleingang anwenden lassen. Dabei bleibt es natürlich nicht aus, dass Sie sich mit der eigenen Weltsicht auseinander setzen, mit Gewohnheiten und Werten, aber auch mit Zielen oder Wünschen. Am Ende sollten Sie ein paar Methoden mehr „zur Hand“ haben, mit denen Sie sich die Kommunikation mit anderen erleichtern können, mit Ihren eigenen inneren Uneinigkeiten umgehen oder auch manche Alltagssituation anders betrachten und damit beurteilen und durchleben können. Die Inhalte auf dem Weg sind: Wahrnehmungsorganisation, grundlegende Vorannahmen, Pacing und Leading, Meta-Sprache und Hypnotalk, die Disney-Strategie für kreative Aufgaben sowie Selbstorganisation.

Bitte beachten Sie: Diese Bildungszeit ist keine Grundausbildung und möchte das auch gar nicht sein. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite.

Rebekka Stanzel ist ausgebildeter NLP-Master (DVNLP) und Coach (ECA). Die Regisseurin und Trainerin für Körpersprache und Kommunikation hat durch die Ausbildung auf diesem Gebiet ihren eigenen Werkzeugkoffer an Methoden noch erweitert und nutzt diesen täglich. Die Methoden des NLP der ersten Generation kombiniert sie in ihren Coachings und Trainings mit ihrer Expertise aus Theater- und Embodiment-Anwendungen.

Anmeldeschluss: 26.06.2026

Montag bis Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr, ab 13.07.2026, 5 Tage (40 UE)

Gebühr: 92 € (E1: 78,20 €, E2: 27,60 €)

Leitung: Rebekka Stanzel, Regisseurin und Dipl. Theaterwissenschaftlerin

Teilnehmende: max. 14

Anzeige

Probleme im Mietrecht?

Wir helfen Ihnen mit kompetenter Beratung



Wir beraten unsere Mitglieder

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

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

Beratung:
 Julia Steffen
 Tel. 590-4739



Kim Grychtol
©GuidoKarpP41D.com



Sonja Welp
© privat

GEMEINSAM WACHSEN: ELTERNSEIN **NEU!** MIT HERZ UND VERSTAND | 11525

Kurs für Eltern zum Austauschen und Impulse bekommen

Dieser Kurs richtet sich an Eltern mit Kindern im Alter von ein bis sechs Jahren. In einem geschützten und vertrauensvollen Rahmen erhalten Sie die Möglichkeit, sich regelmäßig mit anderen Eltern auszutauschen, eigene Themen einzubringen und gleichzeitig Impulse aus dem Bereich der frühkindlichen Entwicklung, der beziehungsorientierten Begleitung und des Familienalltags mitzunehmen. Im Mittelpunkt steht ein wertschätzendes, offenes Miteinander, das Raum für Reflexion, Austausch und gemeinsames Wachsen bietet.

Jedes Treffen folgt einem festen, aber flexiblen Ablauf: Nach einer Begrüßung und kurzen Einstiegsrunde findet ein freier Austausch über aktuelle Alltagsthemen statt. Ergänzend wird bei jedem Termin ein fachlicher Impuls gesetzt, z. B. zu Themen wie: Bindung und sichere Eltern-Kind-Beziehungen; die Trotzphase verstehen und liebevoll begleiten; Selbstfürsorge im Familienalltag; Kommunikation auf Augenhöhe; Grenzen setzen mit Herz; Umgang mit Wut, Tränen und den wahren Bedürfnissen dahinter. Dabei steht nie die Frage im Raum, was „richtig“ oder „falsch“ ist. Vielmehr geht es um die Stärkung der elterlichen Intuition, das Anerkennen vielfältiger Erfahrungen und um das Gefühl: „Ich bin nicht allein.“ Sie sollen sich als Eltern gesehen, verstanden und ermutigt fühlen – und neue Impulse mit in Ihren Familienalltag nehmen können.

Kim Grychtol ist Kinderpflegerin mit 18 Jahren Praxiserfahrung. Als Kursleiterin für „Kinder besser verstehen“ und Kinder- & Jugendcoach arbeitet sie daran, Eltern zu stärken und die Bedürfnisse von Kindern zu verstehen. Mit dem Master-Abschluss in Integrierter Energetischer Therapie verfügt sie über ein umfassendes Verständnis für die ganzheitliche Sicht auf das System Familie. Ihr Herz schlägt für das Wohl und die Entwicklung von Menschen jeden Alters.

Anmeldeschluss: 01.10.2025

Freitags, 16:00 - 19:00 Uhr

ab 10.10.2025, 3 Tage (12 UE)

Gebühr: 42 € (E1: 35,70 €, E2: 12,60 €)

Leitung: Kim Grychtol

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

VHS online

WER FRAGT, FÜHRT! | 11526

NEU!

Gespräche erfolgreich lenken durch die richtige Frage zur richtigen Zeit

Ob im Beruf, im Ehrenamt oder im Alltag – wer fragt, führt. Fragen sind mehr als Informationsbeschaffung: Sie lenken Gespräche, öffnen Perspektiven und schaffen Vertrauen. In diesem praxisorientierten Training lernen Sie, wie Sie durch kluge Fragetechniken gezielt Einfluss nehmen, Missverständnisse vermeiden und Gespräche souverän gestalten können.

Diese Inhalte warten auf Sie: Warum Fragen mächtiger sind als Antworten; verschiedene Fragetypen und ihre Wirkung; aktives Zuhören als Führungsinstrument; Übungen zur direkten Anwendung im Alltag oder Berufsleben. So lernen Sie beispielsweise, Fragen bewusst(er) einzusetzen, kennen die fünf Gesprächsformen, können ein gutes Gespräch vorbereiten, üben verschiedene Fragetypen und klären, warum die Person, die gute Fragen stellen kann, das Gespräch führt und wie Sie selbst ticken. Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die ihre kommunikative Kompetenz verbessern und Gespräche aktiv und bewusst gestalten möchten – sei es im beruflichen Kontext, in der Familie oder im Ehrenamt.

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

Anmeldeschluss: 01.10.2025

Samstag, 11.10.2025, 10:00 - 15:30 Uhr (6 UE)

Gebühr: 19,20 € (E1: 16,30 €, E2: 5,80 €)

Leitung: Serpil Mağlıçoğlu

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

GELASSEN UND AUTHENTISCH KOMMUNIZIEREN | 11527**NEU!****Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg**

Die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) ist eine wertschätzende Kommunikationstechnik und Haltung, durch die Sie leichter in Verbindung mit sich selbst und anderen kommen können. Sie ist eine Sprache des Wohlwollens, die Fenster öffnet, wo wir Worte oft als Mauern erleben. Sie lädt ein, den Zugang zu den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen zu stärken und schafft Bewusstsein für Stolpersteine, wie sie uns täglich in der Kommunikation begegnen. Nutzen Sie die Gewaltfreie Kommunikation, um mehr Authentizität und Lebendigkeit in Ihr Leben zu bringen und damit Ihre Verbindungen zu gestalten!

In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen dieser hilfreichen Technik und Haltung praxisnah kennen. In Übungssequenzen probieren Sie sich in Gruppen und für sich alleine im geschützten Rahmen aus. Eigene Beispiele sind willkommen für persönliches und gemeinsames Lernen und Wachsen. Lernen Sie in Ihrem Tempo und erleben Sie selbst die Wirksamkeit dieser wertschätzenden und empathischen Art der Kommunikation. Dieser Kurs ist auch für Wiedereinsteiger:innen und Menschen mit ersten Vorkenntnissen geeignet.

Sonja Welp ist Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (Mitglied im Fachverband GfK), Supervisorin und Systemische Coachin (DGSv zertifiziert), Leiterin inklusiver Kunstprojekte und Dip. Ing. Innenarchitektur.

Anmeldeschluss: 29.10.2025**Freitag, 07.11.2025, 16:30 - 20:15 Uhr****Samstag, 08.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr (12,67 UE)**

Gebühr: 40,50 € (E1: 34,40 €, E2: 12,20 €)

Leitung: Sonja Welp

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

SOUVERÄN GRENZEN ZIEHEN UND NEIN SAGEN OHNE SCHLECHTES GEWISSEN |**NEU!****11528****Workshop**

Nein zu sagen ist leider einfacher gesagt als getan... Wir haben viele Gründe, anderen Menschen einen Gefallen zu erfüllen und unsere eigenen Bedürfnisse zurückzustecken oder sogar gar nicht erst wahrzunehmen: Erziehung, den Drang nach Harmonie, Angst vor Zurückweisung, unsere inneren Treiber und viele mehr. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihre eigenen Gründe herausfinden und lernen, auch mal an sich zu denken. Und das OHNE schlechtes Gewissen! Mit kleinen alltagstauglichen Übungen bekommen Sie Stück für Stück mehr Mut, auch mal auf das „Ja klar!“ zu verzichten und erkennen, was das alles Gutes mit sich bringt.

Anmeldeschluss: 13.11.2025**Freitag, 21.11.2025, 17:00 - 20:15 Uhr****Samstag, 22.11.2025, 10:30 - 16:00 Uhr (10 UE)**

Gebühr: 32 € (E1: 27,20 €, E2: 9,60 €)

Leitung: Melanie Kerski, Dozentin, Trainerin, Coach

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711**Beratung:**
Julia Steffen
Tel. 590-4739

BASISTRAINING DEESKALATION | 11529

NEU!

Kurs

Dieses Training richtet sich an alle, die mehr Sicherheit und Handlungskompetenz in Konfliktsituationen gewinnen möchten. Wir setzen uns zunächst mit der Definition von Gewalt und ihren unterschiedlichen Erscheinungsformen auseinander. Durch praxisorientierte Rollenspiele lernen Sie, potenzielle Eskalationssituationen frühzeitig zu erkennen und Strategien zu entwickeln, um angemessen darauf zu reagieren. Dabei stehen verschiedene Maßnahmen und praktische Übungen im Fokus, mit denen wir beleuchten, welche Faktoren in Konfliktsituationen beeinflussbar sind und wie wir sie nutzen können.

Ein weiterer zentraler Aspekt des Trainings ist die Prävention: Welche Handlungsweisen können Eskalationen im Vorfeld verhindern? Zudem widmen wir uns der Nachsorge und erarbeiten Schritte, die nach einem Vorfall hilfreich sein können. Kleingruppenarbeit, Rollenspiele und die Besprechung mitgebrachter Fallbeispiele bieten die Möglichkeit, individuelle Erfahrungen zu reflektieren und praxisnahe Lösungen zu finden.

Tobias Tiefensee ist ausgebildeter Deeskalationstrainer. „Durch meine Arbeit mit Menschen mit Behinderungen und aktuell mit Menschen mit psychischen Erkrankungen habe ich wertvolle Erfahrungen gesammelt, die mir gezeigt haben, wie wichtig es ist, Eskalationen frühzeitig zu erkennen und proaktiv darauf zu reagieren. Als Deeskalationstrainer liegt mein Fokus darauf, sowohl den Mitarbeitenden als auch den Zielgruppen einen sicheren und respektvollen Umgang zu ermöglichen. Mit meinen Kursen möchte ich dazu beitragen, ein respektvolles und verständnisvolles Miteinander zu fördern.“

Anmeldeschluss: 20.11.2025

Freitag, 28.11.2025, 16:30 - 20:30 Uhr

Freitag, 05.12.2025, 16:30 - 20:30 Uhr (10 UE)

Gebühr: 32 € (E1: 27,20 €, E2: 9,60 €)

Leitung: Tobias Tiefensee, Pädagoge

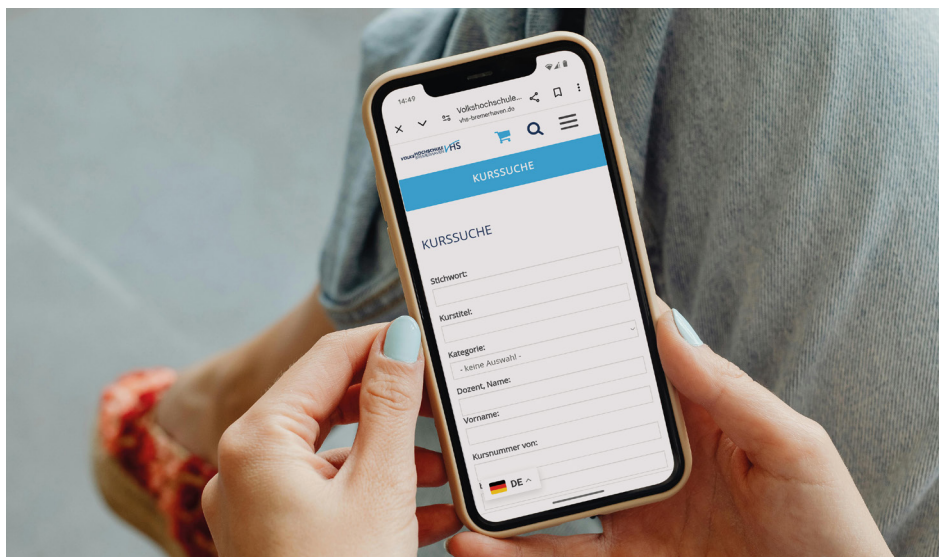
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:

„EFFEKTIVE SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR ALLE“, KURS NR. 30704



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



Tobias Tiefensee

© privat

FIT IM KOPF – MIT SPASS | 11530**Vormittagskurs**

Abwechslungsreich gestaltete Stunden sollen Ihnen Spaß am Gedächtnistraining vermitteln. Ohne Stress, in gelöster, fröhlicher Atmosphäre können Sie entdecken, wozu Ihr Gedächtnis in der Lage ist und bekommen Tipps, wie Sie dessen Leistungsfähigkeit steigern. Sie werden Merktechniken kennen lernen und erproben deren Anwendung. Spielerisch werden wir das Kurz- und Langzeitgedächtnis trainieren, Wortschatzübungen durchführen und neues Wissen aufnehmen.

Eine Gruppe für das Anfangen und das Weitermachen.

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

Anmeldeschluss: 05.08.2025

Mittwochs, 09:45 - 11:15 Uhr, ab 13.08.2025, 7 Vormittage (14 UE)

Gebühr: 32,20 € (E1: 27,40 €, E2: 9,70 €)

Auslagen: 1,50 €

Leitung: Karen Gerchow

Teilnehmende: max. 18

FIT IM KOPF – MIT SPASS | 11531**Vormittagskurs**

Wie Veranstaltung 11530

Anmeldeschluss: 05.08.2025

Mittwochs, 11:30 - 13:00 Uhr

ab 13.08.2025, 7 Vormittage (14 UE)

Gebühr: 32,20 € (E1: 27,40 €, E2: 9,70 €)

Auslagen: 1,50 €

Leitung: Karen Gerchow

Teilnehmende: max. 18

FIT IM KOPF – MIT SPASS | 11533**Vormittagskurs**

Wie Veranstaltung 11530

Anmeldeschluss: 21.10.2025

Mittwochs, 11:30 - 13:00 Uhr

ab 29.10.2025, 8 Vormittage (16 UE)

Gebühr: 36,80 € (E1: 31,30 €, E2: 11 €)

Auslagen: 1,50 €

Leitung: Karen Gerchow

Teilnehmende: max. 18

FIT IM KOPF – MIT SPASS | 11532**Vormittagskurs**

Wie Veranstaltung 11530

Anmeldeschluss: 21.10.2025

Mittwochs, 09:45 - 11:15 Uhr

ab 29.10.2025, 8 Vormittage (16 UE)

Gebühr: 36,80 € (E1: 31,30 €, E2: 11 €)

Auslagen: 1,50 €

Leitung: Karen Gerchow

Teilnehmende: max. 18

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

Beratung:
Julia Steffen
Tel. 590-4739



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



Sie wohnen außerhalb Bremerhavens? Wir senden Ihnen unser Programm gerne zu.



Anna-Lena Cohrs
© privat

PHILOSOPHIE – ETHIK

PHILOSOPHISCHER LESEKREIS | 11700

NEU!

Peter Stamm und „Die sanfte Gleichgültigkeit der Welt“

Kurs

Peter Stamm gilt als zeitgenössischer Romanautor des Existentialismus. Er schreibt, wie wir leben, wahrnehmen und denken. In seinen Geschichten finden wir wieder, was uns im Leben umtreibt: Hindernisse, die uns begegnen. Rätsel, denen wir uns stellen. Träume, die wir haben. Er schreibt über Erfahrungen und Begegnungen, die mystisch im Raum stehen bleiben. Aber ebenso über Banalitäten, Unzulänglichkeiten und Bequemlichkeiten.

Wir lesen seinen Bestseller „Die sanfte Gleichgültigkeit der Welt“ und gehen dabei dem existentialistischen Grundgedanken, dass das Wesen der Existenz vorausgeht, auf die Spur: Wir hinterfragen anhand seines Werkes, ob wir wirklich nur in die Welt hineingeworfen sind und unabhängig von einer Bestimmung unser Leben entwerfen oder ob es vielleicht doch so etwas gibt wie ein Prinzip, nachdem wir uns entfalten. Sie benötigen keine philosophischen Vorkenntnisse.

Anna-Lena Cohrs, aufgewachsen in Bremerhaven, studierte Philosophie sowie Erziehungs- und Bildungswissenschaften und forscht mittlerweile über den Tanz unserer Wirklichkeit. Sie promoviert gegenwärtig in Philosophie und arbeitet u.a. an VHS Bremen und der Universität Bremen. „Eigentlich komme ich vom Tanz her in die Philosophie, weil mich das umtreibt, wo unser Denken in den Leib sinkt und Hand in Hand mit unserem Leben geht.“

Anmeldeschluss: 22.10.2025

Donnerstags, 15:00 - 17:15 Uhr, ab 30.10.2025, 5 Tage (15 UE)

Gebühr: 48 € (E1: 40,80 €, E2: 14,40 €)

Leitung: Anna-Lena Cohrs

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

WAS IST DAS GUTE LEBEN? PHILOSOPHIE FÜR DEN INNEREN DIALOG | 11701

NEU!

Kurs

Für alle, die Lust am Denken haben und sich gerne austauschen über alltägliche Fragen. Nicht nur zum guten Leben, sondern zu auch Fragen, die uns unmittelbar beschäftigen, wie beispielsweise zu Freiheit, Recht, Politik, Umwelt, Nachhaltigkeit, Moral, Ethik und Glück.

In diesem Kurs setzen wir also gemeinsam den Fokus, welche Fragen gegenwärtig für uns eine zentrale Rolle spielen: ob gesellschaftlich, politisch oder für uns persönlich. Vorkenntnisse sind entsprechend nicht erforderlich, denn wir werden Methoden und Ideen der Philosophie auf unsere eigenen Fragen über das gute Leben beziehen und mit unserem eigenen philosophischen Denken verbinden.

Anmeldeschluss: 22.10.2025

Donnerstags, 17:45 - 20:00 Uhr, ab 30.10.2025, 5 Tage (15 UE)

Gebühr: 48 € (E1: 40,80 €, E2: 14,40 €)

Leitung: Anna-Lena Cohrs

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

vhs.wissen live – online

ORDNUNG – UND WAS WIR VON IHR ZU HALTEN HABEN | 11702

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite.

Kurt Bayertz ist emeritierter Professor für Praktische Philosophie an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster. Sein Buch „Der aufrechte Gang. Eine Geschichte des anthropologischen Denkens“ wurde 2013 mit dem Tractatus-Preis für philosophische Essayistik ausgezeichnet.

Anmeldeschluss: 29.09.2025

Dienstag, 30.09.2025, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: 2 €

Leitung: Prof. Dr. Kurt Bayertz

vhs.wissen live – online

HOFFNUNG: EINE GESCHICHTE DER ZUVERSICHT VON HOMER BIS ZUM KLIMAWANDEL | 11703

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite.

Jonas Grethlein lehrt Klassische Philologie an der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg. Er ist Mitglied der Heidelberger Akademie der Wissenschaften und Träger des Gottfried Wilhelm Leibniz-Preises 2024.

Anmeldeschluss: 21.10.2025

Mittwoch, 22.10.2025, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: 2 €

Leitung: Prof. Dr. Jonas Grethlein

vhs.wissen live – online

BULLSHIT, FAKE NEWS UND MANIPULATION: WIE ANTIKE RHETORIK UND PHILOSOPHIE HELFEN KÖNNEN | 11704

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite.

Gyburg Uhlmann lehrt Klassische Philologie mit den Schwerpunkten Antike Philosophie, Rhetorik, Bildungs- und Wissenschaftsgeschichte. 2006 wurde sie mit dem Gottfried Wilhelm Leibniz-Preis ausgezeichnet.

Anmeldeschluss: 02.12.2025

Mittwoch, 03.12.2025, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

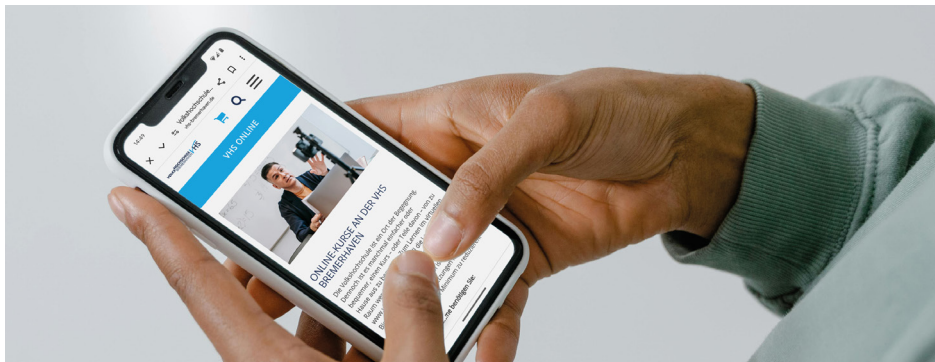
Gebühr: 2 €

Leitung: Prof. Dr. Gyburg Uhlmann



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:

„JAMMERN, KLAGEN, SCHIMPFFEN: EIN ABEND ZUM „AUSKOTZEN““, KURS NR. 11006



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

Beratung:
Julia Steffen
Tel. 590-4739

73 | LITERATUR - SCHREIBWERKSTÄTTEN –
NIEDERDEUTSCHE SPRACHE

75 | THEATER

76 | KUNSTGESCHICHTE

78 | KUNST + MEDIEN / GRAFIK-DESIGN

80 | BILDGESTALTUNG

87 | PLASTISCHES GESTALTEN

88 | MUSIK

93 | TANZ

95 | (KUNST-)HANDWERK

97 | TEXTILES GESTALTEN

KULTUR KUNST KREATIVITÄT





IHRE ANSPRECHPARTNER:INNEN

FACHBEREICHSLEITUNG:

Dr. Beate Porombka

0471 590-4731

Beate.Porombka@vhs.bremerhaven.de

Dr. Wiebke Lahg

0471 590-4735

Wiebke.Lahg@vhs.bremerhaven.de

ORGANISATORISCH-PÄDAGOGISCHER MITARBEITER

Sebastian Linke

0471 590-4706

Sebastian.Linke@vhs.bremerhaven.de

SACHBEARBEITUNG:

Tatjana Rimsch

0471 590-4733

Tatjana.Rimsch@vhs.bremerhaven.de

BILDUNGSZIELE

KULTUR MACHT STARK – KULTUR TUT GUT!

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

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

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



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



Sie haben Fragen
zu bestimmten
Kursen? Lassen
Sie sich telefo-
nisch vom jewei-
ligen Fachbereich
beraten.

KURSLEITENDE GESUCHT!

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

- Literatur
- Keramik / Modellieren
- Musik (u. a. Gitarre)

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

Weitere Infos zur Tätigkeit als Kursleitende der VHS Bremerhaven finden Sie ab Seite 16.



LITERATUR - BÜCHER

ITALO CALVINO – EIN ERZÄHLER DER MODERNE | 20111

NEU!

Literaturseminar

Wer das große Lesevergnügen sucht, sollte zu den Büchern von Italo Calvino (1923 bis 1985) greifen. Seine Geschichten sind einfallsreich, spielen zuweilen mit dem Phantastischen, sind mit leichter Hand erzählt. Gleichzeitig zeigen sie den genau beobachteten Alltag des Lebens mit all seinen Tücken – gewitzt und pointiert gezeichnet. Mit dem „Baron auf den Bäumen“ wird Calvino 1957 auch international bekannt, „Wenn ein Reisender in einer Winternacht“ aus dem Jahr 1979 gilt als beispielhaft für das Erzählen in postmoderner Manier. 1985 formuliert Calvino, gleichsam als eine Art Vermächtnis, Grundsätze für eine Literatur, die auch im 21. Jahrhundert relevant sein können: „Sechs Vorschläge für das nächste Jahrtausend“.

Gelesen werden Erzählungen („Abenteuer eines Reisenden“, dtv ISBN 3-423-10961-0; wenn vergriffen, erhältlich über ZVAB), der Roman „Der Baron auf den Bäumen“ (FiTabu ISBN 978-3-596-90441-9; wenn vergriffen, erhältlich über ZVAB; oder bei Hanser als Paperback ISBN 978-3-446-27994-0) sowie Auszüge aus „Herr Palomar“ und aus „Sechs Vorschläge für das nächste Jahrtausend“.

Bildungsziele / Lerninhalte: Analyse und Interpretation literarischer Texte

Mittwochs, 17:00 - 18:30 Uhr, ab 01.10.2025, 6 Abende (12 UE)

Kein Kurs am: 15./22.10.2025

Gebühr: 30 € (E1: 25,50 €, E2: 9 €)

Auslagen: 2 € (Fotokopien)

Leitung: Bernd-Rainer Hellrung, Germanist

Teilnehmende: max. 16

Anzeige





BREMERHAVEN
KULTUR ERLEBEN!

16.
Literarischer
Herbst:



IMMER WIEDER NEUES ENTDECKEN
LERNEN – SPIELEN – ARBEITEN – EINANDER TREFFEN



SEESTADT
BREMERHAVEN



Stadtbibliothek
Bremerhaven

www.stadtbibliothek-bremerhaven.de

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

Beratung:
Sebastian Linke
Tel. 590-4706



Aktuelle Infos finden Sie unter www.vhs-bremerhaven.de.



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



Lena Aschmann
© Privat

SCHREIBWERKSTÄTTEN

DIE KUNST DES DIALOGES | 20114 **NEU!**

Das Schreiben von Dialogen ist in vielen Kunstformen gefordert, z. B. im Roman, im Theaterstück, im Drehbuch, in der Werbung. Durch gute Dialoge können Figuren lebendig gemacht und charakterisiert werden. Erfahrung in diesem Schreiben kann sogar im Alltags-Gespräch von Hilfe sein. In diesem Seminar erproben wir das Schreiben von Dialogen, wir sehen, wie Schlagfertigkeit funktioniert, welche Bedeutung Zeichensetzung hat, und wie Schriftlichkeit zu Mündlichkeit werden kann.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Dienstags, 15:15 - 16:45 Uhr, ab 09.09.2025, 4 Nachmittage (8 UE)

Gebühr: 29,60 € (E1: 25,20 €, E2: 8,90 €)

Leitung: Eibe Meiners, Autor

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Kreatives Schreiben – das kann Balsam für die Seele sein. Die eigene Kreativität entdecken, sich in der Gruppe gegenseitig inspirieren und im Schreiben die einzigartige eigene Stimme finden. Es tut einfach gut, sich Themen mal spielerisch und mal ernst zu nähern und persönliche Eindrücke zu Papier zu bringen. Im Kreativen Schreiben habe ich ein Ausdrucksmittel entdeckt, das ich gerne an andere weitergeben möchte.

- Lena Aschmann

ELFCHEN, AKROSTICHON & CO. – **NEU!**

EXPERIMENTIEREN MIT GEDICHTEN |

20115

Wir wollen zusammen ins Schreiben kommen. Dabei helfen uns verschiedene Gedichtformen wie Elfchen, Akrostichon und Haiku. Inspirieren lassen wir uns durch Zitate, Textpassagen und Bilder. Alles kann, nichts muss – den „inneren Kritiker“ schalten wir ab. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Donnerstags, 09:45 - 11:15 Uhr, ab 06.11.2025, 4 Vormittage (8 UE)

Gebühr: 29,60 € (E1: 25,20 €, E2: 8,90 €)

Leitung: Lena Aschmann

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

VHS online

LEBENDIG ERZÄHLEN: VON DER BUCHSTABENSUPPE ZUM PROSAWERK | 20116

Schreibseminar online

Ob für Kurzgeschichte oder Roman, hier erfahren Sie, wie Sie beim Schreiben Spannung erzeugen, Charaktere in Szene setzen, starke Dialoge formulieren und etwas über Schauplätze, Rückblenden, Erzählzeiten und -perspektiven und flüssigen Erzählstil. Mit Lehrbriefen eignen Sie sich die Theorie an und führen praxisnahe Schreibaufgaben durch. Die Texte werden von einer Lektorin und/oder auf der Plattform im Lernkreis besprochen und am Ende von der Kursleiterin rezensiert. Sie lernen, Ihre Geschichten sinnvoll zu redigieren, so dass sie für eine Veröffentlichung interessant werden.

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

Weitere Infos unter: www.vhs-schreibschule.de

Online-Seminar, ab 15. September 2025, 12 Wochen

Gebühr: 24 € (E1: 20,40 €)

Auslagen: 90 € (für Dozentin)

Leitung: Elke Bockamp, Lektorin, Dramaturgin

Teilnehmende: max. 25

WI SNACKT PLATT | 20117

Willkommen sind alle, die gerne Platt sprechen möchten. Wer Plattdeutsch „snackt“ kommt mit anderen ins Gespräch. Vielfach wird Plattdeutsch verstanden, aber es fehlt der Mut, die Sprache aktiv anzuwenden. Im Fokus des Kurses steht deshalb das freie Sprechen und kommunizieren.

Montags, 18:45 - 20:15 Uhr, ab 03.11.2025, 4 Abende (8 UE)

Gebühr: 20 € (E1: 17 €, E2: 6 €)

Leitung: Werner Michael, langjähriger Plattdeutschlehrer

Teilnehmende: max. 15

THEATER

ALLES NUR THEATER – INKLUSIV | 20211

Theatergruppe für Menschen mit und ohne Handikap

**Bildung im Rahmen des Förderprogramms „Neue Formate in der Weiterbildung“
der Senatorin für Kinder und Bildung**

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

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

Nicht die gesprochene Sprache, sondern die Vielfältigkeit aller Menschen steht hier an erster Stelle. Das Theaterstück spiegelt den inklusiven Gedanken und unterstützt das Verständnis der Menschen füreinander.

Freitags, 15:30 - 17:45 Uhr, ab 07.11.2025, 7 Nachmittage (21 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Rosemarie Brikmanis-Brückner, lizenzierte Übungsleiterin

Teilnehmende: max. 17

Anzeige

MUSIKTHEATER:

Die Liebe zu den drei Orangen // Sa 13.09.2025

Die Csárdásfürstin // Sa 08.11.2025

I Capuleti e i Montecchi – Romeo und Julia // Sa 13.12.2025

Ballett:

Der Nussknacker // Sa 11.10.2025

SCHAUSPIEL:

Die Bagage // Fr 12.09.2025 // Kleines Haus

Sein oder Nichtsein // Sa 20.09.2025 // Großes Haus

Ein Volksfeind // Sa 15.11.2025 // Kleines Haus

JUNGES THEATER:

Troja, blinde Passagiere im trojanischen Pferd / 10+ // So 05.10.2025

Nils Holgersson / 6+ /// Fr 21.11.2025

SINFONIEKONZERTE:

Liebeszauber // 25./26. August 2025

D'un soir triste // 20./21./22. Oktober 2025

Enigma! // 24/25. November 2025

Spielzeit
25 / 26

PREMIEREN

08 - 12

STADTTHEATER
BREMERHAVEN

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Sebastian Linke

Tel. 590-4706

KUNSTGESCHICHTE

VORTRAG UND EXKURSION ZUR AUSSTELLUNG: RENDEZVOUS DER TRÄUME. SURREALISMUS UND DEUTSCHE ROMANTIK. in der Hamburger Kunsthalle

Inhalt und Ziele: Schulung der künstlerischen Wahrnehmungsfähigkeit.

1924 verfasst André Breton das erste surrealistische Manifest und gibt damit der berühmtesten künstlerischen Bewegung des 20. Jahrhunderts ihre theoretische Basis. Die Hamburger Kunsthalle zeigt eine fantastische Auswahl surrealistischer Werke von Max Ernst, Meret Oppenheim, René Magritte, Salvador Dalí u.a. Die hochkarätigen Leihgaben kommen aus Privatsammlungen und internationalen Museen und wurden teils noch nie gezeigt. 180 Ikonen des Surrealismus werden in der Hamburger Schau 60 Kernwerken der deutschen Romantik gegenübergestellt. Diese Gegenüberstellung verdeutlicht die Geistesverwandtschaft des Surrealismus zur deutschen Romantik: Das Irrationale, das Übernatürliche, Traum und Zufall, die Begegnung mit einer sich wandelnden Natur waren wichtige Inspirationsquellen der deutschen Romantik, die sich die Surrealisten ein Jahrhundert später zu Nutze machten. Beide Bewegungen waren interdisziplinär. Die Ausstellung „Rendezvous der Träume“ umfasst Gemälde, Zeichnungen, Skulpturen, Literatur, Filme, Fotografien und Objekte und verspricht somit eine vielfältige Präsentation, die ebenfalls in Brüssel, im Centre Pompidou in Paris, in Madrid und im Philadelphia Museum of Art zu sehen sein wird.

INFORMATIONEN ZUR AUSSTELLUNG: RENDEZVOUS DER TRÄUME. SURREALISMUS UND DEUTSCHE ROMANTIK | 20314 Vortrag

Donnerstag, 25.09.2025, 18:30 - 20:00 Uhr

Gebühr: 5 €

Leitung: Jutta Bastian, Museumspädagogin und Künstlerin

Teilnehmende: max. 30

EXKURSION ZUR AUSSTELLUNG: RENDEZVOUS DER TRÄUME. SURREALISMUS UND DEUTSCHE ROMANTIK | 20315 in der Hamburger Kunsthalle

Treffpunkt für die Anreise per Zug: 9 Uhr am Hauptbahnhof Bremerhaven

Samstag, 27. September 2025, 9:00-18:00 Uhr

Gebühr: 22,50 € (E1: 19,10 €, E2: 6,80 €)

Auslagen: 36 € (Fahrt, Eintritt, Führung)

Leitung: Jutta Bastian, Museumspädagogin und Künstlerin

Ort: Hamburg

Teilnehmende: max. 24



Sichern Sie sich Ihren Kursplatz durch frühzeitige Anmeldung! Die Kursgebühr wird grundsätzlich erst bei Kursbeginn von Ihrem Konto abgebucht.



Sie haben Fragen zu bestimmten Kursen? Lassen Sie sich telefonisch vom jeweiligen Fachbereich beraten.



Jana Marks

© Privat

REIHE „BREMERHAVENER KUNST-GESCHICHTEN“ | 20316**NEU!****Kunst-Geschichten in Thieles Garten****Kreativwerkstatt für Kinder von 8 bis 12 Jahren und ihre (Groß-)Eltern**

Interaktive Kunst-Erkundungen mit Kreativwerkstatt für Kinder von 8 bis 12 Jahren und ihre (Groß-)Eltern. In dieser Reihe entdecken Familien gemeinsam frei zugängliche Kunstwerke im öffentlichen Raum von Bremerhaven. Bei einem Spaziergang entdecken wir gemeinsam die unterschiedlichen Skulpturen in Thieles Garten. Zu eurer Lieblingsfigur schreibt oder gestaltet Ihr gemeinsam mit Euren (Groß-)Eltern eine eigene Geschichte – als Märchen, Hörstück oder Szene.

Bitte mitbringen: Kleber, Radiergummi, Blei-, Filz- und Buntstifte, Sitzkissen, Block & Schreibzeug

Donnerstag, 16.10.2025, 14:00 - 16:30 Uhr (3,33 UE)

Treffpunkt: Eingang Thieles Garten, Mecklenburger Weg 100

Gebühr: Erwachsene: 12,30 € (E1: 10,50 €, E2: 3,70 €); Kinder: 10,50€

Leitung: Jana Marks, Kunsthistorikerin / Museumspädagogin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

REIHE „BREMERHAVENER KUNST-GESCHICHTEN“ | 20317**NEU!****Street-Art-Stories im Goetheviertel****Kreativwerkstatt für Kinder von 8 bis 12 Jahren und ihre (Groß-)Eltern**

Interaktive Kunst-Erkundungen mit Kreativwerkstatt für Kinder von 8 bis 12 Jahren und ihre (Groß-)Eltern. In dieser Reihe entdecken Familien gemeinsam frei zugängliche Kunstwerke im öffentlichen Raum von Bremerhaven. Mit Karte und Hinweisen entdecken wir gemeinsam die Bilder in den Straßen des Viertels. Danach gestaltet Ihr gemeinsam mit Euren (Groß-)Eltern eine bunte Bildergeschichte zu Bremerhaven und seinen (Meeres-) Bewohnern.

Bitte mitbringen: Kleber, Radiergummi, Blei-, Filz- und Buntstifte, Sitzkissen, Block & Schreibzeug

Donnerstag, 23.10.2025, 14:00 - 16:30 Uhr (3,33 UE)

Treffpunkt: Bushaltestelle „Leher Tor“

Gebühr: Erwachsene: 12,30 € (E1: 10,50 €, E2: 3,70 €); Kinder: 10,50€

Leitung: Jana Marks, Kunsthistorikerin / Museumspädagogin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:

„SGRAFFITI IN BREMERHAVEN: IN DEN PUTZ GEKRATZTE KUNSTWERKE DER NACHKRIEGSZEIT“,
AB KURS NR. 11060

Ich war bereits während meines Studiums in der Kunstvermittlung aktiv. Früh spezialisierte ich mich in der Museumsarbeit auf die Museumspädagogik und entwickle bis heute mit besonderer Leidenschaft interaktive Vermittlungsformate für Kinder und Familien. Dabei lege ich großen Wert auf die Schulung der Sinne sowie die Förderung des sozialen Miteinanders.

- Jana Marks

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Sebastian Linke

Tel. 590-4706

vhs.wissen live – online

**WIE BILDER ERZÄHLEN: STORYTELLING
VON ALBRECHT ALTDORFER BIS PETER
PAUL RUBENS | 20318**

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite.

Dr. Mirjam Neumeister ist Sammlungsleiterin
für Flämische Barockmalerei an den Bayerischen
Staatsgemäldesammlungen München.Die Veranstaltung wird live aus der Alten Pinakothek in
München gestreamt.**Donnerstag, 11.12.2025, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)**

Gebühr: 2 €

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

Teilnehmende: max. 30

vhs.wissen live – online

BILDERKULT UND BILDKRITIK | 20319

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite.

PD Dr. Johann Hinrich Claussen istKulturbbeauftragter des Rates der Evangelischen Kirche in
Deutschland. 2024 hat er mit dem Buch „Gottesbilder“
eine vielbeachtete Geschichte der christlichen Kunst
veröffentlicht.**Donnerstag, 15.01.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)**

Gebühr: 2 €

Leitung: Dr. Johann Hinrich Claussen

Teilnehmende: max. 30

KUNST + MEDIEN / GRAFIK-DESIGN

KUNST + MEDIEN**FOTOGRAFIE: GRUNDLAGEN | 20410****Wochenendangebot**In diesem Fotokurs erfahren Sie, wie Sie die vielen Einstellmöglichkeiten Ihrer digitalen Fotokamera richtig
anwenden. Sie lernen, wie Sie Funktionen wie ISO, Blende, Verschluss, Weißabgleich, Messfelder usw. an Ihrer
Kamera einstellen. Die Funktionen und ihre Auswirkungen werden leicht verständlich anhand Ihrer Kamera erklärt
und in Exkursionen praktisch geübt.Nach dem Fotokurs können Sie Ihre Fotos gezielt durch diese Einstellungen gestalten. In diesem Seminar
verabschieden Sie sich vom Knipsen und erstellen Fotos für private und berufliche Zwecke nach Ihren Vorstellungen.

Bildungsziele / Lerninhalte: Grundlagen der Fotografie, Funktionen der eigenen Kamera

Bitte bringen Sie Ihre Kamera mit Bedienungsanleitung mit.

Freitag, 12.09.2025, 18:00 - 21:00 Uhr**Samstag, 13.09.2025, 10:00 - 17:00 Uhr****Sonntag, 14.09.2025, 10:00 - 17:00 Uhr (20 UE)**

Gebühr: 74 € (E1: 62,90 €, E2: 22,20 €)

Leitung: Mark Jungclaus, Diplomingenieur Informatik

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

FOTOGRAFIE: GRUNDLAGEN | 20411**Wochenendangebot**

wie Kurs Nr. 20410

Freitag, 07.11.2025, 18:00 - 21:00 Uhr**Samstag, 08.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr****Sonntag, 09.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr (20 UE)**

Gebühr: 74 € (E1: 62,90 €, E2: 22,20 €)

Leitung: Mark Jungclaus, Diplomingenieur Informatik

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Profitieren Sie
von unseren
Kleingruppen -
Nutzen Sie die
Chance auf di-
rekten Austausch
und profitieren
Sie von einer
maßgeschneider-
ten Betreuung
durch unsere
erfahrenen Kurs-
leitungen.Thomas W.
Salzmann
© Fabian
Bögershausen

FOTOGRAFIE: MOTIVE IN BEWEGUNG | 20412**Wochenendangebot**

In diesem Fotokurs lernen wir, Bewegung als künstlerisches Stilmittel in der Fotografie effektiv einzusetzen. Bewegung von Motiv, Licht oder der Kamera können bei richtigen Einstellungen und Perspektive des Fotoapparates spannende Motive ergeben. Auch befassen wir uns damit, sich bewegende Objekte spannend und dynamisch einzufangen. Wir werden viel fotografieren und die Fotos besprechen.

Voraussetzung sind gute Kenntnisse in der Fotografie, die Sie z. B. in unserem Grundlagenkurs erworben haben.

Bildungsziele / Lerninhalte: Erlernen von künstlerischen Gestaltungsmöglichkeiten und dem richtigen einstellen der Fotokamera

Bitte mitbringen: Fotoapparat und Equipment (Stativ und Blitz, wenn vorhanden)

Freitag, 21.11.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 22.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr (12 UE)

Gebühr: 44,40 € (E1: 37,70 €, E2: 13,30 €)

Leitung: Mark Jungclaus, Diplomingenieur Informatik

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

FOTOWALK: MOTIVE FINDEN UND ERKENNEN TROTZ NOVEMBER-BLUES | 20413 **NEU!****Wochenendangebot**

Wie oft laufen wir an schönen Motiven vorbei. Wir sehen sie vielleicht nicht, weil das November-Wetter nervt, es grau, dunkel und kalt ist. Wie trotz widriger Umstände gute Fotos gelingen können, möchte der Dozent mit Ihnen erarbeiten. Auf diesem Fotowalk wollen wir unseren Blick schärfen für Gewöhnliches, wie Ungewöhnliches, für Humorvolles und Naheliegendes. Auch stellen wir uns die Frage, ob Farbe oder Schwarz besser passen.

Manchmal liegt es auch an unserer Einstellung und Erwartung, dass wir enttäuscht sind. Auch dazu wird der Dozent von seinen eigenen Erfahrungen berichten. Eine gemeinsame Betrachtung der Ergebnisse und Tipps für die Bearbeitung runden das Wochenende ab.

Bildungsziele / Lerninhalte: Erlernen der künstlerischen Wahrnehmung von Motiven.

Bitte mitbringen: eigene digitale Kamera, gerne verschiedene Objektive und Systemblitz

Samstag, 22.11.2025, 10:00 - 16:00 Uhr

Sonntag, 23.11.2025, 10:00 - 16:00 Uhr (14 UE)

Gebühr: 51,80 € (E1: 44 €, E2: 15,50 €)

Leitung: Thomas W. Salzmann, Dozent für Fotografie

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Fotos müssen leben, Geschichten erzählen, Emotionen wecken. Fotografie ist für den gebürtigen Berliner Thomas W. Salzmann mehr als reine Dokumentation eines Urlaubs oder einer Familienfeier. Formalien und Technik sind für ihn nicht Selbstzweck, sondern Mittel zum erzählen. Dies vermittelt er in seinen Fotokursen gekonnt einfach, mit viel Humor und Berliner Schnauze. "In meinen Kursen kann jede Frage gestellt werden, dumme Fragen gibt es nicht!"

- Thomas W Salzmann

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Sebastian Linke

Tel. 590-4706



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



Profitieren Sie
von unseren
Kleingruppen -
Nutzen Sie die
Chance auf di-
rekten Austausch
und profitieren
Sie von einer
maßgeschneider-
ten Betreuung
durch unsere
erfahrenen Kurs-
leitungen.

GRAFIK-DESIGN

FLYER-DESIGN | 20415

Wochenendworkshop

Was macht einen guten Flyer gut? Gibt es eindeutige Merkmale oder ist alles Geschmackssache – das erarbeiten wir gemeinsam am ersten Samstag des Workshops anhand von Beispielen. Danach geht es in die Vertiefung der Gestaltungselemente Typografie, Komposition und Farbwelt. Mit Übungen für zu Hause und Zeit zur Ideenfindung geht es dann am zweiten Samstag weiter. Es folgen umfangreiche Informationen zu „Material und Methode“ wie: Papierformate, Faltformate, Drucktechnik und die Erstellung von Dummys, damit ein eigenes Flyer-Projekt in einem digitalen Layout-Programm bis zum Erstellen der druckfertigen Datei realisiert werden kann.

Der Workshop ist für alle geeignet, die mehr über ein gelungenes Design erfahren möchten oder auch für die Umsetzung von ganz konkreten Flyer-Ideen.

Bitte mitbringen: eigenen Laptop oder Tablet, auf dem Adobe Express laufen kann.

(Vereinzelt kann auch ein Laptop zur Verfügung gestellt werden.)

Samstag, 08.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

Samstag, 22.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr (16 UE)

Gebühr: 59,20 € (E1: 50,30 €, E2: 17,80 €)

Leitung: Astrid Ottens, Museums- und Ausstellungsgestalterin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

BILDGESTALTUNG

ZEICHNEN

GRUNDLAGEN UND TECHNIKEN

DES ZEICHNENS | 20600

Die wichtigsten Grundlagen des Zeichnens werden Ihnen von der wissenschaftlichen Zeichnerin, Buchillustratorin und freien Malerin Sonia Schadwinkel erklärt: Wie finde ich die richtigen Proportionen, wo setze ich Licht und Schatten und wie zeichne ich räumlich? Wir zeichnen ein Stilleben mit Kohle, Rötel und Graphit oder Feder und Tusche. Sie erfahren außerdem, welches Papier Sie am besten in Zusammenhang mit Ihrem Material einsetzen. Bitte mitbringen: Skizzenbuch und / oder Block (mind. 120g), Bleistift der Stärken HB, 2B, 4B, 6B, Radiergummi, Kohle, Knetradierer, Papierwischer, Fixativ für Kohle. Wer farbig zeichnen will, bringt gerne seine Materialien mit.

Freitag, 10.10.2025, 14:00 - 20:30 Uhr (8 UE)

Gebühr: 29,60 € (E1: 25,20 €, E2: 8,90 €)

Leitung: Sonia Schadwinkel, Bildende Künstlerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Gewusst wie

PORTRÄT ZEICHNEN | 20601

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

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

Freitag, 21.11.2025, 14:00 - 20:30 Uhr (8 UE)

Gebühr: 29,60 € (E1: 25,20 €, E2: 8,90 €)

Leitung: Sonia Schadwinkel, Bildende Künstlerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

TIERE IN BEWEGUNG | 20602

NEU!

Zeichenkurs am Wochenende im Zoo am Meer

Federn, Schuppen, Haut oder Fell: Um Tiere auf Papier festzuhalten, setzen wir uns mit den unterschiedlichsten Oberflächen, Farben und Bewegungsformen auseinander. Wir beobachten die Tiere im Wasser und an Land und fangen ihre Bewegungen ein – wie sie schwimmen, klettern oder watscheln. Die Dozentin ist Tierillustratorin und begleitet Sie dabei, einen lockeren und furchtlosen Zeichenstrich zu entwickeln. Sie erweitern Ihr Verständnis über die Anatomie verschiedener Tierarten und schulen Ihre Fähigkeit, schnell und mutig zu zeichnen.

Bitte mitbringen: Zeichenmaterial, Sitzgelegenheit, Verpflegung.

Samstag, 20.09.2025, 11:00 - 15:30 Uhr (6 UE)

Gebühr: 22,20 € (E1: 18,90 €, E2: 6,70 €)

Auslagen: 14 € (Eintritt Zoo)

Leitung: Sonia Schadwinkel, Bildende Künstlerin

Treffpunkt: Eingang Zoo am Meer

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

NATUR ZEICHNEN UND BEGREIFEN | 20603

Kunst und Naturwissenschaft sind eng miteinander verbunden: Ohne Wissen um die Natur kann man sie nicht gut zeichnen. Sie erfahren in Theorie und Praxis das Wechselverhältnis von Kunst und Biologie und verfeinern so Ihr Wahrnehmungs- und Gestaltungsvermögen. Wir beschäftigen uns mit Pflanzen und Tieren unserer Region, gehen in die Natur und zeichnen sie. Sie lernen das Prinzip der Fibonacci-Zahlen kennen (Da Vinci Code) und setzen sie zeichnerisch um. Dieser Zahlencode prägt die Evolution und erklärt Natur, Kunst und Kosmos in ihrem Zusammenhang.

Bitte mitbringen: Skizzenbuch und / oder DIN A4 Block (mind. 120g), Bleistift der Stärken HB, 2B, 4B, 6B, Radiergummi (nicht blaurot), Lupe, Kohle, Knetradierer, Papierwischer, Fixativ für Kohle. Wer farbig zeichnen will, bringt gerne seine Materialien mit.

Freitag, 14.11.2025, 14:00 - 20:30 Uhr (8 UE)

Gebühr: 29,60 € (E1: 25,20 €, E2: 8,90 €)

Leitung: Sonia Schadwinkel, Bildende Künstlerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Gewusst wie

ZEICHNEN MIT AQUARELLSTIFTEN | 20604

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

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

Freitag, 05.12.2025, 14:00 - 20:30 Uhr (8 UE)

Gebühr: 29,60 € (E1: 25,20 €, E2: 8,90 €)

Leitung: Sonia Schadwinkel, Bildende Künstlerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

AKTZEICHNEN: BEWEGT IM RAUM | 20605

Wochenendworkshop

Eine menschliche Gestalt und ihre Bewegung visuell im Raum wahrnehmen und dabei den Körper als ideale Form betrachten sowie als Medium der Kunst einsetzen: Es geht um Linienführung, Licht und Schatten, Proportion, Anatomie und Körperspannung. Wir wagen spielerisch und ungezwungen die freie Umsetzung mit Kreiden, größeren Formaten und unterschiedlichen Zeichentechniken. Als Modell stehen uns eine ausgebildete Tänzerin und auch ein männliches Modell zur Verfügung, um uns mit Posen und Bewegungsabläufen immer wieder zu überraschen. Willkommen sind Interessierte mit und ohne Zeichenerfahrung.

Bitte mitbringen: Lieblingsmaterial, verschiedene Papiere DIN A 4-1, Bleistifte, Federn, Kreiden, Tusche, Aquarell oder auch Acryl für den 2. Tag.

Samstag, 27.09.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 28.09.2025, 10:00 - 17:00 Uhr (16 UE)

Gebühr: 59,20 € (E1: 50,30 €, E2: 17,80 €)

Auslagen: 18 € (Materialkosten)

Leitung: Gabriele R. Luetgebrune, Bildende Künstlerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Dr. Wiebke Lahg

Tel. 590-4735

MALEN

MALEREI AUF SEIDE: TEXTILE GESTALTUNG | 20610

Grundstufe und Fortführung

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

Bitte mitbringen: Küchenrolle, zwei mittelgroße Gläser, mehrere kleine Gläser (ca. 50 ml) und einen Föhn. Weiteres Material kann während des Kurses bestellt und gekauft werden. Es entstehen Materialkosten für Seide und Farbe.

Donnerstags, 09:15 - 11:30 Uhr; ab 30.10.2025, 6 Vormittage (18 UE)

Gebühr: 66,60 € (E1: 56,60 €, E2: 20 €)

Auslagen: 2 € (Material)

Leitung: Hella Ermer, langjährige Dozentin für Seidenmalerei

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

**MALEN NACH KÜNSTLERISCHEN
VORBILDERN | 20611**

Wochenendworkshop

Wir begeben uns auf Spurensuche und erkunden die Bilderwelten großer Maler, wie Mondrian, Klee, Feininger, Matisse und Schulten. Dabei lernen wir unterschiedliche künstlerische Positionen und Kompositionsmerkmale in ihrem kunstgeschichtlichen Kontext kennen. Verbindendes und Trennendes dienen als Inspiration, um eigene Bildvariationen zu entwickeln und malerisch umzusetzen.

Bitte mitbringen: 2 bis 4 Leinwände eigener Wahl, Acrylfarben, Borstenpinsel unterschiedlicher Größe, 1 Flachpinsel, Wassersprüher, Kreppband, Kreiden und Stifte eigener Wahl.

Samstag, 22.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 23.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr (16 UE)

Gebühr: 59,20 € (E1: 50,30 €, E2: 17,80 €)

Leitung: Annemarie Arndt, Kunsterzieherin und Malerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

**OSTASIATISCHE TUSCHMALEREI:
KAMELIE | 20612**

Wochenendworkshop

Die japanische Kamelienblüte beginnt Ende November und entfaltet ihre volle Pracht im Februar und März. Sie symbolisiert, wie auch die Pflaumenblüte, Beharrlichkeit, weil sie trotz Frost oder Schnee blüht. Im Seminar können Sie dieses Motiv Schritt für Schritt durch praktisches Üben der grundlegenden Maltechniken erlernen. Ein kleiner Vortrag gibt zudem einen Einblick in ausgewählte Meisterwerke aus China, Korea und Japan vom 11. bis zum 21. Jahrhundert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Asiatische schwarze Tuschestange und Reibestein (oder flüssige Tusche), Asiatische Pinsel, Lappen, Reispapier, Malunterlage (Filz), Wassergefäß, Farbe (asiatische oder Aquarellfarbe), Arbeitskleidung (Tusche ist farbecht) und zwei weiße Teller. Material kann auch im Kurs erworben (ca. 8 €) oder ausgeliehen werden.

Samstag, 27.09.2025, 11:00 - 16:00 Uhr (6 UE)

Gebühr: 22,20 € (E1: 18,90 €, E2: 6,70 €)

Leitung: Eun Jung Kim, Bildende Künstlerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



Sichern Sie sich Ihren Kursplatz durch frühzeitige Anmeldung! Die Kursgebühr wird grundsätzlich erst bei Kursbeginn von Ihrem Konto abgebucht.



Kleingruppen für maximalen Lernerfolg! Bei uns lernen Sie in überschaubaren Gruppen, was den intensiven Wissensaustausch und eine individuelle Unterstützung durch unsere Kursleitungen fördert.

BREMERHAVENER MOTIVE IN AQUARELL | 20614

Wochenendworkshop

Bremerhaven hat viele interessante Motive zu bieten. In diesem Kurs setzen wir diese im Stil des Minimalismus mit Aquarellfarben künstlerisch um und erarbeiten gemeinsam wichtige Themen wie Texturen und die Komposition des Lichtkontrastes in das Bild. Dabei erfahren Sie alles über die notwendigen Materialien und üben den kompetenten Umgang mit Aquarellfarben, den verschiedenen Pinseln und dem entsprechenden Papier. Bitte mitbringen: Aquarellfarben-Set mit 24-36 Farben, weiße Gouache-Farbe, verschiedene Pinsel: Kunststoff flach 40-50 mm, groß rund Eichhörnchen N. 8-9, mittel rund Eichhörnchen N. 5-6, klein rund Synthetik N. 2-3, Liner Pinsel, flache Synthetik N.6, Palette aus Kunststoff, 2 Becher, Papierrolle, Bleistift HB oder 2B, Radiergummi, Knetradiergummi. Das Aquarellpapier wird von der Kursleiterin bereitgestellt.

Samstag, 08.11.2025, 11:00 - 16:30 Uhr

Sonntag, 09.11.2025, 11:00 - 16:30 Uhr (12,67 UE)

Gebühr: 46,90 € (E1: 39,90 €, E2: 14,10 €)

Auslagen: 12 € (Aquarellpapier, Farbkopien)

Leitung: Julia Schultz, Künstlerin und Fotografin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

JAHRESZEITEN IN AQUARELL FÜR EINSTEIGER:INNEN | 20615

Sie beschäftigen sich mit vier Motiven entsprechend der Jahreszeiten. Dabei erfahren Sie alles über die notwendigen Materialien und üben den kompetenten Umgang mit Aquarellfarben und dem entsprechenden Papier. Anhand minimalistischer Landschaften werden gemeinsam die wichtigsten Themen wie Texturen und die Komposition des Lichtkontrastes in das Bild erarbeitet. Auch die vielseitigen Möglichkeiten verschiedener Pinsel erproben wir, um am Ende des Kurses wunderschöne Werke mit nach Hause zu nehmen.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Palette bis zu 24 Farben (Achtung: keine Deckfarben), verschiedene Pinsel, Bleistift HB, Radiergummi, Becher. Das Aquarellpapier wird von der Kursleiterin bereitgestellt.

Donnerstags, 18:00 - 20:15 Uhr; ab 25.09.2025, 5 Abende (15 UE)

Kein Kurs am: 16./23.10.2025

Gebühr: 55,50 € (E1: 47,20 €, E2: 16,70 €)

Auslagen: 12 € (Aquarellpapier, Farbkopien)

Leitung: Julia Schultz, Künstlerin und Fotografin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Anzeige

12.10. - 19.10.2025

Jahresausstellung der Freien Künstlervereinigung
DIE ARCHE e.V.

Oberschule Beverstedt, Schulstraße 6, 27616 Beverstedt

50 KünstlerInnen mit 500 aktuellen Werken

kuenstlerarche.de

Öffnungszeiten:

So. 12.10.: 11-18 Uhr Sa. 18.10.: 12-18 Uhr

Mo-Fr. : 14-18 Uhr So. 19.10.: 10-17 Uhr

Eintritt frei



Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Dr. Wiebke Lahg

Tel. 590-4735

PORTRÄT-MALEREI | 20616

Wochenendworkshop

Egal ob Öl, Acryl oder Pastellkreide: Wir malen auf kleinen und großen Leinwänden/Malpappen menschliche Gesichter. Dafür steht den Teilnehmenden die gesamte Bandbreite der malerischen Umsetzung zur Verfügung – kräftige Farben, großzügige Flächen, lebendige Strichführung. Sie arbeiten die Gesichtszüge einer Person heraus und halten den jeweiligen Gesichtsausdruck auf der Leinwand fest. Wer möchte, kann sich anschließend noch intensiver mit den Proportionen eines Gesichts beschäftigen (siehe Kurs 20601).

Bitte mitbringen: Fotos von zu malenden Gesichtern, Acryl in den Grundfarben Cadmiumgelb, Magenta, Cyanblau, Weiß und Schwarz (wer möchte: Karminrot, Preußischblau, Ultramarin, Neapelgelb, Ocker, Dunkelbraun), Leinwände, Malpappe, Holz, Pappe oder Papier, Pinsel verschiedener Stärken, Pappteller, alte Kleidung, Lappen / Küchenrolle.

Samstag, 13.09.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 14.09.2025, 10:00 - 17:00 Uhr (16 UE)

Gebühr: 59,20 € (E1: 50,30 €, E2: 17,80 €)

Leitung: Sonia Schadwinkel, Bildende Künstlerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

ÖLMALEREI: STILLLEBEN | 20617

NEU!

Dieser Kurs gibt einen Einblick in die grundlegenden Arbeitsschritte und Techniken der Ölmalerei. Sie erfahren u. a., wie man einen Rahmen bespannt, die Leinwand grundiert und Farben anmischt. Im Anschluss halten Sie die Schönheit der Natur (z. B. Obst) in einem Stillleben fest und erlernen Kriterien für die Auswahl und Gruppierung von Motiven und die Organisation der Bildfläche. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Bitte mitbringen: Zeichenblock und -stifte; ggf. Leinwand und Farben; weiteres Material wird bekannt gegeben.

Donnerstags, 18:00 - 20:15 Uhr, ab 13.11.2025, 4 Abende (12 UE)

Gebühr: 44,40 € (E1: 37,70 €, E2: 13,30 €)

Leitung: Vadym Korn, Bildender Künstler

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Ich bin fasziniert von der Schönheit der Welt: Stürme und Regenbögen, sonnige Stille über dem Wasser oder das Rot und das Gelb des Herbstes. Mit meiner Kunst möchte ich Naturspektakel festhalten und auf eine neue Weise betrachten. Für mich ist jeder Tag ohne Kunst ein verlorener Tag.

- Vadym Korn

Anzeige

**DIE STILLE REVOLTE
DER DINGE
SCHENKUNG
SCHRÖDER**

KKB

Kitty Kraus Ohne Titel
2006 © Kitty Kraus

Kunstmuseum
BREMERHAVEN

**23.03.2025
– 29.03.2026**



Vadym Korn

© privat

DRUCKWERKSTATT: LETTERPRESS | 20620**Wochenendworkshop**

In diesem Seminar bekommen Sie einen kleinen Einblick in das alte Handwerk der Buchdruckkunst. Es stehen Ihnen alte Schriften zur Verfügung, mit denen Sie aus einzelnen Buchstaben Wörter und Zeilen zusammenfügen und diese typografisch beispielsweise zu Plakaten, Postkarten, Buchumschlägen gestalten. Es können auch grafische Elemente mit in die Gestaltung einfließen. Dafür bedienen wir uns des Linolschnitts. Die erstellten Entwürfe können dann in kleiner Auflage an einer alten Druckpresse gedruckt werden.

Bitte mitbringen: Schürze, Arbeitskleidung.

Samstag, 08.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 09.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr (16 UE)

Gebühr: 59,20 € (E1: 50,30 €, E2: 17,80 €)

Auslagen: 10 € (Materialkosten)

Leitung: Torsten Becker, Buchdrucker und Drucktechniker

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

IRGENDWIE ANDERS: EXPERIMENTELLE COLLAGETECHNIKEN | 20630**Bildungszeit im Land Bremen**

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

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

Montag bis Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr, ab 03.11.2025, 1 Woche (40 UE)

Gebühr: 148 € (E1: 125,80 €, E2: 44,40 €)

Leitung: Katharina Berndt, Bildende Künstlerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

TAPE ART | 20631**NEU!**

We go Tape Art: eine einzigartige Form der Urban Art, die bewusst auf den Einsatz von Farben verzichtet. Diese Kunstform entwickelte sich im Laufe der Zeit zu einer eigenständigen und anerkannten Ausdrucksform. Heute schmücken Tape Art-Werke die Straßen unserer Städte und Metropolen und hinterlassen einen bleibenden Eindruck in der urbanen Szene. Wir werden uns auf glatten Fläche wie Glas oder PE-Platten austoben und künstlerische Werke mit unterschiedlich breiten und farbigen Klebebändern kreieren.

Bitte mitbringen: unterschiedlich breite und farbige Klebebänder, Glasplatte oder PE-Platte.

Montag, 27.10.2025, 17:00 - 20:00 Uhr (4 UE)

Gebühr: 14,80 € (E1: 12,60 €, E2: 4,40 €)

Leitung: Tatjana Glomm, Diplom-Designerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Dr. Wiebke Lahg

Tel. 590-4735

ATELIERS

KLASSISCH ZEICHNEN UND MALEN IM VHS-ATELIER | 20640

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

Bitte mitbringen: eigene Zeichen- und Malutensilien.

Dienstags, 18:00 - 20:15 Uhr, ab 02.09.2025, 6 Abende (18 UE)

Gebühr: 66,60 € (E1: 56,60 €, E2: 20 €)

Leitung: Anastasia Rüscher, Grafik-Designerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

KLASSISCH ZEICHNEN UND MALEN IM VHS-ATELIER | 20641

wie Kurs Nr. 20640

Bitte mitbringen: eigene Zeichen- und Malutensilien.

**Dienstags, 18:00 - 20:15 Uhr
ab 28.10.2025, 7 Abende (21 UE)**

Kein Kurs am: 04.11.2025

Gebühr: 77,70 € (E1: 66 €, E2: 23,30 €)

Leitung: Anastasia Rüscher, Grafik-Designerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

GRAFIK-ATELIER | 20642

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

Bitte mitbringen: eigene Zeichenutensilien.

**Donnerstags, 14:00 - 16:15 Uhr
ab 04.09.2025, 6 Nachmittage (18 UE)**

Gebühr: 66,60 € (E1: 56,60 €, E2: 20 €)

Leitung: Anastasia Rüscher, Grafik-Designerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

GRAFIK-ATELIER | 20643

wie Kurs Nr. 20642

Bitte mitbringen: eigene Zeichenutensilien.

**Donnerstags, 14:00 - 16:15 Uhr
ab 30.10.2025, 7 Nachmittage (21 UE)
Kein Kurs am: 06.11.2025**

Gebühr: 77,70 € (E1: 66 €, E2: 23,30 €)

Leitung: Anastasia Rüscher, Grafik-Designerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

OFFENES ATELIER | 20644

Ob Malerei, Zeichnung, Collage, Assemblage, Objekt oder Installation: Sie erproben und fördern Ihre gestalterischen Fähigkeiten und entwickeln mit fachkundiger Unterstützung durch den Kursleiter Ihre eigene Bildsprache. Tauschen Sie sich mit den anderen Lernenden über Ihre Ideen und Erfahrungen sowie über Farben, Konzepte, Bildaufbau, Techniken, Materialien und Kniffe aus und lernen Sie Neues. Auch Einsteiger:innen ohne Malerfahrung sind willkommen! Bitte mitbringen: eigene Malutensilien.

Mittwochs, 17:15 - 19:30 Uhr, ab 22.10.2025, 6 Abende (18 UE)

Gebühr: 66,60 € (E1: 56,60 €, E2: 20 €)

Leitung: Matthias Kopka, Maler und Grafiker

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



Unsere Kleingruppen bieten Ihnen die ideale Balance zwischen individueller Betreuung und gemeinschaftlichem Lernen.



Eine Liste mit allen Unterrichts-orten finden Sie auf Seite 241.



Michael Kröger

© privat

METALLBILDHAUEREI

SCHMIEDEKUNST: EISENBILDHAUEREI 20710

Wochenendworkshop in der Geesthofanlage

An zwei Tagen können Sie Ihre Kenntnisse über das Schmieden erweitern. Sie entwickeln ein Gefühl für das glühende Eisen, für den Hammer und den Amboss. Die neu erworbenen Techniken der Metallbearbeitung erlauben schon bald, eigene Formen zu entwickeln. Bernd Bannach und Michael Kröger richten gemeinsam eine mobile Schmiedewerkstatt in der Geesthofanlage ein. Materialien werden nach Verbrauch vor Ort abgerechnet.

Bitte mitbringen: Feste Kleidung (kein Nylon, da bei Feuer und Funken gefährlich), feste Schuhe, Arbeitshandschuhe.

Samstag, 18.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 19.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (18 UE)

Gebühr: 45 € (E1: 38,30 €, E2: 13,50 €)

Auslagen: 35 € (Werkstatt, Öfen, Werkzeuge usw.)

Leitung: Bernd Bannach, Eisenbildhauer / Michael Kröger, Metallgestalter

Ort: Geesthofanlage

Teilnehmende: max. 14

Mein Vater ist Schrotthändler. Dadurch bin ich von Kindesbeinen an mit Stahl in Berührung gekommen. Nach meiner Ausbildung zum Konstruktionsmechaniker arbeitete ich jahrelang im Stahlbau und der Montage. Über einen Schmiede-Kurs bei Bernd Bannach bin ich zum Museumsdorf Cloppenburg gekommen, wo ich meinen Lehrmeister Alfred Bullermann kennengelernt und mich dazu entschieden habe, eine zweite Ausbildung zum Metallgestalter (Kunstschmied) zu absolvieren. Seit 2019 gebe ich selber Schmiedekurse für Erwachsene und Kinder. Mitzuerleben, wie Laien in kürzester Zeit zu wahren Metallkünstlern werden, macht mich sehr stolz. Ich möchte meinen Teil dazu beitragen, dass das Schmiedehandwerk wieder die gesellschaftliche Popularität erlangt, die es jahrtausendlang hatte.

- Michael Kröger



SEIT 25 JAHREN ALS KURSLEITER AN DER VOLKSHOCHSCHULE BREMERHAVEN:

Wir gratulieren Bernd Bannach!

Manchmal sind es große, zentnerschwere Skulpturen und manchmal praktische Alltagsgegenstände, die die Teilnehmenden in den Eisenbildhauerei-Kursen von Bernd Bannach erstellen. Sein erster Kurs an der VHS Bremerhaven fand im Rahmen der jährlichen Sommerakademie statt, dauerte ganze zwei Wochen und weihte das damals neue Pflaster im VHS-Innenhof ein. Seitdem haben seine zahlreichen Kurse die Atmosphäre eines kleinen Abenteuerurlaubs, in denen Bernd Bannach auch bei Wind und Wetter die Techniken der Schmiedekunst an seine Teilnehmenden weitergibt. Über all die Jahre sind dabei zahlreiche Freundschaften entstanden.

Das VHS-Team dankt herzlich für die erfolgreiche Zusammenarbeit!

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

Beratung:
Dr. Wiebke Lahg
Tel. 590-4735



Bitte beachten Sie Rücktritt und Rückerstattung: Sie können aus wichtigen Gründen kurzfristig nicht an einer Veranstaltung teilnehmen? Gegen einen Nachweis (z. B. ein Arztattest) erstatten wir Ihnen die Teilnahmegebühren abzüglich 25% Verwaltungskostenpauschale, mindestens aber 2,50 €. Die Kosten für Auslagen (z. B. Eintritt, Materialkosten oder Wartung) können wir nur dann auszahlen, wenn für uns keine Kosten entstanden sind. (Siehe Gebühren- und Benutzungsordnung S. 248).

HOLZBILDHAUEREI

HOLZBILDHAUEREI | 20720

Wochenendworkshop in der Geesthofanlage

Das Entstehen einer Holzskulptur ist ein faszinierender Prozess. Geben Sie Ihrer eigenen Idee eine Gestalt in Holz. Unter fachkundiger Anleitung werden Einsteiger:innen wie Geübte mit dem naturgewachsenen Material, dem Werkzeug und den wichtigsten Arbeitstechniken vertraut gemacht. Die Skulptur kann sowohl konzeptionell anhand angefertigter Skizzen als auch intuitiv erarbeitet werden.
Bitte mitbringen: feste Schuhe und wettergerechte Kleidung.

Freitag, 17.10.2025, 18:00 - 20:15 Uhr

Samstag, 18.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 19.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr (21 UE)

Gebühr: 77,70 € (E1: 66 €, E2: 23,30 €)

Auslagen: 15 € (Holz und Leihwerkzeug)

Leitung: Rolf Fink, langjähriger Dozent für Holzbildhauerei

Ort: Geesthofanlage

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

SKULPTUREN SCHNITZEN | 20721

Von klein nach groß oder andersherum

Ausgehend von einer figürlichen Skulptur als Vorlage, vergrößern, verkleinern oder verändern wir diese und erarbeiten sie kreativ aus Holz. Dafür stehen individuelle Holzstücke vorrangig aus Eiche zur Verfügung. Im Gegensatz zum Kurs Holzbildhauerei (siehe Kurs Nr. 20720) nutzen wir feinere Schnitzwerkzeuge für kleinere Holzstücke und widmen uns dem kreativen Prozess über einen längeren Zeitraum hinweg. Dabei werden alle Teilnehmenden mit der Beschaffenheit des Materials sowie mit der Handhabung der Werkzeuge vertraut gemacht.
Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Schieblehre, Sandpapier 40 und 80, sofern vorhanden Holzraspel und kleiner Spanngurt, ggf. kleine Skulptur.

Mittwochs, 09:00 - 12:00 Uhr, ab 29.10.2025, 4 Vormittage (16 UE)

Gebühr: 59,20 € (E1: 50,30 €, E2: 17,80 €)

Auslagen: 15 € (Holz und Leihwerkzeug)

Leitung: Rolf Fink, langjähriger Dozent für Holzbildhauerei

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

MUSIK

LIVE ERLEBEN

MEMORIES | 20800

Konzert des Chorprojekt November

Das Chorprojekt November veranstaltet jedes Jahr im November ein Konzert. In diesem Jahr steht die Aufführung unter dem Titel „Memories“. So geht es musikalisch z. B. zu den Beatles, zu Glenn Miller und Udo Lindenberg, den Mamas and Papas, den Prinzen, Bill Ramsey. Sie erleben einen Abend mit einem Mix aus verschiedenen Stilrichtungen.

Freitag, 28.11.2025, ab 20:00 Uhr (3 UE)

Gebühr Vorverkauf: 6 € / Abendkasse: 8 €

Leitung: Rui Miguel Ferreira Almeida, Dipl. Kirchenmusiker A

BEGEGNUNGEN | 20801

Kooperations-Konzert mit dem Bremerhavener Sinti-Verein e. V.

Musiker und Musikerinnen erreichen, wofür die Politik unentwegt nach Lösungen sucht: Begegnungen zwischen Kulturen zu schaffen, die von Offenheit, Wertschätzung, Toleranz und Freude geprägt sind. Der Bremerhavener Sinti-Verein und die Volkshochschule Bremerhaven zeigen mit ihrem gemeinsamen Konzert „Begegnungen“, welches verbindende Potenzial in der Musik liegt. Das Musikprogramm wird vom Sinti-Verein gestaltet.

Freitag, 07.11.2025, ab 19:00 Uhr (3 UE)

Gebühr Vorverkauf: 9 € / Abendkasse: 10 €

Leitung: Dardo Balke

GEMEINSAMES MUSIZIEREN

CHORPROJEKT NOVEMBER | 20810

Der Chor und der Chorleiter, Rui Ferreira, entscheiden gemeinsam in jedem Jahr über ein Thema und ein dazu passendes Repertoire (z. B. Renaissancestücke, Chansons, Popsongs). Bei uns sind alle Sängerinnen und Sänger willkommen. Notenkenntnisse sind nicht unbedingt erforderlich, aber hilfreich. Viele Teilnehmer:innen sind schon länger dabei und schätzen neben dem gemeinsamen Singen die Chorgemeinschaft. Fürs Kennenlernen sind zwei Probeteilnahmen möglich. Einmal im Jahr treffen wir uns zu einem Chorwochenende außerhalb Bremerhavens. Jedes Jahr veranstalten wir Ende November ein Chorkonzert im Ella-Kappenberg-Saal der Volkshochschule Bremerhaven (siehe auch Kurs Nr. 20800). Weitere Konzerte veranstalten wir mit dem erprobten Programm außerhalb der Volkshochschule.

Dienstags, 19:30 - 21:00 Uhr

ab 09.09.2025, 10 Abende (20 UE)

Kein Kurs am: 14./21.10.25

Gebühr: 50 € (E1: 42,50 €, E2: 15 €)

Auslagen: 3 € (Notenkopien)

Leitung: Rui Miguel Ferreira Almeida, Dipl.

Kirchenmusiker A

Teilnehmende: max. 40

SINGEN

EINFACH SINGEN! | 20820

Die eigene Stimme besser kennenlernen

In einer kleinen Gruppe entdecken wir unsere Stimme und singen einfache Lieder ohne Erfolgsdruck. Die Dozentin ist in der aus Kopenhagen stammenden „Complete Vocal Technique“ ausgebildet, nach deren Gesangstechnik es kein richtiges und falsches Singen gibt. Wir lernen unsere Stimme grundsätzlich besser kennen, um sie im täglichen Gebrauch effektiver und schonender einsetzen zu können. Wenn Sie gerne singen, ob in der Badewanne oder als Begleitstimme zum Küchenradio, sind Sie hier richtig. Eigene Liedvorschläge sind willkommen!

Donnerstags, 19:45 - 21:15 Uhr

ab 04.09.2025, 5 Abende (10 UE)

Gebühr: 37 € (E1: 31,50 €, E2: 11,10 €)

Leitung: Andrea Türk, CVT-zertifizierte Sängerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

(OBERTON-)GESANG, BEWEGUNG UND STILLE | 20821

Meditativer Wochenendworkshop

Wir geben unserer Stimme den Raum, sich auszudrücken, indem wir mittels Vokalen und Phantasiesprache mit einem oder vielen (Ober-) Tönen spielen. Dabei bewegen wir uns (Hände, Arme, Beine, Körper) oder finden Ruhe und Kraft in der Stille. So entwickeln wir unser Stimmvermögen und unseren Körperausdruck weiter und trainieren unsere Improvisationsfähigkeit.

Samstag, 27.09.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 28.09.2025, 10:00 - 17:00 Uhr (16 UE)

Gebühr: 59,20 € (E1: 50,30 €, E2: 17,80 €)

Leitung: Matthias Birkicht, Chorleiter (C2) und Sänger

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Dr. Wiebke Lahg

Tel. 590-4735

Gewusst wie

SINGEN NACH „COMPLETE VOCAL TECHNIQUE“ | 20822

Wochenendworkshop

An diesem Tag lernen wir die „Complete Vocal Technique“ (CVT) in Theorie und Praxis kennen. Diese Gesangstechnik ist für jede Musikrichtung anwendbar, für Einsteiger:innen ebenso wie für fortgeschrittene Sänger:innen. In dieser Technik gibt es kein richtiges oder falsches Singen. Im Fokus steht das körperliche Wohlbefinden und die Entwicklung eines eigenen Stils. Möglich ist auch die individuelle Arbeit an einzelnen Liedern. Wer möchte, kann als Solist:in vor der Gruppe singen. Wer nicht solistisch arbeiten möchte, singt in der Gruppe. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: ein Getränk.

Sonntag, 09.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr (8 UE)

Gebühr: 29,60 € (E1: 25,20 €, E2: 8,90 €)

Auslagen: 1 € (Kopien)

Leitung: Andrea Türk, CVT-zertifizierte Sängerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

INSTRUMENTE

HANDPAN SPIELEN | 20830

Wochenendworkshop

Handpans sind eine Abwandlung der karibischen Steeldrums. Ihr melodischer Klang hat eine beruhigende, meditative Wirkung. Es lässt Sie entspannt und gelassen zurück in den Alltag kehren. Der Kurs bietet eine Einführung in verschiedene Anschlagstechniken, die Ton-Skala der Handpan und Konnakol (südindische Rhythmussprache). Am Ende nehmen Sie eine kleine Komposition mit nach Hause. Der Workshop richtet sich an Einsteiger:innen, die ohne Vorkenntnisse in die Welt der Handpans eintauchen möchten. Instrumente werden vom Kursleiter gestellt.

Bitte mitbringen: 5 Euro für Materialkosten (werden direkt mit dem Kursleiter abgerechnet).

Sonntag, 28.09.2025, 11:00 - 17:00 Uhr (7 UE)

Gebühr: 25,90 € (E1: 22 €, E2: 7,80 €)

Leitung: Otto Maier, Percussionist

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

CAJÓN FÜR EINSTEIGER:INNEN UND LEICHT FORTGESCHRITTENE | 20831

NEU!

Cajones sind Schlaginstrumente, auf denen die Spielenden sitzen und dabei mit vergleichsweise wenig Aufwand schlagzeug-imitierende Effekte erzielen. Sie erlernen die Grundtechniken des Cajón-Spiels und erhalten Tipps und Tricks für einen besseren Sound. Die Trommelkiste hat ihren Ursprung in Südamerika. Sie erhalten Einblicke in Rhythmen aus aller Welt, die gemeinsam auf den Trommeln geübt werden.

Bitte mitbringen: Falls vorhanden eine eigene Cajón. Ein einfacher Bausatz aus Pappe kann für 20 € am Seminartag direkt beim Dozenten erworben werden (unbedingt bei der Anmeldung angeben).

Sonntag, 23.11.2025, 11:00 - 17:00 Uhr (7 UE)

Gebühr: 25,90 € (E1: 22 €, E2: 7,80 €)

Leitung: Otto Maier, Percussionist

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



Sichern Sie sich Ihren Kursplatz durch frühzeitige Anmeldung! Die Kursgebühr wird grundsätzlich erst bei Kursbeginn von Ihrem Konto abgebucht.



Profitieren Sie von unseren Kleingruppen! Kleine Gruppen-Größen ermöglichen intensiven Austausch, direkte Betreuung und maßgeschneiderte Unterstützung durch unsere Kursleitungen.

TROMMELN AUF DJEMBÉ UND BASSTROMMELN | 20832

Dieser Kurs führt Einsteiger:innen in die Geheimnisse der Djembé und der Basstrommeln Kenkeni, Sangban und Dundunba und ihre Glocken ein. Wir erarbeiten einen afrikanischen Rhythmus mit mehreren Grundspuren und Soli und gewinnen so einen Einblick in den Reichtum an Klang- und Ausdrucksmöglichkeiten der Instrumente. Gleichzeitig erfahren Sie mehr über die kulturellen Situationen, in denen verschiedene afrikanische Rhythmen eingesetzt werden. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Eigenes Instrument (oder gegen eine Gebühr von 5 Euro leihen – bitte bei der Anmeldung angeben). Ausleihgebühr vor Ort am ersten Kurstag zu entrichten.

Freitags, 16:30 - 18:45 Uhr, ab 07.11.2025, 3 Abende (9 UE)

Gebühr: 33,30 € (E1: 28,30 €, E2: 10 €)

Leitung: Ronald Böckmann, langjähriger Trommellehrer

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

UKULELE FÜR EINSTEIGER:INNEN | 20833

Die Ukulele ist DAS Gute-Laune-Instrument für alle – sie ist klein, leicht zu spielen und macht einfach Spaß! Willkommen sind absolute Einsteiger:innen ebenso wie geduldige Fortgeschrittene, die gerne in Gemeinschaft spielen möchten. Nach einer kurzen Einführung legen wir direkt mit dem Spielen los. Für die Teilnahme sind weder musikalische Vorkenntnisse noch Notenkenntnisse erforderlich. Schon mit zwei einfachen Akkorden können wir erste Lieder mit der Ukulele begleiten.

Bitte mitbringen: Ukulele und Notenständer, sofern vorhanden. Bei Bedarf kann ein Leihinstrument (für Rechtshänder:innen) genutzt werden (bitte bei Anmeldung angeben).

Donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr, ab 04.09.2025, 5 Abende (10 UE)

Gebühr: 37 € (E1: 31,50 €, E2: 11,10 €)

Auslagen: 6 € (Notenheft, Kopien)

Leitung: Andrea Türk, CVT-zertifizierte Sängerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

UKULELE FÜR FORTGESCHRITTENE EINSTEIGER:INNEN | 20834

Sie beherrschen die Grundakkorde auf der Ukulele, möchten Ihr Spiel aber noch festigen und dieses gerne in geselliger Runde? Wir spielen bekannte Lieder und üben auch das gleichzeitige Spielen und Singen.

Bitte mitbringen: Ukulele, Notenständer (falls vorhanden).

Mittwochs, 18:45 - 21:00 Uhr, ab 29.10.2025, 4 Abende (12 UE)

Gebühr: 44,40 € (E1: 37,70 €, E2: 13,30 €)

Auslagen: 5 € (Notenheft, Kopien)

Leitung: Andrea Türk, CVT-zertifizierte Sängerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Dr. Wiebke Lahg

Tel. 590-4735

MELE KALIKIMAKA: WEIHNACHTLICHE UKULELE | 20835

Weihnachten und Ukulele – passt das denn zusammen? Das passt sogar wunderbar, schließlich sangen schon Bing Cosby und die Andrew Sisters 1950 „Mele Kalikimaka“, was auf Hawaiianisch „Frohe Weihnachten“ heißt. An diesem Abend wollen wir gemeinsam einfache Weihnachts- und Adventslieder spielen und singen und uns so auf die bevorstehende Adventszeit einstellen. Teilnehmer:innen sollten die Grundakkorde beherrschen. Bitte mitbringen: eigene Ukulele, Notenständer.

Samstag, 22.11.2025, 14:00 - 17:00 Uhr (4 UE)

Gebühr: 14,80 € (E1: 12,60 €, E2: 4,40 €)

Auslagen: 4 € (Notenheft, Kopien)

Leitung: Andrea Türk, CVT-zertifizierte Sängerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

EINSTIEGSKURS MUNDHARMONIKA | 20837

Online-Workshop: Blues Harp-Grundlagen

Die Bluesharp ist eine Mundharmonika, die häufig im Blues, Pop, Rock, Country und in der Volksmusik gespielt wird. Sie ist klein, vielfältig einsetzbar und dabei ein vollwertiges Musikinstrument für die Hosentasche. Sie erweitern Ihr Wissen über den kulturellen Hintergrund der Bluesharp, lernen Atemtechniken kennen und üben sich in den Grundtechniken des Mundharmonika-Spielens. Keine Notenkenntnisse oder Vorerfahrung notwendig. Weitere Informationen zum Instrument sowie zur Online-Plattform finden Sie auf unserer Website! Bitte mitbringen: diatonische Richter-Mundharmonika in „C“ (z. B. von Seydel), die über zehn Kanzellen / Blasöffnungen verfügt.

Dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr, ab 23.09.2025, 3 Abende (6 UE)

Gebühr: 22,20 € (E1: 18,90 €, E2: 6,70 €)

Leitung: Kay Steffens, Musiker

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

AUFBAUKURS MUNDHARMONIKA | 20838

Online-Workshop: Tongue-Block, Chugging und Kehlkopfviolo

In diesem Kurs erlernen Sie die drei Blues Harp-Techniken „Tongue Block“, „Chugging“ und „Kehlkopfviolo“, die Ihren Ton noch authentischer werden lassen. Voraussetzung für diesen Kurs ist, dass Sie Einzeltöne spielen und das „Bending“ anwenden können; Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Weitere Informationen zum Instrument sowie zur Online-Plattform finden Sie auf unserer Website! Bitte mitbringen: diatonische Richter-Mundharmonika in „C“ (z. B. von Seydel), die über zehn Kanzellen / Blasöffnungen verfügt.

Dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr, ab 28.10.2025, 3 Abende (6 UE)

Gebühr: 22,20 € (E1: 18,90 €, E2: 6,70 €)

Leitung: Kay Steffens, Musiker

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



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



Sie haben Fragen
zu bestimmten
Kursen? Lassen
Sie sich telefo-
nisch vom jewei-
ligen Fachbereich
beraten.

DIE KRAFT DER MUSIK | 20850
Bildungszeit im Lande Bremen

Wir hören sie nebenbei in Radio und Fernsehen, gehen gezielt ins Konzert oder werden von ihr beim Einkaufen dauerberieselt – Musik ist in unserem Leben allgegenwärtig. Sie ist gleichsam Quelle der Inspiration, Kommunikationsmittel und Ventil unserer Emotionen. Sie macht uns fröhlich, traurig oder entspannt. Woran liegt das? Was genau ist eigentlich Musik? Wie entsteht sie? Und gibt es wirklich Menschen, die „unmusikalisch“ sind? Diese Bildungszeit ermöglicht Ihnen einen (neuen) Zugang zu Musik, auch wenn Sie sich bis jetzt für unmusikalisch halten und keine Vorkenntnisse haben.

Wir entwickeln gemeinsam Ihr musikalisches Potenzial und Ihr Musikverständnis, indem Sie Musik selbst ausprobieren, verschiedene Kleininstrumente kennen lernen und in der Gruppe einfache Lieder singen. Denn das ureigenste Instrument und gleichzeitig ganz individuelle Ausdrucksmöglichkeit ist unsere Stimme. In praktischen Übungen erfahren Sie die Wirkungen von Rhythmus, Tonarten, Melodie und Klangfarbe von Musik auf Ihr persönliches Wohlbefinden, innere Ausgeglichenheit und Konzentrationsfähigkeit. Einblicke in Musikgeschichte und -theorie ermöglichen, das Erfahrene einzuordnen und als Ressourcenquelle für den (beruflichen) Alltag zu nutzen. Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Getränk.

Montag bis Mittwoch, 09:00 - 14:30 Uhr, ab 20.10.2025, 3 Tage (18 UE)

Gebühr: 66,60 € (E1: 56,60 €, E2: 20 €)

Auslagen: 1 € Kopien

Leitung: Andrea Türk, CVT-zertifizierte Sängerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

TANZ
GRUPPENTANZ
GENIESSE DEIN LEBEN: TANZE! | 20900
Beleben Sie Körper, Geist und Seele nach „Erlebnistanz“ des BVST e.V.

„Enjoy yourself – Genieße dein Leben“ lautet der Titel eines Square-Dances aus unserem Repertoire. Dies ist auch das Prinzip des Kurses: Unsere Tänze machen Lebenslust und Geselligkeit erlebbar, erfrischen Leib und Seele und trainieren unsere grauen Zellen. Im Programm sind auch Kreis-, Kontra- und Blocktänze. Wir laden Sie ein, sich mit uns zu bewegen und bei beschwingter Musik Kraft zu schöpfen und sich zu entspannen. Einzelpersonen wie Paare sind gleichermaßen willkommen.

Montags, 10:00 - 11:30 Uhr

ab 08.09.2025, 10 Vormittage (20 UE)

Kein Kurs am: 06./13.10.2025

Gebühr: 50 € (E1: 42,50 €, E2: 15 €)

Leitung: Margrit Guse, zertifizierte Tanzleiterin

Teilnehmende: max. 16

TANZ MIT, BLEIB FIT IN JEDEM ALTER! | 20902
Beleben Sie Körper, Geist und Seele nach „Erlebnistanz“ des BVST e.V.

Tanz ist die charmanteste Form des Trainings für Körper und Geist. An diesem Vormittag finden Sie Gelegenheit, Ihre Freude an internationalen Kreis-, Kontra- und Blocktänzen wie auch an Square- und Round-Dance zu entdecken. Einzelpersonen wie Paare sind gleichermaßen willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dienstags, 10:00 - 11:30 Uhr

ab 09.09.2025, 10 Vormittage (20 UE)

Kein Kurs am: 07./14.10.2025

Gebühr: 50 € (E1: 42,50 €, E2: 15 €)

Leitung: Margrit Guse, zertifizierte Tanzleiterin

Teilnehmende: max. 18

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Dr. Wiebke Lahg

Tel. 590-4735



Profitieren Sie von unseren Kleingruppen - Nutzen Sie die Chance auf direkten Austausch und profitieren Sie von einer maßgeschneiderten Betreuung durch unsere erfahrenen Kursleitungen.



Eine Liste mit allen Unterrichts-orten finden Sie auf Seite 241.

PAARTANZ

SALSA NEW YORK-STYLE FÜR EINSTEIGER:INNEN | 20910

Tanz-Kultur erleben

Elegante Figuren, effektvolle Drehungen, raffinierte Schrittelelemente, akzentuierte Bewegungen, harmonischer Ausdruck: Das ist Salsa New York-Style – entstanden in der puerto-ricanischen Tanzszene New Yorks! An Basisrhythmen, Grundschrötte/-figuren, Führung und Styling werden Sie so herangeföhrt, dass Sie anschließend über ein Repertoire verfügen, das Ihnen Tanzfreude zu mitreißenden Salsa-Rhythmen ermöglicht. Sie entwickeln dabei Rhythmusgefühl und Schrittsicherheit weiter – allein und mit Partner:in. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Paarweise Anmeldung ist vorteilhaft, aber nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe mit Leder- oder Chromsohlen (keine Straßenschuhe!) und bequeme Kleidung.

Freitags, 19:15 - 20:45 Uhr
ab 12.09.2025, 6 Abende (12 UE)

Kein Kurs am: 03./17./31.10.2025

Gebühr: 44,40 € (E1: 37,70 €, E2: 13,30 €)

Leitung: Annette Tafel, langjährige Tanzlehrerin
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

SALSA NEW YORK-STYLE FÜR EINSTEIGER:INNEN | 20911

Tanz-Kultur erleben

wie Kurs Nr. 20910

Bitte mitbringen: Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe mit Leder- oder Chromsohlen (keine Straßenschuhe!) und bequeme Kleidung.

Freitags, 19:15 - 20:45 Uhr
ab 14.11.2025, 6 Abende (12 UE)

Gebühr: 44,40 € (E1: 37,70 €, E2: 13,30 €)

Leitung: Annette Tafel, langjährige Tanzlehrerin
Ort: VHS-Zentrum „Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9

SALSA NEW YORK-STYLE FÜR FORTGESCHRITTENE | 20912

Tanz-Kultur erleben

Hier festigen Sie Ihre Kenntnisse aus dem Kurs „Salsa New York Style für Einsteiger:innen“ und verbessern Ihre Rhythmus- und Schrittsicherheit. Sie lernen neue Dreh- und Figuren-Elemente sowie „shines“, setzen anspruchsvolle Techniken und komplexe Figuren eigenständig um und üben die Kombination einzelner Elemente – allein und mit Partner:in. Neben Rhythmusgefühl, Musikalität und Schrittsicherheit trainieren wir auch Ausdruck und Haltung. Willkommen sind alle Tänzer:innen mit Salsa-Vorkenntnissen aller Tanzstile. Paarweise Anmeldung ist vorteilhaft, aber nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe mit Leder- oder Chromsohlen (keine Straßenschuhe!) und bequeme Kleidung.

Freitags, 17:30 - 19:00 Uhr
ab 12.09.2025, 6 Abende (12 UE)

Kein Kurs am: 03./17./31.10.2025

Gebühr: 44,40 € (E1: 37,70 €, E2: 13,30 €)

Leitung: Mario Georgi, langjähriger Salsa-Tanzlehrer
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9

SALSA NEW YORK-STYLE FÜR FORTGESCHRITTENE | 20913

Tanz-Kultur erleben

wie Kurs Nr. 20912

Bitte mitbringen: Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe mit Leder- oder Chromsohlen (keine Straßenschuhe!) und bequeme Kleidung.

Freitags, 17:30 - 19:00 Uhr
ab 14.11.2025, 6 Abende (12 UE)

Gebühr: 44,40 € (E1: 37,70 €, E2: 13,30 €)

Leitung: Mario Georgi, langjähriger Salsa-Tanzlehrer
Ort: VHS-Zentrum „Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9

SOLOTANZ

DEIN TANZ: RAUS AUS DEM KOPF, REIN IN DEN KÖRPER | 20920

Wochenendworkshop

Im freien Tanz des Emotional Dance Process® können Sie sich so bewegen, wie der eigene Körper es in der jeweiligen Situation vorgibt. Dieser Workshop bietet einen geschützten Raum, um durch tänzerische Bewegungen den eigenen Körper wahrzunehmen, das Körperbewusstsein zu stärken und Kraft für den Alltag zu schöpfen. Die Kursleitung begleitet und unterstützt mit Hilfe von Impulsen und schafft den Raum für individuelles Erleben. Neue Teilnehmende, ohne jegliche Tanzerfahrungen, sind herzlich eingeladen. Voraussetzungen ist die Freude an der Bewegung und die Bereitschaft, sich auf neue Erfahrungen einzulassen. Erfahrene Tänzer:innen aus dem freien Tanz sind ebenso willkommen. Auch für sie hält der Workshop neue Erfahrungen bereit. Bitte mitbringen: Stoppersocken oder Tanzschuhe, Malsachen, Schreibzeug.

Samstag, 08.11.2025, 10:00 - 13:00 Uhr (4 UE)

Gebühr: 14,80 € (E1: 12,60 €, E2: 4,40 €)

Leitung: Carla Schäfer, Tanztherapeutin EDP®

Ort: VHS-Zentrum „Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

(KUNST-)HANDWERK

TISCHLERARBEITEN

FUND- UND ERBSTÜCKE:

RESTAURIEREN STATT WEGWERFEN | 21000

Kurs für Einsteiger:innen

Warum nicht alte oder auch neue Möbel selbst reparieren? Sie erhalten Hintergrundwissen und eine praktische Anleitung zur Aufarbeitung von Kleinmöbeln wie Stühlen, kleinen Tischen, Truhen, kleinen Schränken, Schranktüren oder Uhrengehäusen. Gemeinsam erlernen und praktizieren Sie an mitgebrachten Möbeln, wie Sie alte Lacke entfernen, fehlende Teile erneuern, beizen, lackieren und Flechtarbeiten anfertigen. Bitte mitbringen: ein zu reparierendes oder auch zu restaurierendes Kleinmöbelstück. Nach Verbrauch werden Lacke und Beize extra abgerechnet.

Donnerstags, 19:15 - 21:30 Uhr

ab 11.09.2025, 10 Abende (30 UE)

Kein Kurs am: 16./23.10.2025

Gebühr: 111 € (E1: 94,40 €, E2: 33,30 €)

Auslagen: 15 € (Verbrauchsmaterial)

Leitung: Walter Prüsch, Möbeltischler

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

FUND- UND ERBSTÜCKE:

RESTAURIEREN STATT WEGWERFEN | 21001

Kurs für Fortgeschrittene

Warum nicht alte oder auch neue Möbel selbst reparieren? Sie erhalten Hintergrundwissen und eine praktische Anleitung zur Aufarbeitung von Kleinmöbeln wie Stühlen, kleine Tischen, Truhen, kleinen Schränken, Schranktüren oder Uhrengehäusen. Gemeinsam erlernen und praktizieren Sie an mitgebrachten Möbeln, wie Sie alte Lacke entfernen, fehlende Teile erneuern, beizen, lackieren und Flechtarbeiten anfertigen. Bitte mitbringen: ein zu reparierendes oder auch zu restaurierendes Kleinmöbelstück. Nach Verbrauch werden Lacke und Beize extra abgerechnet.

Dienstags, 19:15 - 21:30 Uhr

ab 16.09.2025, 10 Abende (30 UE)

Kein Kurs am: 14.10.25

Gebühr: 75 € (E1: 63,80 €, E2: 22,50 €)

Auslagen: 15 € (Verbrauchsmaterial)

Leitung: Walter Prüsch, Möbeltischler

Teilnehmende: max. 12

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Dr. Wiebke Lahg

Tel. 590-4735

Gewusst wie

EINFÜHRUNG IN DIE ARBEIT MIT HOLZ | 21002

NEU!

Holz ist ein Werkstoff, der auf vielfältige Weise be- und verarbeitet werden kann. In diesem Kurs erlernen Sie den richtigen und sicheren Umgang mit Handwerkzeugen im Tischlerberuf und erhalten Einblicke, wie sie diese pflegen. Am Beispiel eines Serviertabletts lernen Sie, ein eigenes Projekt zu planen, vorzubereiten und umzusetzen. Sie üben sich im Skizzieren Ihres Vorhabens und genauem Anreißen (Markieren) an Werkstücken. Ein Schwerpunkt liegt auf der Erstellung von Fingerzinken, einer Technik der Holzverbindung. Vorkenntnisse sind nicht notwendig; viele Arbeitsweisen lassen sich im Anschluss zu Hause auch ohne umfangreiches Werkzeug umsetzen. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung.

Montags, 18:00 - 20:15 Uhr, ab 20.10.2025, 3 Abende (9 UE)

Gebühr: 33,30 € (E1: 28,30 €, E2: 10 €)

Auslagen: 18 € Materialkosten

Leitung: Wolfram Lipski, Tischlermeister

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

HOLZ ALS WERKSTOFF: GEDÜBELTE HOLZVERBINDUNGEN | 21003

NEU!

Wochenendworkshop

Um mit Holz arbeiten zu können, muss man seine Eigenarten als Werkstoff verstehen. In diesem Kurs erlernen Sie den richtigen und sicheren Umgang mit Handwerkzeugen im Tischlerberuf und erhalten Einblicke, wie sie diese pflegen. Das Werk-Projekt an diesem Wochenende ist ein Hocker, der je nach Gestaltung vielseitig eingesetzt werden kann. Hieran üben Sie die präzise Holzverbindung anhand von Holzdübeln.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung.

Samstag, 08.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 09.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr (16 UE)

Gebühr: 59,20 € (E1: 50,30 €, E2: 17,80 €)

Auslagen: 20 € Materialkosten

Leitung: Wolfram Lipski, Tischlermeister

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

WAHRZEICHEN VON BREMERHAVEN – KREATIVE OBJEKTE AUS HOLZ(RESTEN) | 21004

NEU!

Bei Ihrem letzten Projekt blieb Holz übrig? Es ist zu schade zum Wegwerfen und zu wenig zum Bauen. Daraus erstellen Sie hier unter Anleitung des Dozenten Objekte unterschiedlicher Größe und Stilrichtungen aus individuellem Material. Vermittelt werden dabei handwerkliche ebenso wie künstlerisch-kreative Arbeitsweisen: u.a. Techniken der direkten Bearbeitung wie Sägen, Schleifen oder Bohren, ferner Mittel des Verbindens wie Kleben, Schrauben, Nageln oder Stecken und Aspekte der Oberflächenbehandlung wie Lackieren oder Beizen. Als Einstieg in den Kurs werden Wahrzeichen der Stadt besprochen und auf ihre Eignung als Objekt hin überprüft. Bitte mitbringen: Holz und Holzreste, die zu Hause vorhanden sind.

Samstag, 27.09.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 28.09.2025, 10:00 - 17:00 Uhr (16 UE)

Gebühr: 59,20 € (E1: 50,30 €, E2: 17,80 €)

Leitung: Felix Liebig, Kulturingenieur

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Schon als Kind bin ich in die firmeneigene Böttcherei gegangen, um zu schauen, wie mit Handwerkzeugen und Maschinen gearbeitet wurde. Zu Hause habe ich mich dann selbst an die Herstellung kleiner Werkstücke getraut und meine Leidenschaft fürs Drechseln entdeckt. Später habe ich bei der Firma Warrings die Abschlüsse zum Holztechniker und Tischlermeister erworben.

- Wolfram Lipski



Kurs ausgebucht?
Fragen Sie nach
Alternativange-
boten oder lassen
Sie sich auf die
Warteliste setzen!



Fällt Ihnen die
Wahl des ge-
eigneten Kurses
schwer? Wir be-
raten Sie gerne.



Wolfram Lipski

© privat

KLASSISCHES BUCHBINDEN | 21010**Wochenendworkshop**

An diesem Wochenende tauchen wir in das traditionelle Buchbindehandwerk ein. Sie erproben verschiedene alte Bindetechniken, wie z. B. die Fadenheftung und die Koptische Bindung. Anschließend wird der Einband kunstvoll gestaltet. Der Schwerpunkt liegt diesmal im traditionellen Arbeiten mit Leder und in der Handvergoldung. So kommen auch historische Vergoldewerkzeuge zum Einsatz. Alle Werkzeuge und Materialien stehen zur Verfügung. Bitte mitbringen: Materialien wie z. B. Bücher, Zeitung, Tapete, Tüten, Stoffe, alte Kleidung.

Samstag, 22.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 23.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr (16 UE)

Gebühr: 59,20 € (E1: 50,30 €, E2: 17,80 €)

Auslagen: 10 € (Materialkosten)

Leitung: Torsten Becker, Buchdrucker und Drucktechniker

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

TEXTILES GESTALTEN**NÄHEN FÜR (WIEDER-) EINSTEIGER:INNEN****ERSTES NÄHEN MIT DER NÄHMASCHINE | 21100**

Die Nähmaschine, ein technisches Wunder? Ja, aber eines, das jede:r begreifen kann. An diesem Abend lernen Sie, wie die Nähmaschine funktioniert, so dass Sie anschließend Ihre erste (Kissen-)Hülle nähen und sich dann zu einem weiterführenden Kurs anmelden können. Gerne dürfen Sie auch Ihre eigene Maschine mitbringen, um sie besser kennenzulernen.

Bitte mitbringen: einen Meter festen Stoff, Nähgarn, Schere, Stecknadeln, Maßband.

Dienstag, 16.09.2025, 17:30 - 20:30 Uhr (4 UE)

Gebühr: 14,80 € (E1: 12,60 €, E2: 4,40 €)

Auslagen: 1,50 € (Material / Wartung)

Leitung: Katrike Schloßhauer, Stoffhandwerkerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

BEUTELTASCHEN & KLEINE SHOPPER NÄHEN | 21101

Nähen Sie an nur zwei Abenden einen modischen und nachhaltigen Shopping-Begleiter, der perfekt zu Ihnen passt. Der Stoffwahl sind hinsichtlich Farbe und Muster keine Grenzen gesetzt. Geeignet sind alle festen Bekleidungs- und Dekostoffe. Zur Auswahl stehen zwei verschiedene Schnittmuster – für Einsteiger:innen und für näh-erfahrene Teilnehmende. Sie erweitern hier Ihre handwerklichen Fähigkeiten und setzen Ihr individuelles Projekt kreativ um. Der Umgang mit einer Nähmaschine sollte Ihnen vertraut sein (siehe auch Kurs Nr. 21100). Bitte mitbringen: Baumwollstoffe, dazu passendes Nähgarn, Gurtband, Vlies H250 und H630, Schere.

Dienstags, 17:30 - 20:30 Uhr, ab 30.09.2025, 2 Abende (8 UE)

Gebühr: 29,60 € (E1: 25,20 €, E2: 8,90 €)

Auslagen: 1,50 € (Material / Wartung)

Leitung: Katrike Schloßhauer, Stoffhandwerkerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Dr. Wiebke Lahg

Tel. 590-4735

NÄHTECHNIKEN ERLERNEN UND EIGENE PROJEKTE VERWIRKLICHEN | 21102

NEU!

Bildungszeit im Land Bremen

In dieser Bildungszeit lernen Sie verschiedene Nähtechniken kennen und probieren diese anhand kleiner Arbeitsproben direkt aus. Dabei erhalten Sie wertvolle Tipps rund um sauberes Arbeiten und die richtige Materialauswahl – ideal, um Ihr handwerkliches Können systematisch zu erweitern.

Diese Nähtechniken können Sie dann an Ihrem eigenen Nähprojekt anwenden – egal ob Sie ein Kleidungsstück ändern, ein neues Teil nähen oder etwas reparieren möchten. Zu Beginn des Kurses findet eine Beratungsrunde statt, in der wir gemeinsam die Projekte besprechen und einen Leitfaden für deren Umsetzung erstellen. Als Einsteiger:in oder Fortgeschrittene:r erhalten Sie genau die Hilfe, die Sie für Ihr individuelle Vorhaben benötigen. Der grundlegende Umgang mit der Nähmaschine sollte Ihnen vertraut sein (siehe auch Kurs Nr. 21100). Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie eine eigene Nähmaschine mitbringen.

Bitte mitbringen: falls möglich eigene Nähmaschine, große Stoffschere, Handmaß, großes Geodreieck oder Lineal, Papierschere, Stecknadeln, Maßband, 2 (alte) Reißverschlüsse ca. 20 cm (einer nahtverdeckt, einer normal), mehrere Stoffreste ca. 140x40 cm, Nähgarn, Schneiderkreide, Handnähadeln, Bleistift und Kugelschreiber, Material für eigenes Projekt, Knopf.

Montag bis Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr, ab 17.11.2025, 1 Woche (40 UE)

Gebühr: 148 € (E1: 125,80 €, E2: 44,40 €)

Auslagen: 4 € (Material / Wartung)

Leitung: Virginia Suhr, Maßschneidermeisterin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

DEN FADEN VERLOREN ...?! | 21103

Die letzte Nähstunde liegt schon länger zurück und Sie benötigen etwas handwerkliche Unterstützung? Oder Sie haben ein angefangenes Nähprojekt liegen und kommen nicht vorwärts? In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihren kreativen Näh-Faden wiederaufzunehmen, Angefangenes fertigzustellen oder auch ein Nähprojekt, mit neuen Herausforderungen, anzupacken.

Bitte mitbringen: alle Utensilien für Ihr Nähprojekt (Schnitt, Stoff, Material wie Reißverschluss, Knöpfe ...), Nähgarn, Stecknadeln, Schere, evtl. Papier, auf Wunsch auch die eigene Nähmaschine.

Dienstags, 18:00 - 21:00 Uhr, ab 28.10.2025, 5 Abende (20 UE)

Gebühr: 74 € (E1: 62,90 €, E2: 22,20 €)

Auslagen: 2,50 € (Material / Wartung)

Leitung: Bärbel Sommer, Schneiderin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Ich habe mit neun Jahren meine erste Nähmaschine erhalten und war sofort begeistert von den Möglichkeiten, die sich mir damit eröffneten. Während meiner Schneiderausbildung an der Fahmoda in Hannover hat ein Aufenthalt in Italien meine Leidenschaft für handwerkliche Präzision und hochwertige Stoffe noch weiter gestärkt. Ich habe Freude daran, individuelle Maßanfertigungen mit viel Liebe zum Detail umzusetzen.

- Virginia Suhr



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



Sie haben Fragen zu bestimmten Kursen? Lassen Sie sich telefonisch vom jeweiligen Fachbereich beraten.



Virginia Suhr
© privat

Gewusst wie

KLEIDUNG REPARIEREN | 21104

Hose zu lang? Rock zu weit? Ärmel zu kurz? Reißverschluss kaputt? All diese Probleme lassen sich schnell und einfach selbst beheben. An diesem Abend erlernen Sie Grundlegendes über Änderungen und Reparaturen an Kleidung vielerlei Art und schonen damit Ihren Geldbeutel und die Umwelt. Es wäre gut, wenn Sie schon mit der Nähmaschine umgehen können (siehe auch Kurs Nr. 21100).

Bitte mitbringen: die zu reparierende / zu ändernde Kleidung und entsprechendes Zubehör (Schere, Garn, Stoff, Reißverschluss u. ä.)

Donnerstag, 27.11.2025, 18:00 - 21:00 Uhr (4 UE)

Gebühr: 14,80 € (E1: 12,60 €, E2: 4,40 €)

Auslagen: 1,50 € (Material / Wartung)

Leitung: Bärbel Sommer, Schneiderin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:
„UNSERE KLEIDUNG: HEUTE MODE –
MORGEN MÜLL?“, KURS NR. 11201

PROJEKTE FÜR FORTGESCHRITTENE

DESSOUS UND BADEMODE: NÄHEN VON DEHNBAREN STOFFEN | 21110

Wochenendworkshop für Frauen

An diesem Wochenende nähen wir schicke Dessous (einen BH bzw. ein Hemd und einen Slip bzw. einen Badeanzug). Sie lernen an diesem Beispiel dehnbare Stoffe zuzuschneiden und Wäschegummi zu verarbeiten. Etwas Näherfahrung und eine eigene Nähmaschine sind mitzubringen. Eine Vorbesprechung über Beschaffung des Materials findet am ersten Kurstermin statt. Bei Sammelbestellung wird um 25 € Vorkasse am Vorbereitungsabend gebeten. Restliche Materialkosten werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Schnittmusterfolie, Folienstift.

Freitag, 10.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Samstag, 08.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 09.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr (18 UE)

Gebühr: 66,60 € (E1: 56,60 €, E2: 20 €)

Auslagen: 2,50 € (Material / Wartung)

Leitung: Hildegard Wilking, Schneiderin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

IHRE NEUE HOSE: SCHÖN, PASSGENAU UND SELBST GENÄHT | 21111

Sie fertigen Ihre neue Lieblingshose, die garantiert gut sitzt! Wir nehmen einen fertigen Hosenschnitt, den Sie mitbringen, und passen ihn gemeinsam an Ihre Figur an. Sie lernen, wie Sie das Projekt vorbereiten, indem Sie einen passenden Stoff auswählen und das Material zuschneiden. Ihre Erfahrungen beim anschließenden Nähen können Sie zukünftig auf viele verschiedene Hosenmodelle übertragen. Der Umgang mit einer Nähmaschine sollte Ihnen vertraut sein (siehe auch Kurs Nr. 21100).

Bitte mitbringen: ausgedrucktes Hosen-Schnittmuster, Stoff, Maßband, Notizblock, Tesafilm, Papierschere, Packpapier, Bleistift, Radiergummi, Lineal, evtl. Schnittmuster, auf Wunsch auch die eigene Nähmaschine.

Mittwochs, 17:30 - 20:30 Uhr

ab 03.09.2025, 3 Abende (12 UE)

Gebühr: 44,40 € (E1: 37,70 €, E2: 13,30 €)

Auslagen: 2 € (Material / Wartung)

Leitung: Michaela Beyring-Schulz, Schneidermeisterin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

OBERTEILE NACH MASS: ANPASSEN, ZUSCHNEIDEN, NÄHEN | 21112

Maßnehmen, Schnitt von einem Schnittmuster abzeichnen, Passform anpassen, zuschneiden, nähen – fertig ist das erste selbst genähte Oberteil! In diesem Kurs lernen Sie in nur wenigen Abenden alle Arbeitsschritte kennen und erhalten Unterstützung, um sie umzusetzen. So können Sie sich ein Oberteil nähen, das gut sitzt und das Sie wirklich gerne tragen. Sie sollten über erste Erfahrungen im Umgang mit der Nähmaschine verfügen (siehe auch Kurs Nr. 21100). Bitte mitbringen: Stoff, Maßband, Notizblock, Papierschere, Packpapier, Kopierpapier oder Kopierfolie mit Stift, Bleistift, Schnittmuster, Stoffschere, Stecknadeln, Kreide, auf Wunsch auch die eigene Nähmaschine.

Mittwochs, 18:00 - 21:00 Uhr

ab 24.09.2025, 3 Abende (12 UE)

Gebühr: 44,40 € (E1: 37,70 €, E2: 13,30 €)

Auslagen: 2 € (Material / Wartung)

Leitung: Michaela Beyring-Schulz, Schneidermeisterin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Dr. Wiebke Lahg

Tel. 590-4735



Unsere Kleingruppen bieten Ihnen die ideale Balance zwischen individueller Betreuung und gemeinschaftlichem Lernen.



Aktuelle Infos finden Sie unter www.vhs-bremerhaven.de.



Manuela Ehrhardt
© privat

EIGENE NÄH-IDEEN

MEHR ÜBER MODE UND SCHNEIDERN | 21120

Wochenendworkshop für Fortgeschrittene

An diesem Wochenende haben Sie die Möglichkeit, unter fachkundiger Leitung Kleidungsstücke nach eigenen Ideen kreativ anzufertigen. Sie erweitern und vertiefen Ihre handwerklichen Fähigkeiten und können bereits erlernte Techniken im Schneidern vervollständigen. Der erste Kurstermin dient der Vorbesprechung.

Zur Vorbesprechung am ersten Kurstermin bringen Sie bitte einen Schnitt oder ein Modeheft mit, außerdem benötigen Sie Folienschreiber, Folie, Maßband und Papierschere.

Donnerstag, 11.09.2025, 17:00 - 19:15 Uhr

Samstag, 13.09.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 14.09.2025, 10:00 - 17:00 Uhr (19 UE)

Gebühr: 70,30 € (E1: 59,80 €, E2: 21,10 €)

Auslagen: 2,50 € (Material / Wartung)

Leitung: Waltraud Weinreich, Schneiderin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

MEHR ÜBER MODE UND SCHNEIDERN | 21121

Wochenendworkshop für Fortgeschrittene

wie Kurs Nr. 21120

Zur Vorbesprechung am ersten Kurstermin bringen Sie bitte einen Schnitt oder ein Modeheft mit, außerdem benötigen Sie Folienschreiber, Folie, Maßband und Papierschere.

Donnerstag, 20.11.2025, 17:00 - 19:15 Uhr

Samstag, 22.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 23.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr (19 UE)

Gebühr: 70,30 € (E1: 59,80 €, E2: 21,10 €)

Auslagen: 2,50 € (Material / Wartung)

Leitung: Waltraud Weinreich, Schneiderin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

MEHR ÜBER MODE UND SCHNEIDERN | 21122

Wochenendworkshop für Frauen

An diesem Wochenende haben Sie die Möglichkeit, unter fachkundiger Leitung Mode nach eigenen Vorstellungen zu nähen: eine einfache Jacke, eine tolle Hose oder auch Unterwäsche. Sie lernen, Ihre Idee umzusetzen und ein Schnittmuster nach eigenen Maßen zu verändern. Wer teilnehmen möchte, sollte über gute Grundkenntnisse verfügen.

Zur Vorbesprechung am ersten Kurstermin bringen Sie bitte einen Schnitt oder ein Modeheft mit, außerdem benötigen Sie Folienschreiber, Folie, Maßband und Papierschere.

Montag, 22.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Samstag, 27.09.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 28.09.2025, 10:00 - 17:00 Uhr (18 UE)

Gebühr: 66,60 € (E1: 56,60 €, E2: 20 €)

Auslagen: 2,50 € (Material / Wartung)

Leitung: Hildegard Wilking, Schneiderin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

FREIES MODE-ATELIER | 21123

In diesem Kurs können Sie unter fachkundiger Leitung Kleidungsstücke nach eigenen Vorstellungen anfertigen. Vielleicht haben Sie auch ein angefangenes Teil, das Sie zum Ende bringen oder ändern möchten, weil es Ihnen nicht mehr gefällt? Hier erweitern Sie Ihr Wissen über Mode und Textilien und entwickeln Ihre handwerklichen Fähigkeiten weiter, sodass Sie Ihre Näh-Ergebnisse mit Freude tragen und stolz auf Ihr eigenes Werk sind.

Bitte mitbringen: Stoff und passende Einlage, Schnittmuster oder Schnittmusterheft, Kopierpapier oder Kopierfolie mit Stift, Packpapier, Papierschere, Bleistift, Stoffschere, Nähgarn, Stecknadeln, Kreide, Maßband, Nähadeln.

Mittwochs, 15:00 - 18:00 Uhr

ab 29.10.2025, 3 Nachmittage (12 UE)

Gebühr: 44,40 € (E1: 37,70 €, E2: 13,30 €)

Auslagen: 2 € (Material / Wartung)

Leitung: Michaela Beyring-Schulz, Schneidermeisterin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

WOLLE UND GARN

Gewusst wie

STRICKEN FÜR EINSTEIGER:INNEN | 21130

Wochenendworkshop

In diesem Kurs erlernen Sie in wohlwollender Atmosphäre die Grundlage des Strickens: von Materialkunde, über die Grundausrüstung, Maschenanschlag, Fadenhaltung und -spannung, rechte Maschen, bis hin zum Beenden eines Strickstückes, Maschen abketten und Strickstücke zusammennähen. Wir stricken gemeinsam kuschelige Handstulpen.

Bitte mitbringen: eine Rundstricknadel 2,5er oder 3,0er Sockenwolle 100 Gramm in Unifarbe oder ausreichend Garn und passende Nadeln Ihrer Wahl, Stopfnadel und Schere, Materialien können im Kurs erworben werden.

Samstag, 08.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 09.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr (16 UE)

Gebühr: 59,20 € (E1: 50,30 €, E2: 17,80 €)

Leitung: Gabriele Sinzig-Freese, Erwachsenenbildnerin und Wollexpertin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

SOCKEN STRICKEN:

ZWEI AUF EINEN STREICH | 21131

Wir nehmen Abschied von ungeliebten und einsamen Single-Socken! Sie lernen, wie Sie zwei Socken auf einer oder zwei Rundstricknadeln gleichzeitig stricken. Bei dieser Technik können Sie zukünftig entscheiden, welche Größe, welches Muster, welche Ferse und welche Sockenspitze Sie stricken möchten. Wir werden „kleine“ Prototypen stricken – glatt rechts mit Käppchenferse und Sternspitze. Teilnehmende sollte über grundlegende Strickerfahrung verfügen (Maschenanschlag; Kreuzanschlag, Glattrechts stricken, Maschen abketten).

Bitte mitbringen: zwei Rundstricknadeln, 2,5er in mind. 80 cm Länge, Sockenwolle in zwei verschiedenen Unifarben. Materialien können im Kurs erworben werden.

Samstag, 22.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr (8 UE)

Gebühr: 29,60 € (E1: 25,20 €, E2: 8,90 €)

Leitung: Gabriele Sinzig-Freese, Erwachsenenbildnerin und Wollexpertin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

GEWUSST WIE: HÄKEL-PATCHWORK „GRANNY SQUARE“ | 21132

NEU!

Das Granny Square ist die wohl die klassischste Form des Häkel-Patchworks und vielseitig einsetzbar:

Ob Mütze, Tasche, Körbchen oder Decke – wir widmen uns den vielfältigen Variationen aus Wolle und ihren (weltweit) bekannten Designs. Dafür erlernen Sie das Häkeln von Quadraten und Kreisen mit verschiedenen Mustern – je nach Vorliebe total bunt, zwei- oder einfarbig. So entsteht die Grundlage, moderne Kreationen zu schaffen.

Bitte mitbringen: Wolle und Häkelnadel mit der passenden Stärke.

Montag, 03.11.2025, 17:00 - 20:00 Uhr (4 UE)

Gebühr: 14,80 € (E1: 12,60 €, E2: 4,40 €)

Leitung: Manuela Ehrhardt, Kulturschaffende

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Ich bin seit den 80-er Jahren in der Bremerhavener Kulturszene aktiv. Unter anderem war ich ca. 10 Jahre Vorsitzende im gemeinnützigen Verein „Salsa und Meer e.V.“ Meine Leidenschaft für das kreative Häkeln habe ich vor ein paar Jahren entdeckt. Ich stelle damit Wänddesign und kleine Geschenke her und lerne immer wieder neue Techniken dazu.

- Manuela Ehrhardt

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Dr. Wiebke Lahg

Tel. 590-4735

105 | SCHNUPPERWOCHE
108 | GESUNDHEITSWISSEN
110 | ENTSPANNUNGSMETHODEN
120 | BEWEGUNG - FITNESS
124 | VORSORGE - GESUNDHEITSFÖRDERUNG
128 | GESUNDHEITSPFLEGE
128 | ESSEN UND TRINKEN - ERNÄHRUNG
136 | GESUNDHEIT UND PSYCHE



GESUNDHEIT ERNÄHRUNG



IHRE ANSPRECHPARTNER:INNEN

FACHBEREICHSLEITUNG:

Walter Bensel

0471 590-4737

Walter.Bensel@vhs.bremerhaven.de

SACHBEARBEITUNG:

Laura Schulte-Zapp

0471 590-4748

Laura.Schulte@vhs.bremerhaven.de

BILDUNGSZIELE

VOLKSHOCHSCHULE MACHT GESÜNDER!

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. **Gesundheitskompetenz** ist unerlässlich, wenn Sie **Ihre Gesundheit** eigenverantwortlich stärken möchten.

In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem **gesunden Lebensstil** gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper **positiv** wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress **konstruktiv** umzugehen und Krisen **erfolgreich** zu überwinden. Das **stärkt** Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie **fit** für Alltag und Beruf und fördert **Ihre Gesundheit** nachhaltig.

Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte: wichtige Voraussetzungen für die **Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens**.



Sichern Sie sich Ihren Kursplatz durch frühzeitige Anmeldung! Die Kursgebühr wird grundsätzlich erst bei Kursbeginn von Ihrem Konto abgebucht.



Viele weitere Veranstaltungsangebote rund um das Jahresthema finden Sie unter www.vhs-bremerhaven.de.

KURSLEITENDE GESUCHT!

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

- Vorsorge – Gesundheitsförderung
- Gesundheitspflege
- Essen und Trinken - Ernährung

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

Weitere Infos zur Tätigkeit als Kursleitende der VHS Bremerhaven finden Sie ab Seite 16.



SCHNUPPERWOCHE - KOSTENLOS FÜR ALLE

Im Rahmen unseres Jahresthemas „in Bewegung“ lädt die Volkshochschule Bremerhaven Sie herzlich zur **kostenlosen Schnupperwoche** ein. Vom 25. bis 29. August 2025 haben Sie die Gelegenheit, ausgewählte Kurse näher kennenzulernen – ganz unverbindlich und kostenfrei.

Bitte beachten Sie: Aufgrund begrenzter Plätze ist eine Anmeldung notwendig.

FUTSAL FÜR ALLE – INKLUSIV | 30025

Die Trendsportart Futsal wird in der Halle gespielt und ist besonders fair. Selbst für gänzlich fußballunerfahrene Neulinge ist Futsal schnell zu erlernen. Spielererfahrene lassen sich produktiv in ein Team integrieren. In diesem Kurs wünschen wir uns, dass Menschen mit und ohne Handikap, unterschiedlichen Alters und Geschlechts, unterschiedlicher Herkunft und aus verschiedenen Arbeits- und Lebensbereichen zusammenkommen. Wir wollen in diesem Bewegungskurs auf Augenhöhe miteinander trainieren und spielen!

**Montag, 25.08.2025,
16:00 - 17:30 Uhr (2 UE)**

Leitung: Francis-Tobias Luce, lizenzierter Fußballtrainer
Teilnehmende: max. 12

YOGA FÜR FORTGESCHRITTENE EINSTEIGER:INNEN | 30011

Für Interessent:innen, die 2 Jahre Erfahrungen in Yoga haben.

**Montag, 25.08.2025,
16:30 - 18:00 Uhr (2 UE)**

Leitung: Anke Schult, Yoga-Lehrerin
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9

BODYFORMING UND AUSDAUER | 30016

Ein kombiniertes Ganzkörpertraining

So bringen wir unsere Figur in Form und steigern unsere Fitness.

**Montag, 25.08.2025,
18:00 - 19:00 Uhr (1,33 UE)**

Leitung: Birgit Grewe, Gesundheits- und
Fitnesstrainerin
Teilnehmende: max. 18

RÜCKENFITNESS UND STRETCHING | 30024

Dieser Kurs bietet ein aktives Training, das sowohl die Rücken- als auch die Bauchmuskulatur stärkt.

**Montag, 25.08.2025,
19:00 - 20:00 Uhr (1,33 UE)**

Leitung: Birgit Grewe, Gesundheits- und
Fitnesstrainerin
Teilnehmende: max. 18

YIN-YOGA FÜR EINSTEIGER:INNEN | 30013

Sehr ruhiger und meditativer Übungsstil.

**Dienstag, 26.08.2025,
09:00 - 10:00 Uhr (1,33 UE)**

Leitung: Lucy Dai, Yoga-Lehrerin
Teilnehmende: max. 12

HATHA-YOGA FÜR SCHWANGERE | 30014

Geeignet ab der 12. Schwangerschaftswoche.

**Dienstag, 26.08.2025,
10:00 - 11:30 Uhr (2 UE)**

Leitung: Ana Catalina Cordero Navarrete, Yoga-Lehrerin
und Doula
Ort: VHS-Zentrum „Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188
Teilnehmende: max. 11

FITNESS-GYMNASTIK FÜR FRAUEN AM DIENSTAGVORMITTAG | 30021

Mit etwas ruhigeren, aber dennoch effektiven Übungsformen können Sie – untermauert durch Musik – in dieser Fitness-Gymnastik am Vormittag Ihre Kondition und Beweglichkeit verbessern.

**Dienstag, 26.08.2025,
10:15 - 11:15 Uhr (1,33 UE)**

Leitung: Karin Marold, Nordic-Walking-Trainerin und
lizenzierte Übungsleiterin
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9

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

Beratung:
Walter Bensel
Tel. 590-4737

DRUMS ALIVE® GOLDEN BEATS FÜR ALLE | 30026

Auf einem großen Fitnessball werden mit Drumsticks verschiedene Bewegungsabläufe trainiert, aus denen dann zu fetziger Musik ganze Choreographien entstehen. Drums Alive® Golden Beats macht nicht nur Spaß, sondern hat auch eine Vielzahl positiver Auswirkungen auf die Gesundheit. Mit ein wenig Rhythmusgefühl ist Drums Alive® Golden Beats für alle geeignet, die gern etwas Neues ausprobieren möchten.

**Dienstag, 26.08.2025,
15:00 - 16:00 Uhr (1,33 UE)**

Leitung: Astrid Lagerquist, Drums Alive®-Instructorin
und lizenzierte Übungsleiterin
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9

FITNESS-STYLING FÜR BAUCH – BEINE – PO | 30018

Mit viel Spaß und verschiedenen Elementen aus Aerobic, Step-Aerobic, Fighting fit, Bodyworkout und Pilates mit und ohne Hand-Geräte(-n) wird die Fettverbrennung angeregt und der Körper in Form gebracht.

**Dienstag, 26.08.2025,
18:45 - 19:45 Uhr (1,33 UE)**

Leitung: Nadine Behme, lizenzierte Übungsleiterin
Teilnehmende: max. 18

PILATES MIT MUßE FÜR EINSTEIGER:INNEN | 30022

Pilates-Training mit Kräftigungs-, Dehn- und Koordinationsübungen, Meditation und Entspannung auf der Matte.

**Mittwoch, 27.08.2025,
14:00 - 15:00 Uhr (1,33 UE)**

Leitung: Heidi Prager, Sportlehrerin und
Pilates-Kursleiterin
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9

RESTORATIVE YOGA ZUR ENTSPANNUNG FÜR ALLE | 30015

Langsames, entspanntes Yoga.

**Mittwoch, 27.08.2025,
16:30 - 18:00 Uhr (2 UE)**

Leitung: Ana Catalina Cordero Navarrete, Yoga-Lehrerin
und Doula
Ort: VHS-Zentrum „Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188
Teilnehmende: max. 11

AUF ZUR FEIERABENDRUNDE! - BEWEGUNG AN DER FRISCHEN LUFT | 30019

Dieses Angebot richtet sich an alle, die sich nach der Arbeit noch gerne an der frischen Luft bewegen wollen. Wir werden ungefähr 6 Kilometer mit flottem Schritt gehen, sodass Sie eine gewisse Grundkondition mitbringen sollten.
Bitte an festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung und ein Getränk denken.

**Mittwoch, 27.08.2025,
17:00 - 18:30 Uhr (2 UE)**

Leitung: Birgit Ewe, zertifizierte DWV-Wanderführerin
Treffpunkt um 17 Uhr: Foyer der VHS Bremerhaven,
Lloydstraße 15
Teilnehmende: max. 16

STRETCHING UND POWER-GYM FÜR FRAUEN | 30017

Walking, Jogging, Aerobic und schwungvolle Musik, verschiedene Methoden des Stretchings mit bewusster Atmung sowie Power-Gym stärken unsere Kondition und Beweglichkeit und kräftigen Bauch, Gesäß und Rücken.

**Mittwoch, 27.08.2025,
19:00 - 20:00 Uhr (1,33 UE)**

Leitung: Marina Schaar, lizenzierte Übungsleiterin
Ort: Heinrich-Heine-Schule (Turnhalle),
Hans-Böckler-Str. 30
Teilnehmende: max. 18



Viele weitere
Veranstaltungs-
angebote rund
um das Jahres-
thema finden Sie
unter www.vhs-bremerhaven.de.



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

WIRBELSÄULENGYMNASTIK | 30023

Der Kurs ist besonders geeignet für Personen, die den Rücken stark machen wollen, um die Herausforderungen in Beruf und Privatleben zu bewältigen.

**Donnerstag, 28.08.2025,
11:30 - 12:30 Uhr (1,33 UE)**

Leitung: Iris Wiegratz, lizenzierte Übungsleiterin
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9

QI GONG AM NACHMITTAG | 30027

Qi Gong verbindet fließende Bewegungen mit Meditation und Atemübungen.

**Donnerstag, 28.08.2025,
15:15 - 16:15 Uhr (1,33 UE)**

Leitung: Manfred Schramm, 7. DAN Karate und
SV-Lehrer 5. DAN Kyusho-Jitsu
Teilnehmende: max. 12

HATHA-YOGA FÜR EINSTEIGER:INNEN | 30012

Für Interessent:innen ohne Erfahrungen in Yoga.

**Donnerstag, 28.08.2025,
16:30 - 18:00 Uhr (2 UE)**

Leitung: Frank Brede, Yoga-Lehrer
Ort: VHS-Zentrum „Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188
Teilnehmende: max. 11

JONGLIEREN LERNEN FÜR ALLE | 30020

Entdecken Sie spielerisch die Kunst des Jonglierens – mit Tüchern, Bällen, Keulen, Diabolo und Devilstick. Erleben Sie, wie viel Spaß und Erfolgserlebnisse Jonglieren bringt – jeder:r ist willkommen!

**Donnerstag, 28.08.2025,
18:00 - 19:30 Uhr (2 UE)**

Leitung: Marco Klawonn, Jongleur
Teilnehmende: max. 30

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG FÜR EINSTEIGER:INNEN | 30010

Leicht zu erlernende Entspannungsmethode.

**Freitag, 29.08.2025,
09:00 - 10:30 Uhr (2 UE)**

Leitung: Andrea von Harten, Diplom-Psychologin,
PME-Kursleiterin
Ort: VHS-Zentrum „Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9



ERFOLGSGESCHICHTEN BILDUNG BEWEGT

Eine Ausstellung der VHS Bremerhaven

Die Ausstellung findet vom
01.11.2025 bis zum 31.01.2026
im Friedrich-Schiller-Haus statt.

VHS-Teilnehmende mit
unterschiedlicher Lernbiografie erzählen
ihre ganz eigene Erfolgsgeschichte.

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

Beratung:
Walter Bensel
Tel. 590-4737

GESUNDHEITSWISSEN

VHS-GESUNDHEITSWISSEN: VORTRÄGE

MEIN KIND IST KRANK. WAS TUN? | 30100

Info-Gesundheit – gratis für alle!

In Kooperation mit der Landesvereinigung für
Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin
Niedersachsen Bremen e. V.

Gefördert durch die Senatorin für Gesundheit,
Frauen und Verbraucherschutz

Wann gehe ich zum Hausarzt?

Wann rufe ich den Notarzt?

Wann fahre ich ins Krankenhaus?

Wie helfe ich meinem Kind mit eigenen Hausmitteln?

Sie dürfen alle Fragen stellen, die Sie wollen.

Donnerstag, 13.11.2025, 17:00 (3 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Stephanie Bartsch-Korneffel / Rieke Kupfer,
Gesundheitsfachkräfte

Teilnehmende: max. 40

ORGANSPENDE & TRANSPLANTATION | 30101

Vortrag in Kooperation mit dem Verein

Lichtblicke e.V. Bremerhaven

über den Ablauf und die Organisation einer
Transplantation und Organspende

Es gibt viele offene Fragen und Unsicherheiten zum
Thema Organspende.

Der Vortrag soll dazu beitragen, die aktuellen
Sachverhalte zu erläutern. Welche Aufgaben haben
Organisationen wie Eurotransplant und DSO?

Wir laden Sie herzlich ein, sich über dieses Thema
zu informieren und zu diskutieren.

Donnerstag, 30.10.2025, 17:00 Uhr (3 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Claudia Marhenke-Maybaum,
Psychoonkologin

Teilnehmende: max. 40

DIE KUNST DER FERMENTATION: TRADITION TRIFFT WISSENSCHAFT |

NEU!

30102

Vortrag in Kooperation mit der
Verbraucherzentrale Bremen

Fermentation ist eine der ältesten Methoden zur
Haltbarmachung von Lebensmitteln und spielt bis
heute eine bedeutende Rolle in der Ernährung,
Gesundheit und Lebensmittel-produktion. Doch was
genau passiert bei diesem Prozess, und welche Vorteile
bietet er?

Dieser Vortrag bietet Ihnen einen Einblick in die
Grundlagen der Fermentation, die verschiedenen
Fermentationsarten sowie deren Vorteile für Ernährung,
Gesundheit und Haltbarkeit.

Donnerstag, 09.10.2025, 15:00 (2 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Katja Quantius, Ökotrophologin

Teilnehmende: max. 40

VHS online

DEUTSCHLAND RETTET LEBENSMITTEL – WAS KÖNNEN WIR

NEU!

ALS VERBRAUCHER:INNEN TUN? | 30103

Vortrag im Rahmen der Aktionswoche

„Zu gut für die Tonne“ in Kooperation mit der
Verbraucherzentrale Bremen

Lebensmittel zu produzieren kostet weltweit
wichtige endliche Ressourcen wie Wasser, Ackerfläche
und Energie. Maß- und verantwortungsvoll mit
Lebensmitteln umzugehen, ist daher ein wichtiges
Ziel. Verantwortlich für die Verluste sind nicht allein
Verbraucher:innen, sondern Akteure der gesamten
Wertschöpfungskette, von Landwirtschaft über
lebensmittelverarbeitende Industrie bis hin zu
Gastronomie und Handel. In diesem Online-Seminar
erfahren Verbraucher:innen, an welchen Stellen
Lebensmittel zu Abfall werden und was sie tun können,
um weniger zu verschwenden.

Der Vortrag richtet sich an interessierte
Verbraucher:innen ohne spezielle Vorkenntnisse.

Anmeldeschluss: 23.09.2025

Dienstag, 30.09.2025, 10:30 - 11:30 Uhr (1,33 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Helena Nareyka, Ernährungsexpertin

Teilnehmende: max. 50



Fällt Ihnen die
Wahl des ge-
eigneten Kurses
schwer? Wir be-
raten Sie gerne.



Sichern Sie sich
Ihren Kursplatz
durch frühzeitige
Anmeldung!
Die Kursgebühr
wird grundsätz-
lich erst bei Kurs-
beginn von Ihrem
Konto abgebucht.

vhs.wissen live – online

DIE ZITRUSFRÜCHTE ITALIENS | 30104

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.

Dr. Peter Peter lehrte am Gastrosophiezentrum der Universität Salzburg. Der Münchner verfasste eine prämierte Kulturgeschichte der italienischen Küche sowie Literaturguides zu Sizilien und Neapel. Sein Umbrienbuch gewann den ENIT-Preis für den besten deutschsprachigen Italienführer. In der Kolumne „Peters Lebensart“ im »Rotary-Magazin«, im Podcast „machtHunger“ und im Blog „Laconique“ informiert er über aktuelle gastronomische Tendenzen.

Mittwoch, 10.12.2025, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: 2 €

Leitung: Dr. Peter Peter

vhs.wissen live – online

DEMOGRAFISCHE TRANSFORMATION UND PFLEGE HERAUSFORDERUNGEN UND PERSPEKTIVEN | 30105

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.

Thomas Klie ist ein deutscher Sozial- und Rechtswissenschaftler. Seine Schwerpunkte liegen u. a. in der sozialen Gerontologie und Pflege. Von 1988 bis 2021 war er als Professor für Rechts- und Verwaltungswissenschaften an der Evangelischen Hochschule Freiburg tätig. Er leitet das 1989 gegründete Institut AGP Sozialforschung und das Zentrum für zivilgesellschaftliches Engagement in Freiburg und Berlin.

Mittwoch, 21.01.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: 2 €

Leitung: Thomas Klie



**SIE INTERESSIEREN SICH FÜR DAS THEMA?
SCHAUEN SIE AUCH UNTER 25H11008 VHS.
WISSEN LIVE: ÖKONOMIE FÜR EINE
GERECHTE GESELLSCHAFT**

WAS TUN, WENN MAN KRANK WIRD? | 30115

**Informationen für Migrantinnen und Migranten
Bildung im Rahmen des Förderprogramms
„Neue Formate in der Weiterbildung“ der
Senatorin für Kinder und Bildung“**

Sie leben schon lange oder erst kurze Zeit in Deutschland, und nun sind Ihre Angehörigen krank oder Sie möchten selbst etwas für Ihre Gesundheit tun. Sie fragen sich: An wen kann ich mich wenden, wer kann uns helfen? Diese Veranstaltung kann Ihnen Antworten auf Ihre Fragen geben. Sie erfahren, an welche Ärzte und Ärztinnen Sie sich wenden können, welche Einrichtungen es ansonsten gibt, wie ein Krankenhausaufenthalt vorbereitet wird und so weiter. Sie haben dabei auch Gelegenheit, Ihre eigenen Fragen zu stellen.

Die Termine werden noch bekanntgegeben.

Gebühr: frei

Leitung: Franka Gerstmann, Physiotherapeutin/

Heilpraktikerin der Physiotherapie

Teilnehmende: max. 40

Anzeige



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

**Buchhandlung
Morisse**

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

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

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

Beratung:
Walter Bensel
Tel. 590-4737



Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die im Bundesland Bremen arbeiten, haben alle zwei Jahre Anspruch auf zehn Tage Bildungszeit für anerkannte Weiterbildungen. Während dieser Zeit wird das Gehalt weitergezahlt.



Nadine Petersen
© privat

ENTSPANNUNGSMETHODEN

Vorankündigung

FASZIEN UND ERNÄHRUNG | 30200

Bildungszeit im Land Bremen

Die Faszien können für viele Arten von Schmerz verantwortlich sein. Während dieser Bildungszeit soll das Faszien gewebe für Sie spür- und erlebbar werden, indem Sie die vier Prinzipien des Faszientrainings kennenlernen. Erfahren Sie Neues über gesunde Ernährung, Mikronährstoffe und den eigenen Flüssigkeitshaushalt. Was macht einen gesunden Stoffwechsel aus? Sie lernen, den eigenen Körper ernährungstechnisch besser zu versorgen und erweitern somit Ihre Gesundheitskompetenz. Regelmäßiges Faszientraining, das gut in Beruf und Alltag zu integrieren ist, wird zur Stärkung und Beweglichkeit Ihres Körpers führen. Bitte ein langes Handtuch / Wolldecke, bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

Montag bis Freitag, 09:00 - 14:00 Uhr, ab 05.01.2026, 5 Tage (30 UE)

Gebühr: 69 € (E1: 58,70 €, E2: 20,70 €)

Leitung: Stella Wolf, M.A. Gesundheitsmanagerin

Teilnehmende: max. 12

STRESS-ANALYSE UND TRAINING FÜR EINEN KONSTRUKTIVEREN UMGANG MIT STRESS IN BERUF UND ALLTAG | 30201

Bildungszeit im Land Bremen

Konstruktiver Umgang mit Stress beinhaltet sowohl Stressabbau als auch Stressprävention. In dieser Bildungszeit können Sie lernen, dass Stress sehr vielfältig sein kann. Diese Komplexität des Stressgeschehens macht eine genaue Stressanalyse nach Stärke, Symptomen und Ursachen erforderlich. Nur auf dieser soliden diagnostischen Basis können Sie ein wohl abgewogenes und sehr individuelles Vorgehen für Ihren Stressabbau und Ihre gesunde Balance im Leben erarbeiten.

Montag bis Freitag, 09:00 - 14:00 Uhr, ab 18.08.2025, 5 Tage (30 UE)

Gebühr: 69 € (E1: 58,70 €, E2: 20,70 €)

Auslagen: 2 €

Leitung: Hergen Thoms, Diplom-Psychologe und Psychotherapeut

Teilnehmende: max. 12



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:

„EINFACH ALLES ZU VIEL“: ÜBERLASTUNG ODER DROHENDER BURNOUT, KURS NR.: 11509

Anzeige





TAGUNGSRÄUME IN BREMERHAVEN

Anfragen: 0471 309 669 - 0
bremerhaven@havenhostel.de

Bürgermeister-Smidt-Straße 209
27568 Bremerhaven



HATHA-YOGA FÜR DEN RÜCKEN | 30202

NEU!
Stärkung und Entspannung durch gezielte Praxis
Bildungszeit im Land Bremen

Entdecken Sie die wohltuende Wirkung von Hatha-Yoga speziell für Ihren Rücken. In dieser Bildungszeit lernen Sie für Beruf und Alltag gezielte Übungen kennen, die Ihre Rückenmuskulatur stärken und Verspannungen lösen. Durch sanfte Dehnungen und achtsame Bewegungen werden Beweglichkeit und Wohlbefinden gefördert. Zusätzlich integrieren wir effektive Entspannungstechniken, die helfen, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden. Diese Bildungszeit ist ideal für alle, die Rückenschmerzen vorbeugen möchten.

Bitte ein langes Handtuch/Wolldecke, bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

Montag bis Freitag, 09:00 - 14:00 Uhr, ab 13.10.2025, 5 Tage (30 UE)

Gebühr: 69 € (E1: 58,70 €, E2: 20,70 €)

Leitung: Nadine Petersen, Yogalehrerin, Entspannungskursleiterin

Teilnehmende: max. 12

In meinen Bildungszeiten an der Volkshochschule Bremerhaven entsteht ein Raum, in dem wir den Alltag hinter uns lassen und in die Welt des Yoga eintauchen.

Als Kursleiterin darf ich diesen besonderen Moment der Achtsamkeit und des Miteinanders mit Ihnen teilen.

- Nadine Petersen

GESUNDHEITSORIENTIERTES SELBSTMANAGEMENT MIT SCHWERPUNKT

TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN FÜR ALLTAG UND BERUF | 30204
Bildungszeit im Land Bremen

In dieser Bildungszeit haben Sie die Möglichkeit, sich zu informieren und einen eigenen Beitrag zur Verbesserung Ihrer Gesundheit zu leisten, indem Sie sich selbst – Körper, Geist und Emotionen – pflegen. Sie werden einen Überblick über die Traditionelle Chinesische Medizin bekommen und Übungen aus Tai Chi Chuan, Qi Gong, Tuina kennen und anwenden lernen. Auch aus anderen Kulturkreisen werden Sie Übungen aus dem Yoga, Autogenen Training und der Meditation praktizieren, die Ihnen helfen, zur Ruhe zu kommen und Körper und Geist zu stärken.

Montag bis Freitag, 09:00 - 14:00 Uhr, ab 03.11.2025, 5 Tage (30 UE)

Gebühr: 69 € (E1: 58,70 €, E2: 20,70 €)

Auslagen: 2 €

Leitung: Hartwig Bunn, Qi Gong-Lehrer, Tai Chi-Lehrer

Ort: VHS-Zentrum „Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Teilnehmende: max. 12

FASZIEN UND ERNÄHRUNG | 30206

Bildungszeit im Land Bremen

Die Faszien können für viele Arten von Schmerz verantwortlich sein. Während dieser Bildungszeit soll das Faszien Gewebe für Sie spür- und erlebbar werden, indem Sie die vier Prinzipien des Faszientrainings kennenlernen. Erfahren Sie Neues über gesunde Ernährung, Mikronährstoffe und den eigenen Flüssigkeitshaushalt. Was macht einen gesunden Stoffwechsel aus? Sie lernen, den eigenen Körper ernährungstechnisch besser zu versorgen und erweitern somit Ihre Gesundheitskompetenz. Regelmäßiges Faszientraining, das gut in Beruf und Alltag zu integrieren ist, wird zur Stärkung und Beweglichkeit Ihres Körpers führen.

Bitte ein langes Handtuch / Wolldecke, bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

Montag bis Freitag, 09:00 - 14:00 Uhr, ab 11.08.2025, 5 Tage (30 UE)

Gebühr: 69 € (E1: 58,70 €, E2: 20,70 €)

Leitung: Stella Wolf, M.A. Gesundheitsmanagerin

Teilnehmende: max. 12

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Walter Bensel

Tel. 590-4737

FASZIEN UND ERNÄHRUNG | 30207

Bildungszeit im Land Bremen

Wie Veranstaltung 25H30206

Bitte ein langes Handtuch / Wolldecke, bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

Montag bis Freitag, 09:00 - 14:00 Uhr, ab 20.10.2025, 5 Tage (30 UE)

Gebühr: 69 € (E1: 58,70 €, E2: 20,70 €)

Leitung: Stella Wolf, M.A. Gesundheitsmanagerin

Teilnehmende: max. 12

STRESSFREIER JAHRESAUSKLANG MIT YOGA UND ENTSPANNUNG | 30208

NEU!

Bildungszeit im Land Bremen

Genießen Sie die besinnliche Zeit des Jahreswechsels mit neuer Energie und Gelassenheit. Durch sanfte Yogaübungen und gezielte Entspannungsmethoden lernen Sie, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden. Erleben Sie die harmonische Verbindung von Körper, Geist und Seele durch Körperhaltungen, Atemübungen und Meditation. In dieser Bildungszeit verbessern Sie für Beruf und Alltag Ihre Flexibilität, stärken Ihre Muskeln, reduzieren Stress und finden innere Ruhe und Entspannung. Lassen Sie den Berufs- und Alltagsstress hinter sich. Bitte ein langes Handtuch/Wolldecke, bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

Montag bis Freitag, 09:00 - 14:00 Uhr, ab 15.12.2025, 5 Tage (30 UE)

Gebühr: 69 € (E1: 58,70 €, E2: 20,70 €)

Leitung: Nadine Petersen, Yogalehrerin, Entspannungskursleiterin

Teilnehmende: max. 12

SHIATSU FÜR PAARE:

JAPANISCHE HEILMASSAGE | 30210

Tagesseminar am Wochenende

Shiatsu ist eine japanische Behandlungsmethode, die auf der chinesischen Heilkunst basiert. In dieser Bildungsveranstaltung werden Sie in die Shiatsu-Massage eingeführt. Sie erlernen heilsame Körperübungen und Grundgriffe für eine entspannende Nacken- und Rückenmassage, um wieder fit am Arbeitsplatz zu sein. Die Behandlungen finden am bekleideten Körper statt. Das Seminar ist für Paare bzw. Vertraute konzipiert, da Sie Shiatsu entspannt gegenseitig an sich ausprobieren können. Anmeldungen nur von jeweils zwei Personen gemeinsam. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, zwei Decken und zwei Kissen mitbringen.

Sonntag, 23.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr (8 UE)

Gebühr: 28 € (E1: 23,80 €, E2: 8,40 €)

Leitung: Anna Marton-Sachs, Heilpraktikerin,

Shiatsu-Therapeutin, zertifizierte Kursleiterin
ganzheitliche Augenschule

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 8

Gewusst wie

MEDITATION – WIE GEHT DENN DAS? | 30225

Fünf Schritte für den Meditationseinstieg

Ziel des Kurses ist der Einstieg in die Meditation, indem Sie einfache Übungen durchführen, die darauf abzielen, positive Gefühls Erfahrungen bewusst zu erzeugen und wahrzunehmen.

Denken – Sein – Mediation, wie hängt dies zusammen? Wie kommen Körper und Geist in Einklang? Was kann ich tun, damit ich im Berufsalltag und zu Hause mehr Lebensfreude habe? Wie übe ich mich in Präsenz? Im Mittelpunkt stehen praktische Übungen. Langfristig kann regelmäßiges Meditieren zu mehr Lebensfreude sowie zu mehr Stressreduzierung führen.

**Dienstags, 19:45 - 21:15 Uhr
ab 30.09.2025, 4 Abende (8 UE)**

Kein Kurs am 14.10. und 21.10.

Gebühr: 28 € (E1: 23,80 €, E2: 8,40 €)

Leitung: Rosemarie Brikmanis-Brückner,
lizenzierte Übungsleiterin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



Unsere Kleingruppen bieten Ihnen die ideale Balance zwischen individueller Betreuung und gemeinschaftlichem Lernen.



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

EINFACH MAL DIE SEELE BAUMELN LASSEN! | 30226

Tagesseminar am Wochenende

Eingespannt in Beruf und Alltag und straff organisiert wird in Stress-Situationen oft noch ein Termin dazwischengeschoben. Häufig sparen Sie die Zeit dort ein, wo es am einfachsten geht: bei Ihren eigenen Bedürfnissen. In diesem Tagesseminar am Wochenende stehen nur Sie im Mittelpunkt und können die Seele baumeln lassen: Wohlfühlen, träumen, zur Ruhe kommen, den Atem spüren im Hier und Jetzt. Sie bekommen Einblick in verschiedene Entspannungstechniken, wie Meditation, Achtsamkeit, Bodyscan und Fantasiereise.

Bitte langes Handtuch, eine Decke, zwei Kissen, dicke Socken und bequeme Kleidung mitbringen. Außerdem werden empfohlen: Getränke und für den Eigenbedarf ein kleiner Mittagsimbiss.

Sonntag, 09.11.2025, 10:00 - 15:00 Uhr (6 UE)

Gebühr: 21 € (E1: 17,90 €, E2: 6,30 €)

Leitung: Claudia Meyer-Schuller, Entspannungstrainerin, Trainerin für Meditation und Achtsamkeit

Teilnehmende: max. 12



**VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:
SORGE DICH NICHT – SONDERN SORGE
LIEBER GUT FÜR DICH! – ONLINE, KURS NR.:
11502**

ACHTSAMKEIT IM ALLTAG: EIN TAG DER ENTSPANNUNG | 30227

Tagesseminar am Wochenende

Der berufliche – aber auch der private – Alltag gestaltet sich immer hektischer und lässt kaum Ruhephasen zu. Diesen Stress wollen wir gemeinsam in diesem Bildungsseminar hinter uns lassen und zu Ruhe und Entspannung finden. Mit leichten Bewegungs- und Atemübungen, sanftem Yoga, Achtsamkeitsübungen, Meditation, Bodyscan und einer Fantasiereise tun Sie etwas Gutes für Ihre Gesundheit. Nehmen Sie sich die Zeit und gönnen Sie sich einen entspannenden Wohlfühltag!

Bitte langes Handtuch, eine Decke, dicke Socken und bequeme Kleidung mitbringen. Außerdem werden empfohlen: Getränke und für den Eigenbedarf ein kleiner Mittagsimbiss.

Samstag, 13.09.2025, 10:00 - 15:00 Uhr (6 UE)

Gebühr: 21 € (E1: 17,90 €, E2: 6,30 €)

Leitung: Ebru Bayram, Trainerin für Achtsamkeit und Meditation, Yogatrainerin
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

FANTASIEREISEN UND ENTSPANNUNG | 30228

NEU!

Fantasiereisen stoßen eine Tür zur Entspannung auf. Der gesamte Körper sowie der Geist können loslassen, sich einer Geschichte widmen und gespannt sein und somit zurückfinden in die eigene kreative Gedankenwelt. Unter Einbeziehung von Elementen der Progressiven Muskelentspannung oder des Autogenen Trainings können die Teilnehmenden tiefenentspannen und auf diese Weise möglichen Stress reduzieren. Bitte langes Handtuch, eine Decke, zwei Kissen, dicke Socken und bequeme Kleidung mitbringen. Außerdem werden empfohlen: Getränke und für den Eigenbedarf ein kleiner Mittagsimbiss.

Dienstags, 19:45 - 21:15 Uhr

ab 11.11.2025, 3 Abende (6 UE)

Gebühr: 21 € (E1: 17,90 €, E2: 6,30 €)

Leitung: Rosemarie Brikmanis-Brückner,
lizenzierte Übungsleiterin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

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

Beratung:
Walter Bensel
Tel. 590-4737

QI GONG

Qi Gong ist als Teil der traditionellen chinesischen Medizin eine systematisch aufgebaute, sanfte Methode der Selbstheilung. Es reguliert in anmutigen Bildern die Haltung, die Bewegungsweise und die Atmung. Durch diese Verbindung von Bewegung, Atmung und nach innen gewandter Aufmerksamkeit entsteht eine Art meditativer Gesundheitstanz, der sich vorbeugend und heilend auf den Menschen auswirkt und sein Allgemeinbefinden verbessert. In den folgenden Einführungs- und Aufbau Seminaren werden Übungen des Qi Gong erlernt und im weiteren Kursgeschehen vertieft. Die Kurse bieten die Möglichkeit, Qi Gong regelmäßig zu praktizieren. Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

QI GONG AM VORMITTAG | 30240

Kurs zum regelmäßigen Praktizieren

Montags, 11:30 - 13:00 Uhr

ab 25.08.2025, 14 Vormittage (28 UE)

Kein Kurs am 13.10. und 20.10.

Gebühr: 64,40 € (E1: 54,70 €, E2: 19,30 €)

Leitung: Ellen Lichte, Qi Gong-Lehrerin

Teilnehmende: max. 14

QI GONG AM NACHMITTAG | 30244

Kurs zum regelmäßigen Praktizieren

Donnerstags, 15:15 - 16:15 Uhr

ab 04.09.2025, 12 Nachmittage (16,00 UE)

Kein Kurs am 16.10. und 23.10.

Gebühr: 36,80 € (E1: 31,30 €, E2: 11 €)

Leitung: Manfred Schramm, 7. DAN Karate und SV-

Lehrer 5. DAN Kyusho-Jitsu

Teilnehmende: max. 12

QI GONG AM ABEND | 30246

Einführungskurs

Krankenkassen geförderter Kurs!

Nach erfolgreicher Teilnahme an diesem Kurs

(mindestens 80% der Termine) erhalten Sie auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung nach § 20 Abs. 1 SGB V, die Sie bei Ihrer Krankenkasse einreichen können. Die genauen Details der Bezuschussung erfragen Sie bitte direkt bei Ihrer Kasse.

Mittwochs, 18:15 - 19:45 Uhr

ab 17.09.2025, 8 Abende (16 UE)

Kein Kurs am 15.10. und 22.10.

Gebühr: 56 € (E1: 47,60 €, E2: 16,80 €)

Leitung: Susanne Robke, Qi Gong-Lehrerin

Teilnehmende: max. 12

QI GONG – EINFÜHRUNGSSEMINAR |

30247

Wochenendseminar

Gönnen Sie sich an diesem Wochenende eine kraftspendende Auszeit und finden Sie wohlthuende Entspannung! Dieses Seminar beginnt mit einer kurzen theoretischen und praktischen Einführung in das Qi Gong. Im Anschluss praktizieren Sie einfache, gesundheitsfördernde Übungen, die das Qi im Körper ansprechen und aktivieren und somit innere Vorgänge positiv beeinflussen. Es sind keine Vorkenntnisse für die Teilnahme erforderlich. Erfahrene können ihr Qi Gong vertiefen und erweitern.

Für den Eigenbedarf werden Getränke und ein kleiner Mittagsimbiss empfohlen.

Samstag, 13.09.2025, 10 - 17 Uhr,

**Sonntag, 14.09.2025, 10:00 - 13:00 Uhr
(12,67 UE)**

Gebühr: 44,30 € (E1: 37,70 €, E2: 13,30 €)

Leitung: Günter Janßen, Tai Chi-Lehrer und Qi Gong-Lehrer

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



Bitte beachten Sie Rücktritt und Rückerstattung: Sie können aus wichtigen Gründen kurzfristig nicht an einer Veranstaltung teilnehmen? Gegen einen Nachweis (z. B. ein Arztattest) erstatten wir Ihnen die Teilnahmegebühren abzüglich 25% Verwaltungskostenpauschale, mindestens aber 2,50 €. Die Kosten für Auslagen (z. B. Eintritt, Materialkosten oder Wartung) können wir nur dann auszahlen, wenn für uns keine Kosten entstanden sind. (Siehe Gebühren- und Benutzungsordnung S. 248).

DIE 18 HARMONISCHEN BEWEGUNGEN DES TAI CHI / QI GONG | 30248

Wochenendseminar

Brauchen Sie eine Pause vom hektischen Berufsalltag? In diesem Seminar lernen Sie die berühmten „18 harmonischen Bewegungen“ kennen und üben diese einfachen Bewegungen aus dem Tai Chi, die mit den Grundlagen von Qi Gong verbunden sind. Die relativ leicht zu lernenden 18 harmonischen Bewegungen sind eine sehr wirksame Abfolge mit dem Ziel innerer und äußerer Ausgeglichenheit, der Erhaltung und Stärkung der körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit, der Vorbeugung von Krankheiten und der Unterstützung von Selbstheilungskraft.

Für den Eigenbedarf werden Getränke und ein kleiner Mittagsimbiss empfohlen

Samstag, 27.09.2025, 10:00 - 15:00 Uhr,

Sonntag, 28.09.2025, 10:00 - 15:00 Uhr (13,33 UE)

Gebühr: 46,70 € (E1: 39,70 €, E2: 14 €)

Leitung: Jens Bartelt, Tai Chi-Lehrer und Qi Gong-Lehrer

Teilnehmende: max. 12

YOGA

Yoga, das alte indische Meditationssystem, wirkt harmonisierend auf Körper, Geist und Seele und hat somit positive Wirkungen für die eigene Gesundheit. Die folgenden Veranstaltungen bieten Ihnen die Möglichkeit, die Körper-, Atem-, Konzentrations- und Meditationsübungen des Yoga näher kennenzulernen. Die Einführungskurse sind für Einsteiger:innen gedacht. Kurse zum regelmäßigen Praktizieren ermöglichen das regelmäßige Üben und eine Vertiefung des Gelernten und sind für Fortgeschrittene und fortgeschrittene Einsteiger:innen geeignet. Folgende Yoga-Richtungen finden Sie in den Kursen:

- Hatha-Yoga (Körper-Yoga, bestehend aus Körper-, Atem- und Meditationsübungen)
- Yin-Yoga (sehr ruhiger, meditativer Übungsstil)
- Viniyoga (sanftes Hatha-Yoga, individuell angepasst)
- Restorative Yoga (langsames, entspanntes Yoga)
- Yoga und Meditation (Yoga mit Körper- und Meditationsübungen)

Bitte langes Handtuch, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

YOGA UND MEDITATION

AM VORMITTAG | 30255

Kurs zum regelmäßigen Praktizieren

Nur für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Freitags, 09:00 - 10:30 Uhr

ab 29.08.2025, 10 Vormittage (20 UE)

Kein Kurs am 12.09., 19.09., 3.10., 17.10., 24.10. und 31.10.

Gebühr: 46 € (E1: 39,10 €, E2: 13,80 €)

Leitung: Martina Berger, Yoga-Lehrerin

Teilnehmende: max. 12

HATHA-YOGA AM VORMITTAG | 30257

Kurs zum regelmäßigen Praktizieren

Mittwochs, 09:00 - 10:30 Uhr

ab 03.09.2025, 13 Vormittage (26 UE)

Kein Kurs am 15.10. und 22.10.

Gebühr: 91 € (E1: 77,40 €, E2: 27,30 €)

Leitung: Maja Steller, Yoga-Lehrerin

Teilnehmende: max. 12

HATHA-YOGA AM VORMITTAG | 30259

Kurs zum regelmäßigen Praktizieren

Mittwochs, 10:45 - 12:15 Uhr

ab 03.09.2025, 13 Vormittage (26 UE)

Kein Kurs am 15.10. und 22.10.

Gebühr: 91 € (E1: 77,40 €, E2: 27,30 €)

Leitung: Maja Steller, Yoga-Lehrerin

Teilnehmende: max. 12

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Walter Bensel

Tel. 590-4737

HATHA-YOGA AM NACHMITTAG |**30261****Kurs zum regelmäßigen Praktizieren**

Neuaufnahme nach Beratung durch den Fachbereich
möglich, Telefon 590 - 4737.

Donnerstags, 16:30 - 17:45 Uhr**ab 04.09.2025, 12 Nachmittage (20 UE)****Kein Kurs am 16.10. und 23.10.**

Gebühr: 70 € (E1: 59,50 €, E2: 21 €)

Leitung: Kirsten Liehr, Yoga-Lehrerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

SANFTES YOGA MIT MUßE**AM DIENSTAG | 30263**

Neuaufnahme nach Beratung durch den Fachbereich
möglich, Telefon 590 - 4737.

Dienstags, 15:00 - 16:15 Uhr**ab 26.08.2025, 12 Nachmittage (20 UE)****Kein Kurs am 16.09., 23.09., 14.10., und 21.10.**

Gebühr: 46 € (E1: 39,10 €, E2: 13,80 €)

Leitung: Martina Berger, Yoga-Lehrerin

Teilnehmende: max. 14

SANFTES YOGA MIT MUßE**AM DONNERSTAG | 30265**

Neuaufnahme nach Beratung durch den Fachbereich
möglich, Tel. 590-4737.

Donnerstags, 14:00 - 15:00 Uhr**ab 28.08.2025, 12 Nachmittage (16 UE)****Kein Kurs am 11.09., 18.09., 16.10. und 23.10.**

Gebühr: 36,80 € (E1: 31,30 €, E2: 11 €)

Leitung: Martina Berger, Yoga-Lehrerin

Teilnehmende: max. 14

YOGA AUF DEM STUHL | 30267

**(alle Altersgruppen / auch für Erkrankte
geeignet)**

Kurs zum regelmäßigen Praktizieren

Neuaufnahme nach Beratung durch den Fachbereich
möglich, Tel. 590-4737.

Montags, 14:30 - 15:30 Uhr**ab 25.08.2025, 12 Nachmittage (16,00 UE)****Kein Kurs am 15.09., 22.09., 13.10. und 20.10.**

Gebühr: 56 € (E1: 47,60 €, E2: 16,80 €)

Leitung: Martina Berger, Yoga-Lehrerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

YOGA UND MEDITATION**AM ABEND | 30269****Kurs zum regelmäßigen Praktizieren**

Neuaufnahme nach Beratung durch den Fachbereich
möglich, Telefon 590 - 4737.

Montags, 20:00 - 21:15 Uhr**ab 25.08.2025, 10 Abende (16,67 UE)****Kein Kurs am 15.09., 22.09., 7.10. und 14.10.**

Gebühr: 38,30 € (E1: 32,60 €, E2: 11,50 €)

Leitung: Martina Berger, Yoga-Lehrerin

Teilnehmende: max. 12

ENERGIE DURCH YOGA AM ABEND | *NEU!***30271****Einführungskurs für alle****Montags, 18:15 - 19:30 Uhr****ab 01.09.2025, 12 Abende (20 UE)****Kein Kurs am 13.10. und 20.10.**

Gebühr: 70 € (E1: 59,50 €, E2: 21 €)

Leitung: Kirsten Liehr, Yoga-Lehrerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

VINIYOGA | 30273

**Sanfter Yoga, besonders geeignet für
Teilnehmende, die behutsame Yoga-Übungen
durchführen möchten**

Donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr**ab 04.09.2025, 12 Abende (24 UE)****Kein Kurs am 16.10. und 23.10.**

Gebühr: 55,20 € (E1: 46,90 €, E2: 16,60 €)

Leitung: Ulrike Weichert, Yoga-Lehrerin BDY / EYU

Teilnehmende: max. 14

HATHA-YOGA | 30275**Einführungskurs****Donnerstags, 19:45 - 21:15 Uhr****ab 04.09.2025, 12 Abende (24 UE)****Kein Kurs am 16.10. und 23.10.**

Gebühr: 55,20 € (E1: 46,90 €, E2: 16,60 €)

Leitung: Ulrike Weichert, Yoga-Lehrerin BDY / EYU

Teilnehmende: max. 14



Profitieren Sie
von unseren
Kleingruppen -
Nutzen Sie die
Chance auf di-
rekten Austausch
und profitieren
Sie von einer
maßgeschneider-
ten Betreuung
durch unsere
erfahrenen Kurs-
leitungen.



Frank Brede
© Antje Schimanke

HATHA-YOGA AM ABEND FÜR FORTGESCHRITTENE EINSTEIGER:INNEN | 30277

Kurs zum regelmäßigen Praktizieren

Neuaufnahme nach Beratung durch den Fachbereich möglich, Telefon 590 - 4737.

Dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr, ab 02.09.2025, 12 Abende (24 UE)

Kein Kurs am 14.10. und 21.10.

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

Leitung: Anke Schult, Yoga-Lehrerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

YOGA FÜR EINSTEIGER:INNEN | 30279

Dienstags, 16:30 - 17:45 Uhr, ab 02.09.2025, 12 Nachmittage (20 UE)

Kein Kurs am 14.10. und 21.10.

Gebühr: 70 € (E1: 59,50 €, E2: 21 €)

Leitung: Anke Schult, Yoga-Lehrerin

Teilnehmende: max. 12

YOGA FÜR FORTGESCHRITTENE EINSTEIGER:INNEN | 30281

NEU!

Kurs zum regelmäßigen Praktizieren

Neuaufnahme nach Beratung durch den Fachbereich möglich, Telefon 590 - 4737.

Montags, 16:30 - 18:00 Uhr, ab 08.09.2025, 11 Nachmittage (22 UE)

Kein Kurs am 13.10. und 20.10.

Gebühr: 77 € (E1: 65,50 €, E2: 23,10 €)

Leitung: Anke Schult, Yoga-Lehrerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

HATHA-YOGA FÜR EINSTEIGER:INNEN | 30283

NEU!

Donnerstags, 16:30 - 18:00 Uhr, ab 04.09.2025, 12 Nachmittage (24 UE)

Kein Kurs am 18.09., 16.10. und 23.10.

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

Leitung: Frank Brede, Yogalehrer

Ort: VHS-Zentrum „Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Ich bin ausgebildeter Yogalehrer, Meditationsleiter und Betriebsrat. Seit vielen Jahren arbeite ich beruflich mit Menschen und bin der Überzeugung, dass Yoga ein guter Ausgleich zum täglichen Arbeitsleben ist. Diesen positiven Ausgleich möchte ich an der VHS auch anderen Menschen vermitteln. Um Yoga zu lernen, ist es nie zu spät. Wer Yoga praktiziert, arbeitet u.a. daran, ein besseres Körpergefühl zu entwickeln. Ein besseres Körpergefühl kann zusammen mit Entspannungstechniken und Meditation oft zu einer positiveren Sicht auf das eigene Leben führen.

- Frank Brede

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

Beratung:
Walter Bensel
Tel. 590-4737



Eine Liste mit allen Unterrichts-orten finden Sie auf Seite 241.



Lucy Dai
© privat



**Ana Catalina Cor-
dero Navarrete**
© privat

YIN-YOGA FÜR EINSTEIGER:INNEN | 30286

NEU!

Sehr ruhiger und meditativer Übungsstil

Dienstags, 09:00 - 10:00 Uhr, ab 02.09.2025, 12 Vormittage (16 UE)

Kein Kurs am 14.10. und 21.10.

Gebühr: 56 € (E1: 47,60 €, E2: 16,80 €)

Leitung: Lucy Dai, Yoga-Lehrerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Ich bin seit vielen Jahren im Bereich Yoga tätig und habe schon lange den Wunsch, diese Praxis einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Yin-Yoga stärkt nicht nur den Körper, sondern reinigt auch den Geist und bringt Entspannung und innere Ruhe. Ich freue mich sehr, in der Volkshochschule diese gesundheitsfördernde Lehre weiterverbreiten zu dürfen.

- Lucy Dai

HATHA-YOGA FÜR SCHWANGERE | 30288

NEU!

Dienstags, 10:00 - 11:30 Uhr, ab 02.09.2025, 12 Vormittage (24 UE)

Kein Kurs am 14.10., 21.10. und 04.11.

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

Leitung: Ana Catalina Cordero Navarrete, Yoga-Lehrerin und Doula

Ort: VHS-Zentrum „Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

RESTORATIVE YOGA ZUR ENTSPANNUNG FÜR ALLE | 30290

NEU!

Mittwochs, 16:30 - 18:00 Uhr, ab 03.09.2025, 12 Nachmittage (24 UE)

Kein Kurs am 15.10. und 22.10.

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

Leitung: Ana Catalina Cordero Navarrete, Yoga-Lehrerin und Doula

Ort: VHS-Zentrum „Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Ich freue mich, dass ich meine Erfahrungen an die Teilnehmenden der VHS weitergeben kann. Als Pränatal-Yogalehrerin, Doula und vor allem Mutter verstehe ich, wie wichtig es mitten im hektischen Alltag ist, mit „Hatha-Yoga für Schwangere“ einen Raum ausschließlich für schwangere Frauen zu schaffen. Der Kurs „Restorative Yoga“ zeichnet sich durch seinen inklusiven Ansatz aus, indem es sich den individuellen Bedürfnissen der Praktizierenden anpasst. Im Tagesseminar am Wochenende „Yoga und Meditation auf Spanisch“ leite ich Körper-, Atem- und Meditationsübungen auf Spanisch an.

- Ana Catalina Cordero Navarrete

EIN TAG MIT YOGA, UM DEM ALLTAGSSTRESS ZU ENTFLIEHEN | 30292

Tagesseminar am Wochenende

Mit Yoga lernen wir Entspannung und Gelassenheit, aber auch Power, Fitness und Lebendigkeit. Auf der Grundlage des Hatha-Yoga werden in diesem Seminar Körperübungen in Verbindung mit dem Atem sowie Entspannungstechniken und meditative Elemente geübt. Dehnungsübungen mobilisieren die Gelenke, Kräftigungsübungen stärken die Muskulatur, somit wird die Beweglichkeit des Körpers und der Wirbelsäule verbessert. Die Körperwahrnehmung nimmt zu und die Selbstheilungskräfte werden gestärkt. Gönnen Sie sich einen Wellnessstag für Körper, Geist und Seele! Bitte ein langes Handtuch, bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen. Außerdem werden empfohlen: Getränke und ein kleiner Mittagsimbiss für den Eigenbedarf.

Samstag, 08.11.2025, 10:00 - 15:00 Uhr (6 UE)

Gebühr: 21 € (E1: 17,90 €, E2: 6,30 €)

Leitung: Anke Schult, Yoga-Lehrerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

STRESSABBAU UND VITALISIERUNG MIT YOGA FÜR BERUF UND ALLTAG | 30293

Tagesseminar am Wochenende

Der Mensch ist in Beruf und Alltag vielen Belastungen ausgesetzt. Nervosität, Verspannungen und Konzentrationsmängel können die Folge sein. Yoga als ganzheitliches System bietet hier ein gutes Gegenmittel und verhilft zu seelischem Ausgleich. In diesem Seminar erlernen Sie verschiedene Körperübungen in Verbindung mit dem Atem sowie Entspannungstechniken, die gut in den Alltag integriert werden können. Für die kleine Pause am Arbeitsplatz oder für unterwegs lernen Sie „Yoga-Energiespender“ kennen, die vitalisierend und harmonisierend wirken. Bitte ein langes Handtuch, bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen. Außerdem werden empfohlen: Getränke und ein kleiner Mittagsimbiss für den Eigenbedarf.

Samstag, 22.11.2025, 10:00 - 15:00 Uhr (6 UE)

Gebühr: 21 € (E1: 17,90 €, E2: 6,30 €)

Leitung: Maja Steller, Yoga-Lehrerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

YOGA FÜR MÄNNER | 30294

NEU!

Tagesseminar am Wochenende

Dieses Tagesseminar für Männer bietet die Gelegenheit, Yoga in seinen Grundzügen – mit Atemtechniken, Körperstellungen (Asanas) und Entspannungstechniken – kennen zu lernen. Ziel ist, das Körpergefühl zu verbessern, und Techniken zu lernen, mit denen Sie zur Ruhe kommen können. Es werden Ihnen praktische Beispiele gegeben, die Sie im täglichen Alltag, zu Hause, im Büro oder draußen in der Natur weiter nutzen können. Dieses Seminar ist für Neu- und Wiedereinsteiger geeignet und soll Appetit auf weitere Kurse zum regelmäßigen Üben machen.

Samstag, 27.09.2025, 10:00 - 15:00 Uhr (6 UE)

Gebühr: 21 € (E1: 17,90 €, E2: 6,30 €)

Leitung: Frank Brede, Yogalehrer

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

YOGA UND MEDITATION AUF SPANISCH | 30295

NEU!

Tagesseminar am Wochenende

Körper-, Atem- und Meditationsübungen in spanischer Sprache angeleitet.

Spanisch A2 - Grundlegende Kenntnisse

Sonntag, 28.09.2025, 10:00 - 14:00 Uhr (4 UE)

Gebühr: 14 € (E1: 11,90 €, E2: 4,20 €)

Leitung: Ana Catalina Cordero Navarrete,

Yoga-Lehrerin und Doula

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



**VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:
SPANISCH A2.2 - AB LEKTION 9,
KURS NR.: 44212**

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

Beratung:
Walter Bensel
Tel. 590-4737

BEWEGUNG – FITNESS

FITNESS-KOMBINATIONEN FÜR FRAUEN

BODYFORMING UND AUSDAUER | 30300

Ein kombiniertes Ganzkörpertraining

Im ersten Teil gibt es ein dynamisches, kreislaufförderndes aerobes Training bei niedriger Pulsfrequenz. Es dient hauptsächlich der Fettverbrennung und der Koordination. Der zweite Teil beinhaltet ein gezieltes Ganzkörpertraining mit den Schwerpunkten Bauch, Oberschenkel und Po. So bringen wir unsere Figur in Form und steigern unsere Fitness.

Montags, 18:00 - 19:00 Uhr, ab 01.09.2025, 12 Abende (16 UE)

Kein Kurs am 13.10. und 20.10.

Gebühr: 36,80 € (E1: 31,30 €, E2: 11 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Birgit Grewe, Gesundheits- und Fitnesstrainerin

Teilnehmende: max. 18

FITNESS UND BODYSTYLING | 30304

Dieses effektive Intervalltraining sorgt für Abwechslung! Nach dem Warm-Up folgt die gezielte Kräftigung von Armen, Beinen, Bauch, Rücken und Po. Dazu werden auch kleine Handgeräte und Stepper mit einbezogen. Am Ende der Einheit stehen Stretching und Entspannung. Dieses Training ist geeignet für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene.

Mittwochs, 18:00 - 19:00 Uhr, ab 03.09.2025, 12 Abende (16 UE)

Kein Kurs am 15.10. und 22.10.

Gebühr: 36,80 € (E1: 31,30 €, E2: 11 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Claudia Torge, Gesundheits- und Fitnesstrainerin

Teilnehmende: max. 20

STRETCHING UND POWER-GYM FÜR FRAUEN | 30308

Wer macht mit? Mit schwungvoller Musik starten wir ins neue Semester. Es beginnt mit Walking, Jogging oder Aerobic, leichtes bis mittleres Tempo. Verschiedene Methoden des Stretchings mit bewusster Atmung bilden einen Schwerpunkt. Power-Gym, auch mit selbst hergestellten Gewichten, stärkt unsere Kondition und Beweglichkeit und kräftigt Bauch, Gesäß und Rücken. Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

Mittwochs, 19:00 - 20:00 Uhr, ab 03.09.2025, 12 Abende (16,00 UE)

Kein Kurs am 15.10. und 20.10.

Gebühr: 36,80 € (E1: 31,30 €, E2: 11 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Marina Schaar, lizenzierte Übungsleiterin

Ort: Heinrich-Heine-Schule (Turnhalle), Hans-Böckler-Str. 30

Teilnehmende: max. 18



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



Fällt Ihnen die Wahl des geeigneten Kurses schwer? Wir beraten Sie gerne.

FITNESS-STYLING FÜR BAUCH – BEINE – PO | 30310

Einen flachen Bauch, feste Oberschenkel und einen knackigen Po – das wünschen Sie sich? Mit dem richtigen Training können Sie einiges erreichen. Gezielte Übungen können Ihren Körper an den gewünschten Stellen straffen. Das wollen wir erreichen mit viel Spaß und verschiedenen Elementen aus Aerobic, Step-Aerobic, Fighting fit, Bodyworkout und Pilates mit und ohne Hand-Geräte. So wird die Fettverbrennung angeregt und der Körper in Form gebracht. Natürlich gehören zu jedem Workout auch die passenden Cool-Down-Übungen mit Entspannungsphasen. Der Kurs bietet auch eine ideale Möglichkeit für einen Neueinstieg.

Dienstags, 18:45 - 19:45 Uhr, ab 02.09.2025, 9 Abende (12,00 UE)

Kein Kurs am 14.10., 21.10. und 11.11.

Gebühr: 27,60 € (E1: 23,50 €, E2: 8,30 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Nadine Behme, lizenzierte Übungsleiterin

Teilnehmende: max. 18

DRUMS ALIVE® GOLDEN BEATS FÜR ALLE | 30312**NEU!**

Das Trommel-Fitness-Programm Drums Alive® Golden Beats verbindet einfache aber dynamische Bewegungen mit einem pulsierenden Trommelrhythmus. Auf einem großen Fitnessball werden mit Drumsticks verschiedene Bewegungsabläufe trainiert, aus denen dann zu fetziger Musik ganze Choreographien entstehen. Drums Alive® Golden Beats macht nicht nur Spaß, sondern hat auch eine Vielzahl positiver Auswirkungen auf die Gesundheit. Es steigert die Herzfrequenz und die Durchblutung wie ein klassisches Training und soll eine deutliche Verbesserung der neurologischen Bahnen der Gehirnhälften erzielen. Konzentration und sensomotorische Fähigkeiten werden gesteigert und Stress abgebaut. An erster Stelle steht jedoch der Spaßfaktor. Mit ein wenig Rhythmusgefühl ist Drums Alive® Golden Beats für alle geeignet, die gern etwas Neues ausprobieren möchten.

Dienstags, 15:00 - 16:00 Uhr, ab 02.09.2025, 11 Nachmittage (14,67 UE)

Kein Kurs am 14.10. und 21.10.

Gebühr: 51,30 € (E1: 43,60 €, E2: 15,40 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Astrid Lagerquist, Drums Alive®-Instructorin und lizenzierte Übungsleiterin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

OUTDOOR**NORDIC WALKING AM NACHMITTAG | 30332**

Dienstags, 17:00 - 18:00 Uhr, ab 05.08.2025, 12 Nachmittage (16 UE)

Gebühr: 36,80 € (E1: 31,30 €, E2: 11 €)

Leitung: Karin Marold, Nordic-Walking-Trainerin und lizenzierte Übungsleiterin

Treffpunkt: Bismarckstraße, Eingang Bürgerpark, Bremerhaven

Teilnehmende: max. 18

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

Beratung:
Walter Bensel
Tel. 590-4737

WALKING FÜR FRAUEN | 30335

Walking ist eine gesunde, schonende und effektive Form des Herz-Kreislauf-Trainings. Mit diesem Angebot bieten wir allen interessierten Frauen eine Möglichkeit, regelmäßig diese Sportart zu praktizieren.

Montags, 18:00 - 19:00 Uhr, ab 04.08.2025, 12 Abende (16 UE)

Gebühr: 36,80 € (E1: 31,30 €, E2: 11 €)

Leitung: Karin Marold, Nordic-Walking-Trainerin und lizenzierte Übungsleiterin

Treffpunkt: Bismarckstraße, Eingang Bürgerpark, Bremerhaven

Teilnehmende: max. 20

AUF ZUR FEIERABENDRUNDE! BEWEGUNG AN DER FRISCHEN LUFT | 30340

Dieses Angebot richtet sich an alle, die sich nach der Arbeit noch gerne an der frischen Luft bewegen wollen. Gönnen Sie sich eine Auszeit ohne schlechtes Gewissen. Wir werden ungefähr 6 Kilometer mit flottem Schritt gehen, sodass Sie eine gewisse Grundkondition mitbringen sollten. Gemeinsam wollen wir unterschiedliche Stadtteile Bremerhavens mit ihren Grünzonen oder Besonderheiten entdecken. Dabei stehen neben der Bewegung und der Entspannung vor allem das gemeinsame Erleben im Vordergrund. Der Startpunkt ist bei jedem Termin unterschiedlich, aber immer mit dem ÖPNV erreichbar. Eine vorherige Anmeldung in der Volkshochschule ist unbedingt erforderlich. Bitte an festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung und ein Getränk denken.

Treffpunkte jeweils um 17 Uhr:

03.09.2025 Foyer der VHS Bremerhaven, Lloydstraße 15

10.09.2025 Bad 1 (seitlich vom Eingang), Haltestelle „Hans-Böckler-Str./Bad1“

17.09.2025 Vieländer Weg/Brigachstraße, Haltestelle „Auf der Heide“ (Nordseite)

08.10.2025 Bahnhof Lehe, beim Fahrkartenautomat vorne zur Straße

15.10.2025 Auf der Bult/Seiler Straße, Haltestelle „Auf der Bult“ (Nordseite)

22.10.2025 Bad 3, OSC – vor dem Eingang

Mittwochs, 17:00 - 18:30 Uhr, ab 03.09.2025, 6 Nachmittage (12 UE)

Gebühr: 42 € (E1: 35,70 €, E2: 12,60 €)

Leitung: Birgit Ewe, zertifizierte DWV-Wanderführerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

WILDFRÜCHTE – EXKURSION | 30343

Auf einem gemütlichen Spaziergang lernen Sie die Wildfrüchte heimischer Bäume und Sträucher und ihre vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten in Küche und Hausapotheke kennen. Auf die besonders wertvollen Inhaltsstoffe der Früchte wird sachkundig eingegangen. Tipps zum Sammeln werden gegeben. Gewürzt wird das Ganze mit Geschichten, Anekdoten und Mythen.

Eine vorherige Anmeldung in der Volkshochschule ist unbedingt erforderlich.

Bitte an festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung denken.

Samstag, 20.09.2025, 15:30 - 18:30 Uhr (4 UE)

Gebühr: 9,20 € (E1: 7,80 €, E2: 2,80 €)

Leitung: Babette Fischer, Diplom-Biologin

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

Teilnehmende: max. 15



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:

WISSEN IM GEHEN: WILDKRÄUTER IM HERBST, KURS NR. 11210



Eine Liste mit allen Unterrichts-orten finden Sie auf Seite 241.



Kurs ausgebucht? Fragen Sie nach Alternativangeboten oder lassen Sie sich auf die Warteliste setzen!



Francis-Tobias
Luce
© privat

BALLSPIELE

BADMINTON FÜR ALLE | 30345

In diesem Kurs können Sie in lockerer Runde das Badminton-Spiel erlernen. Sie trainieren die Schlagtechniken, den Aufschlag und werden in wichtige Spielabläufe eingeführt. Außerdem lernen Sie die Grundregeln des Spiels kennen. Eine gute Möglichkeit, diesen beliebten Sport einmal auszuprobieren und regelmäßig zu praktizieren.

Dienstags, 20:00 - 21:30 Uhr, ab 02.09.2025, 13 Abende (26 UE)

Kein Kurs am 14.10. und 21.10.

Gebühr: 59,80 € (E1: 50,80 €, E2: 17,90 €)

Auslagen: 1,10 €

Teilnehmende: max. 12

FUTSAL FÜR ALLE – INKLUSIV | 30347

NEU!

Neuaufnahme nach Beratung durch den Fachbereich möglich, Tel. 590 - 4737.

Die Trendsportart Futsal wird in der Halle gespielt und ist besonders fair. Selbst für gänzlich fußballunerfahrene Neulinge ist Futsal schnell zu erlernen. Spielunerfahrene lassen sich produktiv in ein Team integrieren. In diesem Kurs wünschen wir uns, dass Menschen mit und ohne Handikap, unterschiedlichen Alters und Geschlechts, unterschiedlicher Herkunft und aus verschiedenen Arbeits- und Lebensbereichen zusammenkommen. Wir wollen in diesem Bewegungskurs auf Augenhöhe miteinander trainieren und spielen!

Montag, 16:00 - 17:30 Uhr, ab 01.09.2025, 12 Nachmittage (24 UE)

Kein Kurs am 13.10. und 20.10.

Gebühr: 55,20 € (E1: 46,90 €, E2: 16,60 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Francis-Tobias Luce, lizenziierter Fußballtrainer

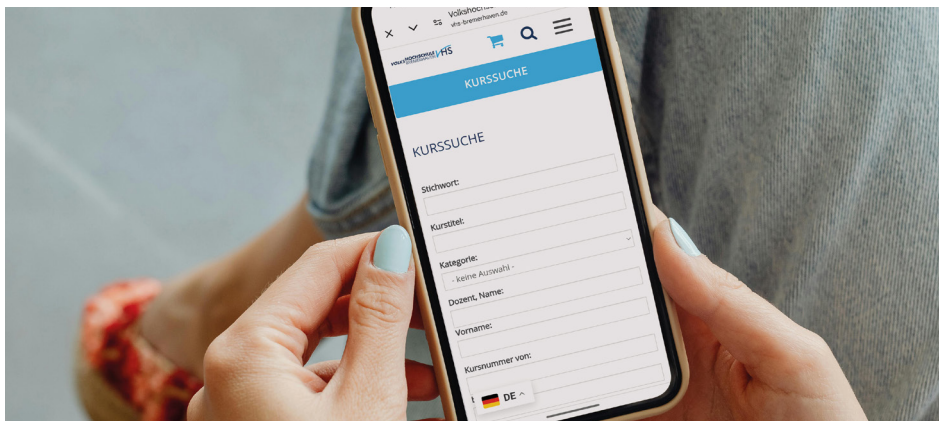
Teilnehmende: max. 12

Es ist eine schöne Sache, an der VHS meine Interessen in der Inklusion im Bereich der sportlichen Bewegung an Menschen zu vermitteln, die lernen und sich bewegen mögen, um sich weiter zu entwickeln und zu wachsen. Keiner ist zu alt zu lernen und jeder ist anders. Das finde ich einfach spannend am Leben.

- Francis-Tobias Luce



**VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH: UNABHÄNGIG BERATEN, SELBSTBESTIMMT TEILHABEN:
FÜR MENSCHEN MIT BEEINTRÄCHTIGUNGEN JEDER ART, KURS NR.: 11001**



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

Beratung:
Walter Bensel
Tel. 590-4737

Gewusst wie

JONGLIEREN LERNEN FÜR ALLE | 30350 NEU

Wochenendseminar

Jetzt mitmachen und jonglieren lernen!

In diesem Wochenendseminar entdecken Sie spielerisch die Kunst des Jonglierens – mit Tüchern, Bällen, Keulen, Diabolo und Devilstick. Schritt für Schritt lernen Sie die Grundlagen und erleben, wie viel Spaß und Erfolgserlebnisse Jonglieren bringt.

Egal ob Einsteiger:innen oder mit Vorkenntnissen – jede:r ist willkommen!

Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe, ausreichend Wasser zum Trinken und einen kleinen Mittagsimbiss für den Eigenbedarf mitbringen. Gern eigenes Material mitbringen, falls vorhanden.

Samstag, 13.09.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 14.09.2025, 10:00 - 17:00 Uhr (16 UE)

Gebühr: 36,80 € (E1: 31,30 €, E2: 11 €)

Leitung: Marco Klawonn, Jongleur

Teilnehmende: max. 30

JONGLIEREN FÜR ALLE | 30351

NEU!

Kurs zum regelmäßigen Praktizieren

Dabeibleiben und das Jonglieren weiterentwickeln!

In diesem Kurs zum regelmäßigen Praktizieren können Sie spielerisch die Kunst des Jonglierens – mit Tüchern, Bällen, Keulen, Diabolo und Devilstick optimieren.

Schritt für Schritt wiederholen Sie die Grundlagen und schaffen mit viel Spaß neue Erfolgserlebnisse.

Egal ob Einsteiger:innen oder mit Vorkenntnissen – jede:r ist willkommen!

Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe, ausreichend Wasser zum Trinken und einen kleinen Mittagsimbiss für den Eigenbedarf mitbringen. Gern eigenes Material mitbringen, falls vorhanden.

Donnerstags, 09.10., 13.11., 11.12.2025,

18:00 - 20:00, 3 Abende (8 UE)

Gebühr: 18,40 € (E1: 15,60 €, E2: 5,50 €)

Leitung: Marco Klawonn, Jongleur

Teilnehmende: max. 30

VORSORGE – GESUNDHEITSFÖRDERUNG

GYMNASTIK-KOMBINATIONEN FÜR FRAUEN

GYMNASTIK IM STEHEN UND SITZEN FÜR FRAUEN | 30405

Unsere Bewegungen im Alltag und Beruf sind den täglichen Erfordernissen angepasst. Dabei werden viele Muskelgruppen nur gelegentlich beansprucht. In diesem Kurs werden im Gymnastikteil Bewegungen ausgeführt, die das Ziel haben, die Muskulatur der Arme und Beine zu lockern und zu stärken, die Beweglichkeit zu erhöhen und somit zu einer guten Kondition zu gelangen. Kleine Spiele, die die Konzentration und die Koordinationsfähigkeit zwischen rechter und linker Körperhälfte fördern, sowie Tänze im Sitzen runden das Angebot ab.

Montags, 10:15 - 11:15 Uhr, ab 01.09.2025, 13 Vormittage (17,33 UE)

Kein Kurs am 13.10. und 20.10.

Gebühr: 39,90 € (E1: 33,90 €, E2: 12 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Iris Wiegatz, lizenzierte Übungsleiterin

Teilnehmende: max. 12

Jonglieren ist mehr als nur Koordination und Reflexe – es ist eine Einladung, spielerisch mit Fehlern umzugehen. Kein Trick klappt sofort und genau darin liegt die Stärke: Man lernt, dran zu bleiben, aus Fehlern zu lernen und Schritt für Schritt besser zu werden. Diese Erfahrung möchte ich in den Kursen an der VHS weitergeben – mit Freude, Geduld und der Lust am Ausprobieren.

- Marco Klawonn



Sie haben Fragen zu bestimmten Kursen? Lassen Sie sich telefonisch vom jeweiligen Fachbereich beraten.



Marco Klawonn

© privat

GYMNASTIK UND BEWEGUNG MIT MUßE FÜR FRAUEN | 30407

Knirscht es bei Ihnen in den Gelenken, haben Sie Gedächtnisprobleme, klappt es einfach nicht mehr wie in den jungen Jahren? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Wir wollen durch gelenkschonende Gymnastik in der Bewegung und im Sitzen die Beweglichkeit, Ausdauer und Reaktion erhalten und sogar verbessern. Mit kleinen Spielen helfen wir unserem Gedächtnis auf die Sprünge. Am Ende des Kurses haben wir mit Sicherheit einiges bewegt, nicht nur in unseren Körpern, sondern auch in unseren Seelen.

**Donnerstags, 10:15 - 11:15 Uhr
ab 04.09.2025, 13 Vormittage (17,33 UE)
Kein Kurs am 16.10. und 23.10.**

Gebühr: 39,90 € (E1: 33,90 €, E2: 12 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Iris Wiegratz, lizenzierte Übungsleiterin
Teilnehmende: max. 12

FIT DURCH GYMNASTIK MIT MUSIK FÜR FRAUEN | 30413

Mit funktioneller Gymnastik, unterstützt durch Musik, wollen wir mit Spaß und Freude an der Bewegung unsere Gesundheit für Alltag und Beruf erhalten. Rückengerechte Ausdauer-, Kraft- und Dehnübungen mit und ohne Handgerät ergänzen bzw. bestimmen das Programm, das mit Entspannungsübungen beendet wird.

**Dienstags, 17:30 - 18:30 Uhr
ab 02.09.2025, 13 Abende (17,33 UE)
Kein Kurs am 14.10. und 21.10.**

Gebühr: 39,90 € (E1: 33,90 €, E2: 12 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Friederike Zierenberg, lizenzierte
Übungsleiterin / Nadine Behme, lizenzierte
Übungsleiterin
Teilnehmende: max. 20

FIT AM MONTAGMORGEN | 30415

Gesundheitsgymnastik für Frauen am Vormittag

Mit diesem Gymnastikkurs starten Sie frisch in den Tag. Mit flotter Musik wecken wir unseren Körper, mit verschiedenen Kleingeräten kräftigen und dehnen wir unsere Muskulatur, spezielle Gymnastikübungen stärken unseren Rücken und unsere Beckenbodenmuskulatur. Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Machen Sie sich fit für Alltag und Beruf.

**Montags, 09:00 - 10:00 Uhr
ab 01.09.2025, 13 Vormittage (17,33 UE)**

Kein Kurs am 13.10. und 20.10.

Gebühr: 39,90 € (E1: 33,90 €, E2: 12 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Iris Wiegratz, lizenzierte Übungsleiterin
Teilnehmende: max. 12

FIT AM DONNERSTAGMORGEN | 30417

Gesundheitsgymnastik für Frauen am Vormittag

Wie Veranstaltung 30415

**Donnerstags, 09:00 - 10:00 Uhr
ab 04.09.2025, 13 Vormittage (17,33 UE)**

Kein Kurs am 16.10. und 23.10.

Gebühr: 60,70 € (E1: 51,60 €, E2: 18,20 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Iris Wiegratz, lizenzierte Übungsleiterin
Teilnehmende: max. 12

FITNESS-GYMNASTIK FÜR FRAUEN AM DIENSTAGVORMITTAG | 30419

Mit etwas ruhigeren, aber dennoch effektiven Übungsformen können Sie in dieser Fitness-Gymnastik am Vormittag Ihre Kondition und Beweglichkeit für Alltag und Beruf verbessern. Untermalt durch Musik soll gezielt die Muskulatur im Bauch-Beine-Po-Bereich gekräftigt und gestrafft werden. Entspannungsübungen beenden die Gymnastikstunde.

**Dienstags, 10:15 - 11:15 Uhr
ab 02.09.2025, 12 Vormittage (16,00 UE)**

Kein Kurs am 14.10. und 21.10.

Gebühr: 56 € (E1: 47,60 €, E2: 16,80 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Karin Marold, Nordic-Walking-Trainerin und
lizenzierte Übungsleiterin
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9

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

Beratung:
Walter Bensel
Tel. 590-4737

PI-YO-QI: KÖRPERTRAINING FÜR FRAUEN | 30421**Kurs für Fortgeschrittene**

Neuaufnahme nach Beratung durch den Fachbereich möglich, Telefon 590 - 4737.

Pi-Yo-Qi ist ein sanftes, ganzheitliches Körpertraining, das sich aus den Elementen Pilates, Yoga und Qi Gong zusammensetzt. Die Stunde beginnt mit meditativen Aufwärm- und Atemübungen, dann folgen Kräftigungs- und Dehnungsübungen aus den genannten Bereichen. Es schließt sich ein Entspannungsteil an, der Sie gelöst in Beruf und Alltag entlässt.

Freitags, 11:00 - 12:00 Uhr, ab 29.08.2025, 10 Vormittage (13,33 UE)

Kein Kurs am 26.09., 03.10., 10.10., 17.10., 24.10. und 31.10.

Gebühr: 30,70 € (E1: 26,10 €, E2: 9,20 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Heidi Prager, Sportlehrerin und Pilates-Kursleiterin

Teilnehmende: max. 13

PILATES

Das Körpertraining nach Pilates ist eine sanfte Gymnastik- und Bewegungsart, die aus bewusst ausgeführten Dehn- und Kräftigungsübungen besteht. Hierdurch werden Muskeln gestärkt und geformt, die Haltung verbessert und eine positive Wirkung auf das eigene Körperbewusstsein und die innere Lebensfreude erzielt. Pilates wirkt somit als ganzheitliche Gesundheitsgymnastik und macht Sie fit für Beruf und Alltag. In diesen Kursen können Sie das Körpertraining nach Pilates kennenlernen. Bitte ein großes und ein kleines Handtuch, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

PILATES-KÖRPERTRAINING | 30435

Krankenkassen-geförderter Kurs!

Nach erfolgreicher Teilnahme an diesem Kurs (mindestens 80% der Termine) erhalten Sie auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung nach § 20 Abs. 1 SGB V, die Sie bei Ihrer Krankenkasse einreichen können. Die genauen Details der Bezuschussung erfragen Sie bitte direkt bei Ihrer Kasse.

Mittwochs, 17:00 - 18:00 Uhr, ab 03.09.2025, 10 Nachmittage (13,33 UE)

Kein Kurs am 15.10. und 22.10.

Gebühr: 46,70 € (E1: 39,70 €, E2: 14 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Kathleen Barberio, zertifizierte Pilates-Trainerin Matte

Teilnehmende: max. 12

PILATES FÜR ALLE | 30436**Kurs für Fortgeschrittene**

Neuaufnahme nach Beratung durch den Fachbereich möglich, Telefon 590-4737

Dienstags, 11:30 - 12:30 Uhr, ab 26.08.2025, 12 Vormittage (16 UE)

Kein Kurs am 30.09., 7.10., 14.10. und 21.10.

Gebühr: 36,80 € (E1: 31,30 €, E2: 11 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Heidi Prager, Sportlehrerin und Pilates-Kursleiterin

Teilnehmende: max. 13



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



Sichern Sie sich
Ihren Kursplatz
durch frühzeitige
Anmeldung!
Die Kursgebühr
wird grundsätz-
lich erst bei Kurs-
beginn von Ihrem
Konto abgebucht.

PILATES MIT MUßE | 30438

NEU!

Kurs für Einsteiger:innen

Pilates-Training mit Kräftigungs-, Dehn- und Koordinationsübungen, Meditation und Entspannung auf der Matte.

Mittwochs, 14:00 - 15:00 Uhr, ab 03.09.2025, 10 Nachmittage (13,33 UE)

Kein Kurs vom 01.10. bis 22.10.

Gebühr: 46,70 € (E1: 39,70 €, E2: 14 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Heidi Prager, Sportlehrerin und Pilates-Kursleiterin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

RÜCKENSCHULE FÜR ALLE

Bewegungsmangel, arbeitsbedingte Fehlhaltungen und Überbeanspruchung führen immer häufiger zu Wirbelsäulenbeschwerden. In den Kursen werden neben stabilisierenden Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, Dehn- und Entspannungsübungen auch Grundlagen über den Aufbau des Haltungs- und Bewegungsapparates vermittelt, um Fehlbelastungen und Überbeanspruchungen entgegenzuwirken. Bitte ein großes und ein kleines Handtuch, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

WIRBELSÄULENGYMNASTIK | 30448

Einführungskurs

Der Kurs ist besonders geeignet für Personen, die den Rücken stark machen wollen, um die Herausforderungen im Beruf und Privatleben zu bewältigen.

Donnerstags, 11:30 - 12:30 Uhr, ab 04.09.2025, 13 Vormittage (17,33 UE)

Kein Kurs am 16.10. und 23.10.

Gebühr: 60,70 € (E1: 51,60 €, E2: 18,20 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Iris Wiegratz, lizenzierte Übungsleiterin

Teilnehmende: max. 12

RÜCKENFITNESS UND STRETCHING | 30450

NEU!

Dieser Kurs bietet ein aktives Training, das sowohl die Rücken- als auch die Bauchmuskulatur stärkt. Durch Stretching, abwechslungsreiche Mobilisierungs- und Kräftigungsübungen sollen Beweglichkeit und eine gesunde Körperhaltung verbessert werden.

Montags, 19:00 - 20:00 Uhr, ab 01.09.2025, 12 Abende (16 UE)

Kein Kurs am 13.10. und 20.10.

Gebühr: 36,80 € (E1: 31,30 €, E2: 11 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Birgit Grewe, Gesundheits- und Fitnesstrainerin

Teilnehmende: max. 18

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Walter Bensel

Tel. 590-4737

GESUNDHEITSPFLEGE

SCHENKEN SIE IHREN AUGEN EINEN AUGENBLICK ZEIT | 30510

Tagesseminar am Wochenende

Die Augen sind eines unserer wichtigsten Sinnesorgane und werden heute im Beruf sowie im Privaten durch die tägliche Nutzung Neuer Medien arg strapaziert. Umso wichtiger ist es, den Augen etwas Gutes zu tun. In dieser Bildungsveranstaltung erhalten Sie theoretische Informationen zur Funktionsweise und Anatomie der Augen. Zudem machen Sie praktische Augen- und Sehübungen aus der westlichen Augenschule sowie Augen-Qi Gong und Akupressur aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, die Sie in Ihren Alltag integrieren können. Ernährungsempfehlungen und eine Traumreise ergänzen das Programm. Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken und ausreichend Wasser zum Trinken mitbringen.

Sonntag, 14.09.2025, 10:00 - 17:00 Uhr (8 UE)

Gebühr: 28 € (E1: 23,80 €, E2: 8,40 €)

Leitung: Anna Marton-Sachs, Heilpraktikerin, Shiatsu-Therapeutin, zertifizierte Kursleiterin ganzheitliche Augenschule Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

ESSEN UND TRINKEN – ERNÄHRUNG

KITCHENTALK: AUSTAUSCH ÜBER DAS THEMA ERNÄHRUNG AUF ENGLISCH | 30600

- The benefits of yoga and meditation
- Healthy eating habits and lifelong health
- The benefits of natural remedies
- Elderly people and health
- Restaurant hygiene and food safety
- Cooking throughout the centuries

...

Easy conversation for senior citizens.

Englisch B1 - Fortgeschrittene Sprachverwendung

Dienstags, 09:30 - 11:00 Uhr, ab 02.09.2025, 13 Vormittage (26 UE)

Kein Kurs am 14.10. und 21.10.

Gebühr: 96,20 € (E1: 81,80 €, E2: 28,90 €)

Leitung: Angela Köhler, Lehrerin

Ort: Seniorentreffpunkt Kogge, Goethestraße 23, Bremerhaven

Teilnehmende: max. 12

KLASSISCHE HOMÖOPATHIE ZUM KENNENLERNEN | 30520

Tagesseminar am Wochenende

In dieser Bildungsveranstaltung erhalten Sie eine Einführung in die klassische Homöopathie. Für die Homöopathie ist der gesunde Körper ein System in Balance. Die Homöopathie gibt dem Körper die Möglichkeit, das Gleichgewicht aus eigener Kraft wiederherzustellen. Als Homöopath:in sucht man die Ursache einer gesundheitlichen Störung im Gesamtkomplex Mensch, in dessen körperlicher und seelischer Ganzheit. Sie können die Homöopathie und die 12 Schüßler Salze einordnen und erlernen, kleine Erkrankungen und Verletzungen selbst zu behandeln. Bitte bringen Sie eigene Buntstifte in den Farben rot, gelb, grün, blau und grau mit.

Samstag, 08.11.2025, 10:00 - 15:00 Uhr (6 UE)

Gebühr: 21 € (E1: 17,90 €, E2: 6,30 €)

Auslagen: 2 €

Leitung: Marie-Luise Gloy, Heilpraktikerin und examinierte Pflegefachkraft

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH: ENGLISCH B1.1 - AB LEKTION 1, KURS NR.: 42301



Bitte beachten Sie Rücktritt und Rückerstattung: Sie können aus wichtigen Gründen kurzfristig nicht an einer Veranstaltung teilnehmen? Gegen einen Nachweis (z. B. ein Arztattest) erstatten wir Ihnen die Teilnahmegebühren abzüglich 25% Verwaltungs-kostenpauschale, mindestens aber 2,50 €. Die Kosten für Auslagen (z. B. Eintritt, Materialkosten oder Wartung) können wir nur dann auszahlen, wenn für uns keine Kosten entstanden sind. (Siehe Gebühren- und Benutzungsordnung S. 248).

Welchen Wein wählen wir zu den verschiedenen Gängen aus, wenn wir zu einem festlichen Essen einladen? Zeigen Sie sich offen für neue Wege, kulturelle Erfahrungen zu sammeln? Begegnen Sie der Welt mit Neugier und erweitern Sie Ihr Wissen zum Kulturgut Wein. Bei einem festlichen Drei-Gänge-Menü wird Ihnen ein zertifizierter Weinfachberater zu jedem Gang ausgewählte Weine vorstellen und erläutern, warum diese gut mit den Speisen harmonisieren.

Nach jedem Kursabend können Sie außerdem

- das Weinetikett (Anbaugebiet, Jahrgang, Alkoholgehalt, Rebsorte, Qualitätsstufe) verstehen und einordnen,
- den Begriff Terroir verstehen und erklären,
- die verkosteten Weine beurteilen und einschätzen.

Diese Kurse eignen sich auch für Beschäftigte in der Gastronomie.

WEIN VOM MEER – WEINPROBE MIT EINEM MENÜ AUS FISCH UND MEERESFRÜCHTEN | 30605

NEU!

Menü mit fachkundiger Weinempfehlung im
Hotel Haverkamp in Kooperation mit Jacques'
Wein-Depot, Bremerhaven

Donnerstag, 11.09.2025, 18:30 - 21:30 Uhr (4 UE)

Gebühr: 10 € (E1: 8,50 €, E2: 3 €)

Auslagen: 65 € Menü und Weinprobe

Leitung: Burkhard Stamer, WSET®-Qualifikation für
Weine und Spirituosen

Ort: Restaurant Weinrot, Hotel Haverkamp,
Prager Straße 34

Teilnehmende: max. 30

WEINE OHNE ALKOHOL LIEGEN IM TREND. VERGLEICHEN SIE BEI EINEM DREI-GÄNGE- MENÜ DIE ALTERNATIVE MIT DEN ALKOHOLHALTIGEN WEINEN | 30606

NEU!

Menü mit fachkundiger Weinempfehlung im
Hotel Haverkamp in Kooperation mit Jacques'
Wein-Depot, Bremerhaven

Donnerstag, 25.09.2025, 18:30 - 21:30 Uhr (4 UE)

Gebühr: 10 € (E1: 8,50 €, E2: 3 €)

Auslagen: 65 € Menü und Weinprobe

Leitung: Burkhard Stamer, WSET®-Qualifikation für
Weine und Spirituosen

Ort: Restaurant Weinrot, Hotel Haverkamp,
Prager Straße 34

Teilnehmende: max. 30

WEINPROBE MIT FESTLICHEM MARTINS-GÄNSEBRATEN | 30607

NEU!

Menü mit fachkundiger Weinempfehlung im
Hotel Haverkamp in Kooperation mit Jacques'
Wein-Depot, Bremerhaven

Donnerstag, 13.11.2025, 18:30 - 21:30 Uhr (4 UE)

Gebühr: 10 € (E1: 8,50 €, E2: 3 €)

Auslagen: 65 € Menü und Weinprobe

Leitung: Burkhard Stamer, WSET®-Qualifikation für
Weine und Spirituosen

Ort: Restaurant Weinrot, Hotel Haverkamp,
Prager Straße 34

Teilnehmende: max. 30

IM BARRIQUE GEREIFT ODER NICHT? EIN WOHLSCHECKENDER VERGLEICH. WEINPROBE MIT EINEM INTERNATIONALEN MENÜ | 30608

NEU!

Menü mit fachkundiger Weinempfehlung im
Hotel Haverkamp in Kooperation mit Jacques'
Wein-Depot, Bremerhaven

Donnerstag, 27.11.2025, 18:30 - 21:30 Uhr (4 UE)

Gebühr: 10 € (E1: 8,50 €, E2: 3 €)

Auslagen: 65 € Menü und Weinprobe

Leitung: Burkhard Stamer, WSET®-Qualifikation für
Weine und Spirituosen

Ort: Restaurant Weinrot, Hotel Haverkamp,
Prager Straße 34

Teilnehmende: max. 30

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Walter Bensel

Tel. 590-4737

KOCHEN - GRUNDLAGEN

VEGANE KÜCHE TRIFFT AUF FLEISCHKÜCHE – EIN VERGLEICH | 30610

NEU!

Kochkurs in Kooperation mit MOIN! Ernährungsrat für Bremerhaven, das Cuxland und Umzu e.V.

In diesem Kochkurs kochen wir gemeinsam Gerichte sowohl aus der veganen Küche als auch aus der Fleischküche und schauen dann über den Tellerrand. Auf dem Plan stehen als Vorspeise frischer Feldsalat mit Orangenvinaigrette, als Hauptspeisen Rinderrouladen und vegane Rouladen jeweils mit Apfelrotkohl und Kartoffeln, Frikadellen aus Hackfleisch und Bratlinge aus Haferflocken und Bohnen jeweils mit Kartoffelsalat. Zum Abschluss gibt es ein leckeres Apfel-Preiselbeer-Dessert. Bleiben Sie neugierig!

Dienstag, 11.11.2025, 17:00 - 20:45 Uhr (5 UE)

Gebühr: 18,50 € (E1: 15,70 €, E2: 5,60 €)

Auslagen: 16 € (Lebensmittelbeitrag und Küchennutzung)

Leitung: Marlies von Helmst, Hauswirtschaftsleiterin / Beate Hajek, Dipl. Ing. Lebensmitteltechnologie

Ort: VHS-Kochschule 188° im VHS-Zentrum „Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

GESUNDE KÜCHE

VEGGIE-POWER | 30620

Vegetarischer Kochkurs

Eine pflanzliche Ernährung hat viele gesundheitliche Vorteile. Wer zu 80% Gemüse auf den Teller bringt, profitiert von den vielen Mineral-, Faser- und sekundären Pflanzenstoffen – verpackt in leckeren Rezepten. Haben Sie Lust auf einen Süßkartoffelsalat mit Kichererbsen oder eine Zucchini-Kokossuppe, Linsenbratlinge mit kurz gebratenem grünem Gemüse? Ein leckeres Bohnen-Kartoffel-Gulasch rundet die Sache ab. Als Nachtisch backen wir Zwetschgen-Galettes mit Walnüssen. Holen Sie sich neue Anregungen!

Donnerstag, 04.09.2025, 18:00 - 21:45 Uhr (5 UE)

Gebühr: 18,50 € (E1: 15,70 €, E2: 5,60 €)

Auslagen: 16 € (Lebensmittelbeitrag und Küchennutzung)

Küchennutzung)

Leitung: Susanne Peters, Gesundheitsberaterin GGB

Ort: VHS-Kochschule 188° im VHS-Zentrum

„Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

NEU!

LECKERES FÜR JEDEN TAG | 30621

NEU!

Vegetarischer Kochkurs

Keine Lust und Zeit für aufwändige Rezepte? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Hier gibt es schnelle und leckere „Alltagsküche“. Wie wollen zubereiten: einen Salat mit Zwetschgen, eine Currysuppe mit viel frischem Gemüse, Rahmkohlrabi mit Kartoffel-Erbsen-Püree, Möhrenpuffer und Haselnuss-Schmand sowie einen Flammkuchen mit Champignons und Rucola. Als Dessert gibt es köstliche Schokopfannkuchen mit Himbeeren. Lassen Sie sich überraschen!

Donnerstag, 18.09.2025, 18:00 - 21:45 Uhr (5 UE)

Gebühr: 18,50 € (E1: 15,70 €, E2: 5,60 €)

Auslagen: 16 € (Lebensmittelbeitrag und Küchennutzung)

Küchennutzung)

Leitung: Susanne Peters, Gesundheitsberaterin GGB

Ort: VHS-Kochschule 188° im VHS-Zentrum

„Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



Kurs ausgebucht?
Fragen Sie nach
Alternativange-
boten oder lassen
Sie sich auf die
Warteliste setzen!



Sie haben Fragen
zu bestimmten
Kursen? Lassen
Sie sich telefo-
nisch vom jewei-
ligen Fachbereich
beraten.

ALLES IN BALANCE | 30622

NEU!

Vegetarischer Kochkurs

Unser Blutzuckerspiegel ist entscheidend für unsere Gesundheit und für den Heißhunger. Damit es gar nicht so weit kommt, haben wir in diesem Kurs Rezepte ausgewählt, der den Blutzuckerspiegel im Normalbereich hält. Wir wollen leckere Brokkoli-Nuss-Bällchen auf Salat, köstliche Kartoffel-Chinakohl-Röstis und einem Topisotto (aus Topinambur) mit Pilzen und vieles mehr zubereiten. Als Nachtisch gibt es ein Hafer-Kokos-Porridge mit leckerem Obst der Saison. In gemütlicher Runde wird natürlich alles verspeist!

Donnerstag, 25.09.2025, 18:00 - 21:45 Uhr (5 UE)

Gebühr: 18,50 € (E1: 15,70 €, E2: 5,60 €)

Auslagen: 16 € (Lebensmittelbeitrag und Küchennutzung)

Leitung: Susanne Peters, Gesundheitsberaterin GGB

Ort: VHS-Kochschule 188° im VHS-Zentrum

„Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

MIT HERBER NOTE | 30623

NEU!

Vegetarischer Kochkurs

An den leicht bitteren Geschmack von Grapefruit, Rucola und Co. müssen wir uns erst einmal gewöhnen, aber es lohnt sich. Sie regen den Stoffwechsel und die Fettverbrennung an und schützen vor Heißhunger. Wir wollen einen fruchtigen Blutorangensalat, eine leckere Linsen-Mangold-Suppe, einen gerösteten Blumenkohl mit exquisitem Blutorangen-Safran-Schmand und Kichererbsenküchlein mit Kürbiskernen zubereiten. Als Dessert gibt es pochierte Birnen auf Safranreis. Haben Sie Appetit bekommen?

Donnerstag, 09.10.2025, 18:00 - 21:45 Uhr (5 UE)

Gebühr: 18,50 € (E1: 15,70 €, E2: 5,60 €)

Auslagen: 16 € (Lebensmittelbeitrag und Küchennutzung)

Leitung: Susanne Peters, Gesundheitsberaterin GGB

Ort: VHS-Kochschule 188° im VHS-Zentrum

„Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

DAS GOLD DER BLÜTEN – HONIG |

NEU!

30624

Vegetarischer Kochkurs

In diesem Kurs steht der Honig im Mittelpunkt. Ein tolles Produkt, was vielseitig einsetzbar ist. Er liefert wertvolle Aminosäuren, Enzyme und Antioxidantien. Er hat zwar Kalorien, aber wird viel langsamer verstoffwechselt als Industriezucker. Haben Sie Lust auf einen erfrischenden Kresse-Salat mit Avocado und karamellisierten Honignüssen, auf pikante Champignon-Kräuter-Spätzle mit Honig-Röstzwiebeln und auf einen marinierten Ofenkürbis mit Limetten-Honig-Glasur? Als Nachtisch bereiten wir eine leckere gebackene Ananas zu. Bleiben Sie neugierig!

Donnerstag, 30.10.2025, 18:00 - 21:45 Uhr (5 UE)

Gebühr: 18,50 € (E1: 15,70 €, E2: 5,60 €)

Auslagen: 16 € (Lebensmittelbeitrag und Küchennutzung)

Leitung: Susanne Peters, Gesundheitsberaterin GGB

Ort: VHS-Kochschule 188° im VHS-Zentrum

„Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

DETOX-GENUSS | 30625

NEU!

Vegetarischer Kochkurs

Müde, schlapp und antriebslos? In diesem Kochkurs bringen wir Zellpower auf unsere Teller! Wir wollen eine bunte Regenbogen-Hummus-Bowl, leckere Wraps mit einem Gurken-Avocado-Salat, ein Kürbis-Süßkartoffel-Gratin und schmackhafte Wirsingrouladen mit Linsen-Granatapfel-Füllung zubereiten. Zum Nachtisch backen wir köstliche Mango-Kokos-Törtchen. Freuen Sie sich auf einen interessanten Kochabend!

Donnerstag, 13.11.2025, 18:00 - 21:45 Uhr (5 UE)

Gebühr: 18,50 € (E1: 15,70 €, E2: 5,60 €)

Auslagen: 16 € (Lebensmittelbeitrag und Küchennutzung)

Leitung: Susanne Peters, Gesundheitsberaterin GGB

Ort: VHS-Kochschule 188° im VHS-Zentrum

„Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:
... DEN INNEREN AKKU LADEN!,
KURS NR.: 11503

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

Beratung:
Walter Bensel
Tel. 590-4737



Bitte beachten Sie Rücktritt und Rückerstattung: Sie können aus wichtigen Gründen kurzfristig nicht an einer Veranstaltung teilnehmen? Gegen einen Nachweis (z. B. ein Arztattest) erstatten wir Ihnen die Teilnahmegebühren abzüglich 25% Verwaltungskostenpauschale, mindestens aber 2,50 €. Die Kosten für Auslagen (z. B. Eintritt, Materialkosten oder Wartung) können wir nur dann auszahlen, wenn für uns keine Kosten entstanden sind. (Siehe Gebühren- und Benutzungsordnung S. 248).

KLEINE KRAFTPAKETE | 30626

NEU!

Vegetarischer Kochkurs

In diesen Rezepten steckt jede Menge Power! Neben hochwertigem Eiweiß und komplexen Kohlenhydraten punkten Hülsenfrüchte mit Faserstoffen, Eisen und B-Vitaminen. Haben Sie Lust auf einen Rote-Bete-Salat mit Bohnen, auf weiße Bohnen mit Pastinaken und Äpfeln, und leckere Bohnen-Quinoa-Bratlinge? Als Dessert zaubern wir einen fruchtigen Aprikosenauflauf mit geschlagener Sahne und werden im Anschluss alles gemeinsam schlemmen.

Donnerstag, 27.11.2025, 18:00 - 21:45 Uhr (5 UE)

Gebühr: 18,50 € (E1: 15,70 €, E2: 5,60 €)

Auslagen: 16 € (Lebensmittelbeitrag und Küchennutzung)

Leitung: Susanne Peters, Gesundheitsberaterin GGB

Ort: VHS-Kochschule 188° im VHS-Zentrum

„Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

VEGETARISCH-THAILÄNDISCHE KÜCHE | 30627

NEU!

Vegetarischer Kochkurs

Dieser Kochkurs ist ideal für Menschen, die die vegetarische Küche lieben. Wir kochen gemeinsam Pad Thai mit Nudeln und Gemüse, rotes Gemüse-Curry mit mariniertem Tofu, Jasmin-Reis mit leckerer Erdnuss-Sauce und einen frischen Mango-Salat. Als Dessert backen wir Bananen-Pfannkuchen mit Ananas. Fühlen Sie sich wie im Urlaub!

Freitag, 12.09.2025, 17:00 - 21:15 Uhr (5,67 UE)

Gebühr: 14,20 € (E1: 12,10 €, E2: 4,30 €)

Auslagen: 16 € (Lebensmittelbeitrag und Küchennutzung)

Leitung: Randolph Schröder, Koch

Ort: VHS-Kochschule 188° im VHS-Zentrum

„Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Teilnehmende: max. 12

REZEPTE AUS DER LEVANTE | 30628

NEU!

Vegetarischer Kochkurs

In diesem Kochkurs kochen wir gemeinsam einige hier nicht so bekannte Gerichte aus dem Orient: Gebackene Auberginen und Zucchini, Ofen-Karotten mit pikanter Kräuter-Creme, Nudeln mit wohlschmeckenden Pilzen und Käse-Bällchen mit würzigem Tomaten-Dipp. Als Nachspeise gibt es eine leckere Milchcreme mit Datteln. Genießen Sie dann in gemütlicher Runde und erweitern Sie Ihre Kochkünste!

Freitag, 14.11.2025, 17:00 - 21:15 Uhr (5,67 UE)

Gebühr: 14,20 € (E1: 12,10 €, E2: 4,30 €)

Auslagen: 16 € (Lebensmittelbeitrag und Küchennutzung)

Leitung: Randolph Schröder, Koch

Ort: VHS-Kochschule 188° im VHS-Zentrum

„Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Teilnehmende: max. 12

MODERNE DEUTSCHE KÜCHE

EDLE TROPFEN | 30640

NEU!

Vegetarischer Kochkurs

Hier sind nicht die Pralinen mit edlen Tropfen gemeint, sondern gutes kaltgepresstes Öl. Unsere Kursleiterin verwendet nur kaltgepresste Öle, da sie neben gesunden Fettsäuren auch wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe liefern. Wir wollen in diesem Kurs verschiedene Sorten verwenden, z. B. Sesamöl, Walnussöl, Knoblauchöl, Orangenöl und Olivenöl. Haben Sie Appetit auf einen Rote-Bete-Salat mit Sesamöl, einen griechischen Kartoffelsalat mit getrockneten Tomaten und Orangenöl, eine Selleriesuppe mit karamellisierten Möhren und Kürbiskernöl und noch vieles mehr? Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

Donnerstag, 04.12.2025, 18:00 - 21:45 Uhr (5 UE)

Gebühr: 18,50 € (E1: 15,70 €, E2: 5,60 €)

Auslagen: 16 € (Lebensmittelbeitrag und Küchennutzung)

Leitung: Susanne Peters, Gesundheitsberaterin GGB

Ort: VHS-Kochschule 188° im VHS-Zentrum

„Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

KÜRBIS & CO. | 30641

NEU!

Herbstzeit ist Kürbiszeit! Wie vielfältig diese herrliche Frucht einzusetzen ist, erfahren Sie in diesem Kochkurs. Kochen Sie unter professioneller Anleitung eine Kürbissuppe mit Shrimps, Kürbiskrapfen mit Weinbrand, eine Kürbis-Quiche mit Kasseler, ein Kürbisomelette und backen Sie einen Kürbis-Becherkuchen und natürlich das allseits beliebte Kürbisbrot. Dann sagen wir guten Appetit!

Mittwoch, 29.10.2025, 18:00 - 21:45 Uhr (5 UE)

Gebühr: 18,50 € (E1: 15,70 €, E2: 5,60 €)

Auslagen: 19,50 € (Lebensmittelbeitrag und Küchennutzung)

Leitung: Marlies von Helmst, Hauswirtschaftsleiterin

Ort: VHS-Kochschule 188° im VHS-Zentrum

„Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

HERBSTLICHE GENÜSSE | 30642

NEU!

Vegetarischer Kochkurs

Der Sommer verabschiedet sich langsam und der Herbst klopft an. Wir bereiten gemeinsam zu: pikant geschmorte Kartoffeln, gebackenen Kürbis mit einem herzhaften Pflaumen-Chutney, Karotten in Ingwer-Orangen-Sud und gefüllte Hühnerbrustfilets gratiniert. Als Krönung gönnen wir uns zum Dessert in Madeira gedünstete Äpfel auf edler Mascarpone-Creme. Genießen Sie im Anschluss die leckeren Spezialitäten!

Freitag, 29.08.2025, 17:00 - 21:15 Uhr (5,67 UE)

Gebühr: 14,20 € (E1: 12,10 €, E2: 4,30 €)

Auslagen: 19,50 € (Lebensmittelbeitrag und Küchennutzung)

Leitung: Randolph Schröder, Koch

Ort: VHS-Kochschule 188° im VHS-Zentrum

„Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Teilnehmende: max. 12

FESTLICHES – EINMAL ANDERS! |

NEU!

30643

Der Winter und das Fest stehen vor der Tür – darf das Menü einmal anders sein? Holen Sie sich Anregungen für die moderne Weihnachtsküche. Wir bereiten in diesem vorweihnachtlichen Kochkurs zu: knusprige Hühnerkeulen auf Paprika-Kartoffel-Sockel mit Sherry, mediterrane gefüllte Hack-Röllchen auf geschmorten Tomaten, einen fruchtigen osmanischen Salat mit Aprikosen und einen bunten Safran-Gemüse-Reis mit Hirtenkäse. Als Dessert backen wir einen offenen Apfelkuchen mit Sherry-Sirup und verlockender Vanille-Creme. Zaubern Sie Ihren Lieben ein besonderes Weihnachtsmenü!

Freitag, 19.12.2025, 17:00 - 21:15 Uhr (5,67 UE)

Gebühr: 14,20 € (E1: 12,10 €, E2: 4,30 €)

Auslagen: 19,50 € (Lebensmittelbeitrag und Küchennutzung)

Leitung: Randolph Schröder, Koch

Ort: VHS-Kochschule 188° im VHS-Zentrum

„Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Teilnehmende: max. 12

KOCHEN FÜR GÄSTE | 30644

NEU!

Ein Essen in netter Gesellschaft und mit guten Gesprächen, so darf ein Abend sein. Dieser Kochkurs mit Gästen und für Gäste bietet einen Leitfadens zum richtigen Timing und ermöglicht, mit wenigen Zutaten und einfacher Zubereitung, einen schönen Abend zu gestalten. Seien Sie Gast und bereiten Sie gemeinsam die Speisen zu: gegrillten Lachs aus dem Ofen mit Paprika-Lauch Gemüse, Garnelen mit Kräuter-Butter, selbst gebackenes Baguette, Avocado-Dip und einen Salat mit einer fruchtigen Vinaigrette. Es werden drei unterschiedliche Dessertrezepte angeboten, aus denen die jeweiligen Gruppen sich dann jeweils eins auswählen und zubereiten können.

Dienstag, 28.10.2025, 17:30 - 21:45 Uhr (5,67 UE)

Gebühr: 21 € (E1: 17,90 €, E2: 6,30 €)

Auslagen: 23,50 € (Lebensmittelbeitrag und Küchennutzung)

Leitung: Beate Hajek, Dipl. Ing.

Lebensmitteltechnologie

Ort: VHS-Kochschule 188° im VHS-Zentrum

„Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

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

Beratung:
 Walter Bensel
 Tel. 590-4737



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



Kurs ausgebucht?
Fragen Sie nach
Alternativange-
boten oder lassen
Sie sich auf die
Warteliste setzen!

INTERNATIONALE KÜCHE

SÜDAMERIKANISCHES KÜCHENFLAIR | 30650

NEU!

Die südamerikanische Küche gibt uns viele Anregungen für äußerst leckere Genüsse: ein exzellentes Avocado-Garnelen-Cocktail mit Mango, Süßkartoffeln mit pikanter Tomaten-Salsa, Hacksteak auf mariniertem Gemüse und gebackenes Hähnchen auf Tomaten-Paprika-Reis. Als exquisite Nachspeise zaubern Sie geschmorte Chili-Ananas auf feiner Vanille-Creme. Buen provecho!

Freitag, 05.09.2025, 17:00 - 21:15 Uhr (5,67 UE)

Gebühr: 14,20 € (E1: 12,10 €, E2: 4,30 €)

Auslagen: 19,50 € (Lebensmittelbeitrag und Küchennutzung)

Leitung: Randolph Schröder, Koch

Ort: VHS-Kochschule 188° im VHS-Zentrum

„Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Teilnehmende: max. 12

TERIYAKI-BOWL | 30651

NEU!

Bowl-Gerichte sind bei uns äußerst beliebt, denn sie sind gesund, geschmackvoll, leicht und lecker. Kommen Sie und holen Sie sich ein paar neue Anregungen: Wir bereiten uns Reis, Hühnerbrustfilet in Teriyaki-Marinade, gebratenen Brokkoli und Salat mit Mandarinen-Dressing zu – alles serviert in einer Bowl mit feinen Lauchzwiebeln und gerösteten Sonnenblumenkernen. Als Nachspeise kreieren wir eine süße Bowl mit einem edlen Mango-Mandelmilch-Püree an Früchten mit gerösteten Kokosflocken. Bleiben Sie neugierig!

Freitag, 07.11.2025, 17:00 - 21:15 Uhr (5,67 UE)

Gebühr: 14,20 € (E1: 12,10 €, E2: 4,30 €)

Auslagen: 19,50 € (Lebensmittelbeitrag und Küchennutzung)

Leitung: Randolph Schröder, Koch

Ort: VHS-Kochschule 188° im VHS-Zentrum

„Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Teilnehmende: max. 12

DIE KÜCHE DES PIEMONTE | 30652

NEU!

Die Küche im Piemont ist bodenständig und raffiniert zugleich: Wir bereiten marinierte Karotten, einen pikant-fruchtigen Salat, ein vorzügliches Risotto alla Piemontese, leckere Bandnudeln mit würziger Hack-Tomaten-Sauce sowie Hähnchen nach piemontesischer Art zu. Als Dessert backen wir einen Haselnusskuchen mit köstlicher Zitronencreme. Entdecken Sie die kulinarische Vielfalt des Piemonts!

Samstag, 08.11.2025, 11:00 - 16:00 Uhr (6,67 UE)

Gebühr: 16,70 € (E1: 14,20 €, E2: 5 €)

Auslagen: 19,50 € (Lebensmittelbeitrag und Küchennutzung)

Leitung: Randolph Schröder, Koch

Ort: VHS-Kochschule 188° im VHS-Zentrum

„Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Teilnehmende: max. 12

BACKKURSE

IN DER WEIHNACHTSBÄCKEREI... |

NEU!

30680

Backkurs

In der Weihnachtsbäckerei gibt es viele Leckereien, die wir in diesem Backkurs gemeinsam herstellen wollen: Kokosmakronen, Engelsaugen, Nuss-Marzipantaler, Glühwein-Gebäck, Nussecken. Sie werden sehen, wie leicht das von der Hand geht und wie lecker die Weihnachtsplätzchen schmecken werden.

Mittwoch, 26.11.2025, 18:00 - 21:45 Uhr (5 UE)

Gebühr: 12,50 € (E1: 10,60 €, E2: 3,80 €)

Auslagen: 19,50 € (Lebensmittelbeitrag und Küchennutzung)

Leitung: Marlies von Helmst, Hauswirtschaftsleiterin

Ort: VHS-Kochschule 188° im VHS-Zentrum

„Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Teilnehmende: max. 12

ADVENTSBÄCKEREI | 30681

NEU!

Backkurs

Passend zur Weihnachtszeit wollen wir in diesem Kurs leckeres Weihnachtsgebäck in Form von Keksen oder Kuchen herstellen. Haben Sie Lust auf Nuss-Sahne-Törtchen, schnelle Haselnusskekse und Kokos-Lemon-Kipferl? Wir backen auch einen umgedrehten Apfel-Walnuss-Kuchen, gefüllte Walnussschnitten und einen leckeren Dinkel-Apfel-Strudel. Darüber hinaus werden wir Marzipan selber herstellen. Diese Leckereien schmecken nicht nur in der Weihnachtszeit und eignen sich auch zum Verschenken!

Donnerstag, 11.12.2025, 18:00 - 21:45 Uhr (5 UE)

Gebühr: 18,50 € (E1: 15,70 €, E2: 5,60 €)

Auslagen: 19,50 € (Lebensmittelbeitrag und Küchennutzung)

Leitung: Susanne Peters, Gesundheitsberaterin GGB

Ort: VHS-Kochschule 188° im VHS-Zentrum

„Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

GEBÄCK, BROT UND SÜSSES | 30682

NEU!

Backkurs

In diesem Backkurs wollen wir uns unterschiedlichen Teigarten widmen: Wir bereiten Scones – ein englisches/irisches Gebäck – sowohl mit süßer als auch mit würziger Creme, einen mit Hähnchen und Gemüse gefüllten Blätterteig, pikante Paprika-Muffins sowie ein mit Bohnen, Tomaten und Käse gefülltes Fladenbrot zu. Als Dessert backen wir einen süßen Ofenschlupfer nach Omas Art. Freuen Sie sich auf einen schönen Backabend!

Freitag, 12.12.2025, 17:00 - 21:15 Uhr (5,67 UE)

Gebühr: 14,20 € (E1: 12,10 €, E2: 4,30 €)

Auslagen: 19,50 € (Lebensmittelbeitrag und Küchennutzung)

Leitung: Randolph Schröder, Koch

Ort: VHS-Kochschule 188° im VHS-Zentrum

„Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Teilnehmende: max. 12

Anzeige

Arbeit und Leben

BREMERHAVEN

Gewerkschaftshaus Bremerhaven

Hinrich-Schmalfeldt-Str. 31b

27576 Bremerhaven

0471 / 922 31-0

info@arbeitundleben-bhv.de

**Ihre Adresse für politische
Jugend- und Erwachsenenbildung in Bremerhaven**

www.arbeitundleben-bhv.de

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Walter Bensel

Tel. 590-4737

GESUNDHEIT UND PSYCHE

SOIRÉES SANTÉ – GESUNDHEITSABENDE AUF FRANZÖSISCH | 30700

Allergies alimentaires.

L'isolement social.

L'impact du réchauffement climatique sur la santé.

Don d'organes.

Maltraitance des enfants.

...

In diesem Kurs wollen wir uns auf Französisch mit Gesundheitsfragen unterschiedlichster Art beschäftigen und darüber diskutieren.

Französisch B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung

Montags, 18:00 - 19:30 Uhr
ab 01.09.2025, 13 Abende (26 UE)

Kein Kurs am 13.10. und 20.10.

Gebühr: 96,20 € (E1: 81,80 €, E2: 28,90 €)

Leitung: Angela Köhler, Lehrerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:
FRANZÖSISCH B1 – AB LEKTION 11,
KURS NR.: 43301

ENTRÜMPELN UND AUSMISTEN: FREIRAUM SCHAFFEN IM KOPF | 30702

Workshop

Warum soll ich eigentlich entrümpeln? Welchen Nutzen kann ich daraus ziehen?

Wir sammeln im Lauf unseres Lebens Dinge an, die wir nicht mehr brauchen. Sie blockieren uns in unserer Lebensgestaltung und Weiterentwicklung. Lust auf Veränderung?

Am ersten Abend gibt es Anregungen, Gedankenspiele und einen Erfahrungsaustausch zum Thema Entrümpeln und wir tauchen in die Materie ein. Am zweiten Abend feiern wir erste Erfolge und ziehen Bilanz. Entrümpeln macht Spaß!

Dienstag, 28.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Dienstag, 11.11.2025, 18:00 - 19:30 Uhr (4 UE)

Gebühr: 14 € (E1: 11,90 €, E2: 4,20 €)

Leitung: Martina Barkhausen, examinierte

Pflegefachkraft, Tanzpädagogin, Lachyogaleiterin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

LACHYOGA:

LACHEND IN DEN FEIERABEND | 30703

Lachen ist gesund! In der dunklen Jahreszeit wollen wir an zwei Abenden lachend den Stress des Arbeitstages abschütteln, um damit die befreiende und heilsame Wirkung des Lachyogas zu erfahren. Nach einer kleinen theoretischen Einführung gehen wir über in den praktischen Teil. Mit Bewegung, Lach- und Atemübungen erlernen Sie die Methode des Lachyogas gepaart mit tiefer Entspannung, um sich schließlich auf den wohlverdienten Feierabend zu freuen.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, ein kleines Kissen und etwas zu trinken mitbringen.

Dienstag, 18.11.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Dienstag, 25.11.2025, 18:00 - 19:30 Uhr (4 UE)

Gebühr: 14 € (E1: 11,90 €, E2: 4,20 €)

Leitung: Martina Barkhausen, examinierte

Pflegefachkraft, Tanzpädagogin, Lachyogaleiterin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

EFFEKTIVE SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR ALLE | 30704

Tagesseminar am Wochenende

Leider werden immer mehr Menschen Opfer von körperlichen Übergriffen und Gewalt. In diesem Tagesangebot erhalten Sie einige effektive Tricks und Techniken, die auf der traditionellen Chinesischen Medizin beruhen, d.h. Akupressur von Vitalpunkten, um sich gezielt und effektiv gegen Bedrohungen und Übergriffen zur Wehr zu setzen. Bei den Übungen ist es also notwendig, Körperkontakt aufzunehmen. Diese Selbstverteidigung ist auch besonders für ältere Menschen und Frauen geeignet. Mit diesem Rüstzeug kann das Selbstvertrauen wieder zunehmen. Schon damit sinkt die Wahrscheinlichkeit, Opfer einer Straftat zu werden.

Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe, ausreichend Wasser zum Trinken und einen kleinen Mittagsimbiss für den Eigenbedarf mitbringen.

Samstag, 27.09.2025, 10:00 - 14:00 Uhr (5,33 UE)

Gebühr: 12,30 € (E1: 10,50 €, E2: 3,70 €)

Leitung: Manfred Schramm, 7. DAN Karate und

SV-Lehrer 5. DAN Kyusho-Jitsu

Teilnehmende: max. 22



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:
BASISTRAINING DEESKALATION,
KURS NR.: 11529

Bitte beachten Sie Rücktritt und Rückerstattung: Sie können aus wichtigen Gründen kurzfristig nicht an einer Veranstaltung teilnehmen? Gegen einen Nachweis (z. B. ein Arzttest) erstatten wir Ihnen die Teilnahmegebühren abzüglich 25% Verwaltungskostenpauschale, mindestens aber 2,50 €. Die Kosten für Auslagen (z. B. Eintritt, Materialkosten oder Wartung) können wir nur dann auszahlen, wenn für uns keine Kosten entstanden sind. (Siehe Gebühren- und Benutzungsordnung S. 248).

Wir machen Lust auf Bremerhaven!

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

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

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

Wir haben Ihre Lust auf Bremerhaven geweckt?

Schauen Sie sich auf unseren Projekt-Websites um:

www.soziale-stadt-wulsdorf.de

www.klushuizen-bremerhaven.de

www.springflut-bremerhaven.de

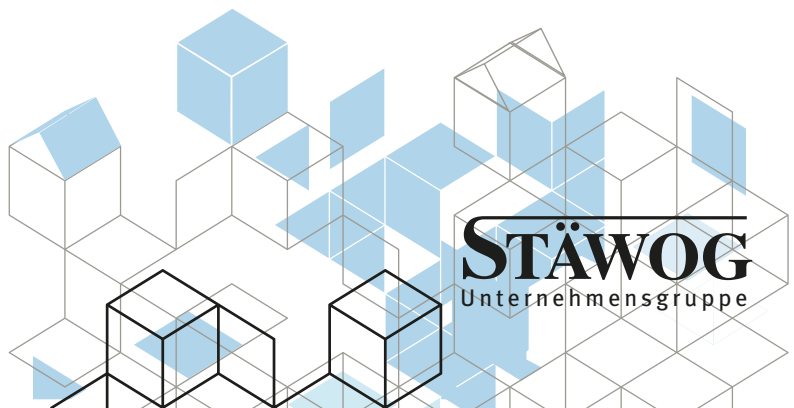
www.wunderwerft-bremerhaven.de

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

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

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

www.staewog.de



141 | DER EUROPÄISCHE REFERENZRAHMEN

142 | ENGLISCH

150 | FRANZÖSISCH

152 | SPANISCH

156 | ITALIENISCH

158 | WEITERE SPRACHEN:

DEUTSCHE GEBÄRDENSPRACHE,
ARABISCH, NIEDERLÄNDISCH, DÄNISCH,
RUSSISCH, SCHWEDISCH, TÜRKISCH

SPRACHEN





IHRE ANSPRECHPARTNERINNEN

FACHBEREICHSLEITUNG:

María Belén Gaudio Simón

0471 590-4745

Belen.Gaudioso@vhs.bremerhaven.de

SACHBEARBEITUNG:

Maike Post

0471 590-4746

Maike.Post@vhs.bremerhaven.de

BILDUNGSZIELE

IN DER WELT ZUHAUSE

Die Förderung von Mehrsprachigkeit gilt als eines der politischen Kernziele der Europäischen Union. In der zusammenwachsenden Welt stellt die Öffnung gegenüber anderen Kulturen – unter Wahrung herkunftssprachlicher Identitäten – eine Schlüsselkompetenz dar.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Was bedeutet A1, A2 etc.?

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen von A1 bis C2 und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Kostenloses Sprachtandem

Um spontanes Sprechen zu üben und mit anderen Menschen in deren Muttersprache zu kommunizieren, kann es motivierend und sinnvoll sein, sich zusätzlich zu einem Kurs ein Sprachtandem zu suchen.



**ZWEI MENSCHEN, ZWEI SPRACHEN,
EIN GEMEINSAMES ZIEL.**

Reden, hören, verstehen – Lernen im Tandem ist kommunikativ und macht Spaß!

JETZT TANDEMPARTNER FINDEN: www.vhs-tandem.de



SPRACHTANDEM

Ein kostenloser Service der Volkshochschulen



Welcher Kurs ist der passende für mich?

Unsere kostenlose und unverbindliche Einstufungsberatung hilft Ihnen, den für Sie passenden Kurs zu finden:

Beratungstermine zu Semesterbeginn

27.08.2025 von 10:00-12:00 Uhr und von 15:00 – 17:00 Uhr

Sie können auch unter 590-4745 oder belen.gaudio@vhs.bremerhaven.de einen anderen Termin vereinbaren.

Wenn Sie nicht persönlich vorbeikommen können, bietet sich für die Sprachen Englisch Französisch, Italienisch und Spanisch unser **Online-Einstufungstest** an: www.sprachtest.de

Nach dem Test beraten wir Sie gerne telefonisch, per E-Mail oder Videokonferenz. Melden Sie sich bei uns, sobald Sie den Test gemacht haben, wir können die Ergebnisse dann gemeinsam besprechen.

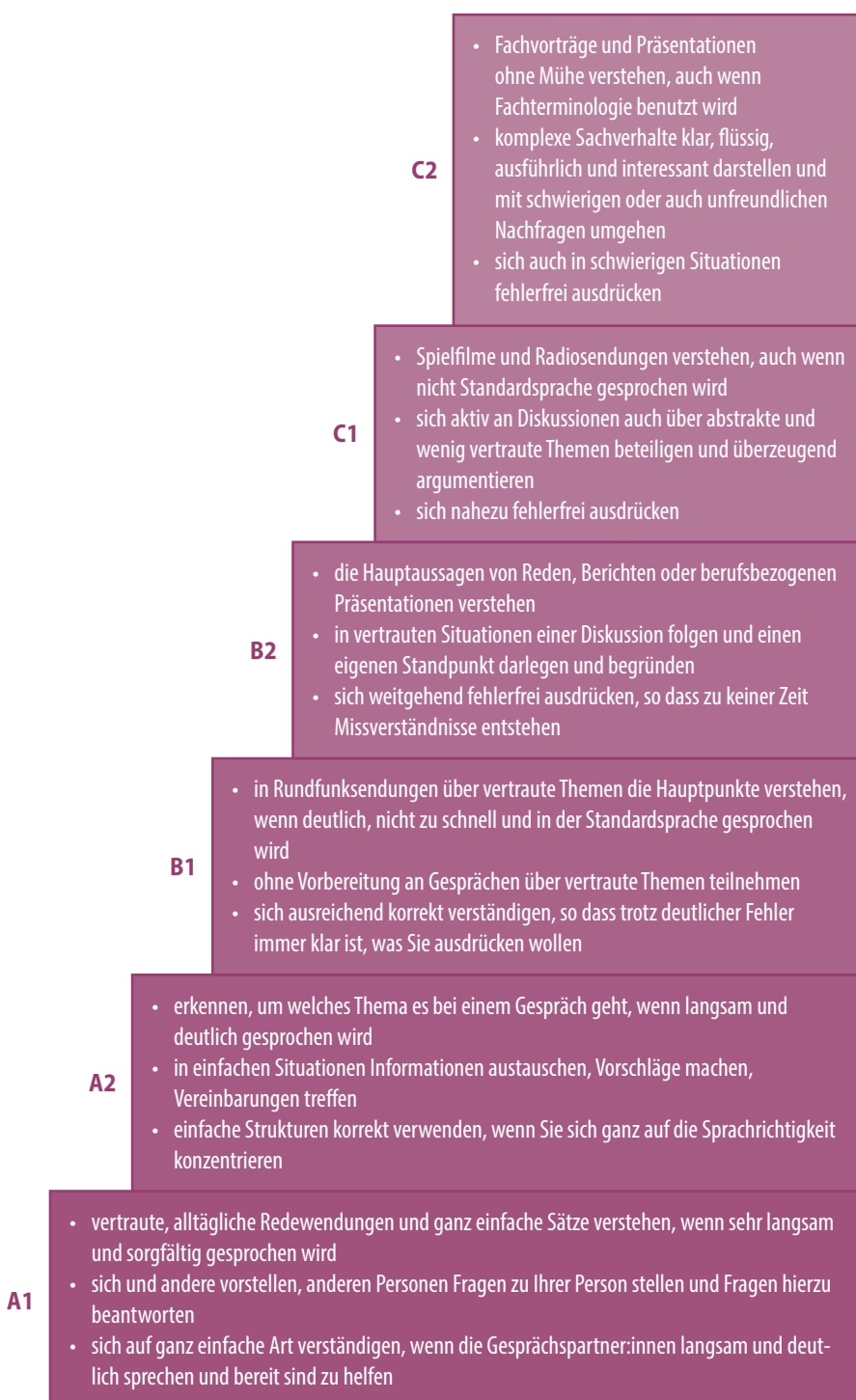


Kostenloser Test zur Selbsteinstufung im Internet: www.sprachtest.de.



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

Das können Sie am Ende der Stufen:



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

Beratung:
Belén Gaudio
Tel. 590-4745

NICE TO KNOW - WISSEN TO GO

WAS SIE SCHON IMMER ÜBER SPRACHEN WISSEN WOLLTEN

Vorankündigung

vhs.wissen live – online

ARAMÄISCH: WELTSPRACHE DES ALTERTUMS UND DER GEGENWART | 41001

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite.

Holger Gzella ist Ordinarius für Alttestamentliche Theologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Er gehört weltweit zu den renommiertesten Experten für die aramäische Sprache, hatte von 2005 bis 2019 den Lehrstuhl für Hebräisch und Aramäisch an der Universität Leiden inne und ist Ordentliches Mitglied der Academia Europaea sowie der Königlich-Niederländischen Akademie der Wissenschaften.

Anmeldeschluss: 23.01.2026

Montag, 26.01.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: 2 €

Leitung: Holger Gzella, Prof.Dr

ENGLISCH

ENGLISCH A1: EINGANGSSTUFE

Am Ende der Stufe können Sie einzelne vertraute Namen, Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern, Plakaten oder in Katalogen, einfache Standardformulare, z. B. im Hotel, ausfüllen und sich auf sehr einfache Art verständigen.

ENGLISCH A1 | 42001

ab Lektion 1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs haben Interessierte ohne Vorkenntnisse die Möglichkeit, die englische Sprache für sich zu entdecken. In einem angenehmen Lerntempo und einer lockeren Atmosphäre bereiten Sie sich Schritt für Schritt auf englischsprachige Situationen im Alltag sowie auf Reisen vor.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: At your leisure A1, ISBN 978-3-19-102936-4

Mittwochs, 15:15 - 16:45 Uhr

ab 24.09.2025, 15 Nachmittage (30 UE)

Gebühr: 105 € (E1: 89,30 €, E2: 31,50 €)

Leitung: Ramona Tantzen-Mitscherlich

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

NEU!

ENGLISCH A1.1

MIT ZEIT UND MUßE | 42002

ab Lektion 1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs ist für Lernende ohne Vorkenntnisse konzipiert. Er konzentriert sich auf den grundlegenden Wortschatz, die grundlegende Grammatik und einfache Konversationsfähigkeiten. Die Schüler:innen nehmen an interaktiven Aktivitäten teil, um Selbstvertrauen beim Sprechen und Zuhören aufzubauen. Am Ende des Kurses können sich die Teilnehmenden vorstellen und einfache Anweisungen verstehen.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: At your leisure A1, ISBN 978-3-19-102936-4

Mittwochs, 11:30 - 13:00 Uhr

ab 10.09.2025, 17 Vormittage (34 UE)

Gebühr: 119 € (E1: 101,20 €, E2: 35,70 €)

Leitung: Iryna Farag, Englischlehrerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

NEU!



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH;
„HAUSAUFGABEN-UNTERSTÜTZUNG FÜR
ELTERN VON KINDERN IN SEK I“
VERANSTALTUNG NR. 54107



Die Kursgebühr richtet sich nach der Gruppengröße.



Fällt Ihnen die Wahl des geeigneten Kurses schwer? Wir beraten Sie gerne!
Termine: Seite 140



Iryna Farag
© privat

ENGLISCH A1 | 42003**ab Lektion 5**

In diesem Kurs haben Interessierte mit geringen Vorkenntnissen die Möglichkeit, die englische Sprache weiter zu entdecken. In einem angenehmen Lerntempo bereiten sich die Teilnehmenden Schritt für Schritt auf alltägliche Situationen vor, die sowohl im Alltag als auch auf Reisen wichtig sind. Dabei liegt der Fokus auf praktischen Sprachfertigkeiten wie Gesprächen, Wegbeschreibungen, Einkaufen oder dem Bestellen im Restaurant.

Bei einer Gruppengröße unter 10 Teilnehmenden wird die Kursgebühr angepasst.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: At your leisure A1, ISBN 978-3-19-102936-4

Mittwochs, 18:45 - 20:15 Uhr

ab 24.09.2025, 15 Abende (30 UE)

Gebühr: 69 € (E1: 58,70 €, E2: 20,70 €)

Leitung: Ramona Tanten-Mitscherlich

Teilnehmende: max. 16

ENGLISCH A1.2**MIT ZEIT UND MUßE | 42004****ab Lektion 6**

Dieser Englischkurs ist geeignet für Lernende mit Vorkenntnissen. Die Teilnehmenden erweitern ihren Wortschatz, verbessern ihr Verständnis der Grammatik und üben Gespräche. Der Fokus liegt auf der Verbesserung der Hör- und Sprechfähigkeiten durch abwechslungsreiche Aktivitäten. Am Ende des Kurses werden Sie sich besser verständigen und mehr Selbstvertrauen in alltäglichen Situationen haben.

Neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Bei einer Gruppengröße unter 10 Teilnehmenden wird die Kursgebühr angepasst.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: "At your leisure A1", ISBN 978-3-19-009599-5

Mittwochs, 09:45 - 11:15 Uhr

ab 10.09.2025, 17 Vormittage (34 UE)

Gebühr: 78,20 € (E1: 66,50 €, E2: 23,50 €)

Leitung: Iryna Farag, Englischlehrerin

Teilnehmende: max. 14

ENGLISCH A2: GRUNDLEGENDE KENNTNISSE

Am Ende der Stufe können Sie einfache Alltagsgespräche führen und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen. Sie können kurze einfache Texte wie Speisekarten oder Anzeigen verstehen.

ENGLISCH A2.1 | 42005**ab Lektion 1**

Dieser Kurs für fortgeschrittene Lernende baut vorhandenes Wissen aus, erweitert den Wortschatz und verbessert die Grammatikkenntnisse. Die Lernenden werden in komplexere Gespräche verwickelt, um ihre Sprachkenntnisse zu perfektionieren. Interaktive Aktivitäten und reale Szenarien fördern das Selbstvertrauen in der Kommunikation und bereiten die Teilnehmenden auf alltägliche Interaktionen und einen tieferen Sprachgebrauch vor.

Come in and have fun!

Bei einer Gruppengröße von unter 10 Teilnehmenden wird die Kursgebühr angepasst.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: Easy English A2.1, ISBN: 978-3-06-520815-4

Freitags, 15:15 - 16:45 Uhr

ab 05.09.2025, 12 Abende (24 UE)

Gebühr: 55,20 € (E1: 46,90 €, E2: 16,60 €)

Leitung: Oliver Kukla, Lehrer &

Fremdsprachenkorrespondent

Teilnehmende: max. 14

ENGLISCH A2 | 42006**NEU!****ab Lektion 1**

Dieser brandneue Kurs richtet sich an Wiedereinsteiger:innen, die ihr bisheriges Wissen vertiefen und ihre Sprachkompetenz gezielt weiterentwickeln möchten. Im Mittelpunkt stehen der Ausbau des Wortschatzes, das Verfeinern der Grammatik und das sichere Anwenden der Sprache in anspruchsvolleren Gesprächssituationen.

Durch praxisnahe Alltagsszenarien gewinnen die Teilnehmenden mehr Selbstvertrauen und sprachliche Sicherheit – ideal für alle, die im Alltag, Beruf oder auf Reisen souverän kommunizieren möchten.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: Let's enjoy english A2.1,

ISBN: 978-3-12-501638-5

Mittwochs, 15:15 - 16:45 Uhr

ab 10.09.2025, 17 Nachmittage (34 UE)

Gebühr: 119 € (E1: 101,20 €, E2: 35,70 €)

Leitung: Aroa Hidalgo Miguel, Sprachdozentin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

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

Beratung:
Belén Gaudioso
Tel. 590-4745

ENGLISCH A2 | 42007

ab Lektion 7

In diesem Kurs haben Interessierte mit Vorkenntnissen die Möglichkeit, die englische Sprache für sich zu entdecken. In einem angenehmen Lerntempo und einer lockeren Atmosphäre bereiten Sie sich Schritt für Schritt auf englischsprachige Situationen im Alltag sowie auf Reisen vor.

Bei einer Gruppengröße unter 10 Teilnehmenden wird die Kursgebühr angepasst.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: At your leisure A2, ISBN 978-3-19-202936-3

Mittwochs, 17:00 - 18:30 Uhr

ab 24.09.2025, 15 Nachmittage (30 UE)

Gebühr: 69 € (E1: 58,70 €, E2: 20,70 €)

Leitung: Ramona Tanten-Mitscherlich

Teilnehmende: max. 16

BRUSH UP YOUR ENGLISH! A2+ | 42008

ab Lektion 1

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die ihre verrosteten Vorkenntnisse aus der Schule oder der Erwachsenenbildung auffrischen möchten.

Wie hieß das gleich noch mal ...? Sprachen, die man gelernt hat, aber nicht regelmäßig anwendet, geraten leicht in Vergessenheit. Durch gezielte Übungen und authentische Beispiele können Sie dieses Wissen wieder auffrischen und mit neuem Leben füllen. Und am leichtesten geht das, wenn man den Stoff mit eigenen Erfahrungen verknüpft.

Bei einer Gruppengröße unter 10 Teilnehmenden wird die Kursgebühr angepasst.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: Roadmap A2,

ISBN: 978-1-292-39307-0 (Studentsbook) und

ISBN: 978-1-292-22787-0 (Workbook)

Mittwochs, 17:00 - 18:30 Uhr

ab 10.09.2025, 17 Abende (34 UE)

Gebühr: 78,20 € (E1: 66,50 €, E2: 23,50 €)

Leitung: Iryna Farag, Englischlehrerin

Teilnehmende: max. 16

ENGLISCH A2 | 42009

ab Lektion 4

Dieser Kurs für fortgeschrittene Lernende baut vorhandenes Wissen aus, erweitert den Wortschatz und verbessert die Grammatikkenntnisse. Die Lernenden werden in komplexere Gespräche verwickelt, um ihre Sprachkenntnisse zu perfektionieren. Interaktive Aktivitäten und reale Szenarien fördern das Selbstvertrauen in der Kommunikation und bereiten die Teilnehmenden auf alltägliche Interaktionen und einen tieferen Sprachgebrauch vor.

Come in and have fun!

Bei einer Gruppengröße unter 10 Teilnehmenden wird die Kursgebühr angepasst.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: Roadmap A2,

ISBN: 978-1-292-39307-0 (Studentsbook) und

ISBN: 978-1-292-22787-0 (Workbook)

Dienstags, 17:00 - 18:30 Uhr

ab 09.09.2025, 17 Abende (34 UE)

Gebühr: 78,20 € (E1: 66,50 €, E2: 23,50 €)

Leitung: Iryna Farag, Englischlehrerin

Teilnehmende: max. 14

ENGLISH ON THE JOB A2+ | 42010

ab Lektion 1

Do you want to improve your English and use it at work? Our English A2, „On the Job“ Course is made for you! In this practical course, you will learn how to speak and write in English at work – in phone calls, emails, and meetings. We will help you learn new words for work situations and improve your speaking and listening skills. This course is a great chance to feel more confident at work.

This course is for people who already know some English (A2 level) and want to use it in their jobs. Sign up today and improve your English for work! Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: Roadmap A2+,

ISBN: 978-1-292-39302-5 (Studentsbook) und

ISBN: 978-1-292-22801-3 (Workbook)

Dienstags, 18:45 - 20:15 Uhr

ab 09.09.2025, 17 Abende (34 UE)

Gebühr: 119 € (E1: 101,20 €, E2: 35,70 €)

Leitung: Iryna Farag, Englischlehrerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die im Bundesland Bremen arbeiten, haben alle zwei Jahre Anspruch auf zehn Tage Bildungszeit für anerkannte Weiterbildungen. Während dieser Zeit wird das Gehalt weitergezahlt.



Kostenloser Test zur Selbsteinstufung im Internet: www.sprachtest.de.

ENGLISCH FÜR DIE REISE A2+ | 42011**NEU!****Bildungszeit im Land Bremen**

This practical course is perfect for adult travellers who want to feel more confident using English abroad. Over five intensive days, you'll learn key phrases, travel-specific vocabulary, and useful expressions for navigating airports, hotels, restaurants, public transport, and tourist activities. With interactive speaking exercises and real-life role-plays, you'll gain the skills to handle common travel situations smoothly and independently.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: Roadmap A2, ISBN: 978-1-292-39307-0 (Studentsbook) und ISBN: 978-1-292-22787-0 (Workbook)

Montags, 08:00 - 15:00 Uhr, ab 25.08.2025, 5 Tage (40 UE)

Gebühr: 140 € (E1: 119 €, E2: 42 €)

Auslagen: 3 € Kopien

Leitung: Iryna Farag, Englischlehrerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Vorankündigung**ENGLISCH FÜR DEN BERUF A2/B1 | 42300****NEU!****Bildungszeit im Land Bremen und Niedersachsen**

Gibt es in Ihrem beruflichen Alltag Situationen, in denen Sie auf die englische Sprache zurückgreifen müssen? Wünschen Sie sich hierbei mehr Sicherheit sowie Spontanität in der mündlichen und schriftlichen Kommunikation? Um in Zukunft souveräner agieren zu können, erweitern Sie mit diesem Kurs Ihre Kenntnisse und trainieren das Sprechen im beruflichen Kontext. Für die Kursteilnahme sollten Ihre Englischkenntnisse in etwa der Mittleren Reife entsprechen.

Lehrbuch: Simply business A2+, Effective English for doing your job, ISBN 978-3-06-520460-6.

Montag bis Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr, ab 19.01.2026, 5 Tage (40 UE)

Gebühr: 148 € (E1: 125,80 €, E2: 44,40 €)

Auslagen: 3 € Kopien

Leitung: Ramona Tantzen-Mitscherlich

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

KURSLEITENDE GESUCHT!

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

- Französisch
- Italienisch
- Skandinavische Sprachen

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

Weitere Infos zur Tätigkeit als Kursleitende der VHS Bremerhaven finden Sie ab Seite 16.

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Belén Gaudio

Tel. 590-4745



Hinweise zu den
Stufenbezeich-
nungen finden
Sie auf Seite 141
sowie in den Ein-
führungstexten
zu den jeweiligen
Lernstufen.



Die Kursgebühr
richtet sich nach
der Gruppen-
größe.



Caroline Okerika
© privat

ENGLISCH B1: MITTELSTUFE

Am Ende der Stufe können Sie das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird. Sie können in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen/ Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben, Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen und persönliche Briefe schreiben.

ENGLISCH B1.1 | 42301

ab Lektion 1

A course for learners with a sound basic knowledge of English (A2). Our focus is on improving speaking and listening skills as well as enlarging our vocabulary, but there is also room for reading and for increasing accuracy. You should be prepared to do some homework.

Our topics in the upcoming semester: jobs and duties; shopping and comparing places and products; getting around in a city.

Bei einer Gruppengröße unter 10 Teilnehmenden wird die Kursgebühr angepasst.

Das Lehrbuch wird am ersten Unterrichtstag bekanntgegeben.

Mittwochs, 18:45 - 20:15 Uhr, ab 10.09.2025, 15 Abende (30 UE)

Gebühr: 75 € (E1: 63,80 €, E2: 22,50 €)

Auslagen: 1,50 € Kopien

Leitung: Susanne Weis, Lehrerin

Teilnehmende: max. 14

ENGLISCH B1.2 EASY ENGLISH | 42303

ab Lektion 7

This event is aimed at participants who already have prior knowledge at the A2-B1 level of English and wish to deepen their understanding and application skills. Our goal is to help you achieve a higher level of confidence and competence in the English language. In this course, we will focus on the nuances of the language to strengthen your confidence and abilities in various communicative situations. Through a variety of exercises, discussions, and practical applications, you will not only expand your grammar and vocabulary skills but also improve your ability to express yourself clearly and effectively.

Bei einer Gruppengröße unter 10 Teilnehmenden wird die Kursgebühr angepasst.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: Easy English B1.2, ISBN 978-3-06-520823-9

Montags, 17:00 - 18:30 Uhr

ab 08.09.2025, 13 Abende (26 UE)

Gebühr: 65 € (E1: 55,30 €, E2: 19,50 €)

Auslagen: 2 € Kopien

Leitung: Caroline Okerika, Lehrerin

Teilnehmende: max. 16

ENGLISH REFRESHER B1 | 42304

ab Lektion 7/8

In this course, which is part of the course series, where we have been working with the book „Go For It B1“ you are going to refresh certain grammatical and lexical knowledge and improve your reading, writing, listening and speaking skills.

One of the topics of the units we will be working with is earning, spending, saving and investing money. The other themes are free time activities, handling and usage of technical devices (the older and the modern ones), the problems one might have with them and the ways to solve them using different sources at hand.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: Go for it B1, ISBN 978-3-19-002940-2,
Arbeitsblätter erhalten Sie gegen eine geringe Gebühr
im Kurs.

Montags, 17:00 - 18:30 Uhr

ab 08.09.2025, 12 Abende (24 UE)

Gebühr: 88,80 € (E1: 75,50 €, E2: 26,60 €)

Leitung: Tatjana Hebecker-Achkasova, Lehrerin,
Dolmetscherin und Übersetzerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

ENGLISCH B1.2 | 42306

ab Lektion 3

You have already reached level B1 and would like to learn to speak more fluently, improve your listening skills and enlarge your vocabulary? Welcome to our class!

Of course, there is also room for reading authentic English texts and exercises to increase your accuracy. And we sometimes make trips to the English Theatre in Hamburg.

Our topics in the upcoming semester: going out, exhibitions, films and theatre; the natural world. Bei einer Gruppengröße unter 10 Teilnehmenden wird die Gebühr angepasst.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen: Outcomes Intermediate, Combo Split Edition B, ISBN 978-1-337-56111-2

Donnerstags, 17:00 - 18:30 Uhr

ab 11.09.2025, 11 Abende (22 UE)

Gebühr: 55 € (E1: 46,80 €, E2: 16,50 €)

Auslagen: 1 € Kopien

Leitung: Susanne Weis, Lehrerin

Teilnehmende: max. 14

ENGLISH ON THE JOB B1 | 42307

NEU!

If you'd like to improve your Business English skills for the workplace, then this course is ideal for you.

You can find out more about the latest business issues and topics in English as well as improve your communication skills both in writing and through communicative activities. You will be able to develop your vocabulary, listening, reading, and speaking skills. When you have completed this course, you will be able to engage in small talk: explain straightforward business matters, describe graphs and trends, request information, make arrangements, deal with enquiries and make complaints. In addition, you will learn how to present the company you work for and describe its products and/or services, talk about projects and write emails.

This course offers plenty of opportunity for you to apply what you learn to your own work context.

Dienstags, 17:00 - 18:30 Uhr

ab 09.09.2025, 13 Abende (26 UE)

Gebühr: 96,20 € (E1: 81,80 €, E2: 28,90 €)

Auslagen: 2 € Kopien

Leitung: Caroline Okerika, Lehrerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

ENGLISH GRAMMAR B1+: MASTERING TENSES AN GRAMMAR IN USE | 42308

NEU!

Bildungszeit im Land Bremen

This intensive grammar course is ideal for adult learners who want to build a strong foundation in English tenses and essential grammar structures. Over five full days, the course focuses on understanding, practicing, and applying key verb tenses, from basic to more complex, as well as useful grammar constructions like reported speech, conditionals, and passive voice. Through guided practice, contextual examples, and speaking/writing tasks, you'll gain the confidence and accuracy needed to use grammar effectively in everyday English.

Montags, 08:00 - 15:00 Uhr, ab 18.08.2025, 5 Tage (40 UE)

Gebühr: 148 € (E1: 125,80 €, E2: 44,40 €)

Auslagen: 3 € Kopien

Leitung: Iryna Farag, Englischlehrerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Belén Gaudio

Tel. 590-4745

ENGLISCH B2: AUFBAUSTUFE

Am Ende der Stufe können Sie im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird. Sie können sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten. Sie können Artikel und Berichte über aktuelle Themen verstehen und detaillierte Texte schreiben, wie Aufsätze oder Berichte.

ENGLISCH B2 | 42501

ab Lektion 5/6

In this part of the course series with „New Total English Intermediate“ we are going to speak about various things you do in your free time. You will dive into the new sphere of the English grammar you might not yet have known, refresh and deepen your linguistic skills, speaking in the first place. But of course not only that. You will be able to enjoy listening to different people speaking, watching films and of learn new vocabulary and see into other aspects of the English language.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: New Total English Intermediate, ISBN 978-1-4082-6718-9, Arbeitsblätter erhalten Sie gegen eine geringe Gebühr im Kurs.

Montags, 15:15 - 16:45 Uhr

ab 08.09.2025, 12 Nachmittage (24 UE)

Gebühr: 88,80 € (E1: 75,50 €, E2: 26,60 €)

Leitung: Tatjana Hebecker-Achkasova, Lehrerin, Dolmetscherin und Übersetzerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

ENGLISH CONVERSATION B2

MIT MUßE | 42502

ab Lektion 3/4

This course will help you to speak more fluently about everyday topics such as holidays, health and fitness, free time activities, people, places and memories.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: Go for it! B2, ISBN 978-3-19-202940-0, Arbeitsblätter erhalten Sie gegen eine geringe Gebühr im Kurs.

Mittwochs, 10:30 - 12:00 Uhr

ab 10.09.2025, 12 Vormittage (24 UE)

Gebühr: 88,80 € (E1: 75,50 €, E2: 26,60 €)

Leitung: Tatjana Hebecker-Achkasova, Lehrerin, Dolmetscherin und Übersetzerin

Ort: Seniorentreffpunkt Kogge, Goethestraße 23, Bremerhaven

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

ADVANCED ENGLISH

CONVERSATION IN THE EVENING B2 |

NEU!

42507

This course will help you to improve your English through conversation in a relaxed atmosphere in a small group where everyone has a chance to talk. Interesting newspaper articles and other compelling texts will inspire us and lead to some lively discussions, giving you plenty of opportunity to speak and voice your opinion. This will help you to gain more confidence and improve your word power.

Montags, 18:45 - 20:15 Uhr

ab 08.09.2025, 13 Abende (26 UE)

Gebühr: 96,20 € (E1: 81,80 €, E2: 28,90 €)

Leitung: Caroline Okerika, Lehrerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

ENGLISCH B2.2 | 42700

This is a course for advanced learners. Our focus is on oral skills (speaking and listening comprehension) but you should also be interested in expanding your vocabulary and increasing your accuracy. Course material will be provided at a moderate fee. We also make trips to the English Theatre of Hamburg. We are a small, but lively group and would be happy to welcome new students.

Bei einer Gruppengröße unter 10 Teilnehmenden wird die Gebühr angepasst.

Donnerstags, 18:45 - 20:15 Uhr

ab 11.09.2025, 11 Abende (22 UE)

Gebühr: 55 € (E1: 46,80 €, E2: 16,50 €)

Auslagen: 1 € Kopien

Leitung: Susanne Weis, Lehrerin

Teilnehmende: max. 14



Fällt Ihnen die Wahl des geeigneten Kurses schwer? Wir beraten Sie gerne! Termine: Seite 140



Kostenloser Test zur Selbsteinstufung im Internet: www.sprachtest.de.

ENGLISH CONVERSATION B2 | 42701

NEU!

Boost your english speaking skills! Join our english conversation sessions, perfect for B2 learners! Practise real-life discussions, improve fluency, and gain confidence in a friendly, engaging environment. Suitable for all participants at the B2 level. Sign up now and start speaking with ease!

Donnerstags, 11:30 - 13:00 Uhr, ab 11.09.2025, 15 Vormittage (30 UE)

Gebühr: 111 € (E1: 94,40 €, E2: 33,30 €)

Leitung: Nour Kamleh, Lehrerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:

VHS.WISSEN LIVE: ÖKONOMIE FÜR EINE GERECHTE GESELLSCHAFT

GESPRÄCH AUF ENGLISCH ZWISCHEN JOSEPH STIGLITZ (NOBELPREISTRÄGER) UND

SIMON STRAUSS (FAZ) - ONLINE, KURS NR. 11008

ENGLISCH: LERNSTUFE C1

In diesen Kursen liegt der Fokus auf der kompetenten Sprachverwendung. Teilnehmende werden befähigt, Spielfilme und Radiosendungen zu verstehen, selbst wenn nicht in Standardsprache gesprochen wird. Sie können sich aktiv an Diskussionen beteiligen, auch über abstrakte und wenig vertraute Themen, und überzeugend argumentieren. Darüber hinaus lernen sie, sich nahezu fehlerfrei auszudrücken.

ENGLISH CONVERSATION C1 | 42702

Join our english conversation sessions, perfect for C1 learners! Practise real-life discussions, improve fluency, and gain confidence in a friendly, engaging environment. Suitable for all participants at the C1 level.

Sign up now and start speaking with ease!

Bei einer Gruppengröße unter 10 Teilnehmenden wird die Kursgebühr angepasst.

Donnerstags, 09:45 - 11:15 Uhr, ab 11.09.2025, 15 Vormittage (30 UE)

Gebühr: 75 € (E1: 63,80 €, E2: 22,50 €)

Leitung: Nour Kamleh, Lehrerin

Teilnehmende: max. 16

Anzeige

»Die einzige Möglichkeit, Menschen zu motivieren, ist die Kommunikation.« Lee Iacocca

MARKEN-ENTWICKLUNG

CORPORATE DESIGN

WEBSITE-GESTALTUNG

UNTERNEHMENS-BERATUNG

GROTE-MEDIA.DE · BREMERHAVEN · INFO@GROTE-MEDIA.DE

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

Beratung:
Belén Gaudio
Tel. 590-4745

FRANZÖSISCH

FRANZÖSISCH A1: EINGANGSSTUFE

Am Ende der Stufe können Sie einzelne vertraute Namen, Wörter und einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern, Plakaten oder in Katalogen, einfache Standardformulare, z. B. im Hotel, ausfüllen und sich auf sehr einfache Art verständigen.

FRANZÖSISCH A1.1 | 43001

ab Lektion 1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lernen Sie eine der meistgesprochenen Sprachen der Welt – über 300 Millionen Menschen sprechen Französisch! Erlernen Sie grundlegende Kommunikation, um sich vorzustellen und einfache Sätze zu bilden. Ideal für alle, die ohne Vorkenntnisse in die französische Sprache und Kultur eintauchen möchten.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: Voyages Neu A1, ISBN 978-3-12-529412-7

Montags, 17:00 - 18:30 Uhr

ab 22.09.2025, 15 Abende (30 UE)

Gebühr: 105 € (E1: 89,30 €, E2: 31,50 €)

Leitung: Uwineza Liliane Petety Mukagatare

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

NEU!

FRANZÖSISCH A1 | 43003

ab Lektion 8-9

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Vertiefen Sie Ihre Grundkenntnisse in Französisch! Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Wir erweitern Ihren Wortschatz, üben einfache Gespräche und festigen die Grundlagen der Grammatik. Perfekt, um Ihre bisherigen Kenntnisse lebendig weiterzuentwickeln.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: Voyages Neu A1, ISBN 978-3-12-529412-7

Donnerstags, 17:00 - 18:30 Uhr

ab 11.09.2025, 15 Abende (30 UE)

Gebühr: 105 € (E1: 89,30 €, E2: 31,50 €)

Leitung: Uwineza Liliane Petety Mukagatare

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

FRANZÖSISCH A2: GRUNDLEGENDE KENNTNISSE

Am Ende der Stufe können Sie einfache Alltagsgespräche führen und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen. Sie können kurze einfache Texte wie Speisekarten oder Anzeigen verstehen.

FRANZÖSISCH A2 | 43102

ab Lektion 6

Apprendre le français à la VHS! Vous voulez parler français? Rejoignez notre cours A2 à la VHS! Dans notre cours interactif, vous apprendrez à vous présenter, demander des directions et bien plus encore. Nos enseignants expérimentés vous aideront à progresser rapidement. À bientôt!

Bei einer Gruppengröße unter 10 Teilnehmenden wird die Kursgebühr angepasst.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: Voyages Neu A2, ISBN 978-3-12-529422-6

Mittwochs, 15:15-16:45 Uhr, ab 03.09.2025, 15 Abende (30 UE)

Gebühr: 69 € (E1: 58,70 €, E2: 20,70 €)

Leitung: Reine Spaeder, Lehrerin

Teilnehmende: max. 16

Warum Französisch lehren? Weil hinter jedem Wort eine neue Welt voller Lebensfreude, Emotionen und unvergesslicher Begegnungen auf dich wartet.

- Uwineza Liliane Petety Mukagatare



Profitieren Sie von unseren Kleingruppen - Nutzen Sie die Chance auf direkten Austausch und profitieren Sie von einer maßgeschneiderten Betreuung durch unsere erfahrenen Kursleitungen.



Uwineza Liliane
Petety
Mukagatare
© privat

FRANZÖSISCH A2 - B1 AUFRISCHUNGSKURS | 43203

ab Lektion 4

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A2 - B1 (zum Beispiel Schulfranzösisch oder ca. acht Semester Französisch an der VHS), die ihren Kenntnisstand ohne Druck und mit Spaß überprüfen und ihre sprachlichen Kenntnisse erweitern möchten, bevor sie mit einem höheren Niveau fortfahren oder aufgrund eines geplanten Auslandsaufenthaltes einen Schwerpunkt auf die Kommunikation legen möchten.

À bientôt pour de passionnantes conversations!

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: Rebonjour A2, ISBN 978-3-19-003373-7

Donnerstags, 15:15 - 16:45 Uhr, ab 11.09.2025, 15 Abende (30 UE)

Gebühr: 105 € (E1: 89,30 €, E2: 31,50 €)

Leitung: Uwineza Liliane Petety Mukagatare

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

FRANZÖSISCH B1: MITTELSTUFE

Am Ende der Stufe können Sie das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird. Sie können in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen/ Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben, Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen und persönliche Briefe schreiben.

FRANZÖSISCH B1 | 43301

ab Lektion 11

Erweitern Sie Ihre Französischkenntnisse mit Leichtigkeit! Dieser Kurs bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit dazu. Ideal für berufliche Weiterentwicklung, Reisen und persönliche Interessen. Sichern Sie sich jetzt Ihren Platz und nehmen Sie aktiv teil an der Welt der französischen Sprache und Kultur! Neue Teilnehmende mit Sprachkenntnissen auf A2 Niveau (ca. 6 Semester VHS-Kurs) sind herzlich willkommen.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: Voyages Neu B1, ISBN 978-3-12-529431-8

Mittwochs, 17:00-18:30 Uhr

ab 03.09.2025, 12 Abende (24 UE)

Gebühr: 88,80 € (E1: 75,50 €, E2: 26,60 €)

Leitung: Reine Spaeder, Lehrerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

FRANZÖSISCH

NEU!

KONVERSATIONSKURS B1+ | 43302

Pourquoi apprendre une langue nouvelle? Parce que chaque mot de français cache un monde: une culture, une vie, une émotion, la promesse d'une rencontre inoubliable. Le français accompagne mes pensées, nourrit mes rêves et colore chaque instant de mon existence. Installée en Allemagne depuis 2009, ingénieure en biotechnologie et bio-informatique, j'ai eu la joie de partager cette langue avec toutes celles et ceux qui ont croisé ma route: sur les bancs de l'université, dans ma carrière professionnelle ou lors de conférences interculturelles. À l'automne 2025, j'animerai des cours à la VHS. J'y apporterai ce bonheur de transmettre, j'éveillerai votre curiosité, je révélerai votre potentiel et, surtout, je vous aiderai à ressentir, penser et vivre pleinement en français

Montags, 15:15 - 16:45 Uhr

ab 15.09.2025, 15 Abende (30 UE)

Gebühr: 105 € (E1: 89,30 €, E2: 31,50 €)

Auslagen: 3 € Kopien

Leitung: Uwineza Liliane Petety Mukagatare

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Belén Gaudio

Tel. 590-4745

FRANZÖSISCH B2: AUFBAUSTUFE

Am Ende der Stufe können Sie im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird. Sie können sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten. Sie können Artikel und Berichte über aktuelle Themen verstehen und detaillierte Texte, wie Aufsätze oder Berichte schreiben.

FRANZÖSISCH B2/C1 LITTÉRATURE | 43720

Dans „Couleurs de l'incendie“, Pierre Lemaître décrit la grande crise des années 30 et une société qui avance vers le fascisme.

Une femme, Madeleine, est au coeur de l'action. Face à l'adversité des hommes et à la cupidité de l'époque, elle devra déployer des trésors d'intelligence pour sauver sa fortune. Et en même temps, la France observe impuissante les couleurs de l'incendie qui va ravager l'Europe... Une situation étrangement actuelle.

Mittwochs, 09:45 - 11:15 Uhr, ab 03.09.2025, 15 Vormittage (30 UE)

Gebühr: 111 € (E1: 94,40 €, E2: 33,30 €)

Leitung: Reine Spaeder, Lehrerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

SPANISCH

SPANISCH A1: EINGANGSSTUFE

Am Ende der Stufe können Sie einzelne vertraute Namen, Wörter und einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern, Plakaten oder in Katalogen, einfache Standardformulare, z. B. im Hotel, ausfüllen und sich auf sehr einfache Art verständigen.

Vorankündigung

SPANISCH A1 KOMPAKT - TEIL 1 | 44000

Bildungszeit im Land Bremen und Bildungsurlaub in Niedersachsen

ab Lektion 1

Entdecken Sie die aufregende Welt der spanischen Sprache! Über 580 Millionen Menschen sprechen Spanisch – und Sie können dazugehören! In diesem kompakten Kurs erlernen Sie die Grundlagen von Grammatik, Wortschatz und alltäglichen Ausdrücken. Perfekt für alle, die schnell einfache Gespräche führen und sich im Alltag auf Spanisch verständigen möchten. Nutzen Sie Ihre Bildungszeit, um die bunte spanische Kultur kennenzulernen und Ihre Sprachkenntnisse mit Spaß und Leichtigkeit auszubauen!

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: *Perspectivas contigo A1*, ISBN 978-306-120933-9

Montag bis Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr, ab 02.02.2026, 5 Tage (40 UE)

Gebühr: 140 € (E1: 119 €, E2: 42 €)

Auslagen: 3 € Kopien

Leitung: Dr. Juan José Vélez, Lehrer

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



Hinweise zu den Stufenbezeichnungen finden Sie auf Seite 141 sowie in den Einführungstexten zu den jeweiligen Lernstufen.



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

SPANISCH A1 KOMPAKT - TEIL 2 | 44001**Bildungszeit im Land Bremen und Bildungsurlaub in Niedersachsen****ab Lektion 5**

Fortsetzung des Kurses 44000. Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. ein Semester Spanisch an der VHS oder vergleichbare Kenntnisse) sind herzlich willkommen. In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz und verbessern Ihre Kommunikationsfähigkeiten. Wir vertiefen die Grammatik und üben alltägliche Gespräche, damit Sie sicherer im Umgang mit der Sprache werden. Ideal für alle, die ihre Kenntnisse festigen und flüssiger sprechen möchten. Nutzen Sie Ihre Bildungszeit, um die vielfältige spanische Kultur zu erleben und Ihre Sprachkenntnisse auf das nächste Level zu bringen!

Der Dozent wird Ihnen spezielle Sprach- und Kultur-Tipps vermitteln.

¡Vamos a practicar! ¡Bienvenidos!

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: Perspectivas contigo A1, ISBN 978-306-120933-9

Montag bis Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr, ab 01.09.2025, 5 Tage (40 UE)

Gebühr: 140 € (E1: 119 €, E2: 42 €)

Auslagen: 3 € Kopien

Leitung: Dr. Juan José Vélez, Lehrer

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Vorankündigung**SPANISCH A1 KOMPAKT - TEIL 3 | 44002****Bildungszeit im Land Bremen und Bildungsurlaub in Niedersachsen****ab Lektion 9**

In diesem Kurs erweitern Sie Ihre sprachlichen Fertigkeiten, indem Sie über Ihren Tagesablauf sprechen und Gewohnheiten sowie Häufigkeiten ausdrücken. Sie lernen, welche Verkehrsmittel Sie verwenden und warum, und wie Sie einen Tagesausflug organisieren oder sich im Fremdenverkehrsamt informieren. Sie erfahren, wie Sie über Vergangenes sprechen, indem Sie das „Perfekt“ verwenden, und lernen, Daten und Feiertage zu benennen. Zudem üben Sie, Einladungen per E-Mail zu schreiben und auf Einladungen zu reagieren. Außerdem sprechen Sie über Ihre Vorlieben und lernen, Zustimmung und Nicht-Zustimmung auszudrücken. Sie erfahren, wie man über Fähigkeiten spricht und das Programm einer Sprachschule versteht, während Sie Ihre Motivation und Wünsche formulieren und sich für einen Kurs anmelden.

Schließlich berichten Sie über frühere Reisen mit dem „Pretérito Indefinido“, geben Zeitangaben an und sprechen über zukünftige Reisevorhaben.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: Perspectivas contigo A1, ISBN 978-306-120933-9

Montag bis Freitag, 09:00 - 16:30 Uhr, ab 12.01.2026, 5 Tage (40 UE)

Gebühr: 140 € (E1: 119 €, E2: 42 €)

Auslagen: 3 € Kopien

Leitung: Dr. Juan José Vélez, Lehrer

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Belén Gaudioso

Tel. 590-4745



Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die im Bundesland Bremen arbeiten, haben alle zwei Jahre Anspruch auf zehn Tage Bildungszeit für anerkannte Weiterbildungen. Während dieser Zeit wird das Gehalt weitergezahlt.



Fällt Ihnen die Wahl des geeigneten Kurses schwer? Wir beraten Sie gerne! Termine: Seite 140

SPANISCH A1 | 44004

ab Lektion 1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Hola, ¿hablas español? Spanisch ist nicht nur offizielle Landessprache in Spanien, sondern auch in 20 anderen Ländern. Mehr als 400 Millionen Menschen haben Spanisch als Muttersprache, für 100 bis 200 Millionen ist es eine Zweitsprache. Damit ist Spanisch eine der meistgesprochenen Sprachen der Welt. Lernen Sie Spanisch von Grund auf! In unserem neuen Anfängerkurs erwerben Sie systematisch die Grundlagen, um sich sicher in alltäglichen Situationen verständigen zu können. Egal, ob für Reisen, den Beruf oder aus persönlichem Interesse. Wir helfen Ihnen dabei, erste Gespräche auf Spanisch zu führen und schnelle Lernerfolge zu erzielen. ¡Hasta pronto! Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen: Lehrbuch: Perspectivas contigo A1, ISBN 978-306-120933-9

Mittwochs, 17:00 - 18:30 Uhr

ab 10.09.2025, 17 Abende (34 UE)

Gebühr: 119 € (E1: 101,20 €, E2: 35,70 €)
Leitung: Aroa Hidalgo Miguel, Sprachdozentin
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9

SPANISCH A1 | 44005

ab Lektion 6

Fortsetzung aus dem Frühjahrssemester mit einer Kursleiterin aus Spanien. Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen: Lehrbuch: Perspectivas contigo A1, ISBN 978-306-120933-9

Mittwochs, 18:45 - 20:15 Uhr

ab 10.09.2025, 17 Abende (34 UE)

Gebühr: 119 € (E1: 101,20 €, E2: 35,70 €)
Leitung: Aroa Hidalgo Miguel, Sprachdozentin
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9

NEU!

SPANISCH A1.1 | 44006

ab Lektion 7/8

Vertiefen Sie Ihre Spanischkenntnisse! In unserem Kurs für Lernende mit geringen Vorkenntnissen bauen Sie auf Ihrem bisherigen Wissen auf und erweitern Ihre Sprachfähigkeiten Schritt für Schritt. Sie lernen, sich sicherer in alltäglichen Gesprächen auszudrücken und Ihr Vokabular sowie Ihre Grammatik zu verbessern. Diese Veranstaltung richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Bei einer Gruppengröße unter 10 Teilnehmenden wird die Kursgebühr angepasst. Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen: Lehrbuch: Perspectivas contigo A1, ISBN 978-306-120933-9

Dienstags, 18:45 - 20:15 Uhr

ab 09.09.2025, 12 Abende (24 UE)

Gebühr: 55,20 € (E1: 46,90 €, E2: 16,60 €)
Leitung: Vivian Quiñónez de Wolf, Lehrerin
Teilnehmende: max. 16

SPANISCH A1.2 | 44007

ab Lektion 8

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit grundlegenden Spanischkenntnissen (ca. zwei Semester VHS), die ihre Sprachfähigkeiten weiter ausbauen möchten. Wir erweitern Wortschatz und Grammatik, damit Sie sich sicherer und selbstbewusster in alltäglichen Situationen auf Spanisch ausdrücken können. Mit praktischen Übungen und viel Spaß verbessern wir gemeinsam Ihre Sprachkenntnisse für Reisen, Beruf und Alltag. Wenn Sie bereits ein wenig Spanisch können, sind Sie hier genau richtig! ¡Bienvenidos al curso de español!

Bei einer Gruppengröße unter 10 Teilnehmenden wird die Kursgebühr angepasst! Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen: Lehrbuch: Perspectivas contigo A1, ISBN 978-306-120933-9

Donnerstags, 17:00 - 18:30 Uhr

ab 04.09.2025, 14 Tage (28 UE)

Gebühr: 64,40 € (E1: 54,70 €, E2: 19,30 €)
Leitung: Oliver Kukla, Lehrer & Fremdsprachenkorrespondent
Teilnehmende: max. 16

Am Ende der Stufe können Sie einfache Alltagsgespräche führen und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen. Sie können kurze einfache Texte wie Speisekarten oder Anzeigen verstehen.

Vorankündigung**SPANISCH A2 KOMPAKT - TEIL 1 | 44107****NEU!****Bildungszeit im Lande Bremen und Bildungsurlaub in Niedersachsen**

In diesem Kurs vertiefen Sie die Grammatikkenntnisse aus dem Niveau A1 und erweitern sie um neue Strukturen und kommunikative Redewendungen. Sie lernen, Vermutungen über die weltweite Bedeutung des Spanischen auszudrücken und sich über Ihre eigenen Erfahrungen mit dem Spanischlernen auszutauschen. Dabei üben Sie auch, bei der Darstellung vergangener Handlungen zwischen dem „Perfekt“ und dem „Indefinido“ zu unterscheiden. Darüber hinaus lernen Sie, Meinungen sowie Absichten und Vorhaben klar zu formulieren. Im thematischen Bereich „Freizeit“ üben Sie, sich mit jemandem zu verabreden, Telefongespräche zu führen und mit Hilfe der Konstruktion „estar + Gerundium“ darüber zu sprechen, was man gerade macht.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen: *Perspectivas contigo A2*, ISBN 978-3-06-120935-3

Montag bis Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr, ab 26.01.2026, 5 Tage (40 UE)

Gebühr: 140 € (E1: 119 €, E2: 42 €)

Auslagen: 3 € Kopien

Leitung: Dr. Juan José Vélez

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

SPANISCH A2 | 44108**ab Lektion 10/11**

In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse auf spielerische Art! Sie vertiefen Ihren Wortschatz zu interessanten Themen wie Reisen und Freizeitaktivitäten und verbessern Ihre Grammatikkenntnisse. Mit praktischen Übungen und ansprechenden Dialogen fördern Sie Ihre Sprech- und Hörfähigkeiten. Außerdem erfahren Sie mehr über spanische Kultur und Traditionen, um Ihre Verbindung zur Sprache noch weiter zu vertiefen. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: *El curso en vivo A2*, ISBN 978-3-12-606675-4

Dienstags, 17:00 - 18:30 Uhr**ab 09.09.2025, 12 Abende (24 UE)**

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

Leitung: Vivian Quiñónez de Wolf, Lehrerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

SPANISCH A2.2 | 44212**ab Lektion 9**

Sie können schon ein wenig Spanisch (ca. vier bis fünf Semester VHS), möchten jetzt Ihre Grundkenntnisse vertiefen und praktische Informationen über Land und Leute erhalten. Durch vielfältige Lernmethoden vertiefen Sie die sprachlichen Grundlagen, die Sie für Ihre Kommunikation direkt am Arbeitsplatz, im Ausland oder im Gespräch benötigen. Sie üben, im Alltag und Beruf auf Spanisch zu kommunizieren.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Perspectivas contigo A2, ISBN 978-3-06-120935-3

Montags, 18:45 - 20:15 Uhr**ab 01.09.2025, 14 Abende (28 UE)**

Gebühr: 64,40 € (E1: 54,70 €, E2: 19,30 €)

Leitung: Oliver Kukla, Lehrer &

Fremdsprachenkorrespondent

Teilnehmende: max. 16



**VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:
YOGA UND MEDITATION AUF SPANISCH
TAGESSEMINAR AM WOCHENENDE,
KURS NR. 30295**

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Belén Gaudioso

Tel. 590-4745

ITALIENISCH

ITALIENISCH A1: EINGANGSSTUFE

Am Ende der Stufe können Sie einzelne vertraute Namen, Wörter und einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern, Plakaten oder in Katalogen, einfache Standardformulare, z. B. im Hotel ausfüllen und sich auf sehr einfache Art verständigen.

Vorankündigung

ITALIENISCH A1 - VON ANFANG AN | 45000

Bildungszeit im Land Bremen und Bildungsurlaub in Niedersachsen

Der Italienisch-Kompaktkurs ist für Teilnehmende geeignet, die erste Grundlagen dieser melodischen Sprache erwerben möchten. Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

Montag bis Donnerstag, 09:00 - 16:30 Uhr, ab 12.01.2026, 4 Tage (32 UE)

Gebühr: 112 € (E1: 95,20 €, E2: 33,60 €)

Auslagen: 3 € Kopien

Leitung: Valeria Casagrandi, Diplom-Dolmetscherin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Vorankündigung

ITALIENISCH A1 | 45001

Bildungszeit im Land Bremen und Bildungsurlaub in Niedersachsen

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Fortsetzung der Bildungszeit Italienisch A1. Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Montags, 09:00 - 16:30 Uhr, ab 26.01.2026, 4 Tage (32 UE)

Gebühr: 112 € (E1: 95,20 €, E2: 33,60 €)

Auslagen: 3 € Kopien

Leitung: Valeria Casagrandi, Diplom-Dolmetscherin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

ITALIENISCH A1 | 45002

ab Lektion 4

Entdecken Sie die Leidenschaft Italiens!

In unserem Italienischkurs für Teilnehmenden mit geringen Vorkenntnissen tauchen Sie in die Sprache und Kultur ein. Mit Spaß und Leichtigkeit lernen Sie, sich im Alltag zu verständigen – ideal für Ihre nächste Reise oder einfach, um Ihr Italien-Liebbhaber:innen-Herz höherschlagen zu lassen.

Bei einer Gruppengröße unter 10 Teilnehmenden wird die Kursgebühr angepasst.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: Con Piacere Nuovo A1, ISBN 978-3-12-502202-7

Dienstags, 17:00 - 18:30 Uhr, ab 09.09.2025, 15 Nachmittage (30 UE)

Gebühr: 69 € (E1: 58,70 €, E2: 20,70 €)

Leitung: Domenico Crugliano, Lehrer für Italienisch als Fremdsprache

Teilnehmende: max. 14

NEU!



Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die im Bundesland Bremen arbeiten, haben alle zwei Jahre Anspruch auf zehn Tage Bildungszeit für anerkannte Weiterbildungen. Während dieser Zeit wird das Gehalt weitergezahlt.



Viele Sprachkurse finden in kleinen Gruppen mit maximal 9 Teilnehmenden statt, um eine persönliche Lernatmosphäre zu schaffen und den Lernerfolg zu fördern.

ITALIENISCH A2: GRUNDLEGENDE KENNTNISSE

Am Ende der Stufe können Sie einfache Alltagsgespräche führen und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen. Sie können kurze einfache Texte wie Speisekarten oder Anzeigen verstehen.

ITALIENISCH A2 | 45003**ab Lektion 4**

Dieser Kurs ist perfekt für alle, die ihre Grundkenntnisse auffrischen und erweitern möchten! Wir vertiefen Grammatik, Wortschatz und Alltagskommunikation. Ideal für Wiedereinsteiger:innen, die ihre Italienischkenntnisse lebendig und mit Spaß verbessern wollen.

Benvenuti nel nostro corso! Insieme esploreremo la lingua italiana e miglioreremo le vostre abilità comunicative.

Bei einer Gruppengröße unter 10 Teilnehmenden wird die Kursgebühr angepasst.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2,

ISBN 978-3-12-525206-6.

Montags, 17:00 - 18:30 Uhr**ab 08.09.2025, 15 Nachmittage (30 UE)**

Gebühr: 69 € (E1: 58,70 €, E2: 20,70 €)

Leitung: Domenico Crugliano, Lehrer für Italienisch als Fremdsprache

Teilnehmende: max. 16

ITALIENISCH A2 | 45004**ab Lektion 6-7**

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit Vorkenntnissen auf Niveau A1+, die ihre Italienischkenntnisse weiter ausbauen möchten. Sie vertiefen Grammatik, erweitern Ihren Wortschatz und üben Alltagsgespräche. Der Fokus liegt auf der Verbesserung der Sprech- und Hörverständnissfähigkeiten. Gemeinsam bereiten wir Sie darauf vor, sich in verschiedenen Situationen sicher auf Italienisch auszudrücken.

In questo corso, faremo un passo avanti per diventare più fluenti in italiano!

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2,

ISBN 978-3-12-525206-6.

Donnerstags, 17:00 - 18:30 Uhr**ab 11.09.2025, 15 Nachmittage (30 UE)**

Gebühr: 105 € (E1: 89,30 €, E2: 31,50 €)

Leitung: Domenico Crugliano, Lehrer für Italienisch als Fremdsprache

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

ITALIENISCH B1: MITTELSTUFE

Am Ende der Stufe können Sie das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird. Sie können in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben, Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen und persönliche Briefe schreiben.

ITALIENISCH B1 | 45006**Ab Lektion 7**

Parliamo Italiano! In diesem Kurs trainieren wir das freie Sprechen: Land und Leute, Traditionen, Kultur, Natur, Freizeit, und Hobbys.

Im Kurs werden zusätzlich Texte zum Üben der Grammatik und Vokabeln zur Verfügung gestellt.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, ISBN 978-312-525-212-7

Mittwochs, 17:00 - 18:30 Uhr, ab 24.09.2025, 10 Abende (20 UE)

Gebühr: 74 € (E1: 62,90 €, E2: 22,20 €)

Auslagen: 1,50 € Kopien

Leitung: Celestina Endlich, Lehrerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Belén Gaudioso

Tel. 590-4745

WEITERE SPRACHEN

Neben unserem Standardprogramm in den großen europäischen Sprachen möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben, auch einmal eine andere Sprache kennen zu lernen. Wenn die Sprache, die Sie immer schon einmal ausprobieren wollten, dabei ist: Machen Sie gleich mit, denn wir bieten nicht in jedem Semester Kurse für Anfänger:innen an. Wenn Ihre Wunschsprache hier nicht vertreten ist: Schreiben Sie uns, vielleicht können wir Ihnen bald ein passendes Angebot machen!

DEUTSCHE GEBÄRDENSPRACHE - TEIL 1 | 46601

Bildungszeit im Land Bremen

Die deutsche Gebärdensprache ist die Sprache, in der gehörlose und schwerhörige Personen in Deutschland miteinander kommunizieren. Sie ist eine visuell-manuelle Sprache, denn sie besteht nicht nur aus Handbewegungen, sondern auch aus Mimik und Körperhaltung.

Doris Geist ist selbst gehörlos: Gebärdensprache ist ihre Muttersprache. Sie ist ausgebildete und zertifizierte Gebärdensprachdozentin.

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bei einer Gruppengröße unter 10 Teilnehmenden wird die Kursgebühr angepasst.

Bitte bringen Sie am ersten Kurstag 9 € für zusätzliche Arbeitsblätter mit.

Montag bis Freitag, 09:00 - 14:30 Uhr, ab 17.11.2025, 5 Vormittage (30 UE)

Gebühr: 75 € (E1: 63,80 €, E2: 22,50 €)

Leitung: Doris Geist, Dozentin für Gebärdensprache

Teilnehmende: max. 12

DEUTSCHE GEBÄRDENSPRACHE - TEIL 2 | 46602

Bildungszeit im Land Bremen

Vertiefen Sie Ihre Grundlagenkenntnisse der Gebärdensprache! In diesem Kurs lernen Sie neue Gebärden, verbessern Ihre Ausdrucksfähigkeit und verstehen die Grammatik der Gebärdensprache besser. Der Kurs ist als Bildungszeit anerkannt und bietet praxisorientierte Übungen, um sicherer in der Kommunikation zu werden.

Bei einer Gruppengröße unter 10 Teilnehmenden wird die Kursgebühr angepasst.

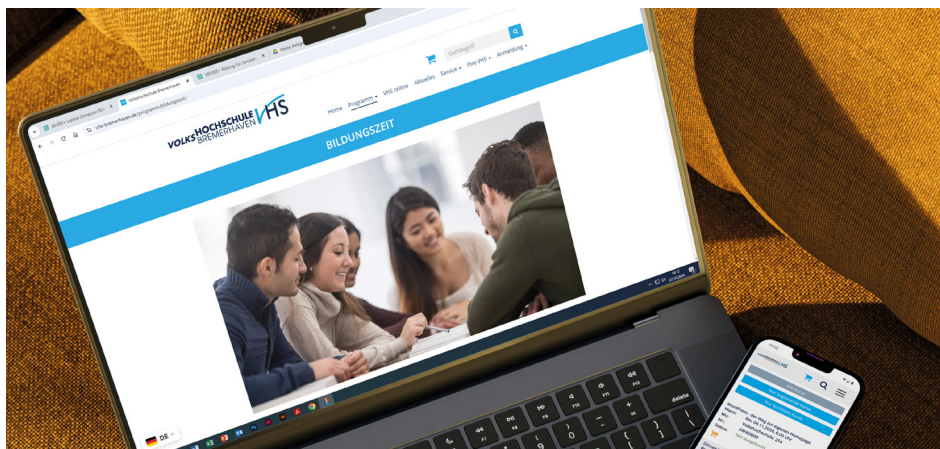
Bitte bringen Sie am ersten Kurstag 6 € für zusätzliche Arbeitsblätter mit.

Montag bis Freitag, 09:00 - 14:30 Uhr, ab 15.12.2025, 5 Vormittage (30 UE)

Gebühr: 75 € (E1: 63,80 €, E2: 22,50 €)

Leitung: Doris Geist, Dozentin für Gebärdensprache

Teilnehmende: max. 12



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



Kostenloser Test zur Selbsteinstufung im Internet: www.sprachtest.de.

ARABISCH A1 - VON ANFANG AN | 46701**NEU!**

In unserem Arabischkurs für Anfänger:innen sind Sie genau richtig, um die arabische Sprache ganz entspannt kennenzulernen! Sie erwerben die Grundlagen wie das arabische Alphabet, wichtige Ausdrücke und einfache Sätze für den Alltag. Durch abwechslungsreiche Übungen und unterhaltsame Gespräche entwickeln Sie schnell ein Gefühl für die Sprache. Außerdem lernen Sie interessante Aspekte der arabischen Kultur kennen. Freuen Sie sich auf eine neue Lernerfahrung!

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: Salam! neu A1-A2, Arabisch für Anfänger, ISBN 978-3-12-528835-5.

Freitags, 15:15 - 16:45 Uhr, ab 12.09.2025, 15 Nachmittage (30 UE)

Gebühr: 111 € (E1: 94,40 €, E2: 33,30 €)

Auslagen: 2,50 € Kopien

Leitung: Rafat Dehen

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

ARABISCH A1 | 46702**ab Lektion 3**

Dieser Kurs ist perfekt für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Jetzt anmelden und loslegen!

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: Salam! neu A1-A2, Arabisch für Anfänger, ISBN 978-3-12-528835-5.

Freitags, 17:00 - 18:30 Uhr, ab 12.09.2025, 15 Nachmittage (30 UE)

Gebühr: 111 € (E1: 94,40 €, E2: 33,30 €)

Leitung: Rafat Dehen

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

DÄNISCH A1.1 | 47501**ab Lektion 6**

Im diesem Kurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen lernen Sie die Basics der dänischen Sprache auf spielerische Weise! Sie erweitern Ihren Wortschatz und üben Grammatik, um sich in alltäglichen Situationen zurechtzufinden. Mit interaktiven Übungen und einfachen Dialogen verbessern Sie ganz entspannt Ihre Sprech- und Hörfähigkeiten. Außerdem entdecken Sie spannende Aspekte der dänischen Kultur und Traditionen. Freuen Sie sich auf eine unterhaltsame Lernerfahrung!

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: Vi snakkes ved! aktuell A1+, ISBN 978-3-19-105379-6

Montags, 18:45 - 20:15 Uhr, ab 08.09.2025, 15 Abende (30 UE)

Gebühr: 111 € (E1: 94,40 €, E2: 33,30 €)

Leitung: Gregor Bruns-Schröder, Lehrer

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Belén Gaudio

Tel. 590-4745

NIEDERLÄNDISCH A1 | 47502

NEU!

ab Lektion 1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Sie wollten schon immer Niederländisch lernen? In diesem Kurs machen wir auf entspannte Weise erste Bekanntschaft mit der niederländischen Sprache und Kultur. Wir lernen einfache Sätze für alltägliche Situationen, z. B. sich vorstellen, einkaufen oder nach dem Weg fragen.

Lehrbuch: Welkom! neu – Niederländisch für Anfänger, ISBN: 978-3-12-528829-4

Montags, 18:45 - 20:15 Uhr, ab 08.09.2025, 11 Abende (22 UE)

Gebühr: 81,40 € (E1: 69,20 €, E2: 24,40 €)

Leitung: Erwin van Dongen, Lehrer

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

NIEDERLÄNDISCH B1 | 47503

NEU!

ab Lektion 1

Für Wiedereinsteiger:innen und Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Sie haben schon einmal Niederländisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse auffrischen? In diesem Kurs wiederholen wir die Grundlagen und erweitern gezielt Wortschatz und Sprachpraxis. Mit abwechslungsreichen Übungen und gezielter Arbeit an Aussprache und Grammatik bringen wir sie wieder in Schwung. Perfekt, um wieder sicher Niederländisch zu sprechen!

Lehrbuch: Welkom terug! neu B1, ISBN 978-3-12-529069-3

Dienstags, 18:45 - 20:15 Uhr, ab 09.09.2025, 11 Abende (22 UE)

Gebühr: 81,40 € (E1: 69,20 €, E2: 24,40 €)

Leitung: Erwin van Dongen, Lehrer

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Geboren und aufgewachsen in den Niederlanden, lebe ich seit dem Jahr 2005 in Bremerhaven. Meine Leidenschaft für die niederländische Sprache und Literatur begleitet mich schon mein ganzes Leben. In den Niederlanden habe ich Lehramt studiert und dort auch mehrere Jahre als Lehrer gearbeitet.

Derzeit begleite ich als Fachkraft für Arbeit und Bildung eine Gruppe in einer Werkstatt für Menschen mit Behinderung in Bremerhaven.

Über 15 Jahre habe ich mit großer Begeisterung Niederländisch an der Volkshochschule Bremerhaven unterrichtet – nach einer kurzen Pause starte ich jetzt wieder neu durch. Es macht mir große Freude, meine Muttersprache und die niederländische Kultur mit anderen zu teilen.

Ich freue mich sehr auf neue Kursteilnehmende – tot snel in de les!

- Erwin van Dongen

Viele Sprachkurse finden in kleinen Gruppen mit maximal 9 Teilnehmenden statt, um eine persönliche Lernatmosphäre zu schaffen und den Lernerfolg zu fördern.

Fällt Ihnen die Wahl des geeigneten Kurses schwer? Wir beraten Sie gerne! Termine: Seite 140



Erwin van Dongen
© privat

RUSSISCH A1 - VON ANFANG AN | 47601**Ab Lektion 1****Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**

Russisch zu lernen eröffnet viele spannende Möglichkeiten! Mit über 150 Millionen Muttersprachlern ist Russisch die am weitesten verbreitete slawische Sprache und bietet Zugang zu einer reichen Kultur, faszinierender Literatur und weltbekannten Klassikern der Kunst. Beruflich kann es Türen in internationalen Unternehmen und Organisationen öffnen, besonders in Bereichen wie Handel, Diplomatie und Wissenschaft. Auch für Reisende bietet es Vorteile, um Osteuropa und Zentralasien authentischer zu erleben. Zudem schärft das Erlernen einer neuen Sprache das Denkvermögen und erweitert den eigenen Horizont.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: Otlitschno! A1, ISBN 978-3-19-204477-9

Freitags, 15:15 - 16:45 Uhr**ab 12.09.2025, 15 Abende (30 UE)**

Gebühr: 111 € (E1: 94,40 €, E2: 33,30 €)

Leitung: Ludmilla Pavlova-Marinsky, Journalistin & Autorin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

RUSSISCH A1.1 | 47602**ab Lektion 6**

Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahrssemester. Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: Otlitschno! A1, ISBN 978-3-19-204477-9

Freitags, 17:00 - 18:30 Uhr**ab 12.09.2025, 15 Abende (30 UE)**

Gebühr: 111 € (E1: 94,40 €, E2: 33,30 €)

Leitung: Ludmilla Pavlova-Marinsky, Journalistin & Autorin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

NEU!**SCHWEDISCH A1 | 47603****ab Lektion 9/10**

Dieser Kurs setzt geringe Vorkenntnisse voraus.

Sie lernen u.a. Reisehinweise zu verstehen, u.a.

Reisehinweise zu verstehen, über Reiseerfahrungen zu berichten, Ratschläge zu geben.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: Välkomna! neu A1-A2, ISBN 978-3-12-527951-3

und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-527952-0

Bitte bringen Sie am ersten Kursabend 1 € für

zusätzliche Arbeitsblätter mit.

Dienstags, 18:45 - 20:15 Uhr**ab 09.09.2025, 12 Abende (24 UE)**

Gebühr: 60 € (E1: 51 €, E2: 18 €)

Leitung: Hedwig Binder, Skandinavistin & Übersetzerin

Teilnehmende: max. 16

SCHWEDISCH A2+ | 47604

In diesem Kurs werden wir das Lehrbuch Välkomna!

neu A1-A2 abschließen, bisher Gelerntes wiederholen

und vertiefen und dann zur Stufe B1 übergehen.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: Välkomna! neu A1-A2,

ISBN 978-3-12-527951-3 und Arbeitsbuch,

ISBN 978-3-12-527952-0

Bitte bringen Sie am ersten Kursabend 1 € für

zusätzliche Arbeitsblätter mit.

Dienstags, 17:00 - 18:30 Uhr**ab 09.09.2025, 12 Abende (24 UE)**

Gebühr: 88,80 € (E1: 75,50 €, E2: 26,60 €)

Leitung: Hedwig Binder, Skandinavistin & Übersetzerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Belén Gaudioso

Tel. 590-4745

TÜRKISCH INTENSIVKURS - VON ANFANG AN | 47801

NEU!

Wochenendseminar

Schnell und intensiv Türkisch lernen!

Hören Sie oft Türkisch auf der Straße oder bei Ihren Nachbarn und möchten verstehen, was gesprochen wird? Dann ist unser Türkisch-Intensivkurs für Anfänger:innen genau das Richtige für Sie! Kompakt, intensiv und praxisnah. In kürzester Zeit erwerben Sie die wichtigsten Grundlagen, um sich im Alltag verständigen zu können. Wenn Ihre Antwort auf die obige Frage „Ja“ – „Evet“ lautet, dann melden Sie sich jetzt an! Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Kursbuch und Arbeitsbuch mit Audios: Ne güzel! A1, ISBN 978-3-19-205253-8

Sa 13.09. / So 14.09.2025 und Sa 27.09. / So 28.09.2025 von 9:45 bis 13:00 Uhr

Gebühr: 59,20 € (E1: 50,30 €, E2: 17,80 €)

Auslagen: 2 € Kopien

Leitung: Ahmet Türkcan, Lehrer

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

TÜRKISCH A1 | 47802

ab Lektion 1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Haben Sie Interesse, Türkisch von Grund auf zu lernen? Unser Anfängerkurs ist der perfekte Einstieg! In diesem Kurs beginnen wir mit den wichtigsten Grundlagen der türkischen Sprache: die richtige Aussprache, einfache Sätze und der grundlegende Wortschatz. Schritt für Schritt bauen wir Ihre Sprachkenntnisse auf, sodass Sie schnell erste Erfolge erzielen.

Der Kurs ist praxisorientiert und hilft Ihnen, sich in alltäglichen Situationen auf Türkisch zurechtzufinden – sei es im Urlaub, bei Gesprächen mit türkischen Freunden oder im Berufsalltag. Mit leicht verständlichen Erklärungen und abwechslungsreichen Übungen machen wir das Lernen effektiv und unterhaltsam.

Dieser Kurs ist für absolute Anfänger:innen geeignet. Melden Sie sich an und starten Sie Ihre Reise in die türkische Sprache!

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: Ne güzel! A1, ISBN 978-3-19-205253-8

Mittwochs, 17:00 - 18:30 Uhr

ab 10.09.2025, 15 Abende (30 UE)

Gebühr: 111 € (E1: 94,40 €, E2: 33,30 €)

Leitung: Ahmet Türkcan, Lehrer

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

NEU!

TÜRKISCH A1 | 47803

ab Lektion 4

Unser Türkischkurs richtet sich an alle, die bereits geringe Vorkenntnisse in der türkischen Sprache haben und ihre Fähigkeiten weiter ausbauen möchten. In diesem Kurs erweitern wir Ihren Wortschatz, vertiefen die Grammatik und helfen Ihnen dabei, komplexere Sätze zu bilden. Sie werden in der Lage sein, sich sicherer über verschiedene Alltagsthemen zu unterhalten.

Durch praxisnahe Übungen und interaktive Aufgaben festigen Sie das Gelernte und können die türkische Sprache effektiv in verschiedenen Situationen anwenden. Ob für Reisen, den Beruf oder private Gespräche – dieser Kurs ist ideal, um Ihre Sprachkenntnisse auf das nächste Level zu bringen.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Kursbuch und Arbeitsbuch: Ne güzel! A1,

ISBN 978-3-19-205253-8

Mittwochs, 18:45 - 20:15 Uhr

ab 10.09.2025, 15 Abende (30 UE)

Gebühr: 111 € (E1: 94,40 €, E2: 33,30 €)

Leitung: Ahmet Türkcan, Lehrer

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



Ahmet Türkcan
© privat



Ernal Kaya
© privat

TÜRKISCH A1 | 47804**NEU!****ab Lektion 5**

Wenn Sie einige wenige Vorkenntnisse in Türkisch haben, ist dieser Kurs genau der richtige für Sie. Sie lernen einfache Sätze der türkischen Sprache verstehen und sprechen. Sie gewinnen Sicherheit beim Bewältigen von Alltagssituationen mit türkischen Nachbarn:innen, Arbeitskollegen:innen oder im Urlaub in der Türkei.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen: Lehrbuch: Ne güze! A1, ISBN 978-3-19-205253-8

Donnerstags, 18:45 - 20:15 Uhr, ab 18.09.2025, 13 Abende (26 UE)

Gebühr: 65 € (E1: 55,30 €, E2: 19,50 €)

Leitung: Ermail Kaya, Sprachlehrer

Teilnehmende: max. 16

TÜRKISCH A2 | 47805**ab Lektion 4**

Sie haben bereits ein wenig Türkisch gelernt, möchten es aber noch weiter verbessern und sprechen.

Von Anfang an zu beginnen, ist nichts für Sie? Dann ist es an der Zeit, ein fortgeschrittenes Niveau zu erreichen und einen A2 Türkischkurs zu beginnen.

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen: Lehrbuch: Ne güze! A2, ISBN 978-3-19-105253-9

Dienstags, 17:00 - 18:30 Uhr, ab 09.09.2025, 15 Nachmittage (30 UE)

Gebühr: 111 € (E1: 94,40 €, E2: 33,30 €)

Auslagen: 2 € Kopien

Leitung: Ahmet Türkcan, Lehrer

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

TÜRKISCH A2 | 47811**ab Lektion 5**

Den Einstieg in die türkische Sprache haben Sie schon geschafft. Sie können schon einige Alltagsdinge auf Türkisch bestellen, erste Einkäufe erledigen und über sich selbst, Ihren Beruf, die Familie und den Urlaub berichten.

Dann ist dieser Kurs genau für Sie geeignet.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen: Lehrbuch: Ne güze! A2, ISBN 978-3-19-105253-9

Dienstags, 18:45 - 20:15 Uhr, ab 16.09.2025, 13 Abende (26 UE)

Gebühr: 96,20 € (E1: 81,80 €, E2: 28,90 €)

Leitung: Ermail Kaya, Sprachlehrer

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Sprachen verbinden Menschen und Kulturen. Als Kursleiter für Türkisch an der VHS habe ich die einzigartige Gelegenheit, Teilnehmer:innen zu helfen, die türkische Sprache und Kultur kennenzulernen und zu lieben. Es ist mir eine Freude, meine Leidenschaft für die türkische Sprache und Kultur mit anderen zu teilen. Ich freue mich, demnächst auch dich in meinem Kurs zu treffen.

- Ermail Kaya

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Belén Gaudio

Tel. 590-4745

167 | SCHLÜSSELFÄHIGKEITEN
170 | ANDERS LERNEN - SPIELERISCH LERNEN
173 | DEUTSCH - SPRACHFÖRDERUNG
175 | INTEGRATIONS- UND
BERUFSSPRACHKURSE
177 | DEUTSCH VON A1 - C2
192 | DEUTSCH - PRÜFUNGSZENTRUM
195 | SCHULABSCHLÜSSE
200 | BERUFLICHE KOMPETENZEN

DEUTSCH BERUF LEBENSlanges LERNEN





IHRE ANSPRECHPARTNERINNEN

FACHBEREICHSLEITUNG:

Cora Kielhorn

0471 590-4750

Cora.Kielhorn@vhs.bremerhaven.de

PÄDAGOGISCHE MITARBEITERINNEN:

Grundbildung und Deutsch Zweitsprache:

Mira Levinson

0471 590-4749

Mira.Levinson@vhs.bremerhaven.de

Integrationskurse:

Angela Köhler

0471 590-4774

Angela.Koehler@vhs.bremerhaven.de

Berufssprachkurse und Deutsch-Prüfungen:

Katarzyna Geldner

0471 590-4736

Katarzyna.Geldner@vhs.bremerhaven.de

Schulabschlüsse:

Frauke Webers

0471 590-4727

Frauke.Webers@vhs.bremerhaven.de

SACHBEARBEITUNG:

Integration, Deutsch Zweitsprache, Prüfungen:

Kirsten Döschner

0471 590-4705

Kirsten.Doescher@vhs.bremerhaven.de

Integration, Deutsch Zweitsprache, Prüfungen:

Angelika Ratke

0471 590-4707

Angelika.Ratke@vhs.bremerhaven.de

Grundbildung, Schulabschlüsse,
Beruf – Lebenslanges Lernen:

Carola Wind

0471 590-4742

Carola.Wind@vhs.bremerhaven.de

BILDUNGSZIELE

FIT FÜR DEN BERUF – WEITERKOMMEN MIT DER VOLKSHOCHSCHULE

„Deutsch – Beruf – Lebenslanges Lernen“ sind Themen von herausragender Bedeutung für die **Entwicklung der persönlichen Identität** sowie für die **gesellschaftliche Teilhabe**.

Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil des Volkshochschulangebots.

Berufliche Weiterbildung setzt an bei **Kompetenzen** wie **Lernfähigkeit** und **Sprachkenntnissen** und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen wie der erweiterten Berufsbildungsreife oder dem mittleren Schulabschluss.

Der kompetente Umgang mit der deutschen Sprache, den grundlegenden Schlüsselkompetenzen zum lebenslangen Lernen, modernen Lern- und Arbeitsmethoden, beruflichen Fachwissen, sowie Interkulturellen Kompetenztrainings und der Lehrenden, vermittelnden Tätigkeit im Berufsleben ist ein Schwerpunkt des Fachbereichs.

Angebote zu Querschnittsthemen, wie berufliche Orientierung, Selbstmarketing und Kreativitätstechniken stärken berufliche und persönliche Kompetenzen.

Ebenfalls stark vertreten: Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und sozialen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen.

Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel Angebote der beruflich digitalen Kompetenzen, Gesundheitsvorsorge, Vorträge zum Thema Kind und Karriere oder berufsbezogener Fremdsprachkurse. Finden Sie diese bitte in den Schwerpunkt - Fachbereichen des vorliegenden Programmheftes.



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



Sie haben Fragen
zu bestimmten
Kursen? Lassen
Sie sich telefo-
nisch vom jewei-
ligen Fachbereich
beraten.



Cora Kielhorn

© privat

KURSLEITENDE GESUCHT!

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

- Deutsch als Zweitsprache
- Spielerisch Lernen und Spiele
- Pädagogik

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

Weitere Infos zur Tätigkeit als Kursleitende der VHS Bremerhaven finden Sie ab Seite 16.

BERATUNG BILDUNGSWEGWEISER - LEBENSLANGES LERNEN | 51000

Bleiben Sie neugierig!

Wir bieten ein großes Angebot aus allen Bereichen des Lebens und Arbeitens.

Wir helfen Ihnen bei der Suche nach dem Angebot Ihres Interesses.

Melden Sie sich einfach zu einem Beratungstermin an (info@vhs.bremerhaven.de; Tel. 0471/590-4709 und 4711)

Passt der Tag nicht? Fragen Sie nach einem individuellen Termin per Email.

Anmeldung für Termine am 19.08., 16.09., 21.10., 18.11., 16.12.25 zwischen 09:00 - 10:30 Uhr

Einzelberatung

Leitung: Cora Kielhorn, Diplom-Pädagogin

Ort: Volkshochschule; R. 335



WIR BIETEN IN UNSEREM FORMAT „BUSINESSLINE“ INDIVIDUALISIERTE FORTBILDUNGEN FÜR BETRIEBE UND SELBSTSTÄNDIGE UNTERNEHMER AN. BITTE SPRECHEN SIE UNS MIT IHREM BEDARF AN, WIR BERATEN SIE GERNE ÜBER MÖGLICHKEITEN DER UMSETZUNG!

„LEICHTE SPRACHE - EINFACH LEICHT VERSTÄNDLICH - ENDLICH WISSEN, WORUM ES GEHT“ | 51119

Ausstellung des Büros für Leichte Sprache der Lebenshilfe Bremen e.V., gefördert durch die Aktion Mensch e.V.

Die Ausstellung möchte über das Thema sprachliche Barrierefreiheit informieren und das Konzept der Leichten Sprache einer breiten Öffentlichkeit nahebringen.

- Was ist Leichte Sprache?
- Für wen ist Leichte Sprache?
- Wie sieht Leichte Sprache aus?
- Und wie schreibt man eigentlich Leichte Sprache?

All das und noch viel mehr hat das Büro für Leichte Sprache der Lebenshilfe Bremen ansprechend und informativ aufbereitet: Die Ausstellung umfasst 21 Plakate, die verschiedene Aspekte von Leichter Sprache und Verständlichkeit thematisieren.

Alle Texte der Ausstellung sind leicht lesbar gestaltet.

Die Ausstellung findet am 08.09.2025 anlässlich des Welt-Alphabetisierungstages statt und kann bis zum 11.09.2025 während der VHS-Öffnungszeiten im Treppenhaus Grazer Straße besucht werden.



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

Beratung:
Cora Kielhorn
Tel. 590-4750



Aktuelle
Infos finden Sie
unter www.vhs-bremerhaven.de.



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



Andreas Müller
© Mike Zeitz

SCHLÜSSELFÄHIGKEITEN

LESEN UND SCHREIBEN

Lesen und Schreiben lernen ist in jedem Alter möglich.

Wir bieten Kurse an, um Erwachsenen die Buchstaben, Wörter und Sätze nahezubringen.

LESEN UND SCHREIBEN FÜR ERWACHSENE | 51120

Sie lernen Buchstaben, Wörter, Sätze lesen und schreiben.

Bitte rufen Sie Cora Kielhorn an (Tel. 0471 590-4750), um sich anzumelden.

Helfen Sie - machen Sie Ihnen bekannte Menschen auf das Angebot aufmerksam!

**Dienstags, 16:00 - 18:45 Uhr
ab 09.09.2025, Laufender Einstieg**

Gebühr: frei

Leitung: Bruni Glösen / Sandra Hoffmann / Ermail Kaya / Ljuba Jagel, Alpha-Ausbilder:innen

GRUNDSCHULKINDER BEGLEITEN | **NEU!** 51124

Lesen, Schreibübungen und Rechnen für Eltern und erwachsene Familienangehörige

Ihr (Enkel) Kind ist in der Grundschule und hat Schwächen im Lesen, Schreiben oder Rechnen.

Sie können selber nicht so gut lesen, schreiben, rechnen und wollen Ihrem (Enkel)Kind helfen.

Wir lernen mit Ihnen und helfen, die Grundschule von heute zu verstehen.

Sie können jederzeit in den Kurs einsteigen!

Machen Sie Eltern oder erwachsene Familienangehörige auf das Angebot aufmerksam. Wir beraten alle Menschen, die lernen wollen.

**Montags und mittwochs, 08:15 - 10:30 Uhr,
ab 01.09.2025, Laufender Einstieg**

Beratung über Cora Kielhorn 0471/590-4750

Leitung: Ljuba Jagel, Alpha-Ausbilder:innen
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

LESEN UND SCHREIBEN FÜR ERWACHSENE MIT BEEINTRÄCHTIGUNGEN | 51125

NEU!

**in Kooperation mit der Lebenshilfe
Ortsvereinigung Bremerhaven e. V.**

Der Kurs ist für Menschen mit Beeinträchtigungen, die nur wenig oder gar nicht lesen und schreiben können. Sie lernen Buchstaben, Wörter, Sätze lesen und schreiben.

Ein Teil des Kurses ist für Teilnehmende der Lebenshilfe reserviert.

Es dürfen auch Teilnehmende aus anderen Organisationen und Bereichen teilnehmen.

Bitte rufen Sie an und vereinbaren einen Beratungstermin mit Cora Kielhorn (Tel. 0471 590-4750)

Interessenten aus der Lebenshilfe wenden sich bitte an Herrn Leon Kiefer (leon.kiefer@lebenshilfe-bremerhaven.de).

**Montags, 10:00 - 11:30 Uhr, ab 06.10.2025, 9
Nachmittage (18 UE)**

Gebühr: frei

Leitung: Sandra Hoffmann, Alpha-Ausbilder:in

Ort: Lebenshilfe; Adolf-Kolping-Str. 22

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 8

RECHNEN

**Rechnen ist eine Grundlage unseres Lebens.
Aus diesem Grund bieten wir einen Kurs an, um
Erwachsenen die Zahlen und Grundrechenarten
nahezubringen.**

EINFACHES RECHNEN | 51130

Wir rechnen im Zahlenraum bis 100.

Wir üben Plus- und Minusaufgaben und lernen das „kleine Einmaleins“.

Die Fortgeschrittenen beschäftigen sich auch mit dem Teilen und rechnen mit größeren Zahlenwerten.

**Donnerstags, 15:00 - 16:30 Uhr, ab 04.09.2025,
13 Nachmittage (26 UE)**

Gebühr: frei

Leitung: Sandra Hoffmann, Alpha-Ausbilder:in
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 8

RECHNEN FÜR ERWACHSENE MIT BEEINTRÄCHTIGUNGEN | 51131

NEU!

in Kooperation mit der Lebenshilfe
Ortsvereinigung Bremerhaven e. V.

Der Kurs ist für Menschen mit Beeinträchtigungen,
die nur wenig oder gar nicht rechnen können.

Wir rechnen im Zahlenraum bis 100.

Wir üben Plus- und Minus-Aufgaben und lernen das
„kleine Einmaleins“.

Die Fortgeschrittenen beschäftigen sich auch mit dem
Teilen und rechnen mit größeren Zahlenwerten

Ein Teil des Kurses ist für Teilnehmende der Lebenshilfe
reserviert.

Es dürfen auch Teilnehmende aus anderen
Organisationen und Bereichen teilnehmen.

Bitte rufen Sie an und vereinbaren einen
Beratungstermin mit Cora Kielhorn

(Tel. 0471 590-4750)

Interessenten aus der Lebenshilfe wenden sich bitte an
Herrn Leon Kiefer

(leon.kiefer@lebenshilfe-bremerhaven.de).

Montags, 13:00 - 14:30 Uhr

ab 06.10.2025, 9 Nachmittage (18 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Sandra Hoffmann, Alpha-Ausbilderin

Ort: Lebenshilfe; Adolf-Kolping-Str. 29 AK22

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 8



KENNEN SIE DAS LERNPORTAL DER VHS?
UNTER VHS-LERNPORTAL.DE ODER IM
APP-STORE UNTER „VHS LERNPORTAL“
FINDEN SIE KOSTENLOSE ABC- UND
RECHNEN-KURSE ZUM ONLINE LERNEN.

EINSTIEG IN DIE NATURWISSENSCHAFTEN

vhs.wissen live – online

**DER STERNENHIMMEL UND DIE
SCHÖPFUNGSMYTHEN DER MENSCHHEIT**
| 51190

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.

Raoul Schrott studierte Literatur- und
Sprachwissenschaft in Innsbruck, Norwich, Paris
und Berlin, arbeitete 1986/87 als letzter Sekretär für
Philippe Soupault in Paris und als Universitätslektor in
Neapel. Sein lyrisches und erzählerisches Werk wurde
mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet.

Donnerstag, 16.10.2025, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: 2 €

Leitung: Raoul Schrott

vhs.wissen live – online

SCHÖNHEIT DER ASTRONOMIE |
51191

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.

Dr. Andreas Müller, Astrophysiker und Chefredakteur
von »Sterne und Weltraum« und entführt sein
Publikum in die Magie der astronomischen Aufnahmen.

Anmeldeschluss: 29.10.2025

Montag, 03.11.2025, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: 2 €

Leitung: Andreas Müller

vhs.wissen live – online

**SPINNEN UND MENSCHEN:
EINE VERWOBENE BEZIEHUNG | 51192**

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.

Jan Mohnhaupt studierte Geographie und Geschichte
in Berlin und Wien. Er lockt die Spinne kulturhistorisch
aus ihrer dunklen Ecke und zeigt die vielen
Verbindungen zwischen Spinne und Mensch. Er ist als
freier Journalist und Autor für verschiedene Magazine
und Zeitungen wie Spiegel Online, Der Freitag und P.M.
History tätig.

Montag, 24.11.2025, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: 2 €

Leitung: Jan Mohnhaupt

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

Beratung:
Cora Kielhorn
Tel. 590-4750

ANDERS LERNEN - SPIELERISCH LERNEN - SPIELE

Wir sind von Natur aus neugierig. Ob die Funktion der neuen Digitalkamera oder die Anwendung neuer Arbeitsmethoden im Projektteam, neue Möglichkeiten und Erfahrungen sind fester Bestandteil unseres Lebens. Heute sind die Kursleitungen häufig Lernbegleiter:innen und die Teilnehmenden nicht nur Konsument:innen, sondern Gestaltende des gemeinsamen Lernens. Wir wollen in diesen Kursen neue Lernformate, Ideen, Netzwerkgedanken und Methoden ausprobieren. Das gemeinsame Interesse an einem Thema ist der Ausgangspunkt. Alles andere ergibt sich durch die Zeit der Kommunikation und des Austausches.

SPIELERISCH LERNEN!

Lernziele:

- Kennenlernen und Üben von gemeinsamem, nicht vorgeplantem Lernen
- Trainieren von sozialen Lern- und Umgangsformen
- Entwicklung von eigenem kreativen Denken
- Unterstützung von Ideenaustausch in einem Netzwerk
- Öffnen des Blickes für visionäre Gedanken

Lassen Sie uns gemeinsam mit Lust und Neugier experimentieren.

STAR TREK - SPIELERISCH LERNEN | 51201 in Kooperation mit dem Star Trek Stammtisch Bremerhaven

Hier reisen wir durch die Träume unentdeckter Welten der Star Trek Visionen.

Trekkies stellen das Leben und die Errungenschaften von SciFi zur Realität vor und gemeinsam erkunden wir technische Tools, Biologie, Physik und Star-Trek Spiele. Kurzvorträge, selbsterstellte Videofilme, Kostüme oder Foto-Stories runden das Treffen ab und werden durch die Gruppe selbst bestimmt.

Hier kann die Selbstdarstellung und Entwicklung der eigenen Talente geübt und gezeigt werden.

Samstag, 28.09.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 22.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

Samstag, 13.12.2025, 17:00 - 21:45 Uhr

Gebühr: 6 €

Leitung: Patrick Schneider, StarTrek-Experte

Teilnehmende: max. 20

EINSTIEG IN DAS SCHACHSPIEL - STRATEGIE ALS SPIEL | 51222

Schach ist eines der ältesten Strategiespiele in unserer Kultur

Viele haben davon gehört, einige haben es mal gespielt und möchten es gerne neu erlernen und andere möchten einfach mal probieren.

Schach entspannt, fokussiert und macht einfach Spaß - hier soll Ihnen das Spiel erklärt und die Grundlagen gemeinsam erprobt werden.

Ein gemeinsames Entdecken und Entwickeln ist das Ziel.

**Mittwochs, 16:15 - 18:30 Uhr
ab 26.11.2025, 3 Nachmittage (9 UE)**

Gebühr: 33,30 € (E1: 28,30 €, E2: 10 €)

Auslagen: 2 € Material / Wartung

Leitung: Olaf Pienski /

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



MELDEN SIE SICH AUCH FÜR VHS.WISSEN
LIVE: „WANN IST EIN KI-SYSTEM
VERTRAUENSWÜRDIG“ UNTER 60333 AN.



Sichern Sie sich Ihren Kursplatz durch frühzeitige Anmeldung! Die Kursgebühr wird grundsätzlich erst bei Kursbeginn von Ihrem Konto abgebucht.



Profitieren Sie von unseren Kleingruppen - Nutzen Sie die Chance auf direkten Austausch und profitieren Sie von einer maßgeschneiderten Betreuung durch unsere erfahrenen Kursleitungen.

SPIELE

Spiele sind Basis von Kultur. Sie bilden und schaffen über Altersgrenzen, Religionen und Weltanschauungen hinweg ein soziales Miteinander und bringen Menschen zusammen. Ob im analogen Spiel oder im digitalen Online-Multiplayermodus-Spiel, Spielende treten auf der ganzen Welt in Kontakt, bilden Teams, pflegen und üben ein soziales Miteinander. Spiele bilden das Fundament der Bildung, sie können technische Vorreiter, Förderer von technologischen Innovationen, wirtschaftliche Kraft und Trends sein. Spiele haben kulturellen Einfluss auf die Pop- und Alltagskultur und prägen aktuelle Trends. Spiele sind gesellschaftspolitisch eine Möglichkeit aktuelle Diskussionsthemen auszuhandeln. Spiele sind einfach so viel mehr!

BREMERHAVEN SPIELT!

NEU!

SCHACH | 51223

Einfach spielen!

Wer Lust hat Schach zu spielen findet hier neue Gegner.

Mittwoch, 01.10.2025, 16:15 - 18:30 Uhr (3 UE)

Gebühr: 11,10 € (E1: 9,40 €, E2: 3,30 €)

Auslagen: 1 € Material / Wartung

Leitung: Olaf Pienski

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

BREMERHAVEN SPIELT!

NEU!

SCHACH | 51224

Mittwoch, 05.11.2025, 16:15 - 18:30 Uhr (3 UE)

Gebühr: 11,10 € (E1: 9,40 €, E2: 3,30 €)

Auslagen: 1 € Material / Wartung

Leitung: Olaf Pienski

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

BREMERHAVEN SPIELT!

NEU!

SCHACH | 51225

Mittwoch, 17.12.2025, 16:15 - 18:30 Uhr (3 UE)

Gebühr: 11,10 € (E1: 9,40 €, E2: 3,30 €)

Auslagen: 1 € Material / Wartung

Leitung: Olaf Pienski

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

BREMERHAVEN SPIELT!

NEU!

MYSTERY-SPIELE | 51226

Einfach spielen!

Wir spielen gemeinsam das Mysteryspiel Echoes -

„Die Tänzerin“ und „Der Cocktail“

Lassen Sie uns gemeinsam das Fallgeschehen lösen und einen schönen Nachmittag verbringen.

Wir spielen in zwei Gruppen und tauschen nach 60 Minuten die Spiele.

Unser Motto: „Gemeinsam leben!“

Mittwoch, 24.09.2025, 16:15 - 18:30 Uhr (3 UE)

Gebühr: 9,60 € (E1: 8,20 €, E2: 2,90 €)

Leitung: Cora Kielhorn, Diplom-Pädagogin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

BREMERHAVEN SPIELT!

NEU!

MYSTERY-SPIELE | 51227

Freitag, 26.09.2025, 10:45 - 13:00 Uhr (3 UE)

Gebühr: 9,60 € (E1: 8,20 €, E2: 2,90 €)

Leitung: Cora Kielhorn, Diplom-Pädagogin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

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

Beratung:
Cora Kielhorn
Tel. 590-4750

BREMERHAVEN SPIELT! MYSTERY-SPIELE | 51228

Einfach spielen!

Wir spielen gemeinsam das Mysteryspiel Echoes - „Der Mikrochip“ und „Mord auf Ex“
Lassen Sie uns gemeinsam das Fallgeschehen lösen und einen schönen Nachmittag verbringen.
Wir spielen in zwei Gruppen und tauschen nach 60 Minuten die Spiele.
Unser Motto: „Gemeinsam leben!“

Mittwoch, 08.10.2025, 16:15 - 18:30 Uhr (3 UE)

Gebühr: 9,60 € (E1: 8,20 €, E2: 2,90 €)

Leitung: Cora Kielhorn, Diplom-Pädagogin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

BREMERHAVEN SPIELT! MYSTERY-SPIELE | 51229

Freitag, 10.10.2025, 10:45 - 13:00 Uhr (3 UE)

Gebühr: 9,60 € (E1: 8,20 €, E2: 2,90 €)

Leitung: Cora Kielhorn, Diplom-Pädagogin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

NEU!

BREMERHAVEN SPIELT! RETRO-GAMES | 51230

Einfach spielen!

Die alten PC-Games der 90ziger noch einmal spielen -
War das schön:
Spiele wie Siedler II, Doom, Command and Conquer, Monkey Island sind einfach Pop-Kultur.
Was hatten wir für einen Spaß auf gemeinsamen Treffen und einfach zocken... Gemeinsam und nicht einsam!
Zeit es wieder zu tun!

Freitag, 07.11.2025, 10:45 - 13:00 Uhr (3 UE)

Gebühr: 9,60 € (E1: 8,20 €, E2: 2,90 €)

Leitung: Kai Blaß, IT-Administrator

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

NEU!



WIR BIETEN EINEN KURS UNTER 25H60621
„KREATIVES PROGRAMMIEREN MIT
SCRATCH“ FÜR INTERESSIERTE
SPIELER:INNEN.



ERFOLGSGESCHICHTEN BILDUNG BEWEGT

Eine Ausstellung der VHS Bremerhaven

Die Ausstellung findet vom
01.11.2025 bis zum 31.01.2026
im Friedrich-Schiller-Haus statt.

VHS-Teilnehmende mit
unterschiedlicher Lernbiografie erzählen
ihre ganz eigene Erfolgsgeschichte.



Unsere Klein-
gruppen bieten
Ihnen die ideale
Balance zwischen
individueller Be-
treuung und ge-
meinschaftlichem
Lernen.



Aktuelle
Infos finden Sie
unter www.vhs-bremerhaven.de.

DEUTSCH - SPRACHFÖRDERUNG

Das Lernen der deutschen Sprache bereitet Sie auf das Leben und Arbeiten in Deutschland vor. Sie lernen die Kultur und die Gemeinschaft durch die Sprache und knüpfen neue Freundschaften. Für Beruf oder Studium ist das Beherrschen der Sprache notwendig und erleichtert Ihnen das alltägliche Leben. Wir unterstützen Sie in der Berufsfähigkeit, informieren Sie sich über unser Angebot und lassen sich beraten!

DEUTSCH-KURS- UND PRÜFUNGSBERATUNG

Sie sind auf der Suche nach einem Deutsch-Sprachkurs oder einer Deutsch-Prüfung, um Ihre Sprachfähigkeit zu steigern oder zu dokumentieren?

Unsere Deutsch-Sprachberatung steht Ihnen regelmäßig zur Verfügung.

Bitte melden Sie sich über die Deutsch-Anmeldung (0471/590-4726 oder Deutsch@vhs.bremerhaven.de) zu einem persönlichen Beratungstermin an!

Sie erreichen die Anmeldung Montag bis Donnerstag 9 - 11 Uhr und Donnerstag 14 - 16 Uhr. Wenn Sie einen Integrations- oder Berufssprachkurs Deutsch besuchen wollen, dann ist eine Beratung erforderlich.

Bringen Sie alle vorhandenen, zur Zulassung nötigen Unterlagen mit.
Wir helfen Ihnen gerne.

BAMF - INTEGRATIONS-KURSBERATUNG - VORMITTAG | 52010

Donnerstags, 10:00 - 12:00 Uhr

Einzelberatung nach Anmeldung unter 0471/590-4726 oder deutsch@vhs.bremerhaven.de
Leitung: Angela Köhler, Pädagogische Mitarbeiterin
Integration



KENNEN SIE DAS LERNPORTAL DER VHS?
UNTER WWW.VHS-LERNPORTAL.DE ODER
IM APP-STORE UNTER „VHS LERNPORTAL“
FINDEN SIE KOSTENLOSE DEUTSCHKURSE
ZUM EIGENEN ONLINE LERNEN.

BAMF - INTEGRATIONS-KURSBERATUNG - NACHMITTAG | 52011

Donnerstags, 14:00 - 15:30 Uhr

Einzelberatung nach Anmeldung unter 0471/590-4726 oder deutsch@vhs.bremerhaven.de
Leitung: Angela Köhler, Pädagogische Mitarbeiterin
Integration

BAMF - BERUFSSPRACHKURS - UND PRÜFUNGSBERATUNG | 52012

Wir bieten als Deutsch-Prüfungszentrum die folgenden Prüfungen für Selbstzahler:innen an:

- Telc - Deutschstufen A1 - C1
- Einbürgerungstest

Anmeldung nur nach Beratung für BAMF-zugelassene Kursteilnehmer:innen:

- Leben in Deutschland (LID)
- Deutsch-Test für Zuwanderer:innen (DTZ)
- Deutsch-Test für den Beruf (DTB)

Für LID, DTZ und DTB melden Sie sich bitte zu einem Prüfungs-Beratungstermin über die Deutsch - Anmeldung (0471/590-4726 oder deutsch@vhs.bremerhaven.de) an!

Sie erreichen die Anmeldung Montag bis Donnerstag 9 - 11 Uhr und Donnerstag 14 - 16 Uhr.

Montags, 14:00 - 15:30 Uhr

Einzelberatung nach Anmeldung unter 0471/590-4726 oder deutsch@vhs.bremerhaven.de
Leitung: Katarzyna Geldner, Pädagogische Mitarbeiterin
Berufssprachkurse und Prüfungszentrum



UNSERE DEUTSCH-PRÜFUNGSSTERMINE
FINDEN SIE UNTER DEN KURSNUMMERN
52601 BIS 52673.

DEUTSCH - KURSBERATUNG (KEINE BAMF-KURSE) | 52013

Möchten Sie einen Deutsch A1- bis C1-Kurs besuchen und haben noch Fragen? Oder möchten Sie einfach nur einen Blick ins Lehrbuch werfen? Dann vereinbaren Sie einen Termin zu einem persönlichen Beratungsgespräch.

Mittwochs, 10:00 - 12:00 Uhr in Raum 129

Einzelberatung nach Anmeldung unter info@vhs.bremerhaven.de oder unter Tel.: 0471 590-4709 und 0471 590-4711.

Leitung: Mira Levinson, Pädagogische Mitarbeiterin Deutsch als Zweitsprache und Grundbildung für Migrant:innen

DEUTSCH - EINSTUFUNGSTESTS (KEINE BAMF-KURSE)

Sind Sie neu an der Volkshochschule? Möchten Sie sich für Deutschkurs im offenen DaZ-Bereich anmelden?

Dann benötigen Sie eine Einstufung Ihrer Deutschkenntnisse oder ein aktuelles Sprachzertifikat. Die Einstufung organisiert Frau Mira Levinson als pädagogische Mitarbeiterin für den Bereich Deutsch als Zweitsprache. Die Termine sind für maximal 12 Teilnehmende geplant.

Wir unterstützen Sie gern! Anmeldung für einen kostenlosen Einstufungstest unter info@vhs.bremerhaven.de oder 0471 590-4709 und 0471 590-4711.

DEUTSCH - EINSTUFUNG AM NACHMITTAG (KEINE BAMF-KURSE) | 52014

Dienstag, den 19.08.2025, von 14:00 - 16:00 Uhr

DEUTSCH - EINSTUFUNG AM NACHMITTAG (KEINE BAMF-KURSE) | 52015

Dienstag, den 19.08.2025, von 16:00 - 18:00 Uhr

DEUTSCH - EINSTUFUNG AM VORMITTAG (KEINE BAMF-KURSE) | 52016

Mittwoch, den 20.08.2025, von 10:00 - 12:00 Uhr

DEUTSCH - EINSTUFUNG AM VORMITTAG (KEINE BAMF-KURSE) | 52017

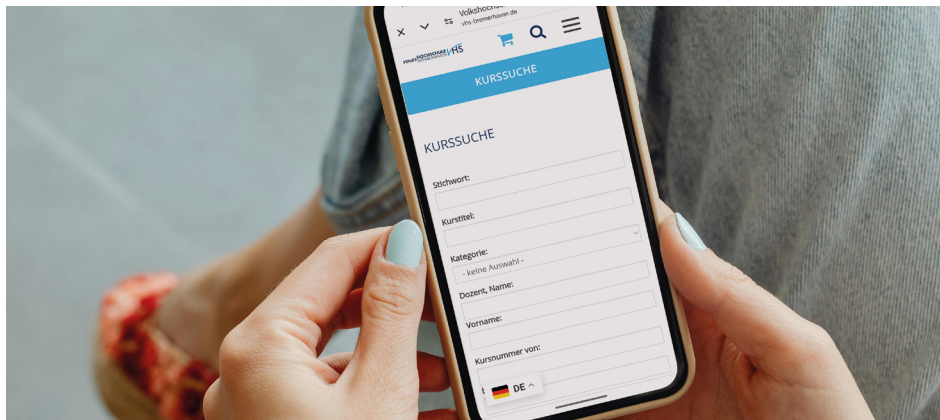
Mittwoch, den 27.08.2025, von 10:00 - 12:00 Uhr

DEUTSCH - EINSTUFUNG AM NACHMITTAG (KEINE BAMF-KURSE) | 52018

Dienstag, den 07.10.2025, von 14:00 - 16:00 Uhr

DEUTSCH - EINSTUFUNG AM VORMITTAG (KEINE BAMF-KURSE) | 52019

Mittwoch, den 08.10.2025, von 10:00 - 12:00 Uhr



Kostenloser Test zur Selbsteinstufung im Internet: www.sprachtest.de oder www.goethe.de.



Sie haben Fragen zu bestimmten Kursen? Lassen Sie sich telefonisch vom jeweiligen Fachbereich beraten.

INTEGRATIONS- UND BERUFSSPRACHKURSE (BAMF-GEFÖRDERT)

Auch 20 Jahre nach Einführung der Integrationskurse arbeitet das BAMF kontinuierlich daran, Zugewanderten Zugang zu gesellschaftlicher Partizipation und Teilhabe zu ermöglichen. Seit Einführung der Integrationskurse haben bundesweit insgesamt rund 3,6 Millionen Menschen an 235.000 Kursen teilgenommen und so einen Zugang zu Sprache und Werten der deutschen Gesellschaft erhalten. (www.BAMF.de)

INTEGRATIONSKURSE (BAMF-GEFÖRDERT)

Der Integrationskurs des Bundes besteht aus einem Sprach- und einem Orientierungskurs. Nach insgesamt 700 Stunden endet er mit einem skalierten Sprachtest (DTZ) sowie dem Test „Leben in Deutschland“. Das Ziel: Alle Teilnehmer:innen sollen das Sprachniveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) erreichen, die berufliche Eingliederung in die Arbeitswelt anstreben und einen Einblick in die Rechtsordnung, die Kultur und die Geschichte Deutschlands bekommen. Zur Teilnahme benötigen Sie eine Zulassungsberechtigung des BAMF.

Bitte melden Sie sich über die Deutsch-Anmeldung im Raum 027, telefonisch (0471/590-4726) oder per E-Mail (deutsch@vhs.bremerhaven.de) zu einem persönlichen Beratungstermin an! Sie erreichen die Anmeldung Montag bis Donnerstag 9 - 11 Uhr und Donnerstag 14 - 16 Uhr.

INTEGRATIONSKURS - DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE | 52147

gefördert durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) und den Europäischen Sozialfonds (ESF)

ab 18.08.2025, Montag bis Freitag von 08:15 - 12:45 Uhr

individuelle Kostenträgerschaft, insgesamt 7 Module (je 100 UE) Einstieg zu jedem Modul möglich

Leitung: Dozent:innenteam

Teilnehmende: max. 20

INTEGRATIONSKURS - DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE | 52148

gefördert durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) und den Europäischen Sozialfonds (ESF)

ab 18.08.2025, Montag bis Freitag von 08:15 - 12:45 Uhr

individuelle Kostenträgerschaft, insgesamt 7 Module (je 100 UE) Einstieg zu jedem Modul möglich

Leitung: Dozent:innenteam

Teilnehmende: max. 20

INTEGRATIONSKURS - DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE | 52149

Vorbehaltlich der Förderung durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) und den Europäischen Sozialfonds (ESF)

ab 15.09.2025, Montag bis Freitag von 13:30 - 16:45 Uhr

individuelle Kostenträgerschaft, insgesamt 7 Module (je 100 UE) Einstieg zu jedem Modul möglich

Leitung: Dozent:innenteam

Teilnehmende: max. 20

Anmeldung und
Beratung:
Tel. 590-4726
Deutsch@vhs.bremerhaven



Kostenloser Test
zur Selbsteinstu-
fung im Internet:
www.sprachtest.de. oder www.goethe.de.



Zahide Türkcan
© privat

BERUFSSPRACHKURSE (BAMF-GEFÖRDERT)

Berufssprachkurse richten sich an Zugewanderte aus Drittstaaten, Bürgerinnen und Bürger aus der EU und Deutsche mit Migrationshintergrund.

Folgende Voraussetzungen müssen Sie für eine Teilnahme am Berufssprachkurs erfüllen:

Sprachliche Voraussetzungen

- Sie haben bereits einen Integrationskurs absolviert oder Sie können Deutschkenntnisse mindestens auf dem Sprachniveau B1 nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) für Sprachen nachweisen.

Weitere Voraussetzungen

- Sie sind arbeitssuchend gemeldet und/oder beziehen Leistungen nach SGB II (Bürgergeld) oder SGB III (Arbeitslosengeld).
- Sie suchen eine Ausbildungsstelle bzw. befinden sich bereits in Ausbildung.
- Sie durchlaufen gerade das Anerkennungsverfahren für Ihren Berufs- bzw. Ausbildungsabschluss.
- Sie sind beschäftigt, Ihre Deutschkenntnisse reichen jedoch nicht aus, um den Arbeitsalltag zu meistern.

Zur Teilnahme benötigen Sie eine Zulassungsberechtigung des BAMF.

Bitte melden Sie sich über die Deutsch-Anmeldung (0471/590-4726 oder deutsch@vhs.bremerhaven.de) zu einem persönlichen Beratungstermin an! Sie erreichen die Anmeldung Montag bis Donnerstag zwischen 9 - 11 Uhr und Donnerstag zwischen 14 - 16 Uhr.

BERUFSSPRACHKURS B2 (BAMF) | 52230

Vorbehaltlich der Förderung durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

Gute Deutschkenntnisse sind die Grundvoraussetzung, um auf dem Arbeitsmarkt Fuß zu fassen und sich im Berufsleben weiter behaupten zu können.

Ziel des Berufssprachkurses ist, dass Teilnehmende arbeitsorientierte Kenntnisse und Kompetenzen in der deutschen Sprache erwerben.

Bitte beachten Sie die aktuellen Informationen zum Thema Berufssprachkurse auf der Website des BAMF (<https://www.bamf.de/DE/Themen/Integration/ZugewanderteTeilnehmende/DeutschBeruf/deutsch-beruf-node>)

als zugelassener Kursträger organisieren wir nach der finanziellen Zusage des BAMF neue Berufssprachkurse.

Voraussetzung: Genehmigung durch das BAMF

Leitung: Dozent:innenteam

Teilnehmende: max. 20

„Mein Ziel ist es, nicht nur Sprachkenntnisse zu vermitteln, sondern auch Motivation und Freude am Lernen zu wecken. In meinem Kurs möchte ich eine entspannte und freundliche Atmosphäre schaffen, in der jeder sich traut, Fragen zu stellen und Fehler zu machen. Denn genau so lernt man am besten. Ich freue mich darauf, gemeinsam mit Ihnen die ersten Schritte auf Deutsch zu gehen“

- Zahide Türkcan

DEUTSCH VON A1 - C2

Im Bereich „Deutsch als Zweitsprache (DaZ)“ bieten wir unterschiedliche Kursformate zum Deutsch lernen an.

Unsere Kurse für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene finden ein, zwei oder dreimal wöchentlich statt und dauern zwischen sechs und acht Wochen.

Sie dienen als Unterstützung für Ihre Vorbereitung auf die allgemeinen telc-Sprachprüfungen. Für die Teilnahme an einer Prüfung müssen Sie sich sechs Wochen im Voraus separat anmelden. Sie sind neu an der Volkshochschule? Dann müssen Sie Ihre Deutschkenntnisse einstufen lassen oder bei der Anmeldung ein Sprachzertifikat vorlegen.

Termine für eine Beratung und einen kostenlosen Einstufungstest erhalten Sie unter info@vhs-bremerhaven.de und 0471 590-4711 oder 0471-590 4709.

DEUTSCH: LERNSTUFE A1

Die Lernstufe A1 ist richtig für alle, die ihre Deutschkenntnisse von Anfang aufbauen möchten. In diesen Kursen üben Sie:

- alltägliche Redewendungen und einfache Sätze zu verstehen.
- erste Gespräche auf Deutsch zu führen.
- sich selbst und andere vorzustellen.
- anderen Menschen einfache Fragen zu stellen.
- Fragen zur eigenen Person zu beantworten.

Hören und Verstehen, Lesen und Schreiben, Sprach- und Wortschatztraining sowie einige Grammatikübungen bilden eine sehr gute Grundlage für Ihren Einstieg in die deutsche Sprache.

DEUTSCHKURS A1.1 - VON ANFANG AN | 52411

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:
Einfach Gut! Deutsch für die Integration, A1.1
telc, ISBN 978-3-946447-80-1

ab 02.09.2025

**Dienstags und donnerstags, 10:45 - 13:00 Uhr
(48 UE)**

Gebühr: 153,60 € (E1: 130,60 €, E2: 46,10 €)
Auslagen: 2 € Fotokopien
Leitung: Shukri Taha, Sprachdozent
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9

DEUTSCHKURS A1.1 - VON ANFANG AN | 52412

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:
Einfach Gut! Deutsch für die Integration, A1.1
telc, ISBN 978-3-946447-80-1

ab 01.09.2025

**Montags, mittwochs und freitags, 13:45 - 16:00
Uhr (54 UE) 18 Nachmittage
kein Unterricht am 03.10.2025**

Gebühr: 172,80 € (E1: 146,90 €, E2: 51,80 €)
Auslagen: 2 € Fotokopien
Leitung: Zahide Türkcan, Sprachdozentin
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9



DIE PRÜFUNGSTERMINE FINDEN SIE
UNTER 52601 - 52679.

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

Beratung:
Mira Levinson
Tel. 590-4749



Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die im Bundesland Bremen arbeiten, haben alle zwei Jahre Anspruch auf zehn Tage Bildungszeit für anerkannte Weiterbildungen. Während dieser Zeit wird das Gehalt weitergezahlt.



Ljuba Jagel
© privat

DEUTSCHKURS REFRESHER A1 | 52413

NEU!

In diesem Kurs werden einzelne Aspekte des A1-Niveaus gezielt wiederholt und geübt. Der Unterricht findet einmal pro Woche statt. Sie bekommen eine Einführung in das vhs-Lernportal und digitale Hausaufgaben. So können Sie Ihren Lernfortschritt von unterwegs und von zu Hause aus mit Ihrem Handy oder einem PC eigenständig steuern.

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:
Die neue Linie 1 A1, Intensivtrainer
Klett, ISBN 978-3-12-607240-3

ab 05.09.2025

Freitags, 16:15 - 19:30 Uhr (48 UE) 12 Tage

Kein Unterricht am 03., 17. und 31.10.2025

Gebühr: 153,60 € (E1: 130,60 €, E2: 46,10 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Ljuba Jagel, Sprachdozentin und Alpha-Ausbilderin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

DEUTSCHKURS A1.2 | 52414 für Fortgeschrittene

Dieses ist der Folgekurs von 25H52410. Der Einstieg ist nach einer Sprachberatung möglich.

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:
Einfach Gut! Deutsch für die Integration, A1.2
telc, ISBN 978-3-946447-81-8

ab 28.10.2025

**Dienstags und donnerstags, 10:45 - 13:00 Uhr
(48 UE) 16 Vormittage**

Gebühr: 153,60 € (E1: 130,60 €, E2: 46,10 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Shukri Taha, Sprachdozent

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

DEUTSCHKURS A1.2 | 52415 für Fortgeschrittene

Dieses ist der Folgekurs von 25H52412. Der Einstieg ist nach einer Sprachberatung möglich.

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:
Einfach Gut! Deutsch für die Integration, A1.2
telc, ISBN 978-3-946447-81-8

ab 27.10.2025

Montags, mittwochs und freitags, 13:45 - 16:00

Uhr (54 UE) 18 Nachmittage

Kein Unterricht am 31.10.2025

Gebühr: 172,80 € (E1: 146,90 €, E2: 51,80 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Zahide Türkcan, Sprachdozentin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

EINFACHE GESPRÄCHE IM ALLTAG AUF DEUTSCH ÜBEN - A1 | 52416

NEU!

Lernen Sie Sprachen mit dem Gehör leichter als mit Stift und Papier? Möchten Sie gesprochenes Deutsch für den Alltag üben? Dann sind Sie richtig in diesem Kurs! Mit Rollenspielen und lebhaften Beispielen üben wir einfache Situationen aus Ihrem Alltag auf Deutsch. Wir trainieren in einer vertrauten Gruppe, wie man sich vorstellt, im Supermarkt einkauft oder einen Termin ausmacht.

ab 01.09.2025

**Montags und mittwochs, 13:45 - 16:00 Uhr
(48 UE) 16 Nachmittage**

Gebühr: 153,60 € (E1: 130,60 €, E2: 46,10 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Ljuba Jagel, Sprachdozentin und Alpha-Ausbilderin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

„Es bereitet mir große Freude, Menschen aus verschiedenen Ländern beim Erlernen der deutschen Sprache zu begleiten. Der interkulturelle Austausch mit meinen Kursteilnehmenden liegt mir besonders am Herzen – dabei lerne auch ich immer wieder etwas Neues dazu.“

- Ljuba Jagel

MUSIKALISCHES SPRACHCAFÉ | 52417**NEU!**

gefördert durch die Senatorin für Kinder und Bildung im Rahmen der „Neuen Formate in der Weiterbildung“

Hilft Ihnen Musik beim Sprachen lernen? Lernen Sie Vokabeln und Grammatikstrukturen gerne mit Reimen und Rhythmen? Im Musikalischen Sprachcafé hören wir deutschsprachige Songs, schauen Musikvideos und besprechen die Bedeutung der Liedtexte. Schauen Sie rein, hören Sie hin und lernen Sie die musikalische Geschichte der beiden Deutschlands kennen von 1945 bis 2025.

Freitags, 14:00 - 15:30 Uhr, ab 19.09.2025, 5 Nachmittage (10 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Mira Levinson, M.A. Transnational Communications & Global Media Studies

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

DEUTSCH: LERNSTUFE A2

In Kursen der Lernstufe A2 vertiefen Sie Ihre grundlegenden Deutschkenntnisse. Sie erweitern Ihren Wortschatz und lernen wichtige Grammatikregeln. Sie üben, wiederkehrende Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke zu verstehen und anzuwenden. In Kursen der Stufe A2 geht es um den Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Themenbereiche. Sie lernen, die eigene Herkunft und Ausbildung mit einfachen Mitteln darzustellen, Ihre direkte Umgebung zu beschreiben und einfache Bedürfnisse zu erklären. In A2-Kursen üben Sie:

- sich auf einfache Art und Weise auf Deutsch auszudrücken
- sich in alltäglichen Situationen, zum Beispiel beim Einkaufen, auf der Arbeit oder in der Schule, zu verständigen
- einfache Sätze zu bilden, Fragen zu stellen und kurze Gespräche auf Deutsch zu führen
- Informationen zu bekannten Themen zu geben und zu verstehen.

Ist dies der richtige Kurs für Sie? Termine für eine Sprachberatung oder einen Einstufungstest erhalten Sie an der Anmeldung unter info@vhs.bremerhaven.de und 0471 590-4711 oder 0471-590 4709

DEUTSCHKURS A2 KOMPAKT | 52420

Bildungszeit im Land Bremen und Bildungsurlaub in Niedersachsen

Sie haben bereits Deutschkenntnisse für den Alltagsgebrauch auf dem Level A1? Und Sie möchten die Sprachstufe A2 erreichen oder Ihre grundlegenden Kenntnisse mit Hilfe von Grammatikübungen festigen, Ihre Aussprache trainieren oder Ihren Wortschatz erweitern? Dann ist diese Bildungszeit passend für Sie.

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:

Die neue Linie 1 A2 - Hybride Ausgabe mit Lizenzschlüssel (allango)

Klett, ISBN: 978-3-12-607247-2

Anmeldeschluss: 15.09.2025

ab 13.10.2025, Montag bis Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr (40 UE) 5 Tage

Gebühr: 128 € (E1: 108,80 €, E2: 38,40 €)

Auslagen: 5 € Fotokopien

Leitung: Olha Solomka, Lehrerin für Englisch und Deutsch

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Mira Levinson

Tel. 590-4749



Kostenloser Test
zur Selbsteinstu-
fung im Internet:
www.sprachtest.de
oder www.goethe.de.



„Bildungszeit“
Wir bitten um An-
meldung bis 14
Tage vor Veran-
staltungsbeginn,
um rechtzeitig
entscheiden zu
können, ob eine
Veranstaltung
nach dem Bil-
dungszeitgesetz
die vom Gesetz-
geber vorgege-
bene Mindestteil-
nehmendenzahl
erreicht und
somit stattfin-
den kann. Die
Kursgebühr wird
grundsätzlich erst
bei Kursbeginn
von Ihrem Konto
 abgebucht.

Vorankündigung

DEUTSCHKURS A2 KOMPAKT | 52421

Bildungszeit im Land Bremen und Bildungsurlaub in Niedersachsen

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen: Die neue Linie 1 A2 - Hybride Ausgabe mit Lizenzschlüssel (allango)
Klett, ISBN: 978-3-12-607247-2

ab 19.01.2026, Montag bis Freitag, 9:00 - 16:00 Uhr (40 UE) 5 Tage

Gebühr: 128 € (E1: 108,80 €, E2: 38,40 €)

Auslagen: 5 € Fotokopien

Leitung: Olha Solomka, Lehrerin für Englisch und Deutsch

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Vorankündigung

DEUTSCHKURS A2 KOMPAKT | 52422

In den Osterferien 2026

Bildungszeit im Land Bremen und Bildungsurlaub in Niedersachsen

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:

Die neue Linie 1 A2 - Hybride Ausgabe mit Lizenzschlüssel (allango)

Klett, ISBN: 978-3-12-607247-2

ab 23.03.2026, Montag bis Freitag, 9:00 - 16:00 Uhr (40 UE) 5 Tage

Gebühr: 128 € (E1: 108,80 €, E2: 38,40 €)

Auslagen: 5 € Fotokopien

Leitung: Olha Solomka, Lehrerin für Englisch und Deutsch

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

DEUTSCHKURS A2.1 -

VON ANFANG AN | 52423

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:

Die neue Linie 1 A2.1 - Hybride Ausgabe mit

Lizenzschlüssel (allango)

Klett, ISBN 978-3-12-607276-2

01.09.2025ab

Montags und mittwochs, 10:45 - 13:00 Uhr

(48 UE) 16 Vormittage

Gebühr: 153,60 € (E1: 130,60 €, E2: 46,10 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Ljuba Jagel, Sprachdozentin und Alpha-

Ausbilderin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

DEUTSCHKURS A2.1 -

VON ANFANG AN | 52424

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:

Einfach gut! Deutsch für die Integration A2.1,

telc, ISBN: 978-3-946447-82-5

ab 01.09.2025

Montags und mittwochs, 18:45 - 21:00 Uhr

(45 UE) 15 Abende

Kein Unterricht am 13. und 15.10.2025

Gebühr: 144 € (E1: 122,40 €, E2: 43,20 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Flyura Zakirova, Sprachdozentin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

NEU!

DEUTSCHKURS REFRESHER A2 | 52425

In diesem Kurs werden einzelne Aspekte des A2-Niveaus gezielt wiederholt und geübt. Der Unterricht findet einmal pro Woche statt. Sie bekommen eine Einführung in das vhs-Lernportal und digitale Hausaufgaben. So können Sie Ihren Lernfortschritt von unterwegs und von zu Hause aus mit Ihrem Handy oder einem PC eigenständig steuern. Bitte dieses Lehrbuch mitbringen: Die neue Linie 1 A2, Intensivtrainer ISBN 978-3-12-607249-6

ab 05.09.2025

Freitags, 16:15 - 19:30 Uhr (48 UE) 12 Tage

Kein Unterricht am 03., 17. und 31.10.2025

Gebühr: 153,60 € (E1: 130,60 €, E2: 46,10 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Lena Jakobi, Dolmetscherin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

DEUTSCHKURS A2.1 - VON ANFANG AN | 52426

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen: Einfach gut! Deutsch für die Integration A2.1, telc, ISBN 978-3-946447-82-5

ab 20.10.2025

Montags und mittwochs, 18:45 - 21:00 Uhr (54 UE) 18 Abende

Gebühr: 172,80 € (E1: 146,90 €, E2: 51,80 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Lena Jakobi, Dolmetscherin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



WIR BIETEN IN UNSEREM FORMAT „BUSINESSLINE“ INDIVIDUALISIERTE FORTBILDUNGEN FÜR BETRIEBE UND SELBSTSTÄNDIGE UNTERNEHMER AN.

NEU!

DEUTSCHKURS A2.2 | 52427 für Fortgeschrittene

Dieses ist der Folgekurs von 52423. Der Quereinstieg ist nach einer Sprachberatung möglich. Bitte dieses Lehrbuch mitbringen: Die neue Linie 1 A2.2 - Hybride Ausgabe mit Lizenzschlüssel (allango) Klett, ISBN 978-3-12-607246-5

ab 27.10.2025

Montags und mittwochs, 10:45 - 13:00 Uhr (48 UE) 16 Vormittage

Gebühr: 153,60 € (E1: 130,60 €, E2: 46,10 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Ljuba Jagel, Sprachdozentin und Alpha-Ausbilderin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

DEUTSCHKURS A2.2 | 52428 für Fortgeschrittene

Dieses ist der Folgekurs von 52424. Der Quereinstieg ist nach einer Sprachberatung möglich. Bitte dieses Lehrbuch mitbringen: Einfach gut! Deutsch für die Integration A2.2 telc, ISBN: 978-3-946447-83-2

ab 29.10.2025

Montags und mittwochs, 18:45 - 21:00 Uhr (45 UE) 15 Abende

Gebühr: 144 € (E1: 122,40 €, E2: 43,20 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Flyura Zakirova, Sprachdozentin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Mira Levinson

Tel. 590-4749



Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die im Bundesland Bremen arbeiten, haben alle zwei Jahre Anspruch auf zehn Tage Bildungszeit für anerkannte Weiterbildungen. Während dieser Zeit wird das Gehalt weitergezahlt.



Olha Solomka

© privat

EINFACHE GESPRÄCHE IM ALLTAG AUF DEUTSCH ÜBEN - A2 | 52429

NEU!

Sie können schon etwas Deutsch, sind aber trotzdem unsicher bei Gesprächen im Alltag? Sie möchten üben, klar und deutlich nach Informationen zu fragen und Ihre Wünsche auf Deutsch zu benennen? Sie möchten Begegnungen und Gespräche auf Deutsch selbstsicher meistern? Dann ist dieser Kurs passend für Sie! Dialoge, Rollenspiele und lebendige Beispiele helfen Ihnen bei der Vorbereitung auf ungewohnte Situationen wie Arzt-Besuche, Ämtergänge und nach dem Weg fragen.

ab 27.10.2025, Montags und mittwochs, 13:45 - 16:00 Uhr (48 UE) 16 Nachmittage

Gebühr: 153,60 € (E1: 130,60 €, E2: 46,10 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Ljuba Jagel, Sprachdozentin und Alpha-Ausbilderin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

DEUTSCH: LERNSTUFE B1

In diesen Kursen geht es zunehmend darum, Deutsch frei zu sprechen und richtig zu schreiben. Sie üben das Bilden von komplexen Satzstrukturen und das spontane Kommunizieren in verschiedenen Situationen. Hören und Verstehen, Lesen und Schreiben, Sprach- und Wortschatztraining sowie einige Grammatikübungen bilden eine gute Grundlage. Nach Erreichen der Lernstufe B1 können Sie:

- im Radio oder Fernsehen die Hauptpunkte von vertrauten Themen verstehen, wenn deutlich und nicht zu schnell gesprochen wird
- sich ohne Vorbereitung an Gesprächen beteiligen
- einfach und zusammenhängend über vertraute Themen, persönliche Erfahrungen und Ereignisse berichten.

Wenn Sie sich auf die allgemeine Prüfung „telc Deutsch B1“ vorbereiten. Melden Sie sich eigenständig sechs Wochen im Voraus an! Sie sind neu an der Volkshochschule? Dann müssen Sie ihre Deutschkenntnisse einstufen lassen oder bei der Anmeldung ein Sprachzertifikat vorlegen.

Termine für einen kostenlosen Einstufungstest erhalten Sie unter info@vhs.bremerhaven.de und 0471 590-4711 oder 0471 590-4709.

DEUTSCHKURS B1 KOMPAKT | 52430

Bildungszeit im Land Bremen und Bildungsurlaub in Niedersachsen

Dieser Kurs ist für Lernende mit guten Vorkenntnissen auf der Stufe A2 geeignet. Wer einzelne Aspekte der Lernstufe B1 wiederholen und festigen möchte, ist hier ebenfalls richtig.

Ausgehend von Themen aus Alltag und Beruf erweitern Sie Ihren Wortschatz, trainieren das Lese- und Hörverstehen, üben das Schreiben von Texten und festigen die Verwendung der Grammatik.

Darüber hinaus erhalten Sie Anregungen und Übungen zum Selbststudium, um Ihre bisherigen Kenntnisse in Eigenregie weiter zu entwickeln, und sich so auf die allgemeine Prüfung „telc Deutsch B1“ vorzubereiten.

Bitte ab dem 1. Kurstag die Lehrbücher mitbringen: Linie 1 B1 - Hybride Ausgabe mit Lizenzschlüssel (allango) Klett, ISBN 978-3-12-607017-1

ab 20.10.2025, Montag bis Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr (40 UE) 5 Tage

Gebühr: 128 € (E1: 108,80 €, E2: 38,40 €)

Auslagen: 5 € Fotokopien

Leitung: Dozent:innenteam

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Vorankündigung

DEUTSCHKURS B1 KOMPAKT | 52431

Bildungszeit im Land Bremen und Bildungsurlaub in Niedersachsen

Bitte ab dem 1. Kurstag die Lehrbücher mitbringen:
Linie 1 B1 - Hybride Ausgabe mit Lizenzschlüssel
(allango)

Klett, ISBN 978-3-12-607017-1

ab 23.03.2026

Montag bis Freitag, 9:00 - 16:00 Uhr (40 UE) 5

Tage

Gebühr: 128 € (E1: 108,80 €, E2: 38,40 €)

Auslagen: 5 € Fotokopien

Leitung: Ludmilla Pavlova-Marinsky, Journalistin &
Autorin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

DEUTSCHKURS B1.1 -

VON ANFANG AN | 52432

Das Kursbuch wird vor Kursbeginn bekannt gegeben.

ab 01.09.2025

Montags, mittwochs und freitags 10:45 - 13:00

Uhr (54 UE) 18 Vormittage

Kein Unterricht am 31.10.2025

Gebühr: 172,80 € (E1: 146,90 €, E2: 51,80 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Dozent:innenteam

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

DEUTSCHKURS B1.1 -

VON ANFANG AN | 52433

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:

Die neue Linie 1 B1.1 - Hybride Ausgabe mit
Lizenzschlüssel (allango)

Klett, ISBN 978-3-12-607254-0

ab 01.09.2025

Montags, dienstags, donnerstags, 13:45 - 16:00

Uhr (54 UE) 18 Nachmittage

Gebühr: 172,80 € (E1: 146,90 €, E2: 51,80 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Ludmilla Pavlova-Marinsky, Journalistin &
Autorin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

DEUTSCHKURS B1.1 -

VON ANFANG AN | 52434

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:

Einfach gut! Deutsch für die Integration B1.1

telc, ISBN 978-3-946447-84-9

ab 01.09.2025

Montags, dienstags, donnerstags, 18:45 - 21:00

Uhr (54 UE) 18 Abende

Gebühr: 172,80 € (E1: 146,90 €, E2: 51,80 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Olha Solomka, Lehrerin für Englisch und
Deutsch

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

„Deutsch zu lernen öffnet neue Türen – sei es im Beruf, im Alltag oder für den Kontakt mit Menschen. Bei der VHS lernen Sie in einer freundlichen Atmosphäre, Schritt für Schritt und mit Unterstützung. Jeder Fortschritt zählt – gemeinsam machen wir den Weg in die deutsche Sprache leichter und erfolgreicher!“

- Olha Solomka



Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Mira Levinson

Tel. 590-4749



Kostenloser Test zur Selbsteinstufung im Internet: www.sprachtest.de oder www.goethe.de.



Sichern Sie sich Ihren Kursplatz durch frühzeitige Anmeldung! Die Kursgebühr wird grundsätzlich erst bei Kursbeginn von Ihrem Konto abgebucht.



Ramona Tanten-Mitscherlich

© privat

DEUTSCHKURS B1 | 52435

Wiederholung

Ziel dieses Kurses ist es, einzelne Aspekte der Sprachstufe B1 gezielt zu wiederholen und zu vertiefen. Der Unterricht konzentriert sich auf jene Bereiche, die den Teilnehmenden besondere Schwierigkeiten bereiten. Durch gezielte Übungen, Prüfungssimulationen und individuelles Feedback werden einzelne Aspekte trainiert und die Chancen auf das Bestehen einer Wiederholungsprüfung verbessert. Bitte dieses Lehrbuch mitbringen: Deutsch intensiv Schreiben B1 Klett, ISBN 978-3-12-675439-2

ab 20.10.2025

Montags und mittwochs, 16:15 - 18:30 Uhr (54 UE) 18 Nachmittage

Gebühr: 172,80 € (E1: 146,90 €, E2: 51,80 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Lena Jakobi, Dolmetscherin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



SIE MÖCHTEN EINE ANDERE
FREMDSPRACHE LERNEN?
DANN SCHAUEN SIE DOCH EINFACH UNTER
VA42000 - VA47899

DEUTSCHKURS B1.2 | 52436

für Fortgeschrittene

Dieses ist der Folgekurs von 25H52432. Der Einstieg ist nach einer Sprachberatung möglich. Das Kursbuch wird vor Kursbeginn bekannt gegeben.

ab 27.10.2025

Montags, mittwochs und freitags, 10:45 - 13:00 Uhr (54 UE) 18 Vormittage

Kein Unterricht am 31.10.25

Gebühr: 172,80 € (E1: 146,90 €, E2: 51,80 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Dozent:innenteam

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

DEUTSCHKURS B1.2 | 52438

für Fortgeschrittene

Dies ist der Folgekurs von 25H52433. Der Einstieg ist nach einer Sprachberatung möglich. Bitte dieses Lehrbuch mitbringen: Die neue Linie 1 B1.2 - Hybride Ausgabe mit Lizenzschlüssel (allango) Klett, ISBN 978-3-12-607255-7

ab 03.11.2025

Montags, dienstags, donnerstags, 13:45 - 16:00 Uhr (54 UE) 18 Nachmittage

Gebühr: 172,80 € (E1: 146,90 €, E2: 51,80 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Ludmilla Pavlova-Marinsky, Journalistin & Autorin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

DEUTSCHKURS B1.2 | 52439

für Fortgeschrittene

Dies ist der Folgekurs von 25H52434. Der Einstieg ist nach einer Sprachberatung möglich. Bitte dieses Lehrbuch mitbringen: Einfach gut! Deutsch für die Integration B1.2 telc, ISBN: 978-3-946447-85-6

ab 27.10.2025, Montags, dienstags, donnerstags, 18:45 - 21:00 Uhr (54 UE) 18 Abende

Gebühr: 172,80 € (E1: 146,90 €, E2: 51,80 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Olha Solomka, Lehrerin für Englisch und Deutsch

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



WIR EMPFEHLEN IHNEN VOR DER TELC
PRÜFUNG UNSER PRÜFUNGSTRAINING
VA 52481 - 52484 ZU NUTZEN!

DEUTSCH: LERNSTUFE B2

In diesen Kursen erweitern Sie Ihre fortgeschrittenen Deutschkenntnisse mit Fokus auf die Kommunikation in Arbeit und Beruf. Diese Lernstufe ist geeignet für Teilnehmende, die bereits gute Deutschkenntnisse für den Alltagsgebrauch besitzen oder sich diese durch einen B1-Kurs erarbeitet haben. In den B2-Kursen üben Sie:

- komplexere Sachverhalte zu verstehen und zu erklären.
- die Hauptaussagen von Reden, Berichten oder berufsbezogenen Präsentationen zu verstehen
- in vertrauten Situationen einer Diskussion zu folgen
- sich weitgehend fehlerfrei auszudrücken
- einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage zu erläutern und die Vor- und Nachteile mit anderen zu diskutieren.

Sie lernen die Bedeutung von komplexeren Strukturen der deutschen Grammatik zu verstehen und richtig anzuwenden.

Ist dies der richtige Kurs für Sie? Bevor Sie sich anmelden, müssen ihre Deutschkenntnisse einstufen lassen oder ein Sprachzertifikat vorlegen.

Termine für eine Sprachberatung oder einen Einstufungstest erhalten Sie an der Anmeldung unter info@vhs.bremerhaven.de und 0471 590-4711 oder 0471 590-4709.

DEUTSCHKURS B1+/B2 | 52450 für Fortgeschrittene

Dies ist der Folgekurs des Kurses 25F52440. Quereinsteigende sind nach einer Einstufung ihrer vorhandenen Kenntnisse herzlich willkommen.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen: Linie 1 B1+/B2

Klett; ISBN: 978-3-12-607108-6

ab 08.09.2025, Montags und donnerstags, 18:45 - 20:15 Uhr (54 UE) 27 Abende

Gebühr: 189 € (E1: 160,70 €, E2: 56,70 €)

Leitung: Ramona Tantzen-Mitscherlich, Master of Arts - Management von KMU

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Vorankündigung

DEUTSCHKURS B1+/B2 KOMPAKT | 52451

Bildungszeit im Lande Bremen und Bildungsurlaub in Niedersachsen

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: Linie 1 B1+/B2: Kurs- und Übungsbuch mit DVD-ROM, ISBN 978-3-12-607108-6

Anmeldeschluss: 05.01.2026

ab 19.01.2026, Montag bis Freitag, 9:00 Uhr - 16:00 Uhr (40 UE) 5 Tage

Gebühr: 128 € (E1: 108,80 €, E2: 38,40 €)

Auslagen: 5 € Auslagen

Leitung: Dozent:innenteam

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Mira Levinson

Tel. 590-4749



Profitieren Sie von unseren Kleingruppen - Nutzen Sie die Chance auf direkten Austausch und profitieren Sie von einer maßgeschneider-ten Betreuung durch unsere erfahrenen Kurs-leitungen.



Unsere Klein-gruppen bieten Ihnen die ideale Balance zwischen individueller Be-treuung und ge-meinschaftlichem Lernen.

SICHERE KONVERSATION IN BERUF **NEU!** UND ALLTAG - B2 | 52452

Möchten Sie Ihre Deutschkenntnisse auf B2-Niveau gezielt verbessern, um in beruflichen und alltäglichen Gesprächen selbstbewusster und klarer zu kommunizieren? In diesem praxisorientierten Kurs trainieren Sie Ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit und erweitern Ihren Wortschatz für typische Gesprächssituationen am Arbeitsplatz sowie im täglichen Leben. Durch interaktive Übungen, Rollenspiele und Diskussionen lernen Sie, Gespräche souverän zu führen, Missverständnisse zu vermeiden und Ihre Meinung klar zu formulieren.

ab 09.09.2025

Dienstags, 18:45 - 20:15 Uhr (28 UE) 14 Abende

Gebühr: 98 € (E1: 83,30 €, E2: 29,40 €)

Leitung: Ramona Tantzen-Mitscherlich, Master of Arts -

Management von KMU

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



BESUCHEN SIE AUCH „RECHTSIRRTÜMER
IM ALLTAG“ VA11407, UM IHRE
DEUTSCHKOMPETENZ ZU STÄRKEN!

DEUTSCHKURS B2.1 - VON ANFANG AN | 52460

Das Kursbuch wird vor Kursbeginn bekannt gegeben.

ab 01.09.2025

**Montags, mittwochs und freitags, 08:15 - 10:30
Uhr (54 UE) 18 Vormittage**

Kein Unterricht am 03.10.25

Gebühr: 189 € (E1: 160,70 €, E2: 56,70 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Dozent:innenteam

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

DEUTSCHKURS B2.1 - VON ANFANG AN | 52461

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:
Kontext B2 - Hybride Ausgabe mit
Lizenzschlüssel(allango)
Klett, ISBN 978-3-12-605314-3

ab 01.09.2025

**Montags, dienstags und donnerstags, 16:15 -
18:30 Uhr (54 UE) 18 Nachmittage**

Gebühr: 189 € (E1: 160,70 €, E2: 56,70 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Ludmilla Pavlova-Marinsky, Journalistin &
Autorin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

DEUTSCHKURS B2.1 - VON ANFANG AN | 52462

Haben Sie Interesse daran, die Stufe B2 mit einer
niedrigen Anzahl an gelehrtten Unterrichtseinheiten
zu erreichen? Sind Sie bereit, die wöchentlichen
Lerninhalte eigenständig zu festigen?
Dann ist dieser Kurs passend für Sie.
Das Lehrbuch wird vor Kursbeginn bekannt gegeben.

ab 02.09.2025

**Dienstags und donnerstags, 18:45 - 21:00 Uhr
(48 UE) 16 Abende**

Gebühr: 168 € (E1: 142,80 €, E2: 50,40 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Dozent:innenteam

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

DEUTSCHKURS B2.1 - VON ANFANG AN | 52463

Das Kursbuch wird vor Kursbeginn bekannt gegeben.

ab 02.09.2025

**Dienstags und donnerstags, 18:45 - 21:00 Uhr
(54 UE) 18 Abende**

Gebühr: 172,80 € (E1: 146,90 €, E2: 51,80 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Lena Jakobi, Dolmetscherin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

DEUTSCHKURS B2.2 | 52464

für Fortgeschrittene

Dies ist der Folgekurs von 25H52461.

Der Einstieg ist nach einer Sprachberatung möglich.

Das Kursbuch wird vor Kursbeginn bekannt gegeben.

ab 27.10.2025

Montags, mittwochs und freitags, 08:15 - 10:30

Uhr (54 UE) 18 Vormittage

Kein Unterricht am 31.10.25

Gebühr: 189 € (E1: 160,70 €, E2: 56,70 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Dozent:innenteam

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

DEUTSCHKURS B2.2 | 52465

für Fortgeschrittene

Dies ist der Folgekurs der 25F52445.

Der Einstieg ist nach einer Sprachberatung möglich.

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:

Einfach Weiter! Deutsch B2

telc, ISBN 978-3946447337

ab 02.09.2025

Dienstags und donnerstags, 16:15 - 18:30 Uhr (54 UE) 18 Nachmittage

Kein Unterricht am 13.10. und 15.10.25

Gebühr: 189 € (E1: 160,70 €, E2: 56,70 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Lena Jakobi, Dolmetscherin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

DEUTSCHKURS B2.2 | 52466

für Fortgeschrittene

Dies ist der Folgekurs von 25H52463.

Der Einstieg ist nach einer Sprachberatung möglich.

Haben Sie Interesse daran, die Stufe B2 mit einer niedrigen Anzahl an gelehrt Unterrichtseinheiten zu erreichen? Sind Sie bereit, die wöchentlichen Lerninhalte eigenständig zu festigen?

Dann ist dieser Kurs passend für Sie.

Das Lehrbuch wird vor Kursbeginn bekannt gegeben.

ab 04.11.2025

Dienstags und donnerstags, 18:45 - 21:00 Uhr (42 UE) 14 Abende

Gebühr: 147 € (E1: 125 €, E2: 44,10 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Dozent:innenteam

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

DEUTSCHKURS B2.2 | 52467

für Fortgeschrittene

Dies ist der Folgekurs von 25H52462.

Der Einstieg ist nach einer Sprachberatung möglich.

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:

Kontext B2 - Hybride Ausgabe mit Lizenzschlüssel (allango)

Klett, 978-3-12-605314-3

ab 03.11.2025

Montags, dienstags und donnerstags, 16:15 - 18:30 Uhr (54 UE) 18 Nachmittage

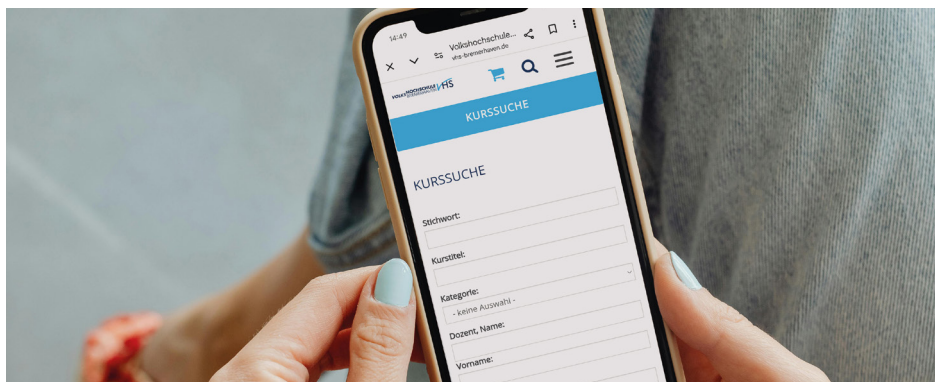
Gebühr: 189 € (E1: 160,70 €, E2: 56,70 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Ludmilla Pavlova-Marinsky, Journalistin & Autorin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Mira Levinson

Tel. 590-4749



Kostenloser Test
zur Selbsteinstu-
fung im Internet:
www.sprachtest.de. oder www.goethe.de.



Sichern Sie sich
Ihren Kursplatz
durch frühzeitige
Anmeldung!
Die Kursgebühr
wird grundsätz-
lich erst bei Kurs-
beginn von Ihrem
Konto abgebucht.



Ludmilla
Pavlova-Marinsky
© privat

DEUTSCH: LERNSTUFE C1

C1-Kurse sind geeignet für Lernende, die sich eigenständig auf ein Studium vorbereiten möchten oder bereits in akademischen Berufen tätig sind. Sie üben, strukturiert zu schreiben und sich dem Anlass entsprechend auszudrücken. Sie lesen längere Texte auf Deutsch und versuchen, diese zu verstehen, auch wenn diese inhaltlich recht komplex sind. Außerdem lernen Sie sowohl mündlich als auch schriftlich, Ihre Meinung zu äußern und klar und präzise zu argumentieren. Darüber hinaus erhalten Sie Anregungen und Übungen zum Selbststudium, um Ihre bisherigen Kenntnisse in Eigenregie weiter zu entwickeln.

Am Ende dieser Lernstufe kann bei uns die allgemeine Prüfung „telc Deutsch C1“ abgelegt werden. Für die Teilnahme an einer Prüfung müssen Sie sich eigenständig sechs Wochen im Voraus anmelden. Ist dies der richtige Kurs für Sie? Termine für eine Sprachberatung oder einen Einstufungstest erhalten Sie an der Anmeldung unter info@vhs.bremerhaven.de und 0471 590-4711 oder 0471 590-4709.

DEUTSCHKURS C1.1 - VON ANFANG AN | 52471

Haben Sie Interesse daran, die Stufe C1 mit einer niedrigen Anzahl an gelehrten Unterrichtseinheiten zu erreichen? Sind Sie bereit, die wöchentlichen Lerninhalte eigenständig zu wiederholen und zu verfestigen? Dann ist dieser Kurs passend für Sie.

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:

Kontext C1.1 - Hybride Ausgabe mit Lizenzschlüssel (allango)
Klett, ISBN 978-3-12-605313-6

ab 01.09.2025

**Montags und donnerstags, 18:45 - 21:00 Uhr
(48 UE) 16 Abende**

Kein Unterricht am 13.10. und 16.10.25

Gebühr: 168 € (E1: 142,80 €, E2: 50,40 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Ludmilla Pavlova-Marinsky, Journalistin & Autorin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

DEUTSCHKURS C1.2 | 52473 für Fortgeschrittene

Dies ist der Folgekurs von 25H52471.

Der Einstieg ist nach einer Sprachberatung möglich. Haben Sie Interesse daran, die Stufe C1 mit einer niedrigen Anzahl an gelehrten Unterrichtseinheiten zu erreichen? Sind Sie bereit, die wöchentlichen Lerninhalte eigenständig zu wiederholen und zu verfestigen? Dann ist dieser Kurs passend für Sie.

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:

Kontext C1.2 - Hybride Ausgabe mit Lizenzschlüssel (allango)

Klett, ISBN 978-3-12-605348-8

ab 03.11.2025

**Montags und donnerstags, 18:45 - 21:00 Uhr
(42 UE) 14 Abende**

Gebühr: 147 € (E1: 125 €, E2: 44,10 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Ludmilla Pavlova-Marinsky, Journalistin & Autorin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



PROBEN SIE IHR SPRACHVERSTÄNDNIS BEI
DEM VORTRAG VHS.WISSEN LIVE
„ZITRUSFRÜCHTE ITALIENS“ UNTER
25H30104 UND MELDEN SIE SICH AN!

PRÜFUNGSTRAINING DEUTSCH A1 - B2

Das Training für die allgemeine telc-Prüfung richtet sich an Teilnehmende, die bereits einen Deutschkurs abgeschlossen haben.

Hier wird Ihnen der Aufbau der allgemeinen telc-Prüfung erklärt. Sie üben die einzelnen Abschnitte der Prüfung mit Hilfe von Testfragen.

PRÜFUNGSTRAINING DEUTSCH TELC A2 | 52481

Voraussetzung sind Deutsch-Kenntnisse auf dem Niveau A2, die durch eine telc-Prüfung zertifiziert werden sollen.

Samstag, 13.09.2025, 10:00 - 16:00 Uhr (6 UE)

Gebühr: 19,20 € (E1: 16,30 €, E2: 5,80 €)

Auslagen: 5 € Fotokopien

Leitung: Ludmilla Pavlova-Marinsky, Journalistin & Autorin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

PRÜFUNGSTRAINING DEUTSCH TELC B1 | 52482

Voraussetzung sind Deutsch-Kenntnisse auf dem Niveau B1 die durch eine telc-Prüfung zertifiziert werden sollen.

Samstag, 27.09.2025, 10:00 - 16:00 Uhr (6 UE)

Gebühr: 19,20 € (E1: 16,30 €, E2: 5,80 €)

Auslagen: 5 € Fotokopien

Leitung: Ludmilla Pavlova-Marinsky, Journalistin & Autorin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

PRÜFUNGSTRAINING DEUTSCH TELC B1 | 52483

Voraussetzung sind Deutsch-Kenntnisse auf dem Niveau B1, die durch eine telc-Prüfung zertifiziert werden sollen.

Samstag, 22.11.2025, 10:00 - 16:00 Uhr (6 UE)

Gebühr: 19,20 € (E1: 16,30 €, E2: 5,80 €)

Auslagen: 5 € Fotokopien

Leitung: Ludmilla Pavlova-Marinsky, Journalistin & Autorin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

PRÜFUNGSTRAINING DEUTSCH TELC B2 | 52484

Voraussetzung sind Deutsch-Kenntnisse auf dem Niveau B2, die durch eine telc-Prüfung zertifiziert werden sollen.

Samstag, 08.11.2025, 10:00 - 16:00 Uhr (6 UE)

Gebühr: 21 € (E1: 17,90 €, E2: 6,30 €)

Auslagen: 5 € Fotokopien

Leitung: Ludmilla Pavlova-Marinsky, Journalistin & Autorin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Mira Levinson

Tel. 590-4749



Sie haben Fragen zu bestimmten Kursen? Lassen Sie sich telefonisch vom jeweiligen Fachbereich beraten.



Profitieren Sie von unseren Kleingruppen - Nutzen Sie die Chance auf direkten Austausch und profitieren Sie von einer maßgeschneiderten Betreuung durch unsere erfahrenen Kursleitungen.

STAAT UND GESELLSCHAFT - ÜBUNGEN ZUM EINBÜRGERUNGSTEST

Mehr als eine App auf dem Smartphone! Sie wollen das politische System und die Kultur in Deutschland verstehen. Unterhalten Sie sich mit Anderen über Gesellschaft, Politik und Geschichte und lernen Sie andere Menschen in Deutschland kennen.

Vielleicht wollen Sie sich auch auf den Einbürgerungstest vorbereiten. Hier bekommen Sie einen Überblick über den Prüfungsablauf und können persönliche Fragen stellen.

Jedes der einzelnen buchbaren Module dieser Kursreihe beleuchtet eines der Prüfungsthemen des Einbürgerungstests und ist auch interessant für Menschen, die hier aufgewachsen sind.

Natürlich helfen wir Ihnen auch bei Fragen zu einer Lernapp oder zum interaktiven Fragenkatalog des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF).

DAS GRUNDGESETZ | 52490

Übungen für den Einbürgerungstest

Im ersten Modul lernen Sie die wichtigsten Rechte des deutschen Grundgesetzes kennen. Wir beschäftigen uns mit Themen wie dem Recht auf freie Meinungsäußerung, Gleichberechtigung und dem Schutz der Menschenwürde. Das Verständnis dieser Grundrechte ist nicht nur für den Einbürgerungstest von Bedeutung, sondern auch für das tägliche Leben in dieser Gesellschaft.

Mittwochs, 18:45 - 21:00 Uhr

ab 03.09.2025, 2 Abende (6 UE)

Gebühr: 19,20 € (E1: 16,30 €, E2: 5,80 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Ludmilla Pavlova-Marinsky, Journalistin & Autorin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

DIE VERFASSUNG | 52491

Übungen für den Einbürgerungstest

Dieses Modul vermittelt Ihnen die grundlegenden Strukturen der deutschen Verfassung und die Rolle der wichtigsten staatlichen Organe. Sie erfahren wie der Bundestag, die Bundesregierung, das Bundesverfassungsgericht und der Bundespräsident zusammenarbeiten, um die demokratische Ordnung zu gewährleisten. Durch das Verständnis der Verfassungsorgane gewinnen Sie wertvolle Einblicke in die politische Entscheidungsfindung und Ihre eigenen Rechte als Staatsbürger:in.

Mittwochs, 18:45 - 21:00 Uhr

ab 17.09.2025, 2 Abende (6 UE)

Gebühr: 19,20 € (E1: 16,30 €, E2: 5,80 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Ludmilla Pavlova-Marinsky, Journalistin & Autorin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

STAAT & BÜRGER:INNEN | 52492

Übungen für den Einbürgerungstest

Erfahren Sie, welche grundlegenden Aufgaben der Staat hat, wie zum Beispiel den Schutz der inneren und äußeren Sicherheit sowie die Wahrung von Rechtsstaatlichkeit und sozialer Gerechtigkeit. Wir diskutieren auch die Pflichten der Bürger:innen, wie die Einhaltung von Gesetzen, die Zahlung von Steuern und die Bereitschaft, an demokratischen Prozessen teilzunehmen. Ein umfassendes Verständnis der staatlichen Aufgaben und Bürgerpflichten ist zentral, um aktiv und verantwortungsbewusst am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben.

Mittwochs, 18:45 - 21:00 Uhr

ab 01.10.2025, 2 Abende (6 UE)

Gebühr: 19,20 € (E1: 16,30 €, E2: 5,80 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Ludmilla Pavlova-Marinsky, Journalistin & Autorin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

GESELLSCHAFTLICHE TEILHABE | 52493

Übungen für den Einbürgerungstest

In diesem Modul erfahren Sie, wie Sie aktiv am politischen System Deutschlands teilnehmen können, sei es durch Wahlen, Bürgerinitiativen oder politische Parteien.

Wir thematisieren die Rolle des Einzelnen in der Demokratie und zeigen, wie Sie Ihre Rechte nutzen können, um politische Entscheidungen mitzugestalten. Gesellschaftliche Teilhabe im politischen System stärkt die Demokratie und ermöglicht es Ihnen, Ihre Stimme in wichtigen gesellschaftlichen Fragen einzubringen.

Mittwochs, 18:45 - 21:00 Uhr

ab 29.10.2025, 2 Abende (6 UE)

Gebühr: 19,20 € (E1: 16,30 €, E2: 5,80 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Ludmilla Pavlova-Marinsky, Journalistin & Autorin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

GESCHICHTE DER GETEILTEN REPUBLIK | 52494

Übungen für den Einbürgerungstest

Wir beleuchten die wichtigsten politischen und gesellschaftlichen Ereignisse der Bundesrepublik - auch in Hinblick ihrer Gründung als demokratische Errungenschaft nach dem Terror des NS-Regimes. Und Sie lernen mehr über die getrennte gemeinsame Geschichte der geteilten Republiken vor dem Fall der Berliner Mauer.

Mittwochs, 18:45 - 21:00 Uhr

ab 12.11.2025, 2 Abende (6 UE)

Gebühr: 19,20 € (E1: 16,30 €, E2: 5,80 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Ludmilla Pavlova-Marinsky, Journalistin & Autorin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

GESCHICHTE GESTERN & HEUTE | 52495

Übungen für den Einbürgerungstest

Wir beleuchten die wichtigsten politischen und gesellschaftlichen Ereignisse der Bundesrepublik - auch in Hinblick ihrer Gründung als demokratische Errungenschaft nach dem Terror des NS-Regimes. Und Sie lernen mehr über die getrennte gemeinsame Geschichte der geteilten Republiken vor dem Fall der Berliner Mauer.

Mittwochs, 18:45 - 21:00 Uhr

ab 26.11.2025, 2 Abende (6 UE)

Gebühr: 19,20 € (E1: 16,30 €, E2: 5,80 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Ludmilla Pavlova-Marinsky, Journalistin & Autorin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

VIelfalt, BILDUNG UND FAMILIE | 52496

Übungen für den Einbürgerungstest

Am Ende dieser Reihe beschäftigen wir uns mit den Bildungssystemen der Republik und seinen Ländern sowie der Bedeutung von religiöser und kultureller Vielfalt in Gesellschaft und Familie.

Mittwochs, 18:45 - 21:00 Uhr

ab 10.12.2025, 2 Abende (6 UE)

Gebühr: 19,20 € (E1: 16,30 €, E2: 5,80 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Ludmilla Pavlova-Marinsky, Journalistin & Autorin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Mira Levinson

Tel. 590-4749

DEUTSCH - PRÜFUNGSZENTRUM

Wir bieten als Volkshochschule Prüfungen der verschiedenen Kategorien der deutschen Sprache an. Sollten Sie Fragen bezüglich einer Prüfung haben, steht Ihnen unsere Prüfungsberatung zur Verfügung. Bitte melden Sie sich über die Deutsch-Anmeldung (0471/590-4726 oder deutsch@vhs.bremerhaven.de) zu einem persönlichen Beratungstermin an! Sie erreichen die Anmeldung Montag bis Donnerstag 9 - 11 Uhr und Donnerstag 14 - 16 Uhr. Wir helfen Ihnen gerne!

TELC DEUTSCH-ZERTIFIKATSPRÜFUNGEN

telc Sprachenzertifikate dokumentieren Ihre Sprachkompetenz in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben: für Ausbildung, Studium und Beruf.

Wer die deutsche Staatsangehörigkeit beantragen möchte, kann die erforderlichen Sprachkenntnisse mit einem telc Zertifikat nachweisen. In allen deutschsprachigen Ländern sind telc Deutsch-Zertifikate anerkannt, wenn es um Aufenthaltstitel geht.

Als Prüfungszentrum für telc - The European Language Certificates - nimmt die Volkshochschule Deutschprüfungen auf den Niveaustufen A1, A2, B1, B2 und C1 ab.

Nähere Informationen zu den einzelnen Prüfungen erhalten Sie unter www.telc.net.

TELC DEUTSCH A1 - ZERTIFIKATSPRÜFUNGEN

Die Prüfungen finden in der Volkshochschule statt. Die Prüfungsleitung ist Katarzyna Geldner. Die Kosten der telc Deutsch A1-Zertifikatsprüfung beträgt 135,00 €. Die Teilnehmendenzahl ist auf maximal 12 begrenzt. Bitte bringen Sie zur Anmeldung einen gültigen Lichtbildausweis und Bargeld mit.

TELC DEUTSCH A1 - ZERTIFIKATSPRÜFUNG | 52601

Anmeldeschluss: 01.10.2025

Mittwoch, 29.10.2025, 13:30 - 17:30 Uhr

TELC DEUTSCH A1 - ZERTIFIKATSPRÜFUNG | 52602

Anmeldeschluss: 12.11.2025

Mittwoch, 10.12.2025, 13:30 - 17:30 Uhr

TELC DEUTSCH A2 - ZERTIFIKATSPRÜFUNGEN

Sie erreichen die Anmeldung Montag bis Donnerstag zwischen 9 - 11 Uhr. Die Prüfungen finden in der Volkshochschule statt. Die Prüfungsleitung ist Katarzyna Geldner. Die Kosten der telc Deutsch A2-Zertifikatsprüfung beträgt 135,00 €. Die Teilnehmendenzahl ist auf maximal 9 begrenzt. Bitte bringen Sie zur Anmeldung einen gültigen Lichtbildausweis und Bargeld mit.

TELC DEUTSCH A2 - ZERTIFIKATSPRÜFUNG | 52603

Anmeldeschluss: 08.10.2025

Mittwoch, 05.11.2025, 13:30 - 17:30 Uhr



Bitte melden Sie sich über die Deutsch-Anmeldung (0471/590-4726 oder deutsch@vhs.bremerhaven.de) zu einem persönlichen Beratungstermin an!

TELC DEUTSCH B1 - ZERTIFIKATSPRÜFUNGEN

Die Prüfungen finden in der Volkshochschule statt. Die Prüfungsleitung ist Katarzyna Geldner. Die Kosten der telc Deutsch B1-Zertifikatsprüfung beträgt 155,00 €. Die Teilnehmendenzahl ist auf maximal 20 begrenzt. Bei Teilprüfungen (nur mündlich oder schriftlich) wird das Prüfungsergebnis der letzten Prüfung vorab benötigt. Bitte bringen Sie zur Anmeldung einen gültigen Lichtbildausweis und Bargeld mit.

TELC DEUTSCH B1 - ZERTIFIKATSPRÜFUNG | 52610

Anmeldeschluss: 11.09.2025

Freitag, 10.10.2025, 09:00 - 18:30 Uhr

TELC DEUTSCH B1 - ZERTIFIKATSPRÜFUNG | 52611

Anmeldeschluss: 09.10.2025

Freitag, 07.11.2025, 13:00 - 18:30 Uhr

TELC DEUTSCH B1 - ZERTIFIKATSPRÜFUNG | 52612

Anmeldeschluss: 23.10.2025

Freitag, 21.11.2025, 09:00 - 18:30 Uhr

TELC DEUTSCH B1 - ZERTIFIKATSPRÜFUNG 52613

Anmeldeschluss: 30.10.2025

Freitag, 28.11.2025, 09:00 - 18:30 Uhr

TELC DEUTSCH B1 - ZERTIFIKATSPRÜFUNG | 52614

Anmeldeschluss: 13.11.2025

Freitag, 12.12.2025, 13:00 - 18:30 Uhr

TELC DEUTSCH B2 - ZERTIFIKATSPRÜFUNGEN

Die Prüfungen finden in der Volkshochschule statt. Die Prüfungsleitung ist Katarzyna Geldner. Die Kosten der telc Deutsch B2-Zertifikatsprüfung beträgt 155,00 €. Die Teilnehmendenzahl ist auf maximal 20 begrenzt. Bei Teilprüfungen (nur mündlich oder schriftlich) wird das Prüfungsergebnis der letzten Prüfung vorab benötigt. Bitte bringen Sie zur Anmeldung einen gültigen Lichtbildausweis und Bargeld mit.

TELC DEUTSCH B2 - ZERTIFIKATSPRÜFUNG | 52620

Anmeldeschluss: 16.10.2025

Freitag, 14.11.2025, 09:00 - 18:30 Uhr

TELC PRÜFER:INNEN - ZERTIFIZIERUNGEN**REZERTIFIZIERUNG PRÜFER:INNEN TELC A1/A2 UND B1/B2 | 52625****NEU!**

Prüfer:innen mit einer bestehenden telc -Prüfer:innenlizenz können in diesem Kurs ihre Lizenzen aktualisieren. Die Prüfungslizenz wird in regelmäßigen Zyklen auf den neuesten Stand gebracht und soll sich so den aktuellen Entwicklungen der entsprechenden Deutschkursstufen anpassen. Die Veranstaltung teilt sich in den Bereich A1/A2 am Vormittag, der Auswertungsrunde und dem anschließenden B1/B2-Bereich auf.

Samstag von 10:00 - 18:00 Uhr

Gebühr: 75 €

Leitung: Ursula Zimmermann, telc Prüfer:innen-Ausbilderin

Teilnehmende: max. 12

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Katarzyna Geldner

Tel. 590-4736



Bitte bringen Sie zur persönlichen Anmeldung zum Einbürgerungstest und zur Prüfung einen gültigen Lichtbildausweis und Bargeld mit.



Sie haben Fragen zu bestimmten Kursen? Lassen Sie sich telefonisch vom jeweiligen Fachbereich beraten.

EINBÜRGERUNGSTEST

Durch die erfolgreiche Teilnahme am Einbürgerungstest können Sie Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland nachweisen, die Sie benötigen, um sich in Deutschland einbürgern zu lassen.

Wie sieht der Test aus?

Bei der Prüfung bekommen Sie ein Testheft mit 33 Fragen. Sie haben 60 Minuten Zeit, die Fragen zu beantworten. Bei jeder Frage müssen Sie aus vier möglichen Antworten die richtige Antwort auswählen. Wenn Sie mindestens 17 Fragen richtig beantworten, haben Sie den Test bestanden. Anschließend erhalten Sie vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge eine Bescheinigung über Ihr persönliches Testergebnis.

Haben Sie weniger als 17 Fragen richtig beantwortet, können Sie den Test an einem weiteren Termin wiederholen.

Die Prüfungen finden in der Volkshochschule statt. Die Prüfungsleitung ist Katarzyna Geldner. Die Kosten für den Einbürgerungstest beträgt 25,00 €. Die Teilnehmendenzahl ist auf maximal 25 begrenzt.

Bitte bringen Sie zur persönlichen Anmeldung einen gültigen Lichtbildausweis und Bargeld mit.

EINBÜRGERUNGSTEST | 52670

im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge

Anmeldeschluss: 29.08.2025

Freitag, 26.09.2025, 12:45 - 14:15 Uhr

EINBÜRGERUNGSTEST | 52671

im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge

Donnerstag, 09.10.2025, 09:15 - 10:45 Uhr

EINBÜRGERUNGSTEST | 52672

im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge

Donnerstag, 09.10.2025, 11:00 - 12:30 Uhr

EINBÜRGERUNGSTEST | 52673

im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge

Donnerstag, 20.11.2025, 09:15 - 10:45 Uhr

EINBÜRGERUNGSTEST | 52674

im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge

Donnerstag, 20.11.2025, 11:00 - 12:30 Uhr

EINBÜRGERUNGSTEST | 52675

im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge

Donnerstag, 20.11.2025, 12:45 - 14:15 Uhr

EINBÜRGERUNGSTEST | 52676

im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge

Donnerstag, 20.11.2025, 14:30 - 16:00 Uhr

EINBÜRGERUNGSTEST | 52677

im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge

Donnerstag, 04.12.2025, 09:15 - 10:45 Uhr

EINBÜRGERUNGSTEST | 52678

im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge

Donnerstag, 04.12.2025, 11:00 - 12:30 Uhr

EINBÜRGERUNGSTEST | 52679

im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge

Donnerstag, 04.12.2025, 12:45 - 14:15 Uhr

SCHULABSCHLÜSSE: BESCHÄFTIGUNGSFÄHIGKEIT STÄRKEN

Ein Schulabschluss ist ein Türöffner in die berufliche Zukunft. Er ist Grundlage für eine Ausbildung und eröffnet viele Möglichkeiten der eigenen Lebensgestaltung.

NACHHILFE FÜR DEN VORBEREITUNGSKURS ZUR ERWEITERTE BERUFLICHE BILDUNGSREIFE (EBBR)

MATHEMATIKVORBEREITUNGSKURS EBBR | 54102

NEU!

Mathematik ist nicht Ihr Steckenpferd und Sie möchten einen Schulabschluss machen. Sie wissen, dass Sie erst noch besser in Mathe werden müssen, um den Schulabschlusskurs zur erweiterten Berufsbildungsreife (EBBR) zu besuchen. Dann frischen Sie Ihr Wissen auf und bereiten sich darauf vor.

Montags, 10:45 - 13:00 Uhr, ab 15.09.2025, 11 Vormittage (33 UE)

Gebühr: 105,60 € (E1: 89,80 €, E2: 31,70 €)

Auslagen: 5 € Auslagen

Leitung: Dozent:innenteam

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

NACHHILFE FÜR DEN VORBEREITUNGSKURS ZUM MITTLEREN SCHULABSCHLUSS (MSA)

MATHEMATIKVORBEREITUNGSKURS MSA | 54103

NEU!

Mathematik ist nicht Ihr Steckenpferd und Sie möchten den mittleren Schulabschluss (MSA) machen. Sie wissen, dass Sie erst noch besser in Mathe werden müssen, um den Schulabschlusskurs zu besuchen und vorher den Einstufungstest zu bestehen. Dann frischen Sie Ihr Wissen auf und bereiten sich darauf vor.

Montags, 08:15 - 10:30 Uhr, ab 15.09.2025, 11 Vormittage (33 UE)

Gebühr: 115,50 € (E1: 98,20 €, E2: 34,70 €)

Auslagen: 5 € Auslagen

Leitung: Dozent:innenteam

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Anzeige

BERUFLICH WEITER
DURCH BILDUNG

wisoak
in Bremerhaven

WIRTSCHAFT & MANAGEMENT
Wirtschaftsfachwirt:in, Industriemeister:in,
Personalfachkaufleute, Personalsachbearbeiter:in,
Lohn/Gehaltssachbearbeiter:in, Finanzbuchhalter:in,
Fachwirt:in Gesundheits-/Sozialwesen,
Bildungszeiten in den Bereichen:
AEVO / Soft Skills / EDV / Sprachen

GESUNDHEIT & SOZIALES
Fachkraft für Leitungsaufgaben in der Pflege,
Wohnbereichsleitung, Praxisanleitung,
Qualifizierung zur Betreuungskraft,
Umschulung zum/zur Sozialassistent:in,
Integrative Erziehung und Bildung,
Bildungszeiten

BARKHAUSENSTRASSE 16 • BREMERHAVEN • TEL. 0471/595-0

wisoak.de

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

Beratung:
Katarzyna Geldner
Tel. 590-4736

REPETITORIUM: VORBEREITUNG AUF DEN MITTLEREN SCHULABSCHLUSS (MSA)

Diese Veranstaltung stellt eine Unterstützung und Nachhilfe zur Vorbereitung auf den Mittleren Schulabschluss dar.

Die Inhalte orientieren sich am Bedarf der Teilnehmenden. Gelernt wird in Kleingruppen von maximal 9 Teilnehmenden.

TUTORIUM MITTLERER SCHULABSCHLUSS MSA | 54104

NEU!

Das Tutorium bietet Jugendlichen ab 16 Jahren und Erwachsenen, die sich auf den mittleren Schulabschluss (MSA) vorbereiten einen gemeinsamen Raum des Lernens und des Austauschs. Die eigenen Themen können mitgebracht werden und durch Unterstützung der Gruppe und Lehrenden erarbeitet werden.

Der Einstieg ist jederzeit möglich, und die Buchung geht dann bis zum Ende des Kurses im Dezember. Bei später hinzukommenden Lernenden reduziert sich die Kursgebühr um die vergangenen Kurstage. (Einzelne Kurstage können nicht gebucht werden.)

Beratung über Cora Kielhorn 0471/590-4750

**Montags, 17:00 - 18:30 Uhr, ab 29.09.2025, 10 Abende
laufender Einstieg möglich**

Gebühr: 70 € (E1: 59,50 €, E2: 21 €)

Auslagen: 4 € Auslagen

Leitung: Dozent:innenteam

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

LERN- UND NACHHILFE FÜR SCHÜLER:INNEN AB 16 JAHRE | 54105

NEU!

Schwerpunkt: Mathe, Physik, Naturwissenschaften u.a. der Sek I

Für Schüler:innen ab 16 Jahren, die sich in der Sekundarstufe I befinden.

Hier sollen die Grundlagen der Fächer Mathematik, Physik und der anderen Schulfächer gefördert und geübt werden.

Der Einstieg ist jederzeit möglich, und die Buchung geht dann bis zum Ende des Kurses im Dezember.

Bei später hinzukommenden Lernenden reduziert sich die Kursgebühr um die vergangenen Kurstage. (Einzelne Kurstage können nicht gebucht werden.)

Beratung über Cora Kielhorn 0471/590-4750

**Dienstags, 16:15 - 18:30 Uhr, ab 02.09.2025, 13 Nachmittage
laufender Einstieg möglich**

Gebühr: 124,80 € (E1: 106,10 €, E2: 37,40 €)

Leitung: Daniel Bartmann, Nachhilfelehrer

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



UNTER DER 25H60152 BIETEN WIR AUCH „EXCEL FÜR AZUBIS“ ZUR STÄRKUNG DER DIGITALEN SCHLÜSSELFÄHIGKEIT AN!



Profitieren Sie von unseren Kleingruppen - Nutzen Sie die Chance auf direkten Austausch und profitieren Sie von einer maßgeschneiderten Betreuung durch unsere erfahrenen Kursleitungen.



Sie haben Fragen zu bestimmten Kursen? Lassen Sie sich telefonisch vom jeweiligen Fachbereich beraten.

**HAUSAUFGABEN-UNTERSTÜTZUNG FÜR ELTERN & FAMILIENANGEHÖRIGE
VON KINDERN IN SEK I | 54107****NEU!**

Für Familienangehörige von Schüler:innen, die sich in der Grundschule oder Sekundarstufe I befinden. Hier sollen Eltern / Großeltern / Familienangehörige ab 16 Jahren, die Ihren Kindern bei den Hausaufgaben oder in der Schule unterstützen wollen, die Themen vorbereiten und selber festigen können. Der Einstieg ist jederzeit möglich und die Buchung geht dann bis zum Ende des Kurses im Dezember. Bei Späteinsteigern reduziert sich die Kursgebühr um die vergangenen Kurstage. (Einzelne Kurstage können nicht gebucht werden.)
Beratung über Cora Kielhorn 0471/590-4750

Donnerstags, 15:15 - 16:45 Uhr, ab 06.11.2025, Laufender Einstieg (10 UE)

Gebühr: 32 € (E1: 27,20 €, E2: 9,60 €)

Leitung: Wolfgang Annel, Berufsschullehrer a.D. und Heizungsbaumeister

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



WIR BIETEN UNTER 60151

„WORD UND POWERPOINT KOMPAKT FÜR AZUBIS“ AN.

**VORBEREITUNG MATHEMATIK AUF MEISTERKURSE
IM TECHNISCHEN BEREICH | 54111****NEU!**

Sie streben einen Meisterkurs an der Handwerkskammer an und wollen Ihre Mathematikkenntnisse vorher auffrischen?

Dann sind Sie hier genau richtig.

Es werden die Mathematik-Grundkenntnisse für den Meisterkurs erarbeitet und geübt.

Freitags, 15:45 - 18:00 Uhr, ab 22.08.2025, 4 Nachmittage (12 UE)

Gebühr: 44,40 €

Leitung: Wolfgang Annel, Berufsschullehrer a.D. und Heizungsbaumeister

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Vorankündigung**VORBEREITUNG MATHEMATIK AUF MEISTERKURSE IM TECHNISCHEN BEREICH | 54112****Samstags, 10:00 - 17:00 Uhr, ab 14.03.2026, 2 Wochenenden (16 UE)**

Gebühr: 59,20 €

Leitung: Wolfgang Annel, Berufsschullehrer a.D. und Heizungsbaumeister

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



SIE INTERESSIEREN SICH FÜR TECHNIK? WIR BIETEN UNTER 25H60805 „GEWUSST WIE:
AMATEURFUNK“ ZUM SCHNUPPERN AN.

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

Beratung:
Cora Kielhorn
Tel. 590-4750



Der Erwerb eines Schulabschlusses ist in jedem Lebensalter möglich. Wir beraten Sie gerne in Ihrer Lernplanung von der Grundbildung über den Schulabschluss bis hin zur beruflichen Bildung.



Sie haben Fragen zu bestimmten Kursen? Lassen Sie sich telefonisch vom jeweiligen Fachbereich beraten.

SCHULABSCHLUSS - VORBEREITUNGSKURSE

Unsere Kurse bereiten auf die „Nichtschüler:innenprüfung“ an der Abendschule Bremerhaven vor.

VORBEREITUNG AUF DEN MITTLEREN SCHULABSCHLUSS (MSA) AB FEBRUAR 2026 | 54205

in Kooperation mit der Abendschule
Bremerhaven

Information unter www.vhs-bremerhaven.de

Die Volkshochschule Bremerhaven bietet die Möglichkeit, sich vormittags in bis zu 18 Monaten auf die staatlichen Abschlussprüfungen zum nachträglichen Erwerb des mittleren Schulabschlusses (MSA) vorzubereiten. Wir beraten Sie gerne über die Voraussetzungen und Möglichkeiten eines nachträglichen Erwerbs des Schulabschlusses. Ihre Ansprechpartnerin Frau Webers steht Ihnen unter Tel. 0471 / 590 - 4727 zur Verfügung.

Nächster geplanter Beginn des Kurses: ab Februar 2026
Bewerbung/Anmeldung

Ihre Bewerbung mit Ihrem Lebenslauf, einer Kopie Ihres Abschluss- bzw. Abgangszeugnisses und Ihrem geplanten Anschlussziel nach dem Erwerb des mittleren Schulabschlusses schicken Sie bitte per E-Mail an Frauke.Webers@vhs-bremerhaven.de (Anhänge als PDF) oder per Post an:

Volkshochschule Bremerhaven
Frauke Webers
Lloydstr. 15
27568 Bremerhaven

Teilnahmevoraussetzungen

- Mindestalter: 16 Jahre
- Die Schulpflicht muss erfüllt sein.
- Gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift (B2)
- Grundbildung in Deutsch, Mathematik und Naturwissenschaften,
- Grundkenntnisse in Englisch (A2)

**4 Vormittage wöchentlich,
08:30 - 12:45 Uhr, ab Februar 2026 - Mai 2027**

Gebühr pro Monat

Gebühr: 180 €

Leitung: Dozent:innenteam

Teilnehmende: max. 16

**FRAU-SCHULE-BERUF: VORBEREITUNG
AUF DIE EINFACHE/ERWEITERTE
BERUFSBILDUNGSREIFE | 54210**
in Kooperation mit der Beruflichen Bildung
Bremerhaven GmbH und der Abendschule
Bremerhaven

**vorbehaltlich der Förderung durch öffentliche
Mittel**

Das Projekt „Frau, Schule und Beruf“ bietet alleinerziehenden Frauen die Möglichkeit, einen Schulabschluss mit der „einfachen/erweiterten Berufsbildungsreife“ zu erwerben und darüber hinaus den Übergang in die Arbeitswelt oder in weiterführende Bildungsgänge vorzubereiten. Die Volkshochschule übernimmt hierbei die unterrichtliche Vorbereitung auf eine Externenprüfung an der Abendschule Bremerhaven.

Finanziert wird das Projekt aus öffentlichen Mitteln.

Teilnahmevoraussetzungen

- (erziehenden) Frauen
- ALG-II-Bezug
- Wohnsitz in Bremerhaven
- Mindestalter: 16 Jahre
- Die Schulpflicht muss erfüllt sein.
- Gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift
- Grundbildung in Deutsch, Mathematik und Naturwissenschaften,
- Grundkenntnisse in Englisch

Interessentinnen für den Kurs des Jahrgangs 2025/26 werden gebeten, sich mit Frau Seebeck, Tel. 0471 309515-45, in Verbindung zu setzen.

**4 Vormittage wöchentlich, 08:30 - 12:45 Uhr,
neuer Kurs September 2025 bis August 2026**

FRAU - SCHULE - BERUF: VORBEREITUNG AUF DEN MITTLEREN SCHULABSCHLUSS

| 54211

in Kooperation mit der Beruflichen Bildung
Bremerhaven GmbH und der Abendschule
Bremerhaven

**vorbehaltlich der Förderung durch öffentliche
Mittel**

Das Projekt „Frau, Schule und Beruf“ bietet
alleinerziehenden Frauen die Möglichkeit, einen
„Mittleren Schulabschluss“ zu erwerben und darüber
hinaus den Übergang in die Arbeitswelt oder in
weiterführende Bildungsgänge vorzubereiten. Die
Volkshochschule übernimmt hierbei die unterrichtliche
Vorbereitung auf eine Externenprüfung an der
Abendschule Bremerhaven.

Finanziert wird das Projekt aus öffentlichen Mitteln.

Teilnahmevoraussetzungen

- (erziehenden) Frauen
- ALG-II-Bezug
- Wohnsitz in Bremerhaven
- Mindestalter: 16 Jahre
- Die Schulpflicht muss erfüllt sein.
- Gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift (B2)
- Grundbildung in Deutsch, Mathematik und
Naturwissenschaften,
- Grundkenntnisse in Englisch (A2)

Interessentinnen für den Kurs des Jahrgangs 2025/26
werden gebeten, sich mit Frau Seebeck, Tel. 0471
309515-45, in Verbindung zu setzen.

**5 Vormittage wöchentlich, 08:30 - 12:45 Uhr,
neuer Kurs September 2025 bis August 2026**

VORBEREITUNG AUF DIE EINFACHE/ ERWEITERTE BERUFSBILDUNGSREIFE |

54220

in Kooperation mit dem Förderzentrum Sailing
In und der Abendschule Bremerhaven
**vorbehaltlich der Förderung durch öffentliche
Mittel**

Das Projekt „(e)BBR“ bietet Erwachsenen ab 25
Jahren die Möglichkeit, einen Schulabschluss mit
der „einfachen/erweiterten Berufsbildungsreife“ zu
erwerben und darüber hinaus den Übergang in die
Arbeitswelt oder in weiterführende Bildungsgänge
vorzubereiten. Die Volkshochschule übernimmt
hierbei die unterrichtliche Vorbereitung auf eine
Externenprüfung an der Abendschule Bremerhaven.
Finanziert wird das Projekt aus öffentlichen Mitteln.

Teilnahmevoraussetzungen

- ALG-II-Bezug
- Wohnsitz in Bremerhaven
- Mindestalter: 25 Jahre
- Die Schulpflicht muss erfüllt sein.
- Gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift
- Grundbildung in Deutsch, Mathematik und
Naturwissenschaften
- Grundkenntnisse in Englisch

Interessent:innen für den Kurs des Jahrgangs 2025/26
werden gebeten, sich mit Herrn Kussin, Tel. 0471 30817
0, in Verbindung zu setzen.

**5 Vormittage wöchentlich, 08:30 - 12:30 Uhr,
neuer Kurs September 2025 bis Juni 2026**

Ort: Förderzentrum SAILING IN, Columbusstr. 2

Anzeige

Wir begleiten Sie auf Ihrem beruflichen Weg und vermitteln Sie in Arbeit!

Wir bieten Ihnen:

- Orientierungs- und Weiterbildungsberatung
- Bewerbungsunterstützung
- Passgenaue Vermittlung in den Arbeits- und Ausbildungsmarkt
- Beratung von Betrieben zu Personalbeschaffung
- Frauenberatung ZiBnet (Zukunft im Beruf)
- Existenzgründungsberatung
- Anerkennungsberatung ausländischer Berufsqualifikationen
- Quartiersentwicklung

Unser Beratungsangebot ist vertraulich und für Sie kostenfrei.
Vereinbaren Sie einen Gesprächstermin bei uns unter

Tel. 0471. 9 83 99-27



DAS ARBEITSNETWORK

Arbeitsförderungs-Zentrum
im Lande Bremen GmbH (afz)

Erich-Koch-Weser-Platz 1
27568 Bremerhaven

www.afznet.de

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Frauke Webers

Tel. 590-4727

BERUFLICHE KOMPETENZEN

Wir bieten Ihnen Seminare zur Stärkung Ihrer Team- und Führungsfähigkeit, der Möglichkeit Ihr eigenes Lern- und Arbeitsumfeld zu gestalten und unternehmerische Entscheidungen zu treffen. Eigenständigkeit und Verantwortung, sowie die Fähigkeit zur Reflexion und Lernkompetenz runden die sozialen Aspekte der beruflich personalen Kompetenz ab. Fachliche Kompetenz werden in der Breite und Tiefe erworben. Fertigkeiten definieren sich über die Fähigkeit Instrumente und Methoden einzusetzen und zu entwickeln. Sie finden Angebote verschiedenster beruflicher Fertigkeiten, die Ihnen den Einstieg in Ihre Weiterbildung und den Mut zu einer Fortbildung zusprechen wollen.

BERUFE IN DER ZUKUNFT

TRAUMJOB?... TRAUMJOB! | 57200

NEU!

Garantierte Durchführung ab 3 Personen

Gedanken treiben lassen und dabei feststellen, dass es doch noch andere Möglichkeiten gibt. Tagträume über Dinge, die vielleicht auch noch getan werden könnten und Wünsche, die sich in Träumen über eine neue Arbeit oder anderes Tun äußern.

Das ist immer erlaubt und gemeinsam können wir schauen, wo die Erfolge Ihrer Berufsbiografie sind, und was Sie für die nächste Hälfte Ihres Berufslebens für möglich halten.

Hier findet sich Raum Gedanken auszusprechen, sich zu positionieren und Ideen zu entwickeln.

Freitags, 16:15 - 18:30 Uhr, ab 28.11.2025, 3 Nachmittage

Gebühr: 84,20 €

Leitung: Cora Kielhorn, Diplom Pädagogin



NUTZEN SIE AUCH UNSERE BILDUNGSZEIT
„BERUF UND PERSÖNLICHKEIT“ VA11501

UNTERNEHMERTUM

ERFOLGREICHE SELBSTSTÄNDIGKEIT - MODUL I PLANUNG | 57405

Garantierte Durchführung ab 3 Teilnehmenden

Wir beschäftigen uns mit der Vorbereitung der Selbstständigkeit. Hierzu werden notwendige „erste“ Planungsschritte wie z. B. Organisation eines Unternehmens usw. besprochen. Diese sind für jede Selbstständigkeit unerlässlich, unabhängig von der jeweiligen Fachrichtung.

Themenübersicht:

Rechtsformen wie Kleinunternehmerregelung, Einzelunternehmen, GbR, GmbH usw.

Wer macht was, wo und womit?

Büroorganisation, Rechnungslegung und Buchhaltung,

Geschäftsunterlagen erstellen

Dienstag, 02.09.2025, 17:00 - 18:30 Uhr (2 UE)

Gebühr: 18,70 €

Leitung: Bernd Froehlich

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 5



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:
„SOCIAL MEDIA MARKETING“, KURS NR.: 60535



Sie haben Fragen zu bestimmten Kursen? Lassen Sie sich telefonisch vom jeweiligen Fachbereich beraten.



Selbstständiges Handeln ist immer eine Investition in die eigene Zukunft. Wir wollen Sie unterstützen Ihre Kompetenz, zu stärken.

**ERFOLGREICHE SELBSTSTÄNDIGKEIT -
MODUL I PLANUNG | 57406****Garantierte Durchführung ab 3 Teilnehmenden****Dienstag, 04.11.2025, 17:00 - 18:30 Uhr (2 UE)**

Gebühr: 18,70 €

Leitung: Bernd Froehlich, Berater

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 5

Vorankündigung**ERFOLGREICHE SELBSTSTÄNDIGKEIT -
MODUL I PLANUNG | 57407****Garantierte Durchführung ab 3 Teilnehmenden****Dienstag, 13.01.2026, 17:00 - 18:30 Uhr (2 UE)**

Gebühr: 18,70 €

Leitung: Bernd Froehlich, Berater

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 5

**ERFOLGREICHE SELBSTSTÄNDIGKEIT -
MODUL II PLANUNG | 57408****Garantierte Durchführung ab 3 Teilnehmenden**

Es geht um Details unmittelbar vor dem Start der Selbstständigkeit.

Sehr wichtige, notwendige Meldungen und Anmeldungen, je nach Rechtsform, Personalplanung, Elster, Lagerhaltung, IHK, Betriebseröffnungsbogen usw. werden thematisiert. Da jede:r Gewerbetreibende rechtlich verpflichtet ist, nach den Vorgaben „eines ordentlichen Kaufmanns“ zu agieren. Unwissenheit schützt nicht vor Strafe!

Themenübersicht:

Gewerbeanmeldung

Betriebseröffnungsbogen

IHK, HK, FA, BG, Haftpflicht

Buchhaltung und Fristen

Rechnungen und/oder Kasse, Geschäftskonto

Donnerstag, 04.09.2025, 17:00 - 18:30 Uhr (2 UE)

Gebühr: 18,70 €

Leitung: Bernd Froehlich, Berater

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 5

**ERFOLGREICHE SELBSTSTÄNDIGKEIT -
MODUL II PLANUNG | 57409****Garantierte Durchführung ab 3 Teilnehmenden****Donnerstag, 06.11.2025, 17:00 - 18:30 Uhr (2 UE)**

Gebühr: 18,70 €

Leitung: Bernd Froehlich, Berater

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 5

Vorankündigung**ERFOLGREICHE SELBSTSTÄNDIGKEIT -
MODUL II PLANUNG | 57410****Garantierte Durchführung ab 3 Teilnehmenden****Donnerstag, 15.01.2026, 17:00 - 18:30 Uhr (2 UE)**

Gebühr: 18,70 €

Leitung: Bernd Froehlich, Berater

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 5

**ERFOLGREICHE SELBSTSTÄNDIGKEIT
- MODUL III VORGABEN UND
MÖGLICHKEITEN | 57411****Garantierte Durchführung ab 3 Teilnehmenden**

Wichtige Themen wie z. B. Fördergelder, Bundesanzeiger, Kleinunternehmer, Urlaubsgesetz, Arbeitszeitgesetz usw. werden behandelt, um einen sauberen Start hinzulegen.

Es gibt sehr viel zu beachten und „wenn das Fundament stimmt, steht das Haus stabil“.

Themenübersicht:

Gewinnerzielungsabsicht

Einnahme-Überschussrechnung

Sofortmeldepflicht

BUrlG, ArbZG, ArbStG und andere mehr

Transparenzregister

Bundesanzeiger

Dienstag, 09.09.2025, 17:00 - 18:30 Uhr (2 UE)

Gebühr: 18,70 €

Leitung: Bernd Froehlich, Berater

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711**Beratung:**
Cora Kielhorn
Tel. 590-4750

ERFOLGREICHE SELBSTSTÄNDIGKEIT - MODUL III VORGABEN UND MÖGLICHKEITEN | 57412

Garantierte Durchführung ab 3 Teilnehmenden

Dienstag, 10.11.2026, 17:00 - 18:30 Uhr (2 UE)

Gebühr: 18,70 €

Leitung: Bernd Froehlich, Berater

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Vorankündigung

ERFOLGREICHE SELBSTSTÄNDIGKEIT - MODUL III VORGABEN UND MÖGLICHKEITEN | 57413

Garantierte Durchführung ab 3 Teilnehmenden

Dienstag, 20.01.2026, 17:00 - 18:30 Uhr (2 UE)

Gebühr: 18,70 €

Leitung: Bernd Froehlich, Berater

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

ERFOLGREICHE SELBSTSTÄNDIGKEIT - MODUL IV ARBEITSSCHUTZ IST CHEFSACHE | 57414

Garantierte Durchführung ab 3 Teilnehmenden

Wichtige Themen wie z. B. Arbeitsschutz, PSA und einige mehr werden manchmal vernachlässigt.

Das kann durchaus sehr teuer werden.

Wir besprechen die wichtigsten Vorgaben, damit die Selbstständigkeit nicht am Arbeitsschutz scheitert.

Themenübersicht:

Gefährdungsbeurteilungen

Unterweisungsprotokolle

Betriebsanweisungen

Checklisten

Beauftragte (Sicherheit, Brandschutz usw.)

Beurteilung von Arbeitsbedingungen

Arbeitsschutzmaßnahmen

Donnerstag, 11.09.2025, 17:00 - 18:30 Uhr (2 UE)

Gebühr: 18,70 €

Leitung: Bernd Froehlich, Berater

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 5

„Unterrichten bedeutet mehr als Wissen weiterzugeben, es bedeutet, das Potenzial im Anderen sichtbar zu machen. Mein Ziel als Kursleiterin ist es, Dich mit Klarheit, Vertrauen und Begeisterung auszustatten.“

ERFOLGREICHE SELBSTSTÄNDIGKEIT - MODUL IV ARBEITSSCHUTZ IST CHEFSACHE | 57415

Garantierte Durchführung ab 3 Teilnehmenden

Donnerstag, 13.11.2025, 17:00 - 18:30 Uhr (2 UE)

Gebühr: 18,70 €

Leitung: Bernd Froehlich, Berater

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 5

Vorankündigung

ERFOLGREICHE SELBSTSTÄNDIGKEIT - MODUL IV ARBEITSSCHUTZ IST CHEFSACHE | 57416

Garantierte Durchführung ab 3 Teilnehmenden

Donnerstag, 22.01.2026, 17:00 - 18:30 Uhr (2 UE)

Gebühr: 18,70 €

Leitung: Bernd Froehlich, Berater

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 5

MANAGEMENT UND FÜHRUNG

AGILE LEADERSHIP & PROJEKTKOMPETENZ | 57500

NEU!

Teilzeit-Bildungszeit im Land Bremen

Teilzeit Bildungsurlaub für bis zu 50%

Beschäftigte in Niedersachsen

In vier intensiven Tagen lernen Sie agile Führung auf Augenhöhe, wirkungsvolle Kommunikation, nachhaltiges Energie-Management sowie praxiserprobtes Projektmanagement (Scrum, PMBOK, Critical Chain). Sie gewinnen Klarheit, Entscheidungssicherheit und echte Teamwirkung, direkt im Job umsetzbar!

**Montag bis Donnerstag, 08:30 - 13:30 Uhr
ab 13.10.2025, 4 Tage (24 UE)**

Gebühr: 88,80 € (E1: 75,50 €, E2: 26,60 €)

Leitung: Uwineza Liliane Petety Mukagatare,

Ingenieurin Biotechnologie und Bioinformatik

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Eine Teilzeit-Bildungszeit im Land Bremen bedeutet, dass Sie an 4 Tagen mit 6 UE / Tag Ihr Wissen erweitern und Ihr Recht auf Weiterbildung auch in Teilzeit nutzen dürfen.

Eine Teilzeit-Bildungsurlaub in Niedersachsen kann nur von bis zu 50 % Beschäftigten genutzt werden.



Uwineza Liliane
Petety
Mukagatare
© privat

- Uwineza Liliane Petety Mukagatare

Vorankündigung

AGILE LEADERSHIP & PROJEKTKOMPETENZ | 57501

Teilzeit-Bildungszeit im Land Bremen

Teilzeit Bildungsurlaub für bis zu 50% Beschäftigte in Niedersachsen

Montag bis Donnerstag, 08:30 - 13:30 Uhr

ab 26.01.2026, 4 Tage (24 UE)

Gebühr: 88,80 € (E1: 75,50 €, E2: 26,60 €)

Leitung: Uwineza Liliane Petety Mukagatare, Ingenieurin Biotechnologie und Bioinformatik

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

EINFÜHRUNG IN AGILES ARBEITEN | **NEU!** 57510

Agiles Arbeiten ist in vielen Bereichen mittlerweile selbstverständlich.

Dennoch ist der Weg zur Agilität ein weiter. Zeit und Auszeit, um sich mit den Grundlagen zu beschäftigen und über Veränderung in der Führung nachzudenken.

Mittwochs, 10:45 - 13:00 Uhr

ab 24.09.2025, 3 Vormittage (9 UE)

Gebühr: 33,30 € (E1: 28,30 €, E2: 10 €)

Leitung: Uwineza Liliane Petety Mukagatare, Ingenieurin Biotechnologie und Bioinformatik
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:
„VHSQUICKSTEPS: AGILES ARBEITEN MIT SCRUM“ KURSNR. 60926

EINFÜHRUNG IN AGILES ARBEITEN - INTENSIV | **NEU!** 57511

Kleinstgruppe - garantierte Durchführung bei 3 Teilnehmenden am Wochenende

Freitag, 16:15 - 18:30 Uhr und

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr,

ab 21.11.2025, 1 Wochenende (11 UE)

Gebühr: 102,80 €

Leitung: Uwineza Liliane Petety Mukagatare, Ingenieurin Biotechnologie und Bioinformatik
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 5

EINFÜHRUNG IN PROJEKT-MANAGEMENT | **NEU!** 57512

Projekte sind häufig eine Möglichkeit neue Themen und Geschäftsmodelle auszuprobieren oder ein Weg neue Strukturen zu testen.

Wie funktionieren Projekte?

Was für Rollen gibt es in Projekten?

Wie plant man Projekte?

Alle diese Fragen und Austausch über eigene Projekte können in diesem Rahmen besprochen werden.

Mittwochs, 10:45 - 13:00 Uhr

ab 05.11.2025, 3 Vormittage (9 UE)

Gebühr: 33,30 € (E1: 28,30 €, E2: 10 €)

Leitung: Uwineza Liliane Petety Mukagatare, zertifizierte Referentin Projektmanagement
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



WIR BIETEN UNTER 25H60923 „VHSQUICKSTEPS: MS PROJECT – KLASSTISCHES PROJEKTMANAGEMENT“, ONLINE AN.

EINFÜHRUNG IN PROJEKT-MANAGEMENT - INTENSIV | **NEU!** 57513

Kleinstgruppe - garantierte Durchführung bei 3 Teilnehmenden am Wochenende

Freitag, 16:15 - 18:30 Uhr und

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr,

ab 26.09.2025, 1 Wochenende (11 UE)

Gebühr: 102,80 €

Leitung: Uwineza Liliane Petety Mukagatare, zertifizierte Referentin Projektmanagement
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 5

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

Beratung:
Cora Kielhorn
Tel. 590-4750

KAUFMÄNNISCHES BILDUNGSANGEBOT - ONLINE

Wir bieten Ihnen ein Online-Wissensbuffet mit unternehmerischen und betriebswirtschaftlichen Know-How an. Die Veranstaltungen können Sie abends, von Ihrem Schreibtisch aus, besuchen und den Austausch mit den Dozenten und anderen Teilnehmenden genießen. Greifen Sie zu!

Um Ihnen einen reibungslosen Start in der vhs.cloud zu ermöglichen, bieten wir Ihnen unentgeltliche Einführungsveranstaltungen an. Der Ablauf ist so einfach wie möglich gehalten. Interessierte erhalten einen Link zum Videokonferenzsystem Big Blue Button, dem sie einfach und unkompliziert beitreten können. Hier erfolgt ein erster Check der eigenen EDV-Ausstattung. Im weiteren Verlauf werden Fragen beantwortet. Der Zugang zur vhs.cloud sowie die Kurseinbuchung wird ebenfalls umfassend erklärt und begleitet.

VHS online**TECHNIKCHECK KAUFMÄNNISCHER SEMINARE IN DER VHS.CLOUD | 58105****Vorab-Einweisung in das Onlinesystem für Teilnehmende der kaufmännischen Seminare**

Sie möchten einen Onlinekurs besuchen und haben hierzu noch Fragen oder möchten im Vorfeld Ihre technische Ausstattung prüfen? Dann sollten Sie unseren kostenlosen Technikcheck besuchen. In entspannter Atmosphäre führen wir Sie gerne in die Themen Onlinekurse und vhs.cloud ein. Bei Anfrage werden individuelle Termine vergeben.

Termine auf Anfrage

Email an: info@vhs.bremerhaven.de oder Carola.Wind@vhs.bremerhaven.de

Gebühr: frei

Leitung: Michael Menze, Dozent und Coach

Teilnehmende: max. 10

VHS online**BÜROMANAGEMENT - BÜROPROZESSE | 58110****Garantierte Durchführung bei 3 Teilnehmenden**

Bürowirtschaftliche Abläufe bilden das Grundgerüst jeden Unternehmens. Dabei spielen neben dem Informationsmanagement und der Informationsverarbeitung besonders Koordinations- und Organisationsaufgaben eine wichtige Rolle. Mit diesem Modul bieten wir ihnen einen gelungenen Einstieg ins Büroumfeld.

Anmeldeschluss: 27.10.2025

Montags, 18:00 - 19:30 Uhr

ab 03.11.2025, 3 Abende (6 UE)

Gebühr: 46,20 €

Leitung: Michael Menze, Dozent und Coach

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 5

VHS online**UNTERNEHMERISCHE ABLÄUFE
GEWINNBRINGEND OPTIMIEREN | 58115****Garantierte Durchführung bei 3 Teilnehmenden**

Laufende Buchführung, Entgeltabrechnung und betriebliche Kalkulation gehören ebenso zu den täglichen Aufgaben wie betriebliche Auswertungen. Neben der Ermittlung der Unternehmensertragslage lernen Sie Kosten zu überwachen und Prozessdaten zu bearbeiten.

Anmeldeschluss: 28.10.2025

Dienstags, 20:00 - 21:30 Uhr

ab 04.11.2025, 3 Abende (6 UE)

Gebühr: 46,20 €

Leitung: Michael Menze, Dozent und Coach

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 5



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH
„ARBEITSPLATZ IN GEFAHR“ VA11404



Nutzen Sie unseren kostenlosen Technikcheck für vhs.cloud-Kurse unter VA58105.



Selbstständiges Handeln ist immer eine Investition in die eigene Zukunft. Wir wollen Sie unterstützen Ihre Kompetenz, zu stärken.

VHS online**PERSONALSACHBEARBEITUNG | 58116****Garantierte Durchführung bei 3 Teilnehmenden**

Personalakten führen, Entgeltabrechnungen vorbereiten, Personalstatistiken führen sowie die allgemeine Personalbearbeitungen sind nur einige Arbeitsaufgaben, die großer Sorgfalt bedürfen und gesetzlichen Regelungen unterliegen. Lernen Sie, wie Sie souverän die Personalarbeit in Zukunft meistern werden.

Anmeldeschluss: 01.09.2025**Montags, 18:00 - 19:30 Uhr****ab 08.09.2025, 3 Abende (6 UE)**

Gebühr: 46,20 €

Leitung: Michael Menze, Dozent und Coach

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 5

VHS online**VORBEREITENDE BUCHFÜHRUNG | 58120****Garantierte Durchführung bei 3 Teilnehmenden**

Mit einer funktionierenden laufenden Buchführung wird der Grundstein für eine effiziente Unternehmensführung gelegt. Lernen Sie die vorbereitende Buchhaltung kennen, entlasten Sie Ihren Steuerberater und lernen Sie Zahlen zu interpretieren. Zusätzlich profitieren Sie von diversen Tipps und Checklisten zum Thema.

Anmeldeschluss: 02.09.2025**Dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr****ab 09.09.2025, 3 Abende (6 UE)**

Gebühr: 31,20 €

Auslagen: 15 € Auslagen

Leitung: Michael Menze, Dozent und Coach

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 5

VHS online**EINFÜHRUNG IN DIE BUCHFÜHRUNG |****58121****Garantierte Durchführung bei 3 Teilnehmenden**

Für alle, die es etwas genauer wissen wollen, bieten wir eine leicht verständliche Einführung in das Thema Buchhaltung an. Lernen Sie die Bilanz kennen, verstehen und zu bearbeiten. Das Erstellen von Buchungssätzen sowie das Einordnen von Geschäftsvorfällen rundet das Modul ab.

Anmeldeschluss: 01.10.2025**Dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr****ab 07.10.2025, 3 Abende (6 UE)**

Gebühr: 46,20 €

Leitung: Michael Menze, Dozent und Coach

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 5

VHS online**VERTIEFENDE BUCHFÜHRUNG | 58122****Garantierte Durchführung bei 3 Teilnehmenden**

Aufbauend auf den Kurs „Einführung in die Buchführung“ (58121) wird das vorhandene Wissen vertieft und weiter ausgebaut. Komplexere Buchungssätze und Geschäftsvorfälle sind zentrale Bestandteile des Moduls.

Anmeldeschluss: 27.10.2025**Dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr****ab 04.11.2025, 3 Abende (6 UE)**

Gebühr: 46,20 €

Leitung: Michael Menze, Dozent und Coach

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 5

Anzeige

Photovoltaik

- Planung & Beratung
- Realisierung von PV-Projekten
- Instandhaltung & Wartung

ALLES AUS EINER HAND
INDIVIDUELLE LÖSUNGEN • BESTE QUALITÄT

Wi_e bach
elektrotechnik
by
ImSerTec

Vereinbaren Sie jetzt Ihren unverbindlichen Beratungstermin • info@imsertec.de • imsertec.de • 0471 21 403

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

Beratung:
Cora Kielhorn
Tel. 590-4750



Nutzen Sie unseren kostenlosen Technikcheck für vhs.cloud-Kurse unter VA58105.



Sie haben Fragen zu bestimmten Kursen? Lassen Sie sich telefonisch vom jeweiligen Fachbereich beraten.

VHS online

ENTGELTABRECHUNG | 58123

Garantierte Durchführung bei 3 Teilnehmenden

Auch in kleineren Unternehmen gehört die Entgeltabrechnung zum zentralen Bestandteil der Personalführung. Zwar werden Sie meist extern erstellt, dennoch muss ein entsprechendes Fachwissen vorgehalten werden. Lernen Sie die Grundlagen der Entgeltabrechnungen kennen, um Angestellte und Arbeiter zu beraten.

Nutzen Sie unseren kostenlosen Technikcheck für vhs.cloud-Kurse unter VA58105.

Anmeldeschluss: 02.09.2025

Dienstags, 20:00 - 21:30 Uhr

ab 09.09.2025, 3 Abende (6 UE)

Gebühr: 46,20 €

Leitung: Michael Menze, Dozent und Coach
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 5

VHS online

FINANZBUCHHALTUNG | 58125

Garantierte Durchführung bei 3 Teilnehmenden

Gewinnen Sie einen Überblick über die komplexe Welt der Finanzbuchhaltung. Lernen Sie wichtige Aufgabenfelder sowie Zahlungsstrukturen richtig zu deuten und betriebswirtschaftlich umzusetzen. Nutzen Sie unseren kostenlosen Technikcheck für vhs.cloud-Kurse unter VA58105.

Anmeldeschluss: 27.10.2025

Montags, 20:00 - 21:30 Uhr

ab 03.11.2025, 3 Abende (6 UE)

Gebühr: 46,20 €

Leitung: Michael Menze, Dozent und Coach
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 5

VHS online

KOSTEN- & LEISTUNGSRECHNUNG | 58126

Garantierte Durchführung bei 3 Teilnehmenden

Als Grundregel gilt, jedes Unternehmen sollte zumindest einmal jährlich eine Kosten- und Leistungsrechnung absolvieren und sich den tatsächlichen Zahlen widmen. Lernen Sie, wie Sie gewinnbringende unternehmerische Entscheidungen anhand der „richtigen Zahlen“ treffen.

Nutzen Sie unseren kostenlosen Technikcheck für vhs.cloud-Kurse unter VA58105.

Anmeldeschluss: 02.09.2025

Montags, 20:00 - 21:30 Uhr

ab 08.09.2025, 3 Abende (6 UE)

Gebühr: 46,20 €

Leitung: Michael Menze, Dozent und Coach
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 5



NUTZEN SIE AUCH UNSER ANGEBOT
„XPERT BUSINESS: EINNAHMEN-
ÜBERSCHUSSRECHNUNG - ONLINE“
VA 58237

MARKETING UND VERTRIEB

VHS online

E-COMMERCE BASICS | 58130

Garantierte Durchführung ab 3 Teilnehmende

Dieser kurze Kurs bietet eine solide Basis für alle, die in das Thema einsteigen möchten. Sie erhalten ein grundlegendes Verständnis, wie E-Commerce funktioniert und welche Aspekte dabei zu beachten sind. Der Kurs richtet sich an Kaufleute und Interessenten, die den Online-Handel zukünftig aktiv oder nebenbei betreiben möchten.

Nutzen Sie unseren kostenlosen Technikcheck für vhs.cloud-Kurse unter VA58105.

Anmeldeschluss: 02.10.2025

Donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr

ab 09.10.2025, 3 Abende (6 UE)

Gebühr: 46,20 €

Leitung: Michael Menze, Dozent und Coach
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 5

VHS online

KUNDENBETREUUNG IM ONLINEHANDEL | 58132

Garantierte Durchführung ab 3 Teilnehmende

Lernen Sie die wichtigen Grundlagen für die Kundenbetreuung im digitalen Handel kennen. Dabei liegt der Fokus auf der Pflege von Kundenbeziehungen sowie auf der Sichtweise des Kunden und des Lieferanten. Der Kurs bietet eine gute Basis für eine erfolgreiche Kundenbetreuung im Onlinehandel.

Nutzen Sie unseren kostenlosen Technikcheck für vhs.cloud-Kurse unter VA58105.

Anmeldeschluss: 23.10.2025

Donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr, ab 30.10.2025, 3 Abende (6 UE)

Gebühr: 46,20 €

Leitung: Michael Menze, Dozent und Coach

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 5

VORBEREITUNG AUF DIE AUSBILDEREIGNUNGSPRÜFUNG (AEVO)

VHS online

VORBEREITUNG AUF DIE AUSBILDEREIGNUNGSPRÜFUNG I (AEVO) | 58140

NEU!

Garantierte Durchführung bei 3 Teilnehmenden

Sie möchten die Ausbildereignungsprüfung absolvieren und sich gleichzeitig praxisorientiert auf Ihre zukünftigen Aufgaben vorbereiten? In diesem Kurs werden beide Faktoren berücksichtigt. Onlineunterrichtsstunden bieten ausreichend Zeit für Fragen und Diskussionen, Selbstlernphasen runden die Wissensvermittlung ab. Für Lernmaterialien fallen zusätzlich ca. 40 Euro an, die Prüfungsgebühren sind separat an die jeweiligen Kammern zu entrichten.

Der Kurs ist u. a. geeignet für Berufsrückkehrer, Selbstständige, Quereinsteiger und Studierende.

Nutzen Sie unseren kostenlosen Technikcheck für vhs.cloud-Kurse unter VA58105.

Anmeldeschluss: 11.08.2025

Mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr, ab 20.08.2025, 10 Abende (20 UE)

Gebühr: 160 €

Leitung: Michael Menze, Dozent und Coach

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 5

VHS online

VORBEREITUNG AUF DIE AUSBILDEREIGNUNGSPRÜFUNG II (AEVO) | 58141

NEU!

Garantierte Durchführung bei 3 Teilnehmenden

Sie möchten die Ausbildereignungsprüfung absolvieren und sich gleichzeitig praxisorientiert auf Ihre zukünftigen Aufgaben vorbereiten? In diesem Kurs werden beide Faktoren berücksichtigt. Onlineunterrichtsstunden bieten ausreichend Zeit für Fragen und Diskussionen, Selbstlernphasen runden die Wissensvermittlung ab. Für Lernmaterialien fallen zusätzlich ca. 40 Euro an, die Prüfungsgebühren sind separat an die jeweiligen Kammern zu entrichten.

Der Kurs ist u. a. geeignet für Berufsrückkehrer, Selbstständige, Quereinsteiger und Studierende.

Nutzen Sie unseren kostenlosen Technikcheck für vhs.cloud-Kurse unter VA58105.

Anmeldeschluss: 10.09.2025

Mittwochs, 20:00 - 21:30 Uhr, ab 17.09.2025, 10 Abende (20 UE)

Gebühr: 160 €

Leitung: Michael Menze, Dozent und Coach

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 5

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

Beratung:
Cora Kielhorn
Tel. 590-4750

XPERT BUSINESS ZERTIFIKATSKURSE UND -PRÜFUNGEN IN DER VOLKSHOCHSCHULE BREMERHAVEN

Die Volkshochschule bietet Kursmodule mit betriebswirtschaftlichen Wissen für verschiedene kaufmännische Bereiche in Kooperation mit dem Xpert Business-Lernnetz an. Nach Bestehen bestimmter Prüfungen wird das mögliche Xpert-Business-Zertifikat erteilt. Sehen Sie sich die Kombinationen auf der Übersicht zum Xpert Business-Programm an und lassen Sie sich gerne beraten!

Die Kurse finden jeweils Dienstag und Donnerstag von 18:30 - 20:30 Uhr online statt. Sie erhalten nach der Anmeldung einen Registrierungscode per E-Mail zugeschickt. Wenn Sie sich eingeschrieben haben, werden die Unterlagen an Sie versandt.

	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter*in (XB)			Manager*in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter*in	Personal- und Lohnbuchhalter*in	Finanz- und Lohnbuchhalter*in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn Controlling
Finanzbuchführung (1)	✓ *	✓ *							✓
Finanzbuchführung (2)	✓		✓ *		✓		✓	✓	✓
Finanzbuchführung (3) EDV	✓				✓		✓		✓
Bilanzierung			✓		✓ alternativ		✓ alternativ	✓	✓
Finanzwirtschaft		✓ *			✓ alternativ		✓ alternativ	✓	✓
Kosten- und Leistungsrechnung		✓			✓		✓	✓	✓
Controlling		✓						✓	✓
Betriebliche Steuerpraxis			✓					✓	✓
Lohn und Gehalt (1)				✓ *				✓	✓
Lohn und Gehalt (2)				✓		✓	✓		✓
Lohn und Gehalt (3) EDV				✓		✓	✓		✓

Xpert Business - online FINANZBUCHFÜHRUNG 1 | 58220

Anmeldeschluss: 27.10.2025

ab 04.11.2025, 24 Abende

Gebühr: 286 €

Auslagen: 70 € Kursmaterialien

Xpert Business - online FINANZBUCHFÜHRUNG 2 | 58223

Anmeldeschluss: 27.10.2025

ab 04.11.2025, 22 Abende

Gebühr: 266 €

Auslagen: 70 € Kursmaterialien

Xpert Business - online FINANZBUCHFÜHRUNG MIT DATEV | 58225

Anmeldeschluss: 23.10.2025

ab 04.11.2025, 16 Abende

Gebühr: 246 €

Auslagen: 35 € Kursmaterialien

Teilnehmende: max. 10

Xpert Business - online CONTROLLING - ONLINE | 58226

Anmeldeschluss: 27.10.2025

ab 04.11.2025, 20 Abende

Gebühr: 246 €

Auslagen: 70 € Kursmaterialien

Xpert Business - online KOSTEN- UND LEISTUNGSRECHNUNG | 58227

Anmeldeschluss: 27.10.2025

ab 04.11.2025, 20 Abende

Gebühr: 246 €

Auslagen: 70 € Kursmaterialien

Xpert Business - online BILANZIERUNG | 58228

Anmeldeschluss: 27.10.2025

ab 04.11.2025, 20 Abende

Gebühr: 246 €

Auslagen: 70 € Kursmaterialien



Alle Informationen zu unseren XPERT BUSINESS Kursen finden Sie auf www.vhs-bremerhaven.de



Sie haben Fragen zu bestimmten Kursen? Lassen Sie sich telefonisch vom jeweiligen Fachbereich beraten.

Xpert Business - online
FINANZWIRTSCHAFT | 58229
Anmeldeschluss: 23.10.2025
ab 04.11.2025, 20 Abende
Gebühr: 246 €
Auslagen: 70 € Kursmaterialien

Xpert Business - online
PERSONALWIRTSCHAFT | 58230
Anmeldeschluss: 23.10.2025
ab 04.11.2025, 20 Abende
Gebühr: 246 €
Auslagen: 70 € Kursmaterialien

Xpert Business - online
LOHN UND GEHALT 1 | 58231
Anmeldeschluss: 27.10.2025
ab 04.11.2025, 24 Abende
Gebühr: 286 €
Auslagen: 70 € Kursmaterialien

Xpert Business - online
LOHN UND GEHALT 2 | 58234
Anmeldeschluss: 27.10.2025
ab 04.11.2025, 22 Abende
Gebühr: 266 €

Xpert Business - online
LOHN UND GEHALT MIT DATEV | 58236
Anmeldeschluss: 27.10.2025
ab 04.11.2025, 16 Abende
Gebühr: 246 €
Auslagen: 35 € Kursmaterialien

Xpert Business - online
EINNAHMEN-ÜBERSCHUSSRECHNUNG | 58237
Anmeldeschluss: 27.10.2025
ab 04.11.2025, 11 Abende
Gebühr: 145 €
Auslagen: 35 € Kursmaterialien

Xpert Business - online
BETRIEBLICHE STEUERPRAXIS | 58241
Anmeldeschluss: 27.10.2025
ab 04.11.2025, 22 Abende
Gebühr: 266 €
Auslagen: 35 € Kursmaterialien

Xpert Business - online
PRÜFUNGSTAG SEPTEMBER 2025 | 58251
in Kooperation mit dem
Landesvolkshochschulverband
Baden-Württemberg
Die Prüfung findet vor Ort im Prüfzentrum der
Volkshochschule Bremerhaven statt.

Anmeldeschluss: 20.08.2025
Donnerstag, 25.09.2025, 13:00 - 16:00 Uhr (5,33
UE)
Gebühr: 115 €
Leitung: Cora Kielhorn, Diplom-Pädagogin
Teilnehmende: max. 6

Vorankündigung
Xpert Business - online
PRÜFUNGSTAG FEBRUAR 2026 | 58253
in Kooperation mit dem
Landesvolkshochschulverband
Baden-Württemberg

Anmeldeschluss: 19.01.2026
Donnerstag, 26.02.2026, 13:00 - 16:00 Uhr (4 UE)
Gebühr: 115 €
Leitung: Cora Kielhorn, Diplom-Pädagogin
Teilnehmende: max. 6

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

Beratung:
Cora Kielhorn
Tel. 590-4750



Sie haben Fragen zu bestimmten Kursen? Lassen Sie sich telefonisch vom jeweiligen Fachbereich beraten.



Aktuelle Infos finden Sie unter www.vhs-bremerhaven.de.

XPERT CULTURE COMMUNICATION SKILLS

XPert Culture Communication Skills ist ein modulares Lehrgangssystem. Die Teilnahme ist frei von Zugangsvoraussetzungen.

Zielgruppe sind Menschen, die sich im Bereich der Beratung, Begleitung, Projekten, Vereinen und anderen Institutionen engagieren und den kulturellen Austausch fördern.

Jedes Modul mit einer bundesweit anerkannten Prüfung - XPert Culture Communication Skills abschließbar.

Die bestandene Prüfung berechtigt zum Besuch des nächst höheren Moduls.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website www.vhs-bremerhaven.de

Vorankündigung

XPert Culture Communication Skills®

NEU!

BASIC | 58402

in Kooperation mit dem Bildungsverein Soziales Lernen und Kommunikation e. V. in Hannover

Das Modul Basic fundiert die Kenntnisse in interkulturellen Themenfeldern.

Themen: kulturelle Fremdheit, kulturelle Filter, Techniken des interkulturellen Umgangs, Kulturexploration, Kulturgrammatik und interkulturelle Kommunikation.

Teilnahmevoraussetzung: keine

Die Teilnahme an der Prüfung ist optional und Voraussetzung für die Teilnahme an der nächsten Kursstufe Professional.

Die Prüfungsgebühr ist im Seminarpreis enthalten. Weitere Informationen finden Sie unter: www.xpert-ccs.de

Anmeldeschluss: 15.01.2026

Am 28.02.2026 - 01.03.2026

Samstag 10:00 - 18:15 Uhr

Sonntag 10:00 - 16:15 Uhr

1 Wochenende (16 UE)

Gebühr: 200 €

Ort: Bildungsverein; Stadtstr. 17; 30159 Hannover
Teilnehmende: max. 12

Vorankündigung

XPert Culture Communication Skills®

NEU!

PROFESSIONAL | 58403

in Kooperation mit dem Bildungsverein Soziales Lernen und Kommunikation e. V. in Hannover

Das Modul Professional fundiert die Kenntnisse in interkulturellen Themenfeldern.

Themen: kulturelle Fremdheit, kulturelle Filter, Techniken des interkulturellen Umgangs, Kulturexploration, Kulturgrammatik und interkulturelle Kommunikation.

Voraussetzung: Zertifikat Kursstufe Basic

Die Teilnahme an der Prüfung ist optional und

Voraussetzung für die Teilnahme an der nächsten Kursstufe Master.

Die Prüfungsgebühr ist im Seminarpreis enthalten.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.xpert-ccs.de

Anmeldeschluss: 07.05.2026

Am 13.06.2026 - 14.06.2026

Samstag 10:00 - 18:15 Uhr

Sonntag 10:00 - 16:15 Uhr

1 Wochenende (16 UE)

Gebühr: 200 €

Ort: Bildungsverein; Stadtstr. 17; 30159 Hannover
Teilnehmende: max. 12

XPERT

Culture
Communication
Skills

Vorankündigung

DATEV PRÜFUNGSTAG

NEU!

FEBRUAR 2026 | 58551

im Rahmen der Bildungspartnerschaft mit der DATEV

Die Prüfung findet vor Ort im DATEV-Prüfzentrum der Volkshochschule Bremerhaven statt.

Anmeldeschluss: 16.01.2025

Freitag, 27.02.2026, 13:30 - 17:15 Uhr (5 UE)

Gebühr: 300 €

Leitung: Dozent:innenteam

Teilnehmende: max. 6



Berufsberatung für berufserfahrene Menschen

Frischer Wind für berufliche Veränderung!

Wir beraten Beschäftigte die neue berufliche Perspektiven
suchen - neutral, unabhängig und kostenfrei.

Tel. 0421 178 2345 (Ortstarif)
(immer dienstags: 8-11 Uhr und donnerstags: 15-18 Uhr)



→ Informieren Sie
sich direkt bei Ihrer
Arbeitsagentur vor Ort.



Bundesagentur für Arbeit

Agentur für Arbeit
Bremen – Bremerhaven

bringt weiter.



215 | IT-GRUNDLAGEN & BETRIEBSSYSTEME
216 | OFFICE-ANWENDUNGEN
218 | SMARTPHONE & TABLET
221 | INTERNET, IT-SICHERHEIT
 & KÜNSTLICHE INTELLIGENZ
222 | BILDBEARBEITUNG, MEDIENPRODUKTION
 & SOCIAL MEDIA
224 | WEBDESIGN & PROGRAMMIEREN
225 | TECHNIKNUTZUNG
226 | VHSQUICKSTEPS - ONLINE

DIGITALES LEBEN



IHRE ANSPRECHPARTNERINNEN

FACHBEREICHSLEITUNG:

Dr. Eva-Sophie Katterfeldt

0471 590-4738

Eva-Sophie.Katterfeldt@vhs.bremerhaven.de

SACHBEARBEITUNG:

Carola Wind

0471 590-4742

Carola.Wind@vhs.bremerhaven.de



Sie haben Fragen zu bestimmten Kursen? Lassen Sie sich telefonisch vom jeweiligen Fachbereich beraten.



Sichern Sie sich Ihren Kursplatz durch frühzeitige Anmeldung! Die Kursgebühr wird grundsätzlich erst bei Kursbeginn von Ihrem Konto abgebucht.



Dieter Kalina
© privat

BILDUNGSZIELE

Die digitale Durchdringung betrifft mittlerweile alle Lebensbereiche und hat sich – insbesondere durch die rasanten Entwicklungen auf dem Gebiet der Künstlichen Intelligenz – enorm beschleunigt. Gesellschaftliche Teilhabe ist in fortschreitendem Maße abhängig von digitalen Kompetenzen.

Jeder und jede von uns hat Lernbedarf, wenn es um den souveränen Umgang mit digitaler Technologie geht. Das Spektrum reicht von Fragen der Datensicherheit, über reine Anwendungskenntnisse verschiedener Programme bis hin zu Fragen der kritischen Medien- und Informationskompetenz, wenn es um die demokratiestärkende Unterscheidung von Fakten und Fake News geht. Volkshochschulen leisten einen wesentlichen Beitrag zum Erwerb dieser digitalen Kompetenzen.

Mit unseren Angeboten im Bereich Digitales Leben unterstützen wir Sie dabei, digitale Medien für Ihre beruflichen und persönlichen Belange kompetent zu nutzen, Chancen der Digitalisierung zu entdecken und Risiken zu erkennen.

„GEWUSST WIE“

Kurz und knackig bearbeiten wir unter dem Motto „**Gewusst wie**“ ausgewählte Themen rund um Computer, Tablet, Handy und Internet. Wir garantieren die Durchführung schon **ab 3 Teilnehmenden**.

WAS BEDEUTEN UNSERE TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN?

Computergrundkenntnisse

Sie wissen, wie Sie einen Computer starten, können die Maus bedienen (zeigen, anklicken, doppelklicken), kennen wichtige Tasten der Tastatur (z. B. Löschen, Enter), können Dateien, Ordner und Programme unterscheiden. Sie haben schon Dateien gespeichert und konnten sie wiederfinden.

Computer- und Internetkenntnisse

Sie verfügen über Computergrundkenntnisse und nutzen das Internet. Sie haben Übung darin, im Internetbrowser Webseiten zu besuchen und haben Erfahrung im Schreiben und Bearbeiten von E-Mails.

Erweiterte Computerkenntnisse

Sie nutzen regelmäßig einen Computer und das Internet. Sie können selbständig Dateien verwalten, Programme installieren und kennen Sicherheitsaspekte im Umgang mit PC und Internet (z. B. im Umgang mit Passwörtern).

Smartphonegrundkenntnisse

Sie können mit Ihrem Smartphone telefonieren, SMS versenden, im Internet surfen und sind in der Lage, Apps selbst zu installieren und die Kamera zu bedienen.

Besondere Vorkenntnisse

... sind beim Kurs genannt, wie z. B. Kenntnisse aus einem vorherigen Kurs.

Wenn Sie unsicher sind, rufen Sie uns an, wir beraten Sie gern: 0471 590-4738

DIE TASTATUR BEHERRSCHEN... | 60090

10-Finger-Tastatschreiben in 8 Stunden

Wochenendseminar

Tastatschreibunterricht gestaltete sich bisher langwierig und monoton. Das 10-Finger-System in acht Stunden ermöglicht den Teilnehmenden, mit Spaß und innerhalb kürzester Zeit, die Tastatur blind zu beherrschen. Das innovative Lernsystem berücksichtigt verschiedene Lerntypen und sorgt durch das Zusammenspiel mehrerer Sinne für effizienteres Lernen. Weiterführende Schreibfertigkeit wird an praktischen Aufgabenstellungen trainiert.

Samstag, 27.09.2025, 10:00 - 13:15 Uhr

Sonntag, 28.09.2025, 10:00 - 13:15 Uhr (8 UE)

Gebühr: 25,60 € (E1: 21,80 €, E2: 7,70 €)

Auslagen: 6 € (Material / Wartung)

22,40 € (Lehrbuch)

Leitung: Norbert Rossmann-Fischer

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

COMPUTER-GRUNDKURS | 60121 **NEU!**

Windows 11 und Office für Einsteiger:innen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bislang wenig oder gar nicht mit einem Computer gearbeitet haben. Sie lernen, wie ein Computer aufgebaut ist und machen sich mit dem Windows-Desktop, Dateien, Ordern und wichtigen Einstellungen und Programmen (Apps) vertraut. Sie üben das Erstellen von Texten und E-Mails und erhalten eine Einführung in die Office-Anwendungen Word, Excel und Outlook. Falls Sie bereits einen eigenen Laptop besitzen, können Sie diesen gerne zum Kurs mitbringen.

Dienstags und mittwochs, 16:00 - 18:15 Uhr, ab 16.09.2025, 8 Nachmittage (24 UE)

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

Auslagen: 18 € (Material / Wartung)

Leitung: Dieter Kalina

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

STARTKLAR AM COMPUTER | 60124

Sicher und einfach den PC nutzen lernen

Gefördert durch die Senatorin für Kinder und Bildung im Rahmen der „Neuen Formate in der Weiterbildung“

In diesem Kurs lernen Sie, wie man einen Computer benutzt. Sie üben das Schreiben von Briefen, Erstellen von PDFs mit Word und das Ausfüllen von Online-Formularen. Sie können auch eigene Fragen mitbringen. Der Kurs ist besonders gut geeignet für Menschen, die Deutsch als Zweitsprache lernen (ab Niveau B1).

Mittwochs, 9:00 - 11:15 Uhr, ab 12.11.2025,

4 Vormittage (12 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Hanane Nassif

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Gewusst wie

APPLE MACOS | 60131

Grundlagen und optimiertes Arbeiten mit dem MacBook

Der Kurs richtet sich an Einsteiger:innen, an PC-erfahrene Umsteigende sowie an Mac-Nutzer:innen, die ihren Apple-Computer besser kennenlernen wollen. An drei Abenden üben Sie den Umgang mit Finder, Dock, Schreibtisch, Launchpad, TimeMachine, iCloud und lernen wichtige Systemeinstellungen sowie nützliche Tools und Apps kennen. In kleiner Lerngruppe (3-9 TN) bekommen Sie jede Menge individueller Tipps und Hilfestellungen, wie Sie Ihr MacBook an Ihre persönlichen Bedürfnisse anpassen und effizienter damit arbeiten. Bitte eigenes Gerät (Apple MacBook) mitbringen.

**Dienstags, 18:30 - 20:45 Uhr
ab 02.12.2025, 3 Abende (9 UE)**

Gebühr: 55,80 €

Leitung: Peter Leif Ebermann, IT-Trainer, Apple-Teacher

Kleinstgruppe, garantierte Durchführung ab 3 TN

Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Dr. E.-S. Katterfeldt

Tel. 590-4738



Profitieren Sie von unseren Kleingruppen - Nutzen Sie die Chance auf direkten Austausch und profitieren Sie von einer maßgeschneiderten Betreuung durch unsere erfahrenen Kursleitungen.



Marco Scheiper
© privat

Gewusst wie LINUX KENNENLERNEN UND AUSPROBIEREN | 60138

Wie Sie ältere Hardware mit Linux wiederbeleben

Im Oktober beendet Microsoft den Support für Windows 10. Leider erfüllen viele Rechner nicht die technischen Anforderungen für ein Update auf Windows 11. Als sichere Alternative bietet sich die Installation eines Linux-Betriebssystems an, so dass Sie Ihren Computer weiterhin für Internet, E-Mails und Schreibarbeiten nutzen können. Im Kurs lernen Sie die Bedienoberfläche von Linux kennen. Wir zeigen am praktischen Beispiel Schritt für Schritt, wie Sie Linux mit einem Live-System risikofrei ausprobieren und installieren können.

Teilnahmevoraussetzungen: Computer- und Internetkenntnisse.

Donnerstag, 06.11.2025, 18:30 - 20:45 Uhr
Donnerstag, 13.11.2025, 18:30 - 20:45 Uhr (6 UE)
Gebühr: 37,20 €

Auslagen: 4,50 € (Material / Wartung)
Leitung: Uwe Eckert, Elektroniker
Kleinstgruppe, garantierte Durchführung ab 3 TN
Teilnehmende: max. 9

Gewusst wie DAS EIGENE LINUX-SYSTEM EINRICHTEN | 60139

Auswahl und Installation von nützlichen Programmen

Sie wollen oder haben schon Linux installiert und benötigen Hilfe, weitere Programme auszuwählen und einzurichten? Wir unterstützen Sie bei der Auswahl der passenden Programme für E-Mails, Textverarbeitung und Tabellenkalkulation und begleiten Sie durch deren Installation. Sie lernen, die Programme so einzurichten, dass Sie produktiv mit Ihrem Linux-System arbeiten können.

Kenntnisse aus Kurs 60138 sind nützlich, aber kein Muss.

Falls vorhanden, bitte eigenen Rechner mit Linux-Betriebssystem mitbringen.

Donnerstag, 20.11.2025, 18:30 - 20:45 Uhr (3 UE)
Gebühr: 18,60 €
Leitung: Uwe Eckert, Elektroniker
Kleinstgruppe, garantierte Durchführung ab 3 TN
Teilnehmende: max. 9

OFFICE-ANWENDUNGEN

MICROSOFT OFFICE FÜR DEN BÜROALLTAG | 60140

Bildungszeit im Land Bremen / Bildungsurlaub in Niedersachsen

Der Kurs richtet sich an Menschen, die ihre Microsoft Office-Kenntnisse mit den Programmen Word, Excel, Outlook und PowerPoint auffrischen, vertiefen und erweitern möchten. Folgenden Kursinhalte werden behandelt und anhand vieler Praxisbeispiele und mit abwechslungsreichen Methoden geübt:

- Windows: Grundlagen Dateimanagement
- Outlook: E-Mails, Kontakte und Termine verwalten
- Word: Textgestaltung, Kopf-/Fußzeilen, Tabellen gestalten, Grafiken, Seriendruck
- Excel: Tabellen formatieren, Funktionen anwenden, Diagramme erstellen
- PowerPoint: Erstellen und Steuern von Präsentationen

Teilnahmevoraussetzungen: Computer- und Internetkenntnisse.

Montag bis Freitag, 08:00 - 15:00 Uhr, ab 20.10.2025, 5 Tage (40 UE)

Gebühr: 140 € (E1: 119 €, E2: 42 €)
Auslagen: 30 € (Material / Wartung)
19,20 € (Lehrbuch)

Leitung: Marco Scheiper, IT-Trainer
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9

NEU!

EXCEL GRUNDLAGEN | 60147**Einführung in die Tabellenkalkulation**

In diesem Kurs lernen Sie Microsoft Excel von Grund auf kennen und erwerben die grundlegenden Kenntnisse der Tabellenkalkulation. Anhand vielfältiger Übungen am PC vertiefen Sie Ihr Wissen. Sie erfahren alles über den Aufbau der Benutzeroberfläche und der Menüs, wie man Daten eingibt, markiert und formatiert. Zudem lernen Sie den Umgang mit Zellbezügen, das Rechnen mit einfachen Formeln und Funktionen, das Arbeiten mit mehreren Tabellenblättern sowie die Druckeinstellungen.

Teilnahmevoraussetzungen: Computer- und Internetkenntnisse.

Dienstags, 18:15 - 20:30 Uhr

ab 25.11.2025, 4 Abende (12 UE)

Gebühr: 42 € (E1: 35,70 €, E2: 12,60 €)

Auslagen: 9 € (Material / Wartung)

Leitung: Norbert Rossmann-Fischer

Teilnehmende: max. 9

**WORD UND POWERPOINT
FÜR AZUBIS | 60151****NEU!****Wochenendseminar**

In diesem Word- und PowerPoint-Kurs erhalten Auszubildende und Berufsanfänger:innen das nötige Wissen, um die Programme kompetent im Berufsalltag zu nutzen. Du übst, wie du in Word Texte schreibst, formatierst, Serienbriefe und Etiketten erstellst und Dokumente mit Bildern und Grafiken aufwertest. Du lernst, mit PowerPoint Präsentationen mit Text, Medien, Animationen und Folienübergänge zu gestalten. Darüber hinaus gibt es Einblicke in die große Anzahl von Funktionen von Word und PowerPoint.

Samstag, 08.11.2025, 10:00 - 14:00 Uhr

Sonntag, 09.11.2025, 10:00 - 14:00 Uhr (10 UE)

Gebühr: 35 € (E1: 29,80 €, E2: 10,50 €)

Auslagen: 7,50 € (Material / Wartung)

Leitung: Andreas Küchler

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

EXCEL FÜR AZUBIS | 60152**Wochenendseminar**

Dieser Excel-Kurs richtet sich an Auszubildende und Berufsanfänger:innen und vermittelt die wichtigsten Excel-Grundlagen für den Einstieg in das Berufsleben. Du lernst, wie du Tabellen erstellst und dich in Arbeitsmappen und Arbeitsblättern zurechtfindest. Weitere Themen sind das Arbeiten mit Zellen, Zeilen und Spalten, das Erstellen von Formeln, das Formatieren von Daten sowie Diagramme und bedingte Formatierung. Außerdem bekommst du Einblicke in viele weitere Möglichkeiten, die Excel bietet.

Samstag, 22.11.2025, 10:00 - 14:00 Uhr

Sonntag, 23.11.2025, 10:00 - 14:00 Uhr (10 UE)

Gebühr: 35 € (E1: 29,80 €, E2: 10,50 €)

Auslagen: 7,50 € (Material / Wartung)

Leitung: Andreas Küchler

Teilnehmende: max. 9



**VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH
VA 54105 LERN- UND NACHHILFE FÜR
SCHÜLER:INNEN AB 16 JAHRE**

Gewusst wie**LIBREOFFICE | 60160****NEU!****Die kostenlose Alternative zu Microsoft Office**

LibreOffice ist ein kostenfreies und leistungsstarkes Office-Paket, das sich unter Windows, Linux und MacOS installieren lässt. In diesem Kurs bekommen Sie zunächst eine Einführung in die Oberfläche und Menüs des Moduls Writer und üben das Bearbeiten und Formatieren von Texten. Sie erfahren, was anders ist als bei MS Office und was Sie beim Austausch mit MS-Office-Dokumenten beachten sollten. Außerdem werden die Module Calc für Tabellenkalkulation und Impress für Präsentationen vorgestellt. Teilnahmevoraussetzungen: Computer- und Internetkenntnisse.

Dienstag, 04.11.2025, 18:15 - 21:30 Uhr (4 UE)

Gebühr: 24,80 € (E1: 21,10 €)

Auslagen: 3 € (Material / Wartung)

Leitung: Saskia Schön, Ingenieurin

Kleinstgruppe, garantierte Durchführung ab 3 TN

Teilnehmende: max. 9



**ONLINE-KURSE ZU MS OFFICE
FINDEN SIE AB VA-NR. 60900.**

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Dr. E.-S. Katterfeldt

Tel. 590-4738

SMARTPHONE & TABLET

GRUNDLAGEN

**ANDROID SMARTPHONE:
TELEFONIEREN UND WAS NOCH? | 60250****Gerätfunktionen, Apps, Internet**

Entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten Ihres Android-Smartphones! Dieser Kurs richtet sich an Nutzer:innen, die über das Telefonieren und SMS-Verschicken hinaus die zahlreichen Funktionen und Einstellungen kennenlernen möchten. Sie erfahren, wie Sie Gerätfunktionen anpassen, Apps und Widgets nutzen, Telefonoptionen optimal einstellen und Ihre Kommunikation sowie Organisation verbessern. Zudem lernen Sie, wie Sie Fotos und Videos aufnehmen und das Internet für Ihre Bedarfe nutzen.

Vorkenntnisse: Sie sollten bereits erste Erfahrungen mit Ihrem Smartphone gesammelt haben, z. B. wissen, wie es eingeschaltet wird und wie man telefoniert. Bitte mitbringen: Eigenes Smartphone mit dem Betriebssystem Android. Das Smartphone muss bereits eingerichtet sein (SIM-Karte freigeschaltet etc.).

Mittwochs, 18:30 - 20:45 Uhr**ab 17.09.2025, 4 Abende (12 UE)**

Gebühr: 42 € (E1: 35,70 €, E2: 12,60 €)

Leitung: Gabriele Sinzig-Freese, Erwachsenenbildnerin
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

**ANDROID SMARTPHONE:
TELEFONIEREN UND WAS NOCH? | 60252****Gerätfunktionen, Apps, Internet**

wie 60250

Bitte mitbringen: Eigenes Smartphone mit dem Betriebssystem Android. Das Smartphone muss bereits eingerichtet sein (SIM-Karte freigeschaltet etc.).

Mittwochs, 18:30 - 20:45 Uhr**ab 05.11.2025, 4 Abende (12 UE)**

Gebühr: 42 € (E1: 35,70 €, E2: 12,60 €)

Leitung: Gabriele Sinzig-Freese, Erwachsenenbildnerin
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

**ANDROID SMARTPHONE
FÜR FORTGESCHRITTENE | 60256****NEU!**

In diesem Kurs für fortgeschrittene Smartphone-Nutzer:innen erhalten Sie einen vertiefenden Einblick in die Funktionen Ihres Android-Geräts. Sie erfahren, wie Sie die wichtigsten Funktionen Ihres Google-Kontos nutzen und Ihre Privatsphäreinstellungen anpassen, um sich vor Viren und anderen Bedrohungen zu schützen. Sie lernen, E-Mails unterwegs zu verwalten, Musik und Radio zu streamen, Bluetooth-Verbindungen herzustellen und nützliche Apps wie Google Lens sowie Künstliche Intelligenz sinnvoll einzusetzen.

Teilnahmevoraussetzungen: Smartphonekenntnisse, z. B. aus Kurs 60250.

Bitte mitbringen: Eigenes Smartphone mit dem Betriebssystem Android.

Donnerstags, 16:00 - 18:15 Uhr**ab 06.11.2025, 4 Nachmittage (12 UE)**

Gebühr: 42 € (E1: 35,70 €, E2: 12,60 €)

Leitung: Manuela Koop

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

**APPLE IPHONE UND IPAD
GRUNDLAGEN | 60275****Einstellungen, technische Möglichkeiten, Apps,
Internet und mehr**

Dieser Kurs richtet sich an Nutzer:innen von iPhones oder iPads, die den Umgang mit ihrem Gerät neu erlernen oder auffrischen möchten. Sie lernen die wichtigen Funktionen des iOS-Betriebssystems kennen, erfahren, wie Sie WLAN-Verbindungen herstellen, Daten mit iCloud synchronisieren und E-Mails verwalten. Außerdem beschäftigen wir uns mit Kamera, Videos, Telefonfunktionen und Sicherheitseinstellungen sowie der Gestensteuerung und Bedienhilfen. Darüber hinaus erhalten Sie viele nützliche Tipps und Tricks und können individuelle Fragen klären. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Bitte eigene Geräte mitbringen.

Dienstags, 16:00 - 18:15 Uhr**ab 02.09.2025, 6 Nachmittage (18 UE)**

Gebühr: 63 € (E1: 53,60 €, E2: 18,90 €)

Leitung: Peter Leif Ebermann, IT-Trainer, Apple-Teacher
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



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



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



Lars Krüger

© privat

APPLE IPHONE UND IPAD GRUNDLAGEN | 60276

Einstellungen, technische Möglichkeiten, Apps, Internet und mehr

wie 60275

Bitte eigene Geräte mitbringen.

Dienstags, 16:00 - 18:15 Uhr, ab 11.11.2025, 6 Nachmittage (18 UE)

Gebühr: 63 € (E1: 53,60 €, E2: 18,90 €)

Leitung: Peter Leif Ebermann, IT-Trainer, Apple-Teacher

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

KONKRETE ANWENDUNGEN/APPS

Gewusst wie

SMARTWATCHES | 60280

Vorteile für Gesundheit und Notfälle

In diesem Kurs lernen Sie, wie Smartwatches Ihr Leben erleichtern können. Wir erklären einfach und verständlich, wie die Geräte funktionieren und welchen Nutzen sie insbesondere für ältere Menschen bieten, beispielsweise zur Sturzerkennung, zur EKG-Messung, als Notfallknopf oder als Motivation für mehr Bewegung. Sie erfahren, wie Sie verschiedene Geräte vergleichen und erstellen eine persönliche Checkliste. Außerdem besprechen wir Datenschutzaspekte.

Teilnahmevoraussetzungen:

Smartphonegrundkenntnisse.

Mittwoch, 19.11.2025, 16:00 - 18:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: 18,60 €

Leitung: Lars Krüger

Kleinstgruppe, garantierte Durchführung ab 3 TN

Teilnehmende: max. 9

UNTERWEGS MIT DEM SMARTPHONE |

60285

Apps für Navigation, Fahrplan, Orientierung

Ob Sie zu Fuß, mit dem ÖPNV oder mit dem Auto unterwegs sind - ein Smartphone bietet viele Funktionen, die Ihnen helfen, ans Ziel zu kommen. Sie lernen, den DB-Navigator zu verwenden, um Fahrpläne abzurufen, Tickets zu kaufen und Echtzeitinformationen zu nutzen. Außerdem entdecken Sie die Möglichkeiten von Google Maps: Standortbestimmung, Routenplanung, Navigation und das Finden von Orten in der Nähe. Auch alternative Dienste werden vorgestellt. Teilnahmevoraussetzungen:

Smartphonegrundkenntnisse (z. B. aus 60250, 60275).

Bitte mitbringen: Smartphone (Android oder iPhone)

mit installierten Apps „DB Navigator“ und

„Google Maps“

Montag, 22.09.2025, 16:00 - 18:15 Uhr

Montag, 29.09.2025, 16:00 - 18:15 Uhr (6 UE)

Gebühr: 21 € (E1: 17,90 €, E2: 6,30 €)

Leitung: Lars Krüger

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

KURSLEITENDE GESUCHT!

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

- Künstliche Intelligenz
- Bildbearbeitung
- Smartphone-Nutzung

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

Weitere Infos zur Tätigkeit als Kursleitende der VHS Bremerhaven finden Sie ab Seite 16.

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Dr. E.-S. Katterfeldt

Tel. 590-4738



Bitte beachten Sie Rücktritt und Rückerstattung: Sie können aus wichtigen Gründen kurzfristig nicht an einer Veranstaltung teilnehmen? Gegen einen Nachweis (z. B. ein Arzttest) erstatten wir Ihnen die Teilnahmegebühren abzüglich 25% Verwaltungskostenpauschale, mindestens aber 2,50 €. Die Kosten für Auslagen (z. B. Eintritt, Materialkosten oder Wartung) können wir nur dann auszahlen, wenn für uns keine Kosten entstanden sind. (Siehe Gebühren- und Benutzungsordnung S. 248).

WANDERN UND RADFAHREN MIT KOMOOT | 60286

NEU!

Tourenplanung, Aufzeichnung, Dokumentation – Wochenendseminar

Mit der App Komoot kann eine Tour per Rad oder zu Fuß geplant oder aufgezeichnet werden. Beides geht auf dem Smartphone, das Planen auch mit dem PC. Der Kurs vermittelt in einfachen Schritten die Grundfunktionen für Einsteiger:innen an Handy und Computer. Das fängt beim Einrichten des Kontos an. Doch Komoot kann mehr als Kilometer zählen. Sie können Ihre Touren auch illustrieren: Fotos hochladen, Kommentare einstellen, Highlights für sich und andere erstellen – diese und weitere Funktionen werden Interessierten an den Endgeräten nahegebracht und bei Rundgängen in der Stadt praktisch erprobt.

Bitte eigenes Smartphone mit der App „Komoot“ mitbringen.

Samstag, 13.09.2025, 10:00 - 16:00 Uhr

Sonntag, 14.09.2025, 10:00 - 16:00 Uhr (14 UE)

Gebühr: 51,80 € (E1: 44 €, E2: 15,50 €)

Auslagen: 10,50 € (Material / Wartung)

Leitung: Felix Liebig, zertifizierter ADFC-Tourenleiter

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

FOTOGRAFIERT MIT DEM SMARTPHONE, UND DANN? | 60290

Fotos speichern, teilen, bearbeiten und exportieren

Wer kennt es nicht – auf dem Smartphone haben sich unzählige Fotos angesammelt, aber wie bekomme ich sie runter vom Gerät?

Sie lernen verschiedene Möglichkeiten kennen, wie Sie Fotos abspeichern, auf andere Geräte übertragen, in Cloud-Diensten speichern oder versenden. Ein weiteres Thema ist das Optimieren oder Nachbearbeiten von Fotos mit Hilfe von Apps. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Ihre Fotos ohne große Umwege ausdrucken.

Teilnahmevoraussetzungen: Smartphonegrundkenntnisse.

Bitte eigenes Smartphone mitbringen.

Donnerstag, 04.12.2025, 16:00 - 18:15 Uhr

Donnerstag, 11.12.2025, 16:00 - 18:15 Uhr (6 UE)

Gebühr: 21 € (E1: 17,90 €, E2: 6,30 €)

Leitung: Lars Krüger

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Gewusst wie

SMARTPHONE UND COMPUTER IM EINKLANG | 60294

In diesem Kurs zeigen wir, wie Sie Ihr Smartphone und Ihren Computer oder Tablet besser miteinander verbinden. Sie lernen, wie Sie Ihre Lesezeichen im Browser synchronisieren, WhatsApp auch am Computer nutzen und Handy-Kontakte an einen Computer übertragen. Wir erklären auch, wie Sie Ihre E-Mail-Konten (Google Mail, Outlook, Thunderbird) in einer Übersicht zusammenfassen. Dieser Kurs ist ideal für alle, die ihre verschiedenen Geräte effektiver nutzen und nahtlos zwischen Geräten arbeiten möchten.

Teilnahmevoraussetzungen: Smartphonegrundkenntnisse und Computergrundkenntnisse.

Donnerstag, 27.11.2025, 16:00 - 18:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: 18,60 €

Auslagen: 2,20 € (Material / Wartung)

Leitung: Lars Krüger

Kleinstgruppe, garantierte Durchführung ab 3 TN

Teilnehmende: max. 9

INTERNET, IT-SICHERHEIT & KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

DER FLOHMARKT IM INTERNET | 60310

Sicher und erfolgreich kaufen und verkaufen am Beispiel kleinanzeigen.de

Im Internet können Sie Trödel und Gebrauchtes lokal und kostenlos anbieten wie auf einem Flohmarkt oder in einer Zeitungsannonce. In diesem Kurs lernen Sie, auf der Plattform kleinanzeigen.de nach Schnäppchen zu stöbern oder selbst Artikel anzubieten. Wir zeigen, wie Sie Artikel effektiv inserieren, die richtigen Kategorien und Schlagwörter sowie aussagekräftige Fotos wählen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie mit Kaufinteressierten oder Verkäufern kommunizieren und sich vor Betrug schützen. Besonderheiten für gewerbliche Anbietende werden angesprochen. Teilnahmevoraussetzungen: Computer-, Smartphone- oder Tabletgrundkenntnisse.

Bitte mitbringen: Falls vorhanden, Login-Daten für kleinanzeigen.de.

Montag, 17.11.2025, 18:15 - 20:30 Uhr

Montag, 24.11.2025, 18:15 - 20:30 Uhr (6 UE)

Gebühr: 21 € (E1: 17,90 €, E2: 6,30 €)

Auslagen: 4,50 € (Material / Wartung)

Leitung: Lennard Lemmer

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Gewusst wie

ONLINE-BANKING | 60315

Verfahren und Sicherheit

Viele Bankfilialen wurden mittlerweile geschlossen und Kund:innen sind darauf angewiesen, ihre Bankgeschäfte über das Internet abzuwickeln. Welche Möglichkeiten bietet mir Online-Banking? Ist Online-Banking sicher? ChipTan, BestSign, PhotoTan, QR-Tan – was bedeuten diese Sicherheitsverfahren? Was ist Zwei-Faktor-Authentisierung und brauche ich dafür ein Smartphone? In diesem Kurs werden die Möglichkeiten der verschiedenen Verfahren erklärt und demonstriert. Dazu gibt es Hinweise auf Sicherheitsaspekte und rechtliche Fragen.

Teilnahmevoraussetzungen: Computergrundkenntnisse.

Mittwoch, 17.12.2025, 16:00 - 18:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: 18,60 €

Leitung: Lars Krüger

Kleinstgruppe, garantierte Durchführung ab 3 TN

Teilnehmende: max. 9

CHATGPT PRODUKTIV EINSETZEN | 60331

Bessere Texte und Inhalte mit KI generieren

Sie haben die Künstliche Intelligenz ChatGPT schon ausprobiert und sind mit den Ergebnissen unzufrieden, oder Sie möchten wissen, wie Sie hochwertigere Texte erstellen? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie präzisere Fragen und Aufgaben (so genannte Prompts) stellen, um ChatGPT effektiver für Ihre Zwecke einzusetzen. Außerdem werden aktuelle Neuerungen in ChatGPT vorgestellt. Nebenbei werden Fragen zu Sicherheit und Datenschutz beantwortet.

Eine Registrierung bei openai.com und ein Zugang zu ChatGPT werden empfohlen, damit Sie die Übungen im Kurs mitmachen können.

Montag, 10.11.2025, 18:15 - 21:30 Uhr (4 UE)

Gebühr: 14 € (E1: 11,90 €, E2: 4,20 €)

Auslagen: 3 € (Material / Wartung)

Leitung: Lennard Lemmer

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



SIEHE AUCH VA 60536 KI-TOOLS
FÜRS BUSINESS UND VA 11500
ZUKUNFT GESTALTEN MIT KI.

vhs.wissen live - online

WANN IST EIN KI-SYSTEM

VERTRAUENSWÜRDIG? | 60333

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.

Prof. Dr. 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.

Mittwoch, 29.10.2025, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: 2 €

Leitung: Prof. Dr. Ute Schmidt

Teilnehmende: max. 150

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Dr. E.-S. Katterfeldt

Tel. 590-4738

BILDBEARBEITUNG, MEDIENPRODUKTION & SOCIAL MEDIA

EINFÜHRUNG IN DIE BILDBEARBEITUNG MIT GIMP | 60511

Die kostenlose Alternative zu Photoshop

Das Bildbearbeitungsprogramm Gimp bietet vielseitige professionelle Funktionen zum Retuschieren, Gestalten und Nachbearbeiten von Fotos. Die Komplexität von Gimp kann jedoch auf Anfänger:innen überwältigend wirken. Anhand von praktischen Übungen wird erlernt, wie man Dateien erstellt, Objekte ausschneidet und einfügt, Fotos retuschiert und die bearbeiteten Bilder exportiert. Dabei wird sich mit den Werkzeugen, Filtern und der Ebenenfunktion vertraut gemacht. Anschließend können eigene Projekte umgesetzt werden.
Teilnahmevoraussetzungen: Computer- und Internetkenntnisse.

Mittwoch, 01.10.2025, 18:15 - 21:30 Uhr

Mittwoch, 08.10.2025, 18:15 - 21:30 Uhr (8 UE)

Gebühr: 28 € (E1: 23,80 €, E2: 8,40 €)

Auslagen: 6 € (Material / Wartung)

Leitung: Marco Scheiper, IT-Trainer

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

SOCIAL MEDIA MANAGEMENT | 60535

NEU!

Strategieentwicklung, Community-Aufbau und Vertriebsprozesse

In diesem Kurs lernen Sie, Social Media als Marketing- und Vermarktungsinstrument für Ihre Selbständigkeit oder Ihr Unternehmen zu nutzen. Sie erfahren, welche Plattformen passend sind, wie Sie eine Content-Strategie entwickeln und ansprechende Inhalte erstellen. Ein 30-Tage-Plan und Tools helfen, Ihre Sichtbarkeit zu steigern, Kunden zu gewinnen und eine aktive Community aufzubauen. Mit Storytelling und Verkaufsstrategien erreichen Sie Ihre Zielgruppe und optimieren Verkaufsprozesse.
Bitte mitbringen: Smartphone und (falls vorhanden) Laptop oder Tablet. Ein Smartphone-Stativ wird empfohlen.

Donnerstags, 18:15 - 21:30 Uhr, ab 18.09.2025, 3 Abende (12 UE)

Gebühr: 44,40 € (E1: 37,70 €, E2: 13,30 €)

Auslagen: 2 € (Kopien)

Leitung: Irina Rumma, Social Media Managerin (IHK) und Business Fotografin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Ich bin seit über 6 Jahren selbstständig und auf Fotografie im Bereich Business/ Branding spezialisiert. Als IHK-zertifizierte Social-Media-Managerin helfe ich Selbstständigen, ihre Sichtbarkeit strategisch zu steigern. Meine Workshops vermitteln praxisnahes Wissen zu Bildsprache und effektive Social-Media-Strategien für nachhaltigen Erfolg.

- Irina Rumma



**VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH
VA 11505 DIGITALE RESILIENZ.**



Wir empfehlen eine Anmeldung bis spätestens zehn Tage vor Kursbeginn. Sollte ein Kurs die Mindestteilnehmendenzahl nicht erreichen, müssen wir diesen absagen. Dies geschieht i. d. R. eine Woche vor Kursbeginn.



Irina Rumma

© privat

KI-TOOLS FÜRS BUSINESS | 60536**NEU!****Hilfe bei Content-Erstellung, Grafikdesign und Videoproduktion**

In diesem Kurs lernen Selbständige und Unternehmer:innen, KI-gestützte Tools für Content-Erstellung, Grafikdesign und Videoproduktion zu nutzen, um kreativer und effizienter zu arbeiten. Sie erfahren, wie KI funktioniert, warum sie eine Revolution für kreatives Schaffen darstellt und welche Mythen rund um KI existieren. Mit einer Übersicht der besten Tools für Social Media und praktischen Strategien zur Unterstützung kreativer Prozesse erstellen Sie erste KI-generierte Inhalte und lernen, KI verantwortungsvoll einzusetzen.

Teilnahmevoraussetzungen: Computer-/Smartphonekenntnisse.

Bitte mitbringen: Smartphone und (falls vorhanden) Laptop oder Tablet. Ein Smartphone-Stativ wird empfohlen.

Donnerstag, 09.10.2025, 18:15 - 21:30 Uhr (4 UE)

Gebühr: 14,80 € (E1: 12,60 €, E2: 4,40 €)

Auslagen: 2 € (Kopien)

Leitung: Irina Rumma, Social Media Managerin (IHK) und Business Fotografin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

EINSTIEG INS VIDEO-MARKETING | 60540**Von der Marke zum ersten Video**

In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, wie Sie mit Videomarketing Ihre Zielgruppe effektiv ansprechen. Sie entwickeln schrittweise Konzepte für Ihre Marke und erstellen ein eigenes Kurzvideo. Dabei lernen Sie, eine authentische Markenidentität zu formen und die Grundlagen der visuellen sowie sprachlichen Kommunikation. Außerdem erwerben Sie wichtige Techniken im Videoschnitt und der Videobearbeitung für soziale Medien und setzen Ihr neu erlerntes Wissen direkt um, indem Sie Ihr eigenes Videomaterial bearbeiten und gestalten.

Teilnahmevoraussetzungen: Computer- und Internetkenntnisse.

Mittwochs, 17:00 - 20:15 Uhr, ab 05.11.2025, 3 Abende (12 UE)

Gebühr: 44,40 € (E1: 37,70 €, E2: 13,30 €)

Auslagen: 9 € (Material / Wartung)

Leitung: Sarah Turkowsky, Videografin, Cutterin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Gewusst wie**DER EIGENE YOUTUBE-CHANNEL | 60541****Praktische Tipps vom Konzept über die Produktionstechnik bis zum Ertrag**

Die Gründe für einen eigenen YouTube-Kanal sind vielfältig. Die einen möchten ihn zu Marketingzwecken nutzen, die anderen ihr Hobby präsentieren und ein passives Einkommen generieren. Kamera, Stativ, Mikrofon - wie viel muss ich investieren, welche technischen Voraussetzungen sind notwendig? MP4, HD, Seitenverhältnis, Videolänge, „Shorts“ – was ist zu beachten? Wie entwickle ich ein Konzept, was muss ich im Backend beachten? Ab wann lässt sich mit YouTube Geld verdienen? In Theorie und Praxis lernen Sie Ihren eigenen YouTube-Kanal zu planen, einzurichten und mit digitalem Leben zu füllen.

Teilnahmevoraussetzungen: Computer- und Internetkenntnisse.

Mittwoch, 10.12.2025, 18:15 - 21:30 Uhr (4 UE)

Gebühr: 24,80 €

Leitung: Gabriele Sinzig-Freese, Erwachsenenbildnerin

Kleinstgruppe, garantierte Durchführung ab 3 TN

Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Dr. E.-S. Katterfeldt

Tel. 590-4738

WEBDESIGN & PROGRAMMIEREN

WORDPRESS – DER WEG ZUR EIGENEN HOMEPAGE | 60600**Grundlagen für Einsteiger:innen – Bildungszeit im Land Bremen / Bildungsurlaub in Niedersachsen**

Mit WordPress lassen sich leicht eigene Internetseiten erstellen. Die beliebte Open-Source-Anwendung bietet ein Baukastensystem für den Aufbau professioneller Websites und eröffnet damit viele Gestaltungsmöglichkeiten, ohne zu komplex in der Bedienung zu sein und ohne Programmieren lernen zu müssen.

In diesem praxisnahen Kurs erfahren Einsteiger:innen, wie WordPress installiert wird und welche Voraussetzungen benötigt werden. Anschließend lernen die Teilnehmenden an ihrem eigenen Projekt den Aufbau und die Gestaltung einer Website, die sie dann im Laufe des Kurses praktisch umsetzen. Der Kursleiter betreut dabei die individuellen Projekte und steht mit Fachwissen zur Seite.

Teilnahmevoraussetzungen: Computer- und Internetkenntnisse.

Montag bis Freitag, 08:00 - 15:00 Uhr, ab 03.11.2025, 5 Tage (40 UE)

Gebühr: 140 € (E1: 119 €, E2: 42 €)

Auslagen: 30 € (Material / Wartung)

Leitung: Peter Leif Ebermann, IT-Trainer, Apple-Teacher

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

KREATIVES PROGRAMMIEREN**MIT SCRATCH – TEIL 1 | 60621****Ein Workshop für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren**

Entdecken Sie die spannende Welt des Programmierens gemeinsam mit Ihrem Kind! Scratch ist eine benutzerfreundliche Programmiersprache, die speziell für Kinder und Anfänger:innen entwickelt wurde. Mit bunten, visuellen Programmierblöcken können Kinder und Erwachsene gemeinsam ein interaktives Spiel erstellen, ohne dass vorherige Programmierkenntnisse nötig sind. Die Teilnehmenden erlernen grundlegende Programmierkonzepte und üben sich in kreativer Problemlösung.

Kinder/Jugendliche unter 15 Jahren können nur in Begleitung eines Erwachsenen angemeldet werden.

Montag, 13.10.2025, 14:00 - 16:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: 10,50 € (E1: 8,90 €, E2: 3,20 €)

Auslagen: 2,20 € (Material / Wartung)

Leitung: Kai Blaß, IT-Administrator

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

KREATIVES PROGRAMMIEREN**MIT SCRATCH – TEIL 2 | 60622****Ein Workshop für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren**

Entdecken Sie die spannende Welt des Programmierens gemeinsam mit Ihrem Kind!

In Teil 2 programmieren wir ein Computerspiel in Anlehnung an „Flappy Bird“.

Vorkenntnisse aus Kurs 60621 sind von Vorteil.

Kinder/Jugendliche unter 15 Jahren können nur in Begleitung eines Erwachsenen angemeldet werden.

Mittwoch, 15.10.2025, 14:00 - 16:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: 10,50 € (E1: 8,90 €, E2: 3,20 €)

Auslagen: 2,20 € (Material / Wartung)

Leitung: Kai Blaß, IT-Administrator

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

NEU!

**VIelleicht interessiert Sie auch:
VA 51228 BREMERHAVEN SPIELT!
RETRO-GAMES**



Profitieren Sie von unseren Kleingruppen - Nutzen Sie die Chance auf direkten Austausch und profitieren Sie von einer maßgeschneiderten Betreuung durch unsere erfahrenen Kursleitungen.



Peter Fortmann

© privat

Die VHS Bremerhaven vertraut auf das Know-how und die breitbandigen Übertragungswege der **Bremen Briteline GmbH**.

Während Ihrer Tablet- oder Smartphone-Kurse steht Ihnen kostenlos WLAN zur Verfügung, fragen Sie Ihre Kursleitung nach den Zugangsdaten.

TECHNIKNUTZUNG

Gewusst wie

AMATEURFUNK | 60805

Auch in Zeiten von Internet und Co. verbindet der Amateurfunk Menschen weltweit. In diesem Kurs bekommen Sie eine Einführung in die Grundlagen der Funktechnik und die vielfältigen Anwendungsbereiche des Amateurfunks. Sie erleben live die Bedienung eines Funkgeräts und den Aufbau von Funkverbindungen. Gesetzliche Rahmenbedingungen und Verhaltensregeln werden angesprochen. Zum Abschluss werfen wir einen Blick auf die berufliche Verwendbarkeit von Funkkenntnissen sowie die Möglichkeiten, sich mit anderen Interessierten in Bremerhaven zu vernetzen und eine Amateurfunklizenz zu erwerben.

Donnerstag, 18.09.2025, 18:30 - 20:45 Uhr (3 UE)

Gebühr: 18,60 €

Leitung: Uwe Eckert, Elektroniker

Kleinstgruppe, garantierte Durchführung ab 3 TN

Teilnehmende: max. 9

LEHRGANG AMATEURFUNKZEUGNIS KLASSE N | 60806

NEU!

In Kooperation mit den Ortsverbänden Bremerhaven des DARC e.V.

Die N-Lizenz ist die Einstiegslicenz für den Amateurfunk. Sie erlaubt den Funkbetrieb auf mehreren Bändern mit kleiner Sendeleistung, um weltweit über Funk zu kommunizieren. Die Teilnehmenden bereiten sich gemeinsam mit der Lernplattform 50ohm.de des Deutschen Amateur Radio Clubs DARC e.V. auf die Prüfung der Bundesnetzagentur vor. Experten der Ortsverbände Bremerhaven helfen dabei und stehen mit Rat und Tat zur Seite.

Kurstermine nach Absprache.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bis zum 30.09.2025 bei der VHS.

Gebühr: 2 €

Leitung: Uwe Eckert, Elektroniker / Dozententeam

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

AMTLICHER SPORTBOOTFÜHRERSCHEIN, SEE/BINNEN | 60810

Die Ausbildung vermittelt die theoretischen und praktischen Kenntnisse zur Teilnahme an den Prüfungen zum Erwerb des „Amtlichen Sportbootführerscheins für den Geltungsbereich Seeschiffahrtsstraßen und Binnenschiffahrtsstraßen“ nach den Richtlinien des Bundesverkehrsministeriums.

Die Kurstermine gelten für die theoretische Ausbildung. Informationen und Terminabsprachen zur praktischen Ausbildung erfolgen während des Kurses. Außerhalb des Kurses entstehen zusätzliche Kosten für die praktische Ausbildung, Lehrbücher, Prüfungsunterlagen und Prüfungsgebühren. Eine Auflistung finden Sie auf unserer Internetseite www.vhs-bremerhaven.de.

Über die Regelungen zur gewerblichen Nutzung des Sportbootführerscheins informieren Sie sich bitte auf <https://www.gdws.wsv.bund.de>

Dienstags und donnerstags, 19:15 - 21:30 Uhr, ab 11.09.2025, 17 Abende und 2 Prüfungen (60 UE)

Gebühr: 150 € (E1: 127,50 €, E2: 45 €)

Leitung: Peter Fortmann

Teilnehmende: max. 16

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Dr. E.-S. Katterfeldt

Tel. 590-4738

VHSQUICKSTEPS - ONLINE

IN KOOPERATION MIT DER VOLKSHOCHSCHULE DER STADT CUXHAVEN

Eine ausführliche Beschreibung der jeweiligen Kursinhalte finden Sie auf <https://www.vhs-bremerhaven.de/programm/digitales-leben/> in der Kategorie vhsQuickSteps (oder scannen Sie den QR-Code).

vhsQuickSteps - online**MS 365 ZUR TEAMORIENTIERTEN ZUSAMMENARBEIT | 60901** NEU!

Implementierung der Produktivitätscloud in Organisationen

Dienstag, 16.09.2025, 10:30 - 12:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Dozent:innenteam

Teilnehmende: max. 20

vhsQuickSteps - online**MS LISTS – EFFEKTIVES INFORMATIONSTRACKING | 60902**

Optimierung von Arbeitsabläufen in Organisationen

Mittwoch, 17.09.2025, 10:30 - 12:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: 19 €

Leitung: Dozent:innenteam

Teilnehmende: max. 20

vhsQuickSteps - online**MS LOOP – INNOVATIVES KOLLABORATIONSTOOL | 60903**

Projektorientierte Teamarbeit unter MS 365

Donnerstag, 18.09.2025, 10:30 - 12:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: 19 €

Leitung: Dozent:innenteam

Teilnehmende: max. 20

vhsQuickSteps - online**MS OUTLOOK NEW – INNOVATIVES LOOK AND FEEL | 60904**

Interne und externe

Unternehmenskommunikation

Freitag, 19.09.2025, 10:30 - 12:00 Uhr

Freitag, 26.09.2025, 10:30 - 12:00 Uhr (4 UE)

Gebühr: 38 €

Leitung: Dozent:innenteam

Teilnehmende: max. 20

vhsQuickSteps - online**MS ONEDRIVE UND SHAREPOINT IN DER PARALLELEN NUTZUNG | 60906**

Organisation persönlicher und teamorientierter Daten

Dienstag, 07.10.2025, 10:30 - 12:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: 19 €

Leitung: Dozent:innenteam

Teilnehmende: max. 20

vhsQuickSteps - online**MS TEAMS – DIE DIGITALE ORGANISATION | 60907** NEU!

Entwicklung produktiver Strukturen

Mittwoch, 08.10.2025, 10:30 - 12:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: 19 €

Leitung: Dozent:innenteam

Teilnehmende: max. 20

vhsQuickSteps - online**MS OUTLOOK UND ONENOTE – „FULL POWER“-WORKFLOWS | 60908**

Perfektes Duo zum effektiven Selbst- und Teammanagement

Donnerstag, 09.10.2025, 10:30 - 12:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: 19 €

Leitung: Dozent:innenteam

Teilnehmende: max. 20

vhsQuickSteps - online**BARRIEREFREIE OFFICE-DOKUMENTE UND PDFS | 60911**

Workflows zum neuen

Barrierefreiheitsstärkungsgesetz

Montag, 13.10.2025, 18:30 - 21:30 Uhr (4 UE)

Gebühr: 38 €

Leitung: Dozent:innenteam

Teilnehmende: max. 20



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



Wir empfehlen eine Anmeldung bis spätestens zehn Tage vor Kursbeginn. Sollte ein Kurs die Mindestteilnehmendenzahl nicht erreichen, müssen wir diesen absagen. Dies geschieht i. d. R. eine Woche vor Kursbeginn.

vhsQuickSteps - online
STRATEGISCHES CONTENT
MARKETING IM WEB | 60912
Landingpages, SEO und künstliche Intelligenz
Mittwoch, 15.10.2025, 18:30 - 21:30 Uhr (4 UE)
 Gebühr: 38 €
 Leitung: Dozent:innenteam
 Teilnehmende: max. 20

NEU!

vhsQuickSteps - online
ADOBE INDESIGN –
DER UMFASSENDE PROFI-KURS | 60913
Design, Layout und Satz der Master Class
Freitag, 17.10.2025, 18:30 - 21:30 Uhr
Samstag, 18.10.2025, 09:30 - 17:00 Uhr (12 UE)
 Gebühr: 114 €
 Leitung: Dozent:innenteam
 Teilnehmende: max. 20

NEU!

vhsQuickSteps - online
MS OUTLOOK ZUR ORGANISATION UND
KOMMUNIKATION | 60914
Modul I: Outlook-Apps im Fokus – E-Mails und
Gruppen
Dienstag, 04.11.2025, 10:30 - 12:00 Uhr (2 UE)
 Gebühr: 19 €
 Leitung: Dozent:innenteam
 Teilnehmende: max. 20

vhsQuickSteps - online
MS OUTLOOK ZUM AUFGABEN- UND
ZEITMANAGEMENT | 60915
Modul II: Kalender- sowie To Do-App
Mittwoch, 05.11.2025, 10:30 - 12:00 Uhr (2 UE)
 Gebühr: 19 €
 Leitung: Dozent:innenteam
 Teilnehmende: max. 20

vhsQuickSteps - online
MS OUTLOOK ZUM KUNDEN-
BEZIEHUNGSMANAGEMENT | 60916
Modul III: Kontaktlisten mit der Personen-App
Donnerstag, 06.11.2025, 10:30 - 12:00 Uhr (2 UE)
 Gebühr: 19 €
 Leitung: Dozent:innenteam
 Teilnehmende: max. 20

vhsQuickSteps - online
MS TEAMS – KOMMUNIKATION
UND KOLLABORATION | 60917
„Teams“ und Kanäle zur agilen Zusammenarbeit
Samstag, 15.11.2025, 09:30 - 17:00 Uhr (9 UE)
 Gebühr: 85,50 €
 Leitung: Dozent:innenteam
 Teilnehmende: max. 20

NEU!

vhsQuickSteps - online
MS PLANNER – AUFGABENPLANUNG
UND -STEUERUNG | 60918
Hubs und Buckets in der Projektorganisation
Dienstag, 18.11.2025, 10:30 - 12:00 Uhr (2 UE)
 Gebühr: 19 €
 Leitung: Dozent:innenteam
 Teilnehmende: max. 20

vhsQuickSteps - online
KÜNSTLICHE INTELLIGENZ IM
BÜROMANAGEMENT | 60919
Produktivere Prozesse und Arbeitsabläufe
Donnerstag, 20.11.2025, 10:30 - 12:00 Uhr (2 UE)
 Gebühr: 19 €
 Leitung: Dozent:innenteam
 Teilnehmende: max. 20

NEU!

vhsQuickSteps - online
KÜNSTLICHE INTELLIGENZ
UND BIG DATA | 60920
Auswahl und Bearbeitung „wertvoller“ Daten
Dienstag, 25.11.2025, 10:30 - 12:00 Uhr (2 UE)
 Gebühr: 19 €
 Leitung: Dozent:innenteam
 Teilnehmende: max. 20

NEU!

vhsQuickSteps - online
MS POWER AUTOMATE – STEIGERUNG
DER ARBEITSPRODUKTIVITÄT | 60921
Automatisierung digitaler Prozesse und
Arbeitsabläufe
Mittwoch, 26.11.2025, 10:30 - 12:00 Uhr (2 UE)
 Gebühr: 19 €
 Leitung: Dozent:innenteam
 Teilnehmende: max. 20



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

Beratung:
 Dr. E.-S. Katterfeldt
 Tel. 590-4738



Bitte beachten Sie Rücktritt und Rückerstattung: Sie können aus wichtigen Gründen kurzfristig nicht an einer Veranstaltung teilnehmen? Gegen einen Nachweis (z. B. ein Arztattest) erstatten wir Ihnen die Teilnahmegebühren abzüglich 25% Verwaltungskostenpauschale, mindestens aber 2,50 €. Die Kosten für Auslagen (z. B. Eintritt, Materialkosten oder Wartung) können wir nur dann aus zahlen, wenn für uns keine Kosten entstanden sind. (Siehe Gebühren- und Benutzungsordnung S. 248).

vhsQuickSteps - online
KÜNSTLICHE INTELLIGENZ **NEU!**
IN PROJEKTGRUPPEN | 60922
KI-Power als virtuelles Mitglied in „Teams“
Donnerstag, 27.11.2025, 10:30 - 12:00 Uhr (2 UE)
 Gebühr: 19 €
 Leitung: Dozent:innenteam
 Teilnehmende: max. 20

vhsQuickSteps - online
MS PROJECT – KLASSISCHES
PROJEKTMANAGEMENT | 60923
Modul I: Vorgänge als zentrales
Planungselement
Samstag, 29.11.2025, 10:00 - 13:00 Uhr (4 UE)
 Gebühr: 38 €
 Leitung: Dozent:innenteam
 Teilnehmende: max. 20

vhsQuickSteps - online
MS PROJECT – KLASSISCHES
PROJEKTMANAGEMENT | 60924
Modul II: Planung, Steuerung und Überwachung
von Vorhaben
Samstag, 29.11.2025, 14:00 - 17:00 Uhr (4 UE)
 Gebühr: 38 €
 Leitung: Dozent:innenteam
 Teilnehmende: max. 20

vhsQuickSteps - online
MS POWERPOINT – BUSINESS-
PRÄSENTATIONEN | 60925
Erfolgsgeschichten durch visuelles Storytelling
Montag, 01.12.2025, 18:30 - 21:30 Uhr (4 UE)
 Gebühr: 38 €
 Leitung: Dozent:innenteam
 Teilnehmende: max. 20

vhsQuickSteps - online
AGILE PROJEKTMANAGEMENT MIT
SCRUM | 60926
„Das“ Framework – Rollen, Ereignisse und
Artefakte
Samstag, 06.12.2025, 09:30 - 17:00 Uhr (9 UE)
 Gebühr: 85,50 €
 Leitung: Dozent:innenteam
 Teilnehmende: max. 20

vhsQuickSteps - online
ADOBE INDESIGN UND PHOTOSHOP **NEU!**
– SOCIAL-MEDIA-POSTS | 60928
Visueller Content für Instagram, Pinterest & Co.
Samstag, 13.12.2025, 09:30 - 17:00 Uhr (9 UE)
 Gebühr: 85,50 €
 Leitung: Dozent:innenteam
 Teilnehmende: max. 20

vhsQuickSteps - online
MS EXCEL ZUR EFFEKTIVEN
DATENANALYSE | 60929
Power Query in der professionellen
Anwendungspraxis
Montag, 15.12.2025, 18:30 - 21:30 Uhr (4 UE)
 Gebühr: 38 €
 Leitung: Dozent:innenteam
 Teilnehmende: max. 20

vhsQuickSteps - online
MS OUTLOOK – „FULL POWER“-
WORKFLOWS | 60930
Strategien zur Steigerung der
Arbeitsproduktivität
Dienstag, 16.12.2025, 18:30 - 21:30 Uhr (4 UE)
 Gebühr: 38 €
 Leitung: Dozent:innenteam
 Teilnehmende: max. 20

vhsQuickSteps - online
MS EXCEL ZUR EFFEKTIVEN
DATENVISUALISIERUNG | 60931
PivotTables und -Charts sowie dynamische
Dashboards
Mittwoch, 17.12.2025, 18:30 - 21:30 Uhr (4 UE)
 Gebühr: 38 €
 Leitung: Dozent:innenteam
 Teilnehmende: max. 20

GLASFASER KOMMT AN!



Ultraschnelles Internet



Stabile Leitung



Zukunftssicher



Wechselfreiheit¹⁾



Router per Ratenkauf



Serviceorientiert

Jetzt informieren:
swb.de/glasfaserausbau

swb

FÜR HEUTE. FÜR MORGEN. FÜR MICH.

¹⁾ Ein Produktwechsel zwischen den swb Glasfaser-Produkten 100, 300 und 500 des aktuellen Portfolios ist nach Vertragsbeginn kostenlos möglich. Die Vertragslaufzeit und die Aktionsvorteile verlängern sich dabei nicht.

Alle Preise inkl. gesetzlicher MwSt. Angebot regional begrenzt verfügbar und vorbehaltlich technischer Realisierbarkeit. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.
Ein Angebot der EWE TEL GmbH, Am Weser-Terminal 1, 28217 Bremen.

VHS AM WOCHENENDE

SEPTEMBER 2025

MEHR ÜBER MODE UND SCHNEIDERN | 21120

Donnerstag, 11.09.2025, 17:00 - 19:15 Uhr

Samstag, 13.09.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 14.09.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

FOTOGRAFIE: GRUNDLAGEN | 20410

Freitag, 12.09.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 13.09.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 14.09.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

ACHTSAMKEIT IM ALLTAG | 30227

Samstag, 13.09.2025, 10:00 - 15:00 Uhr

PORTRÄT-MALEREI | 20616

Samstag, 13.09.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 14.09.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

JONGLIEREN LERNEN FÜR ALLE | 30350

Samstag, 13.09.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 14.09.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

WANDERN UND RADFAHREN

MIT KOMOOT | 60286

Samstag, 13.09.2025, 10:00 - 16:00 Uhr

Sonntag, 14.09.2025, 10:00 - 16:00 Uhr

QI GONG – EINFÜHRUNGSSEMINAR | 30247

30247

Samstag, 13.09.2025, 10:00 - 17:00 Uhr,

Sonntag, 14.09.2025, 10:00 - 13:00 Uhr

TÜRKISCH INTENSIVKURS

VON ANFANG AN | 47801

Sa 13.09. / So 14.09.2025 und

Sa 27.09. / So 28.09.2025 von 9:45 bis 13:00 Uhr

SCHENKEN SIE IHREN AUGEN

EINEN AUGENBLICK ZEIT | 30510

Sonntag, 14.09.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

WILDFRÜCHTE – EXKURSION | 30343

Samstag, 20.09.2025, 15:30 - 18:30 Uhr

ZEICHENKURS:

TIERE IN BEWEGUNG | 20602

Samstag, 20.09.2025, 11:00 - 15:30 Uhr

MEHR ÜBER MODE UND SCHNEIDERN | 21122

21122

Montag, 22.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Samstag, 27.09.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 28.09.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

EINFÜHRUNG IN PROJEKTMANAGEMENT -

INTENSIV | 57513

Freitag, 16:15 - 18:30 Uhr

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

ab 13.10.2025, 4 Tage

YOGA FÜR MÄNNER | 30294

Samstag, 27.09.2025, 10:00 - 15:00 Uhr

OSTASIATISCHE TUSCHMALEREI | 20612

Samstag, 27.09.2025, 11:00 - 16:00 Uhr

WIE UND WARUM „FÜHRER“

WIE TRUMP, PUTIN UND HITLER

DIE MENSCHEN „BEWEGEN“ | 11003

Samstag, 27.09.2025, 11:00 - 13:15 Uhr

WAS DIE SEELE BEWEGT UND

ZUM GLÜCK MOTIVIERT | 11507

Samstag, 27.09.2025, 14:00 - 16:15 Uhr

EFFEKTIVE SELBSTVERTEIDIGUNG

FÜR ALLE | 30704

Samstag, 27.09.2025, 10:00 - 14:00 Uhr

EXKURSION ZUR AUSSTELLUNG:

RENDEZVOUS DER TRÄUME... | 20315

Samstag, 27. September 2025, 9:00-18:00 Uhr

(OBERTON)-GESANG,

BEWEGUNG UND STILLE | 20821

Samstag, 27.09.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 28.09.2025, 10:00 - 17:00 Uhr



Weitere Informationen zu VHS am Wochenende finden Sie unter: www.vhs-bremerhaven.de.

DIE TASTATUR BEHERRSCHEN... | 60090

Samstag, 27.09.2025, 10:00 - 13:15 Uhr

Sonntag, 28.09.2025, 10:00 - 13:15 Uhr

AKTZEICHNEN: BEWEGT IM RAUM | 20605

Samstag, 27.09.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 28.09.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

DIE 18 HARMONISCHEN BEWEGUNGEN DES TAI CHI / QI GONG | 30248

Samstag, 27.09.2025, 10:00 - 15:00 Uhr,

Sonntag, 28.09.2025, 10:00 - 15:00 Uhr

WAHRZEICHEN VON BREMERHAVEN – KREATIVE OBJEKTE AUS HOLZ(RESTEN) | 21004

Samstag, 27.09.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 28.09.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

HANDPAN SPIELEN | 20830

Sonntag, 28.09.2025, 11:00 - 17:00 Uhr

VON DER HEILIGEN ZUR HEXE, VON DER EMANZE ZUR TRUMP-FRAU | 11004

Sonntag, 28.09.2025, 11:00 - 13:15 Uhr

ZIEHENDE KLEINVÖGEL: BEOBACHTEN UND KENNENLERNEN | 11207

Sonntag, 28.09.2025, 09:00 - 11:30 Uhr

YOGA UND MEDITATION AUF SPANISCH | 30295

Sonntag, 28.09.2025, 10:00 - 14:00 Uhr

OKTOBER 2025

DESSOUS UND BADEMODE: NÄHEN VON DEHNBAREN STOFFEN | 21110

Freitag, 10.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Samstag, 08.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 09.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

WER FRAGT, FÜHRT! – ONLINE | 11526

Samstag, 11.10.2025, 10:00 - 15:30 Uhr

HOLZBILDHAUEREI | 20720

Freitag, 17.10.2025, 18:00 - 20:15 Uhr

Samstag, 18.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 19.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr

EISENBILDHAUEREI | 20710

Samstag, 18.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 19.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr

MEERESVÖGEL: BEOBACHTEN UND KENNENLERNEN | 11208

Samstag, 25.10.2025, 10:00 - 12:30 Uhr

TAPE ART | 20631

Montag, 27.10.2025, 17:00 - 20:00 Uhr

NOVEMBER 2025

GELASSEN UND AUTHENTISCH KOMMUNIZIEREN | 11527

Freitag, 07.11.2025, 16:30 - 20:15 Uhr

Samstag, 08.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

FOTOGRAFIE: GRUNDLAGEN | 20411

Freitag, 07.11.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 08.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 09.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

DIE KÜCHE DES PIEMONTE | 30652

Samstag, 08.11.2025, 11:00 - 16:00 Uhr

EIN TAG MIT YOGA | 30292

Samstag, 08.11.2025, 10:00 - 15:00 Uhr

ENTSCHEIDEN – ABER RICHTIG | 11508

Samstag, 08.11.2025, 10:00 - 13:30 Uhr

DEIN TANZ | 20920

Samstag, 08.11.2025, 10:00 - 13:00 Uhr

KLASSISCHE HOMÖOPATHIE | 30520

Samstag, 08.11.2025, 10:00 - 15:00 Uhr

DRUCKWERKSTATT: LETTERPRESS | 20620

Samstag, 08.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 09.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

BREMERHAVENER MOTIVE IN AQUARELL | 20614

Samstag, 08.11.2025, 11:00 - 16:30 Uhr

Sonntag, 09.11.2025, 11:00 - 16:30 Uhr

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



Weitere Informationen zu VHS am Wochenende finden Sie unter: www.vhs-bremerhaven.de.

HOLZ ALS WERKSTOFF: GEDÜBELTE HOLZVERBINDUNGEN | 21003

Samstag, 08.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr
Sonntag, 09.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

WORD UND POWERPOINT FÜR AZUBIS | 60151

Samstag, 08.11.2025, 10:00 - 14:00 Uhr
Sonntag, 09.11.2025, 10:00 - 14:00 Uhr

STRICKEN FÜR EINSTEIGER:INNEN | 21130

Samstag, 08.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr
Sonntag, 09.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

FLYER-DESIGN | 20415

Samstag, 08.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr
Samstag, 22.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

EINFACH MAL DIE SEELE BAUMELN LASSEN! | 30226

Sonntag, 09.11.2025, 10:00 - 15:00 Uhr

SINGEN NACH „COMPLETE VOCAL TECHNIQUE“ | 20822

Sonntag, 09.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

ÖLMALEREI - STILLEBEN | 20617

Donnerstags, 18:00 - 20:15 Uhr
ab 13.11.2025, 4 Abende

MIGRATION ERLEBEN UND VERSTEHEN | 11064

Samstag, 15.11.2025, 10:00 - 14:00 Uhr

MEHR ÜBER MODE UND SCHNEIDERN | 21121

Donnerstag, 20.11.2025, 17:00 - 19:15 Uhr
Samstag, 22.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr
Sonntag, 23.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

SOVERÄN GRENZEN ZIEHEN UND NEIN SAGEN OHNE SCHLECHTES GEWISSEN | 11528

Freitag, 21.11.2025, 17:00 - 20:00 Uhr
Samstag, 22.11.2025, 10:30 - 16:00 Uhr

EINFÜHRUNG IN AGILES ARBEITEN - INTENSIV | 57511

Freitag, 21.11.2025, 16:15 - 18:30 Uhr
Samstag, 22.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

FOTOGRAFIE: MOTIVE IN BEWEGUNG | 20412

Freitag, 21.11.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 22.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

KLEINER HANDWERKSKOFFER DER PSYCHOLOGIE | 11510

Samstag, 22.11.2025, 10:15 - 16:45 Uhr

STRESSABBAU UND VITALISIERUNG MIT YOGA FÜR BERUF UND ALLTAG | 30293

Samstag, 22.11.2025, 10:00 - 15:00 Uhr

KLASSISCHES BUCHBINDEN | 21010

Samstag, 22.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr
Sonntag, 23.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

FOTOWALK | 20413

Samstag, 22.11.2025, 10:00 - 16:00 Uhr
Sonntag, 23.11.2025, 10:00 - 16:00 Uhr

MALEN NACH KÜNSTLERISCHEN VORBILDERN | 20611

Samstag, 22.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr
Sonntag, 23.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

EXCEL FÜR AZUBIS | 60152

Samstag, 22.11.2025, 10:00 - 14:00 Uhr
Sonntag, 23.11.2025, 10:00 - 14:00 Uhr

PSYCHOLOGIE DER PERSÖNLICHKEIT | 11511

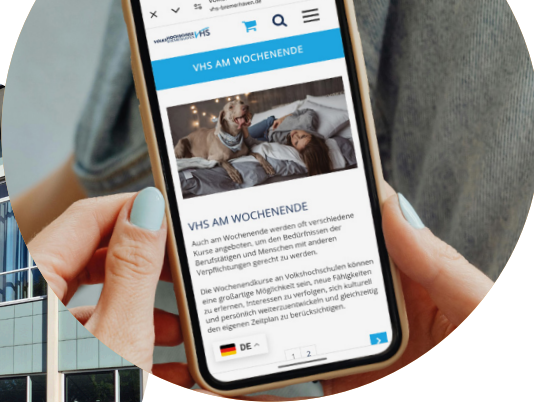
Sonntag, 23.11.2025, 10:15 - 16:45 Uhr

SHIATSU FÜR PAARE: JAPANISCHE HEILMASSAGE | 30210

Sonntag, 23.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

CAJÓN FÜR EINSTEIGER:INNEN UND LEICHT FORTGESCHRITTENE | 20831

Sonntag, 23.11.2025, 11:00 - 17:00 Uhr



IMPRESSUM

Die Volkshochschule Bremerhaven ist das kommunale Weiterbildungszentrum der Stadt Bremerhaven. Aufgrund der Anerkennung nach dem Weiterbildungsgesetz von 1974 wird sie vom Land Bremen gefördert.

HERAUSGEBERIN

Volkshochschule Bremerhaven

V.I.S.D.P.

Dr. Beate Porombka, Direktorin

SCHLUSSREDAKTION

Dr. Beate Porombka, Esengül Kumcu, Sebastian Linke

GESTALTUNG

VHS Öffentlichkeitsarbeit

DRUCK

Bonifatius GmbH
Karl-Schurz-Straße 26,
33100 Paderborn

ANZEIGENAKQUISE

GROTE MEDIA GmbH
Kantstraße 4,
27568 Bremerhaven



SEESTADT
BREMERHAVEN

BILDNACHWEISE

canva.com
stock.adobe.com
VHS-eigenes Bildmaterial

Änderungen vorbehalten, die nach Druck
des Programms eintreten.



Creative Commons Namensnennung-
NichtKommerziell-KeineBearbeitung 4.0



Möchten auch Sie
in unserem Pro-
gramm werben?
Genauere Infos
über Anzeigen-
größen und
-preise erhalten
Sie von Sonja
Schäfer,
telefonisch unter:
0471 983-3727
oder per Mail
unter: sonja.
schaefer@grote-
media.de.

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

FAMILIE

A high-angle, top-down photograph of a family of three lying on a light-colored wooden floor. The mother is on the left, the father is on the right, and a young child is in the center. They are all smiling and looking directly at the camera. The mother has long dark hair and is wearing a white t-shirt. The father has short dark hair and is wearing a blue t-shirt and denim overalls. The child has light brown hair and is wearing a white t-shirt. Their hands are resting near their heads or faces.

**Ob Eltern, Kinder oder Großeltern:
Wir bieten ein vielfältiges Programm, das den
Familienalltag bereichert, unterstützt und
neue Impulse gibt.**

Die VHS Bremerhaven unterstützt Familien in all ihren
Lebensphasen mit einem vielfältigen Weiterbildungsangebot,
das sowohl praktisch als auch alltagsnah ist.

WEITERBILDUNG FÜR DIE GANZE FAMILIE

Unsere Angebote fördern den Austausch, stärken die elterliche Kompetenz und schaffen wertvolle Begegnungen. Denn Familienbildung ist weit mehr als Wissensvermittlung – sie schafft Orientierung, stärkt Bindung und unterstützt Familien darin, ihren Alltag selbstbestimmt und zuversichtlich zu gestalten.

HATHA-YOGA FÜR SCHWANGERE | 30014

ab der 12. Schwangerschaftswoche

Dienstag, 26.08.2025, 10:00 - 11:30 Uhr

GRUNDSCHULKINDER BEGLEITEN | 51124

Lesen, Schreibübungen und Rechnen für Eltern und erwachsene Familienangehörige

Montags und mittwochs, 08:15 - 10:30 Uhr
ab 01.09.2025

HATHA-YOGA FÜR SCHWANGERE | 30288

ab der 12. Schwangerschaftswoche

Dienstags, 10:00 - 11:30 Uhr
ab 02.09.2025, 12 Tage

GEMEINSAM WACHSEN: ELTERNSEIN MIT HERZ UND VERSTAND | 11525

Kurs für Eltern zum Austauschen und Impulse bekommen

Freitags, 16:00 - 19:00 Uhr
ab 10.10.2025, 3 Tage

KREATIVES PROGRAMMIEREN MIT SCRATCH – TEIL 1 | 60621

Ein Workshop für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren

Montag, 13.10.2025, 14:00 - 16:15 Uhr

KREATIVES PROGRAMMIEREN MIT SCRATCH – TEIL 2 | 60622

Ein Workshop für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren

Mittwoch, 15.10.2025, 14:00 - 16:15 Uhr

REIHE „BREMERHAVENER KUNST-GESCHICHTEN“ | 20316

Kunst-Geschichten in Thieles Garten
Kreativwerkstatt für Kinder von 8 bis 12 Jahren und ihre (Groß-)Eltern

Donnerstag, 16.10.2025, 14:00 - 16:30 Uhr

REIHE „BREMERHAVENER KUNST-GESCHICHTEN“ | 20317

Street-Art-Stories im Goetheviertel
Kreativwerkstatt für Kinder von 8 bis 12 Jahren und ihre (Groß-)Eltern

Donnerstag, 23.10.2025, 14:00 - 16:30 Uhr

HAUSAUFGABEN-UNTERSTÜTZUNG FÜR ELTERN & FAMILIENANGEHÖRIGE VON KINDERN IN SEK I | 54107

Laufender Einstieg

Donnerstags, 15:15 - 16:45 Uhr, ab 06.11.2025

MEIN KIND IST KRANK. WAS TUN? | 30100

Info-Gesundheit – gratis für alle!

Donnerstag, 13.11.2025, ab 17:00 Uhr

MIT KINDERN ÜBER DEN KLIMAWANDEL SPRECHEN | 11206

Workshop für Eltern und andere Erwachsene

Dienstag, 25.11.2025, 17:00 - 20:30 Uhr



Weitere Infos
finden Sie unter
www.vhs-bremerhaven.de.

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

VHS INKLUSIV



**Inklusion ist für uns kein Zusatz,
sondern ein Grundprinzip.**

Wir möchten Menschen ermutigen, Neues zu lernen, Kontakte zu knüpfen und selbstbestimmt an Weiterbildung teilzunehmen – ganz gleich, welche Voraussetzungen sie mitbringen. Inklusion bedeutet für uns: Alle Menschen sollen die Möglichkeit haben, am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben und sich weiterzubilden – barrierefrei, wertschätzend und gemeinsam.

INKLUSIVE WEITERBILDUNG

Inklusive Weiterbildung bedeutet, dass alle Menschen die gleichen Chancen auf Teilhabe an Bildung erhalten – unabhängig von körperlichen, geistigen oder sozialen Voraussetzungen.

Die Volkshochschule Bremerhaven versteht sich als ein Ort des offenen und vielfältigen Lernens, an dem jeder Mensch willkommen ist. Wir schaffen Lernräume, in denen Unterschiedlichkeit als Stärke verstanden wird – und gemeinsames Lernen möglich wird.

FUTSAL FÜR ALLE – INKLUSIV |

30025

Montag, 25.08.2025, 16:00 - 17:30 Uhr

FUTSAL FÜR ALLE – INKLUSIV |

30347

Montag, 16:00 - 17:30 Uhr

ab 01.09.2025, 12 Tage

„LEICHTE SPRACHE - EINFACH LEICHT VERSTÄNDLICH - ENDLICH WISSEN, WURUM ES GEHT“ |

51119

Ausstellung des Büros für Leichte Sprache
der Lebenshilfe Bremen e.V.

08.09. - 11.09.2025 während der VHS-
Öffnungszeiten im Treppenhaus Grazer Straße

UNABHÄNGIG BERATEN, SELBSTBESTIMMT TEILHABEN: FÜR MENSCHEN MIT BEEINTRÄCHTIGUNGEN JEDER ART |

11001

Mittwoch, 03.09.2025, 17:00 - 18:30 Uhr

OFFENER GESPRÄCHSKREIS FÜR MENSCHEN MIT UND OHNE BEEINTRÄCHTIGUNGEN |

11002

Mittwochs, 17:00 - 19:00 Uhr

ab 10.09.2025, 4 Tage

LESEN UND SCHREIBEN FÜR ERWACHSENE MIT BEEINTRÄCHTIGUNGEN |

51125

Montags, 10:00 - 11:30 Uhr

ab 06.10.2025, 9 Tage

RECHNEN FÜR ERWACHSENE MIT BEEINTRÄCHTIGUNGEN |

51131

Montags, 13:00 - 14:30 Uhr

ab 06.10.2025, 9 Tage

ALLES NUR THEATER – INKLUSIV |

20211

Freitags, 15:30 - 17:45 Uhr

ab 07.11.2025, 7 Tage



Weitere Infos
finden Sie unter
www.vhs-bremerhaven.de.

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

BERATUNG

Die Volkshochschule Bremerhaven bietet mit ca. 1500 Veranstaltungen im Jahr ein breites Spektrum an Weiterbildung – dargestellt im Programm, in verschiedenen Sonderprogrammen sowie im Internet.

Dieses Angebot ergänzen wir durch qualifizierte individuelle Beratung.

Unsere Mitarbeiter:innen stehen Ihnen persönlich, telefonisch sowie per E-Mail zur Verfügung.

Wenn Sie also Fragen zu bestimmten Angeboten haben, nutzen Sie unsere verschiedenen Beratungsmöglichkeiten.

ALLGEMEINE KURS- UND LEHRGANGSBERATUNG

Ziele, Inhalte und Methoden konkreter Kurs- und Lehrgangsangebote werden erläutert.

Wir informieren über formale Voraussetzungen, klären persönliche, allgemeine und berufliche Vorkenntnisse und erläutern die qualifizierenden Abschlüsse.

Darüber hinaus bieten wir ganzjährig:

- Fachspezifische Kursberatung in allen Programmbereichen
- Einstufungsberatung im Sprachenzentrum
- Beratung für Integrationskurse
- Beratung bei allen Sprachkursen mit internationalen Abschlüssen

Die Beratung ist prinzipiell während der Geschäftszeit.

BERATUNG GESUNDHEIT – ERNÄHRUNG

Mi, 20.08., 27.08. und 03.09.2025, jeweils 13:30 - 15:00 Uhr

Fachbereichsleitung:

Walter Bense Tel.: 0471 590-4737, E-Mail: Walter.Bense@vhs.bremerhaven.de, Raum: 329

BERATUNG SPRACHEN

Offene Beratung (ohne Termin):

Mi, 27.08.2025, 10:00 - 12:00 Uhr und 15:00 - 17:00 Uhr

Weitere Termine nach Absprache

Fachbereichsleitung:

María Belén Gaudio Simón, Tel.: 0471 590-4745, E-Mail: Belen.Gaudio@vhs.bremerhaven.de, Raum 333

BERATUNG DEUTSCH – BERUF – LEBENSLANGES LERNEN

Deutschkurs- und Prüfungsberatung Terminvereinbarungen:

Mo - Do, jeweils 09:00 - 11:00 Uhr und Do, 14:00 - 16:00 Uhr

Raum 027, Tel. 0471 590 - 4726, Terminanfragen per E-Mail: Deutsch@vhs.bremerhaven.de

Alphabetisierung, Grundbildung und Beruf:

Di, 19.08., 16.09., 21.10., 18.11., 16.12.2025, jeweils 09:00 - 10:30 Uhr, Raum 335

Individuelle Terminanfragen per E-Mail: info@vhs.bremerhaven.de

Fachbereichsleitung:

Cora Kielhorn, Tel.: 0471 590-4750, E-Mail: Cora.Kielhorn@vhs.bremerhaven.de, Raum 335

BERATUNG DIGITALES LEBEN

Offene Beratung (ohne Termin):

Mi, 27.08.2025, 14:00 - 16:00 Uhr und Mo, 08.09.2025, 10:00 - 12:00 Uhr

Weitere Termine nach Absprache

Fachbereichsleitung:

Dr. Eva-Sophie Katterfeldt, Tel.: 0471 590-4738, E-Mail: Eva-Sophie.Katterfeldt@vhs.bremerhaven.de, Raum 330

INFORMATION & ANMELDUNG

Anmeldungen sind mit Erscheinen des Programmheftes möglich!

ÖFFNUNGSZEITEN VOM FRIEDRICH-SCHILLER-HAUS

Das Friedrich-Schiller-Haus ist mit Ausnahme der Schulferien und unterrichtsfreier Zeiträume

Mo bis Fr 08:00 - 21:30 Uhr sowie **Sa und So an den offenen Wochenenden** – jeweils zu den Veranstaltungszeiten – **geöffnet**.

ÖFFNUNGSZEITEN DER ANMELDUNG & INFORMATION

Wir sind für Sie persönlich und telefonisch zu erreichen:

Mo - Mi: 09:00 - 15:30 Uhr

Do: 09:00 - 19:00 Uhr

Fr: 09:00 - 13:30 Uhr

GEÄNDERTE ÖFFNUNGSZEITEN

In der Zeit vom 21.07. bis 08.08.2025 von Mo bis Fr bis 13:00 Uhr,

in der Zeit vom 07.07. bis 20.07., vom 09.08. bis 29.08. sowie vom 13.10. bis 17.10.2025 Do bis 17:00 Uhr

Zur Weihnachtszeit bleibt unser Haus vom 24.12.2025 bis einschließlich 01.01.2026 geschlossen.

Unsere Anmeldung ist am 02.01.2026 ab 11:00 Uhr geöffnet.

SO KÖNNEN SIE SICH ANMELDEN

- ▶ **persönlich:** zu den Kassenöffnungszeiten:
Volkshochschule Bremerhaven im Friedrich-Schiller-Haus
Lloydstraße 15, 27568 Bremerhaven
- ▶ **schriftlich:** Volkshochschule Bremerhaven
Postfach 12 05 55, 27519 Bremerhaven
- ▶ **telefonisch:** während der Kassenöffnungszeiten: 0471 590-4711, -4717 und -4709
Außerhalb der Öffnungszeiten sowie an den geöffneten Wochenenden
erreichen Sie uns telefonisch unter 0471 590-4709
- ▶ **per E-Mail:** anmeldung@vhs.bremerhaven.de
- ▶ **im Internet:** www.vhs-bremerhaven.de



GUT ZU WISSEN

KURSBEGINN

Viele Kurse beginnen bereits in den ersten Wochen nach Semesterbeginn. **Bitte beachten Sie aber, dass auch während des gesamten Semesters laufend neue Veranstaltungen beginnen.** Für diese können Sie sich natürlich auch noch nach Semesterbeginn anmelden. Sichern Sie sich Ihren Kursplatz durch frühzeitige Anmeldung! Die Kursgebühr wird grundsätzlich erst bei Kursbeginn von Ihrem Konto abgebucht. Wenn Sie begründet an Ihrer Veranstaltung nicht mehr teilnehmen können, benachrichtigen Sie bitte umgehend die Volkshochschule, damit Ihr Platz an einen anderen Interessenten vergeben werden kann.

VOREINSCHREIBUNG FÜR FORTFÜHRENDE KURSE

Für fortführende Lehrveranstaltungen (Aufbaukurse) besteht vom 10. bis 14.11.2025 die Möglichkeit der Voreinschreibung als Service für unsere Teilnehmenden.

Für Personen ohne Lastschriftmandat ist eine persönliche Anmeldung in dieser Zeit erforderlich!

WARTELISTE

Wenn Sie sich für eine Veranstaltung anmelden, in der bereits alle Plätze belegt sind, führen wir Sie auf einer Warteliste. Interessenten auf der Warteliste werden in der Reihenfolge der Anmeldungen frei werdende Plätze angeboten. Ein Teilnahmeanspruch oder eine Teilnahmepflicht entstehen dadurch nicht.

GEBÜHREN

Die Gebühren sind in der im Volkshochschul-Programm ausgewiesenen Höhe zu entrichten.

Es gelten ermäßigte Gebühren bei Vorlage eines entsprechenden Nachweises für:

- E1:** Auszubildende, Schüler:innen, Student:innen, Menschen mit anerkannter Schwerbehinderung, Rentner:innen
- E2:** Bezieher:innen von Hilfe zum Lebensunterhalt, Grundsicherung im Alter oder Erwerbsminderung nach dem SGB XII, Arbeitslose, ehrenamtliche Jugendgruppenleiter:innen bzw. Inhaber:innen der Jugendgruppenleiter:innen-Card

MITWIRKUNG UND MITBESTIMMUNG

Die Mitbestimmung von Lehrenden und Lernenden an der Volkshochschule Bremerhaven wird gemäß dem Gesetz über Weiterbildung im Lande Bremen (Weiterbildungsgesetz) § 4 Abs. 1 Ziffer 8 gewährleistet.

Fachbereichskonferenzen

In den einzelnen Fachbereichen wird pro Semester eine Konferenz durchgeführt.

Hierzu wird rechtzeitig eingeladen.

Teilnehmendensprecher:innenkonferenzen

In den Fachbereichen wird pro Jahr eine Teilnehmendensprecher:innenkonferenz durchgeführt.

Der Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Volkshochschulrat

Dem Volkshochschulrat gehören an: Ebru Bayram, Martina Berger, Marga-Eva Lewandowski, Friedrich H. Rohde und Waldemar Schönberger.

Kursleiter:innenrat

Dem Kursleiter:innenrat gehören an: Ebru Bayram, Martina Berger, Celestina Endlich und Andrea Türk.

Teilnehmer:innenrat

Dem Teilnehmer:innenrat gehören an: Marga-Eva Lewandowski, Friedrich H. Rohde und Waldemar Schönberger.

VERANSTALTUNGSORTE

VOLKSHOCHSCHULE BREMERHAVEN

Friedrich-Schiller-Haus

Lloydstraße 15

VHS-ZENTRUM „ALTE BÜRGER“

Bgm.-Smidt-Straße 188

ALTE PRIVILEGIERTE APOTHEKE

Poststraße 1

BAUERNHAUSVEREIN LEHE E. V.

Geesthofanlage, Parkstraße 9

BILDUNGSVEREIN SOZIALES LERNEN UND KOMMUNIKATION E. V.

Stadtstraße 17, 30159 Hannover

BÜRGERPARK

Bootshaus

BÜRGERPARK

Eingang Bismarckstraße

DEUTSCHES AUSWANDERERHAUS

Columbusstraße 65

FÖRDERZENTRUM SAILING IN

Columbusstraße 2

HEINRICH-HEINE-SCHULE

Hans-Böckler-Straße 30

HOTEL HAVERKAMP

Prager Straße 34

KAPELLE SCHLANGE

Adolf-Butenandt-Straße 2h

LEBENSHILFE FÜR MENSCHEN MIT GEISTIGER BEHINDERUNG ORTSVEREINIGUNG BREMERHAVEN E. V.

Adolf-Kolping-Straße 22

NABU BREMEN

Vahrer Feldweg 185, 28309 Bremen

PLANETARIUM BREMERHAVEN

Bussestraße 24

POLIZEIMUSEUM

Hinrich-Schmalfeld-Straße 31, Stadthaus 6

POLIZEIPRÄSIDIUM BREMEN

In der Vahr 76, 28329 Bremen

QUARTIERSBILDUNGSZENTRUM

Goethestraße 56

SENIORENTRÉFFPUNKT KOGGE

Goethestraße 23

ZOO AM MEER BREMERHAVEN GMBH

H.-H.-Meier-Straße 7



KURSLEITENDE MIT IHREN VERANSTALTUNGEN

A

Annel, Wolfgang ... 54107, 54111, 54112, 54210, 54211
 Arndt, Annemarie 20611
 Aschmann, Lena 20115

B

Balke, Dardo 20801
 Bannach, Bernd 20710
 Barberio, Kathleen 30435
 Barkhausen, Martina 30702, 30703
 Bartelt, Jens 30248
 Bartmann, Daniel 54105
 Bartsch-Korneffel, Stephanie 30100
 Bastian, Jutta 20314, 20315
 Bayram, Ebru 30227
 Becker, Torsten 20620, 21010
 Behme, Nadine 30018, 30310, 30413
 Berger, Martina 30255, 30263, 30265, 30267, 30269
 Berghoff, Sylvia 54210, 54211
 Berndt, Katharina 20630
 Beyring-Schulz, Michaela 21111, 21112, 21123
 Binder, Hedwig 47603, 47604
 Birkicht, Matthias 20821
 Blaß, Kai 51230, 60621, 60622
 Blum, Rosemarie 11082
 Bockamp, Elke 20116
 Böckmann, Ronald 20832
 Bormann, Astrid 11064
 Böschen, Gisela 52142
 Brauer, Sandra 11500, 11505, 11520
 Brede, Frank 30012, 30283, 30294
 Brikmanis-Brückner, Rosemarie 20211, 30225, 30228
 Bruns-Schröder, Gregor 47501
 Bunn, Hartwig 30204

CD

Casagrandi, Valeria 45000, 45001
 Claussen, Johann Hinrich 20318
 Cohrs, Anna-Lena 11700, 11701
 Cordero Navarrete, Ana Catalina ... 30014, 30015, 30288, 30290, 30295
 Crugliano, Domenico 45002, 45003, 45004
 Dai, Lucy 30013, 30286
 Dehen, Rafat 46701, 46702
 Djabour, Badra 52463, 52466

E

Eberlein, Monika 11001, 11002
 Ebermann, Peter Leif 60131, 60275, 60276, 60600
 Eckert, Uwe 60138, 60139, 60805, 60806
 Ehrhardt, Manuela 21132
 Endlich, Celestina 45006
 Ermer, Hella 20610
 Ewe, Birgit 30019, 30340

F

Farag, Iryna 42002, 42004, 42008, 42009, 42010, 42011, 42308
 Ferreira Almeida, Rui Miguel 20800, 20810
 Fink, Rolf 20720, 20721
 Fischer, Babette 11210, 11211, 30343
 Fortmann, Peter 60810
 Froehlich, Bernd ... 57405, 57406, 57407, 57408, 57409, 57410, 57411, 57412, 57413, 57414, 57415, 57416

G

Gall, Dr. Annekatrin 11503
 Geist, Doris 46601, 46602
 Georgi, Mario 20912, 20913
 Gerchow, Karen 11530, 11531, 11532, 11533
 Gerstmann, Franka 30115
 Glomm, Tatjana 20631
 Gloy, Marie-Luise 30520
 Glösen, Bruni 51120
 Grewe, Birgit 30016, 30024, 30300, 30450
 Grychtol, Kim 11525
 Guse, Margrit 20900, 20902

H

Hajek, Beate 30610, 30644
 Hebecker-Achkasova, Tatjana 42304, 42501, 42502
 Hellrung, Bernd-Rainer 20111
 Hergesell, Dr. Burkhard 11069
 Hidalgo Miguel, Aroa 42006, 44004, 44005
 Hillebrands, Hinderk 11421, 11422
 Hoffmann, Sandra 51120, 51125, 51126, 51130, 51131, 51132

J

Jagel, Ljuba 51120, 51124, 52413, 52416, 52423, 52427, 52429
 Jakobi, Lena 52425, 52426, 52435, 52437, 52465
 Janßen, Günter 30247
 Janßen, Heiko 11080, 11081, 11084, 11085

Jorzick, Hans-Roland..... 11005
 Jungclaus, Mark 20410, 20411, 20412
 Jünke, Holger 11400, 11401, 11402, 11403

K

Kahleyß, Dr. Julia..... 11068
 Kaiser, Astrid 11206
 Kalina, Dieter 60121
 Kamleh, Nour 42701, 42702
 Kaya, Ermail 47804, 47811, 51120, 51121
 Kerski, Melanie..... 11504, 11528
 Kielhorn, Cora 51000, 51226, 51227, 51228, 51229,
 57200, 58251, 58253
 Kim, Eun Jung 20612
 Klawonn, Marco 30020, 30350, 30351
 Köhler, Angela..... 30600, 30700
 Koop, Manuela 60256
 Kopka, Matthias 20644
 Korn, Vadym..... 20617
 Kröger, Michael 20710
 Krüger, Lars 60280, 60285, 60290, 60294, 60315
 Küchler, Andreas 60151, 60152
 Kukla, Oliver 42005, 44007, 44212
 Kupfer, Rieke 30100

L

Lagerquist, Astrid 30026, 30312
 Lemmer, Lennard 60310, 60331
 Lenz-Jakubczyk, Evelyn 11404, 11405, 11406
 Leopold, Jens 11506, 11508, 11509, 11512
 Levinson, Mira 52417
 Lichte, Ellen..... 30240
 Liebig, Felix 21004, 60286
 Liehr, Kirsten 30261, 30271
 Lipski, Wolfram 21002, 21003
 Luce, Francis-Tobias..... 30025, 30347
 Luetgebrune, Gabriele R. 20605

M

Mağlıçoğlu, Serpil 11502, 11521, 11526
 Maier, Otto 20830, 20831
 Marhenke-Maybaum, Claudia..... 30101
 Marks, Jana 20316
 Marold, Karin 30021, 30332, 30335, 30419
 Marton-Sachs, Anna 30210, 30510
 Mehser, Ingeborg..... 11201
 Meier, Dorothee 11203
 Meiners, Eibe 20114
 Menze, Michael..... 58105, 58110, 58115, 58116, 58120,
 58121, 58122, 58123, 58125, 58126, 58130, 58132,
 58140, 58141
 Meyer-Schullerer, Claudia 30226

Michael, Werner 20117
 Mohnhaupt, Jan 51192
 Müller, Andreas 51191

N

Nareyka, Helena..... 30103
 Nassif, Hanane 60124
 Neumeister, Dr. Mirjam 20317
 Ngoya Mambou, Michelle 11420

O

Öhlenbach, Melanie 11202, 11204
 Okerika, Caroline 42303, 42307, 42507
 Ottens, Astrid 20415

PQ

Pavlova-Marinsky, Ludmilla 47601, 47602, 52431,
 52433, 52438, 52462, 52467, 52471, 52473, 52481,
 52482, 52483, 52484, 52490, 52491, 52492, 52493,
 52494, 52495, 52496
 Peters, Susanne..... 30620, 30621, 30622, 30623, 30624,
 30625, 30626, 30640, 30681
 Petersen, Nadine..... 30202, 30208
 Petety Mukagatare, Uwineza Liliane 43001, 43003,
 43203, 43302, 57500, 57501, 57510, 57511, 57512,
 57513
 Pienski, Olaf 51222, 51223, 51224, 51225
 Prager, Heidi 30022, 30421, 30436, 30438
 Prüsch, Walter 21000, 21001
 Quantius, Katja..... 30102
 Quiñónez de Wolf, Vivian 44006, 44108

R

Ramelow, Jens 11062
 Reters, Dr. Torsten 11003, 11004, 11507
 Robke, Susanne..... 30246
 Rolker, Imke 11205
 Rossmann-Fischer, Norbert 60090, 60147
 Rühl, Anika..... 11205
 Rumma, Irina 60535, 60536
 Rüsche, Anastasia 20640, 20641, 20642, 20643

S

Salzmann, Thomas W 20413
 Schaar, Marina 30017, 30308
 Schadwinkel, Sonia 20600, 20601, 20602, 20603,
 20604, 20616
 Schäfer, Carla 20920
 Scheiper, Marco 60140, 60511
 Schlange, Anja M. 11083
 Schloßhauer, Katrike 21100, 21101
 Schmidt, Ute 60333
 Schneider, Patrick..... 51201

Schön, Saskia	60160	Torge, Claudia	30304
Schramm, Manfred	30027, 30244, 30704	Türk, Andrea	20820, 20822, 20833, 20834, 20835, 20850
Schrand, Bernhild	11006, 11522, 11523	Türkcan, Ahmet	47801, 47802, 47803, 47805
Schröder, Randolph. 30627, 30628, 30642, 30643, 30650, 30651, 30652, 30682		Türkcan, Zahide	52412, 52415
Schröer, Mareike	11207, 11208, 11209	Turkowsky, Sarah	60540
Schrott, Raoul	51190	V	
Schult, Anke	30011, 30277, 30279, 30281, 30292	van Dongen, Erwin	47502, 47503
Schultz, Julia	20614, 20615	Vélez, Dr. Juan José	44000, 44001, 44002, 44107
Seifert, Jürgen	11307	von Harten, Andrea	30010
Sinzig-Freese, Gabriele	21130, 21131, 60250, 60252, 60541	von Helmst, Marlies	30610, 30641, 30680
Solomka, Olha	52420, 52421, 52422, 52434, 52439	W	
Sommer, Bärbel	21103, 21104	Walther, Thomas	11407, 11408, 11409
Spaeder, Reine	43102, 43301, 43720	Weichert, Ulrike	30273, 30275
Stamer, Burkhard	30605, 30606, 30607, 30608	Weinreich, Waltraud	21120, 21121
Stanzel, Rebekka	11524	Weis, Susanne	42301, 42306, 42700
Steffens, Kay	20837, 20838	Welp, Sonja	11527
Steller, Maja	30257, 30259, 30293	Wiegatz, Iris	30023, 30405, 30407, 30415, 30417, 30448
Suhr, Virginia	21102	Wieland, Marlene	11306
T		Wilking, Hildegard	21110, 21122
Tafel, Annette	20910, 20911	Wolf, Stella	30200, 30206, 30207
Taha, Shukri	52411, 52414, 57502, 57503	Z	
Tantzen-Mitscherlich, Ramona	42001, 42003, 42007, 42300, 52450, 52452	Zakirova, Flyura	52424, 52428
Thoms, Hergen	30201	Zierenberg, Friederike	30413
Thönnies, Dr. Volker	11501, 11510, 11511	Zimmermann, Jan	11300, 11301
Tiefensee, Tobias	11529	Zimmermann-Otte, Melanie	11300, 11301

STICHWORTVERZEICHNIS

A		Ausstellung	34, 76f
Adobe Indesign	227f	Auszubildende	217
Agil	202f, 228	Autogenes Training	113
Aktzeichnen	81	B	
Alpakas	39	Backen	134f
Amateurfunk	225	Balance	56
Apple	215, 218f	Balkon	42f
Aquarell	81, 83	Ballspiele	105, 123f
Arabisch	159	Bäume	47
Arbeit	202f	Beratung	140, 210, 238
Arbeitnehmer:in	51	Beruf	202f, 210
Arbeitsplatz	55	Berufsbildungsreife (erweitert)	298f
Astronomie	38, 169	Berufssprachkurs (BAMF)	173, 176
Auftreten	61	Bestattung	39
Augentraining	128	Bestseller	68
Ausbildereignung (AEVO)	207		

Besuch	36f	Existentialismus	68
Betreuung	47	Existenzgründung	200ff
Betreuungsverfügung	51	Exkursion	38-42, 45f, 76, 122, 220
Bildbearbeitung	220, 222, 228	F	
Bildhauerei	87f	Fake News	69
Bildungszeit	18f	Familie	64, 224, 234f
Bremerhaven	38ff, 83, 96	Faschismus	31
Buchbinden	97	Faszien	110ff
Buchführung	205f, 208f	Fermentation	108
Burnout	59	Finanzbuchführung	205, 208
Bürokaufleute	205f	Finanzen	49f, 208, 221
Büromanagement	204f, 207	Flyer	80
Business English	147	Förderunterricht	196f
CD		Forschung	23
Cajon	90	Fotografie	78f, 220, 222
Chor	88f	Frauen	32, 37, 62
Collage	85	Freiheit	38
Controlling	208	Frieden	33
Dänisch	159	Führung	35, 201f
DaZ/DaF	174, 176-193	Futsal	105, 123
DDR	34	G	
Deeskalation	66	Ganzkörpertraining	127
Demokratie	31ff, 35, 40f, 54, 69	Garten	42f
Desinformation	69	Gebärdensprache (DGS)	158
Deutsch als Zweitsprache	173f, 176-193	Gedächtnistraining	67
Deutsch als Muttersprache	168, 196f	Gedicht	74
Deutschland und EU	173	Geestemünde	39
Digitalisierung	33, 52, 57, 213ff	Geldanlage	50
Drucken	85	Geschichte	35ff
E		Geschlechter	32
EDV-Grundlagen	215	Gesprächsführung	61, 64
Eheschließung	52	Gesprächskreis	32
Ehrenamt	47	Gesundheit und Fremdsprachen	119, 128, 136
Einführung	50, 65, 173	Gesundheit und Psyche	136
Einnahmen-Überschussrechnung	209	Gewaltfreie Kommunikation	65
Einwanderung	35	Gimp	222
Eisen	87	Glück	58
Electronic Commerce	206	Grafik	86
Elektromobilität	50	Grundbildung	168f, 196ff
Eltern	64, 197	H	
Energie	56	Haiku	74
Entgeltabrechnung	206	Häkeln	101
Entrümpeln	136, 221	Handelskonflikt	38
Entscheiden	58	Handpan	90
Entspannung	110-119	Handy	218
Ernährung	128-137	Hauptschulabschluss	198f
Erziehung	64	Hausaufgaben	196f
ETF	50	Herbst	43, 46f
Excel	216f, 228	Hilfe bei Krankheit	109

Hochwasserschutz	43	Meeresvögel	46
Hoffnung	69	Menschenrechte	41
Holz	88, 96	Microsoft Office	216f, 226
Homöopathie	128	Migration	35, 174, 176-193
IJ		Möbel	95
Inklusion	236f	Mobilitätswende	41
Innovationsforschung	33	Mode	41, 99f
Instrument	90ff	MS 365	226ff
Jahresthema	20-23	Mundharmonika	92
Jahreszeit	83	Mut	56, 62
Japanische Heilmassage	112	N	
Jonglieren	107, 124	Nachhaltigkeit	42, 52f, 216, 221
K		Nachkriegszeit	34
Kaufmännische Grundlagen	208ff	Nachlass	52
KI - Künstliche Intelligenz	54, 221, 223, 227f	Nähen	97-100
Kinder	45, 64	Navigation	219f, 225
Kleidung	41	Netzwerke	170
Kleinanzeigen	221	Neuropsychologie	58
Klimawandel	45, 56	NLP	63
Kochen	130-134	Nobelpreisträger	33
Komoot	220	O	
Kompetenz	210	Oberton	89
Konflikt	55, 62	Ölmalerei	84
Konzert	88f	Open source	216f, 222
Kooperation	31, 34-37, 41ff, 47ff, 52f	Ornithologie	45f
Kosten- und Leistungsrechnung	206, 208	Ortspolizeibehörde	36f
Krankenkassen geförderte Kurse	114, 126	Ostasien	82
Kreativität	85	Outdoor	106, 121f
Krieg	33, 38	Outlook	216, 226ff
Kundenbetreuung	207	PQ	
Kündigung	51	Patientenverfügung	51
L		Personalwesen	205, 207, 209
Lachyoga	136	Persönlichkeitsentwicklung	57-60, 62, 200ff
Lehe	37	Pflege	109
Lesekreis	68	Philosophie	68
Lesen und Schreiben	168, 196f	Photovoltaik	53
LibreOffice	217	Physik	196
Lieferketten	41	Pilates	106, 126f
Linux	216	Plattdeutsch	75
Literaturseminar	73	Politische Bildung	31f, 35
Lohn und Gehalt	209	Populismus	31
M		Porträt	80, 84
Macht	32	PowerPoint	216f, 228
Macintosh	215	Programmierung / Programmiersprachen	224
Männer	119	Progressive Muskelentspannung	107, 113
Marketing	222f, 227	Projektmanagement	202f, 228
Mathematik / Naturwissenschaft allgemein	195f	Prüfung	192f, 209f
Medienkompetenz	40, 224	Prüfungstraining	189, 195, 197-200
Meditation	112	Psychologie	55ff

Qi Gong	107, 114f	Tastschreiben/Schreibtechnik	215
R		Textilgestaltung	82
Realschulabschluss / FH-Reife	196, 198f	Theaterworkshop	75
Rechnen	168f	Tiere	81
Recht	47ff, 51f	Training	61
Reparieren	99	Transformation	54, 57
Resilienz	57, 111	Trennung	52
Restaurieren	95	Trommeln	90f
Rhetorik	69	Tusche	82
Rhythmus	90	UV	
Rohstoffe	41	Ukulele	91f
Rücken	107, 111, 127	Unternehmen	202f
S		USA	33
Salsa	94	Veränderung	56f, 60
Schmieden	87	Verbraucherschutz	51
Schneidern	98ff	Videobearbeitung	223
Schnitzen	88	Vögel	45f
Schnupperwoche	22f, 105ff	Völkerrecht	33
Schreibwerkstatt	74f	Vorsorge	39, 43, 48, 51f
Schule	196f, 210	Vorsorge – Gesundheitsförderung	124-127
Schwangere	105, 118	Vorsorgevollmacht	51
Seide	82	W	
Sekundarstufe	196f	Wandern	106, 122
Selber machen	41ff, 50, 54-68	Webdesign	224
Selbstfürsorge	55	Weihnachten	92
Selbstreflexion	32	Weltraum	35, 196
Selbstsicherheit	61	Werkzeugkoffer	63
Selbstverteidigung	136	Whatsapp	220
Singen	89f, 93	Wildfrüchte	122
Smartphone	218ff	Wildkräuter	46
Social Media	222f, 228	Wirtschaft	38, 49
Sozial	210	Word	216f
Spanisch	152-155	Work-Life-Balance	55
Spaziergang	46f	XYZ	
Sportbootführerschein	225	Xpert Business	208ff
Stadt-/Lokalgeschichte	34, 36-40	Yoga	105f, 111f, 115-119
Stadtjubiläum	37	Zeichnen	80f, 86
Sternbilder	38	Zugvögel	45f
Steuerwesen	209	Zürcher Ressourcen Modell®	57
Stilleben	80, 84		
Stimme	89		
Strafrecht	33		
Stress	110		
Stricken	101		
T			
Tanz	93ff		
Tape Art	85		
Tasche	97		

GEBÜHREN- UND BENUTZUNGSORDNUNG

FÜR DIE VOLKSHOCHSCHULE BREMERHAVEN

Vom 30. Juni 1994 (Brem.GBl. S. 203)

in der Fassung der Änderung vom 25. April 2013 (Brem.GBl. S. 120)

§ 1 Pflicht zur Zahlung von Gebühren und Auslagen

Für die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule sind Gebühren und Auslagen nach den Bestimmungen dieser Gebühren- und Benutzungsordnung zu zahlen. Dieses gilt nicht, wenn aufgrund einer gesonderten vertraglichen Vereinbarung Entgelte erhoben werden.

§ 2 Gebühren-/Auslagenschuldnerin und Gebühren-/Auslagenschuldner

- (1) Gebühren-/Auslagenschuldnerin/Gebühren-/Auslagenschuldner ist, wer an den Veranstaltungen der Volkshochschule teilnimmt. Gebühren-/Auslagenschuldnerin/Gebühren-/Auslagenlagenschuldner ist auch, wer die Benutzung oder die Leistung der Volkshochschule selbst oder durch Dritte, deren Handeln ihr/ihm zuzurechnen ist, beantragt oder veranlasst hat oder der/dem die Benutzung oder Leistung der Volkshochschule zugute kommt.
- (2) Gebühren-/Auslagenschuldnerin/Gebühren-/Auslagenschuldner ist ferner, wer die Zahlung durch Erklärung gegenüber der Volkshochschule übernommen hat oder wer für die Gebühren-/Auslagenschuld einer/eines anderen kraft Gesetzes haftet. Neben einer/einem Minderjährigen sind dessen gesetzliche Vertreter zur Zahlung verpflichtet.

§ 3 Festsetzung der Gebühren und Auslagen

- (1) Die Volkshochschule setzt die Gebühren für jede Veranstaltung gesondert vor Beginn eines jeden Arbeitsabschnitts unter Berücksichtigung der nachstehenden Gebührensätze fest und veröffentlicht diese im Arbeitsplan der Volkshochschule. Die Gebühren werden festgesetzt aufgrund der zu erwartenden Aufwendungen der Volkshochschule unter Berücksichtigung der für diese Zwecke zur Verfügung stehenden Haushaltsmittel. Besondere Beachtung findet das Konzept für lebenslanges Lernen gemäß § 3 Absatz 3 des Gesetzes über die Weiterbildung im Lande Bremen (Weiterbildungsgesetz - WBG) vom 18. Juni 1996 (Brem.GBl. S. 127) in Verbindung mit § 5 Absatz 1 der Verordnung zur Durchführung

des Gesetzes über die Weiterbildung im Lande Bremen (WBGV) vom 19. Dezember 2011 (Brem.GBl. S. 491) und der Anlage dazu, alle in der jeweils geltenden Fassung. Soweit nicht besondere Bestimmungen dieser Gebühren- und Benutzungsordnung zu berücksichtigen sind, werden folgende Beträge zugrunde gelegt:

1. für Veranstaltungen gemäß Nummer 1 der Anlage zu § 5 Absatz 1 WBGV je Unterrichtsstunde (45 Minuten) von 1,60 Euro bis 7,80 Euro;
2. für Veranstaltungen gemäß Nummer 2 der Anlage zu § 5 Absatz 1 WBGV je Unterrichtsstunde (45 Minuten) von 1,80 Euro bis 11,20 Euro;
3. für Veranstaltungen gemäß Nummer 3 der Anlage zu § 5 Absatz 1 WBGV je Unterrichtsstunde (45 Minuten) von 1,90 Euro bis 13,00 Euro;
4. für Einzelveranstaltungen je Veranstaltung von 3,50 Euro bis 14,00 Euro.

(2) Zusätzlich zu den Gebühren können Auslagen erhoben werden. Auslagen fallen insbesondere für Unterbringungskosten, Fahrkosten, besondere Raum- und Geräteausrüstungen sowie für Lehrmittel, Lernmittel und Verbrauchsmaterialien an. Die Aufwendungen werden anteilig errechnet auf Grundlage der Mindestteilnehmerzahl der Veranstaltungen.

(3) Bei Besichtigungen, Exkursionen, Studienfahrten und Studienreisen werden neben den Gebühren für den Lehrveranstaltungsanteil die ermittelten Auslagen zuzüglich einer Pauschale in Höhe von bis zu 15 Prozent der ermittelten Auslagen anteilig auf Grundlage der Mindestteilnehmerzahl auf die Teilnehmenden umgelegt.

§ 4 Gebührenfreie Veranstaltungen

Die Volkshochschule kann im Rahmen der zur Verfügung stehenden Haushaltsmittel teilweise oder ganz auf die Erhebung von Gebühren und Auslagen verzichten, soweit für die Förderung von bestimmten Maßnahmen ein besonders öffentliches oder institutionelles Interesse besteht.

Dies gilt insbesondere bei

1. Veranstaltungen, für die zweckgebundene Zuschüsse gewährt oder die in Kooperation durchgeführt werden;

2. Kursen und Lehrgängen zur Erlangung von Grundkenntnissen (insbesondere Alphabetisierung) und Schulabschlüssen;
3. Integrationsangeboten für bestimmte Zielgruppen (z. B. Arbeitslose, Zuwanderer, Inhaftierte);
4. Einzelveranstaltungen der politischen Bildung;
5. Kursleiterinnen- und Kursleiterfortbildung.

§ 5 Ermäßigungen

(1) Auf Antrag und unter Vorlage entsprechender Nachweise kann die Volkshochschule auf die für jede Veranstaltung festgesetzte Gebühr und auf die Auslagen eine Ermäßigung bis 70 v. H. gewähren. Die ermäßigten Gebühren werden für jede Veranstaltung vor Beginn eines jeden Arbeitsabschnitts festgelegt und im Arbeitsplan veröffentlicht.

(2) Eine Ermäßigung der Gebühren um 15 v. H. (E1) wird gewährt für

1. Auszubildende, Schülerinnen/Schüler und Studentinnen/Studenten,
2. Menschen mit anerkannter Schwerbehinderung,
3. Rentnerinnen/Rentner.

(3) Eine Ermäßigung der Gebühren um 70 v. H. (E2) wird gewährt für

1. Bezieherinnen und Bezieher von Hilfe zum Lebensunterhalt, Grundsicherung im Alter oder Erwerbsminderung nach dem SGB XII,
2. Arbeitslose,
3. ehrenamtliche Jugendgruppenleiterinnen/Jugendgruppenleiter bzw. Inhaberinnen/Inhaber der Jugendgruppenleiterinnen-Card/Jugendgruppenleiter-Card.

(4) Soweit der Volkshochschule Fördermittel für bestimmte Gruppen zur Verfügung gestellt werden, können die Gebühren bis zu 100 % erlassen werden. In besonderen Härtefällen kann die Volkshochschule auf Antrag eine Ermäßigung bis zu 100 % gewähren, wenn die Teilnehmerin/der Teilnehmer wegen einer nachgewiesenen wirtschaftlichen Notlage durch die Höhe des Entgeltes am Besuch der Veranstaltung gehindert wird.

(5) Wird eine Teilnehmerin/ein Teilnehmer in eine Veranstaltung aufgenommen, in der mehr als die Hälfte der vorgesehenen Unterrichtsstunden bereits durchgeführt sind, entrichtet sie/er die Hälfte der im Arbeitsplan angegebenen Gebühr.

(6) Auf Gebühren und Auslagen für Besichtigungen, Exkursionen, Studienreisen und Studienfahrten sowie auf

Auslagen für Lehrmittel, Lernmittel und Verbrauchsmaterialien wird keine Ermäßigung gewährt.

(7) Anträge auf Ermäßigungen sind spätestens 6 Wochen nach Beginn der Veranstaltung zu stellen. Grundlage für die Entscheidung sind die Verhältnisse zum Beginn der Veranstaltung.

§ 6 Mindestteilnehmerinnen- und teilnehmerzahl

(1) Veranstaltungen werden in der Regel durchgeführt, wenn sich 15 Personen, in begründeten Ausnahmefällen mindestens 10 Personen angemeldet haben. Wird eine Veranstaltung mit weniger als 10 Personen durchgeführt, so erhöhen sich die Gebühren entsprechend dem Verhältnis der geringeren Mindestteilnehmerinnen- und -teilnehmerzahl zu 10 Personen. Wird eine Veranstaltung mit weniger als 10 Personen geplant, werden die Gebühren im Rahmen dieser Gebühren- und Benutzungsordnung festgesetzt.

(2) In begründeten Ausnahmefällen kann eine Veranstaltung aus pädagogischen oder organisatorischen Gründen auch ohne eine Erhöhung der Gebühr mit weniger als 10 Personen durchgeführt werden. Die Entscheidung darüber trifft die Leitung der Volkshochschule.

§ 7 Fälligkeit und Zahlungsweise

(1) Die Gebühren und Auslagen werden bei persönlicher Anmeldung in voller Höhe mit der Anmeldung für eine Veranstaltung fällig. Bei telefonischer und schriftlicher Anmeldung werden die Gebühren und Auslagen für eine Veranstaltung in voller Höhe 10 Tage nach Veranstaltungsbeginn fällig. Gebühren und Auslagen für Bildungsurlaube und Wochenendseminare werden sowohl bei persönlicher Anmeldung als auch bei telefonischer und schriftlicher Anmeldung in voller Höhe mit der Anmeldung fällig.

(2) Zu Beginn einer Veranstaltung hat die Teilnehmerin/der Teilnehmer durch Beleg nachzuweisen, dass sie/er die Gebühr und anfallende Auslagen bezahlt hat, im Lastschriftverfahren einziehen lässt oder von der Zahlung befreit worden ist.

3) Gebühren und Auslagen, die 125,00 Euro überschreiten, können auf Antrag in mehreren Teilbeträgen entrichtet werden.

4) Bei Studienreisen ist bei der Anmeldung die Gebühr und eine Abschlusszahlung in Höhe von 10 % der

festgesetzten Auslagen zu entrichten. Die restlichen Auslagen sind spätestens 4 Wochen vor Beginn der Studienreise zu entrichten, es sei denn, es sind im Einzelfall andere Zahlungsmodalitäten festgesetzt.

(5) Gebühren, Auslagen und Abschlagszahlungen sind bei persönlicher Anmeldung in bar zu entrichten. Bei telefonischer und schriftlicher Anmeldung werden die Beträge im Lastschriftverfahren vom angegebenen Konto abgebucht. Gebühren und Auslagen für Einzelveranstaltungen sind auch an der Abendkasse in bar zu entrichten.

§ 8 Quittungsleistung

Die über die EDV erstellten Anmeldebescheinigungen sowie die Karten mit Wertaufdruck für Einzelveranstaltungen gelten als Quittung und gleichzeitig als Teilnahmeausweis. Eine besondere Quittung wird nicht erteilt.

§ 9 Erstattung von Gebühren und Auslagen

(1) Gebühren werden an die Teilnehmerin/den Teilnehmer zurückgezahlt:

1. in voller Höhe bei Ausfall der Veranstaltung;
2. in voller Höhe, wenn aus Gründen, welche die Volkshochschule zu vertreten hat, weniger als die Hälfte der vorgesehenen Unterrichtseinheiten durchgeführt worden sind;
3. auf Antrag, wenn die Teilnehmende/der Teilnehmende durch nicht von ihr/ihm zu vertretende Umstände an der belegten Veranstaltung ganz bzw. teilweise nicht teilnehmen konnte. Bei Vorlage entsprechender Nachweise können eine volle oder teilweise Erstattung, ein Erlass oder eine Ratenzahlung der Gebühren gewährt werden. Bei der Erstattung der Gebühren wird eine Verwaltungskostenpauschale in Höhe von 25 v. H., mindestens 2,50 Euro, einbehalten.

Ein Rücktritt von der Veranstaltung ohne Angabe von Gründen ist bis 8 Tage vor dem Veranstaltungsbeginn möglich. Bei der Erstattung der Gebühren wird eine Verwaltungskostenpauschale in Höhe von 25 v. H., mindestens 2,50 Euro, einbehalten.

Abmeldungen müssen schriftlich – also per Brief, Fax, E-Mail – oder unter Nutzung des Internet-Portals der Volkshochschule erfolgen.

Zur Vermeidung unbilliger Härten sind im Einzelfall Abweichungen von diesen Regelungen möglich.

(2) Auslagen nach § 3 Abs. 2 und 3 werden nur insoweit zurückgezahlt, als der Volkshochschule selbst aufgrund der Nichtteilnahme der Teilnehmerin/des Teilnehmers noch keine Auslagen entstanden sind oder nicht entstehen werden.

(3) Der Antrag auf Erstattung ist spätestens sechs Wochen nach dem Rücktritt von der Teilnahme an der Veranstaltung unter Beifügung der Teilnahmekarte in der Geschäftsstelle der Volkshochschule zu stellen.

§ 10 Teilnahmebedingungen

(1) Die Teilnahme an den Veranstaltungen der Volkshochschule steht allen Personen ab Vollendung des 15. Lebensjahres offen. Veranstaltungen, die sich gezielt an Kinder und Jugendliche unter 15 Jahren wenden, stehen auch diesen Altersgruppen offen.

(2) Die Zulassung von Teilnehmerinnen und Teilnehmern kann bei den Veranstaltungen vom Nachweis sachlich gebotener Voraussetzungen abhängig gemacht werden. Einzelheiten regelt die Leitung der Volkshochschule.

(3) An Veranstaltungen für bestimmte Zielgruppen dürfen Personen, die diesen Zielgruppen nicht angehören, nur teilnehmen, soweit hierdurch die pädagogische Konzeption der Veranstaltung nicht verändert wird.

(4) Bei der Teilnahme an Veranstaltungen in den Bereichen Besichtigungen, Exkursionen, Studienfahrten, Studienreisen, Zertifikatsfortbildungen, E-Learning usw. gelten neben den Bestimmungen dieser Gebühren- und Benutzungsordnung die Geschäftsbedingungen der Kooperationspartner/innen der Volkshochschule soweit sich dies aus dem Ausschreibungstext ergibt. Diese können während der allgemeinen Öffnungszeiten beim zuständigen Fachbereich eingesehen werden.

§ 11 Haftungsbeschränkung

Bei Unfällen oder sonstigen Schädigungen der Teilnehmerin/des Teilnehmers (einschließlich der Minderjährigen) bzw. bei Diebstahl oder Schädigung ihrer Sachen während der Veranstaltung der Volkshochschule haftet die Stadt Bremerhaven nur bei ihr zurechnendem Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit. Für Unfälle während des Hin- und Rückweges zu bzw. von den Veranstaltungen übernimmt die Stadt Bremerhaven keine Haftung.

§ 12 Datenschutz

Zum Zwecke der Verwaltung der Veranstaltungen werden folgende personenbezogene Daten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer gespeichert: Name, Vorname, Alter, Geschlecht, Adresse, Bankverbindung, Telefonnummer(n), Telefaxnummer, E-Mail-Adresse und Ermäßigungsstatus. Die Speicherung dieser Daten erfolgt für das laufende Semester und die zwei darauf folgenden Semester. Die Teilnehmerin/ der Teilnehmer hat jederzeit das Recht, die zu ihrer/seiner Person erfassten Daten einzusehen und die Löschung der personenbezogenen Daten zu verlangen.

§ 13 Inkrafttreten

Diese Gebühren- und Benutzungsordnung tritt am 1. August 1994 in Kraft. Gleichzeitig treten die Gebührenordnung für die Volkshochschule Bremerhaven vom 11. Oktober 1965 (Brem.GBl. 1966, S. 44), zuletzt geändert durch Ortsgesetz vom 13. September 1984 (Brem.GBl. 1984, S. 249) sowie das Gebührenverzeichnis zu § 1 der Gebührenordnung für die Volkshochschule Bremerhaven vom 11. Oktober 1965 (Brem.GBl. 1966, S. 45), zuletzt geändert durch Ortsgesetz vom 10. Dezember 1992 (Brem.GBl. 1992, S. 650), außer Kraft.

Bremerhaven, den 30. Juni 1994

Magistrat
der Stadt Bremerhaven
gez. Willms
Oberbürgermeister

WIDERRUFSBELEHRUNG BEI FERNABSATZVERTRÄGEN

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 i.V.m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB i.V.m. Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:

Volkshochschule Bremerhaven
Lloydstraße 15
27568 Bremerhaven
E-Mail: info@vhs.bremerhaven.de

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Ende der Widerrufsbelehrung

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

**art
space**
bremerhaven



artspace bremerhaven

23. & 24. AUGUST 2025
SAMSTAG 14 - 21 UHR & SONNTAG 11 - 17 UHR
ALTE BÜRGER BREMERHAVEN




Förderverein „Die Alte Bürger“ e.V.

Fotos: © Ralf Masorat
artspace-bremerhaven.de



ANMELDUNG

(BITTE SORGFÄLTIG IN BLOCKSCHRIFT AUSFÜLLEN)

An die Volkshochschule Bremerhaven, Postfach 12 05 55, 27519 Bremerhaven

Hiermit melde ich mich zu folgenden Veranstaltungen der Volkshochschule Bremerhaven an:

Veranstaltungsnummer	Titel	Gebühr	Auslagen
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
Gesamtsumme(n):		_____	_____

Familienname _____ Vorname _____ Geburtsdatum _____
Kundennummer (falls bekannt) _____ männlich ☐ weiblich ☐

☐ **die nachfolgenden Angaben, insbesondere ein gültiges SEPA-Lastschriftmandat, liegen der VHS bereits vor.** (Ein weiteres Ausfüllen der Anmeldung ist dann nicht mehr notwendig)

PLZ, Ort _____ Straße, Hausnummer _____
Telefonnummer (privat) _____ (dienstlich) _____
Telefaxnummer (privat) _____ (dienstlich) _____
E-Mail-Adresse _____

SEPA-Lastschriftmandat

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE25VHS00000056361

Mandatsreferenz = Veranstaltungsnummer

Kreditinstitut (genaue Bezeichnung des kontoführenden Instituts) _____

Vorname und Name (Kontoinhaber) _____

DE ____ | ____ | ____ | ____ | ____ | ____ | ____ | ____
IBAN BIC

Ich ermächtige die Volkshochschule Bremerhaven, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Bremerhaven auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Ort und Datum _____ Unterschrift des Kontoinhabers _____

SEPA-Lastschriftmandate müssen der VHS im Original unterschrieben vorgelegt werden.

**Volkshochschule Bremerhaven
Postfach 12 05 55
27519 Bremerhaven**

arbeitnehmerkammer.de

WEIL DU MEHR ERREICHEN WILLST

unterstützen wir Dich
in Deinem Recht
auf Weiterbildung.



Wir sind
auf Deiner Seite.



Arbeitnehmerkammer
Bremen



Hier
geht's zur
Kursvielfalt:



Der AOK- Gesundheitsgutschein

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

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

Alle Infos unter aok.de/bremen

AOK Bremen/Bremerhaven
Die Gesundheitskasse.

