



JAHRESTHEMA
GEMEINSAM...!



BREMERHAVEN
BILDUNG FÜR ALLE!

FRÜHJAHRSPROGRAMM

JANUAR - JULI 2026



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

VOLKSHOCHSCHULE
BREMERHAVEN **VHS**



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



FRIEDRICH
SCHILLER
HAUS

WILLKOMMEN BEI DER VHS BREMERHAVEN

Die VHS ist das kommunale Weiterbildungszentrum der Seestadt Bremerhaven. Tag für Tag kommen Menschen jeden Alters und jeder Herkunft ins Friedrich-Schiller-Haus, um miteinander und voneinander zu lernen. Unser Engagement für Toleranz, Teilhabe und Respekt ist fester Bestandteil unserer Bildungskultur.

Weitere Infos unter: www.vhs-bremerhaven.de

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

im Namen des VHS-Teams wünsche ich Ihnen ein gutes, gesundes und zuversichtliches neues Jahr! Mit unserem Jahresthema schließen wir uns 2026 dem bundesweit von den Volkshochschulen geplanten Schwerpunktthema mit dem Titel „Zukunftsort VHS – Gemeinsam das Morgen gestalten“ an. Dieses Thema greift den zentralen Gedanken auf, dass Bildung und Gemeinschaft untrennbar miteinander verbunden sind. In einer vielfältigen Gesellschaft wie der unseren sind Volkshochschulen nicht nur Orte des Lernens, sondern auch wichtige Begegnungsorte für den Dialog, den Austausch und die Stärkung von Zusammenhalt.

Dabei ist gar nicht so eindeutig, was genau unter „gesellschaftlichem Zusammenhalt“ verstanden wird. Der Begriff als solcher ist bei näherer Betrachtung relativ unklar und nicht zuletzt deshalb Gegenstand politischer Auseinandersetzungen, gesellschaftlicher Debatten und wissenschaftlicher Forschung. Seine Unbestimmtheit macht ihn nicht nur für Demokratien, sondern auch für autoritäre Herrschaftsformen interessant. Wer den Zusammenhalt beschwört, stellt sich mitunter auch gegen Abweichungen von der Norm, seien es andere Lebensentwürfe oder alternative Vorstellungen zur Entwicklung der Gesellschaft.

Als Volkshochschule haben wir die Verantwortung, klar Haltung zu zeigen und uns aktiv für eine offene, solidarische und demokratische Gesellschaft einzusetzen. „GEMEINSAM...!“ ist deshalb weitaus mehr als ein Slogan. „GEMEINSAM...!“ steht für die Überzeugung, dass politisches Vertrauen, Frieden und gesellschaftlicher Zusammenhalt im Rahmen einer demokratischen Kultur nur dann möglich werden, wenn wir in der Lage sind, Brücken zu bauen. Nur gemeinsam lässt sich Wissen teilen, Demokratie stärken, Respekt leben und Solidarität erfahrbar machen.

Die Volkshochschule Bremerhaven bietet dafür seit Jahrzehnten einen Rahmen wie kaum ein anderer Ort in unserer Stadt. Die Vielfalt unterschiedlicher Perspektiven, geprägt durch Alter, Herkunft, Geschlecht, Biografie usw., wird hier zur zentralen Stärke. Denn Tag für Tag kommen Menschen aus über 90 Ländern, aus unterschiedlichen Generationen und mit verschiedenen Biografien zusammen. Sie alle eint die Neugierde, Neues zu lernen, Horizonte zu erweitern, sich weiter zu entwickeln.

Unser neues Jahresthema bietet solchermassen die Möglichkeit zu Begegnungs- und Diskursräumen für die breite Stadtgesellschaft; Räume, in denen Menschen voneinander lernen und sich gemeinsam für eine bessere Zukunft stark machen wollen.

Wir laden Sie herzlich ein, unser Frühjahrssemester 2026 zu erkunden, sich Impulse zu holen und Neues auszuprobieren. Gemeinsam lernen, gemeinsam gestalten – das ist die Idee, die uns leitet. Wir freuen uns auf Sie im Friedrich-Schiller-Haus.

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** 160

MENSCH | GESELLSCHAFT | UMWELT

ZEITGESCHEHEN

UMWELT – NACHHALTIGKEIT

EHRENAMT – BÜRGERSCHAFTLICHES

ENGAGEMENT

FINANZEN – RECHT –

VERBRAUCHER:INNENFRAGEN

PSYCHOLOGIE – KOMMUNIKATION

PHILOSOPHIE – ETHIK

| | | |
|----|---|-----|
| 28 | SCHLÜSSELFÄHIGKEITEN | 165 |
| 31 | ANDERS LERNEN - SPIELERISCH LERNEN | 166 |
| 41 | DEUTSCH - SPRACHFÖRDERUNG | 168 |
| 47 | ALPHABETISIERUNGS-, INTEGRATIONS-, BERUFSSPRACHKURSE | 170 |
| 50 | DEUTSCH VON A1 - C2 | 172 |
| 54 | DEUTSCH - PRÜFUNGSZENTRUM | 184 |
| 64 | SCHULABSCHLÜSSE | 188 |
| | BERUFLICHE KOMPETENZEN | 190 |
| | ZERTIFIKATSORIENTIERT | 196 |

KULTUR | KUNST | KREATIVITÄT

LITERATUR – SCHREIBWERKSTÄTTEN –

NIEDERDEUTSCHE SPRACHE

THEATER

KUNSTGESCHICHTE

KUNST + MEDIEN

BILDGESTALTUNG

PLASTISCHES GESTALTEN

MUSIK

TANZ

(KUNST-)HANDWERK

TEXTILES GESTALTEN

| | | |
|----|-----------------------------------|-----|
| 66 | DIGITALES LEBEN | 202 |
| | IT-GRUNDLAGEN & BETRIEBSSYSTEME | 205 |
| 69 | OFFICE-ANWENDUNGEN | 206 |
| 71 | SMARTPHONE & TABLET | 209 |
| 73 | INTERNET, IT-SICHERHEIT | |
| 74 | & KÜNSTLICHE INTELLIGENZ | 210 |
| 75 | BILDBEARBEITUNG, MEDIENPRODUKTION | |
| 82 | & SOCIAL MEDIA | 212 |
| 84 | WEBDESIGN & PROGRAMMIEREN | 214 |
| 88 | TECHNIKNUTZUNG | 216 |
| 91 | VHSQUICKSTEPS - ONLINE | 217 |

SERVICE

GESUNDHEIT | ERNÄHRUNG

GESUNDHEITSWISSEN

ENTSPANNUNG – STRESSBEWÄLTIGUNG

BEWEGUNG – FITNESS

VORSORGE – GESUNDHEITSFÖRDERUNG

ESSEN UND TRINKEN – ERNÄHRUNG

GESUNDHEIT UND PSYCHE

| | | |
|-----|---------------------------------|-----|
| 98 | MITARBEITER:INNENVERZEICHNIS | 8 |
| 101 | LEITLINIEN UNSERER ARBEIT | 10 |
| 103 | JAHRESTHEMA „GEMEINSAM“ | 12 |
| 113 | BILDUNGSZEIT | 16 |
| 118 | BILDUNG AUF BESTELLUNG | 20 |
| 123 | TECHNISCHE AUSSTATTUNG | 22 |
| 129 | FORTBILDUNG FÜR KURSLEITENDE | 23 |
| | ONLINE-ANGEBOTE | 24 |
| 132 | PROGRAMMWEGWEISER | 25 |
| | SCHLÜSSELKOMPETENZEN | 26 |
| 135 | IMPRESSUM | 219 |
| 136 | AUSSTELLUNGEN | 220 |
| 144 | VHS AM WOCHENENDE | 222 |
| 146 | BERATUNG | 226 |
| 152 | ANMELDUNG & INFORMATION | 227 |
| 154 | GUT ZU WISSEN | 228 |
| | VERANSTALTUNGSORTE | 229 |
| | KURSLEITENDENÜBERSICHT | 230 |
| | STICHWORTVERZEICHNIS | 232 |
| | GEBÜHREN- UND BENUTZUNGSORDNUNG | 236 |
| | WIDERRUFSBELEHRUNG BEI | |
| | FERNABSATZVERTRÄGEN | 239 |
| | ANMELDEFORMULAR | 241 |

SPRACHEN

DER EUROPÄISCHE REFERENZRAHMEN

ENGLISCH

FRANZÖSISCH

SPANISCH

ITALIENISCH

WEITERE SPRACHEN:

DEUTSCHE GEBÄRDENSPRACHE, ARABISCH,

DÄNISCH, NIEDERLÄNDISCH, RUSSISCH,

SCHWEDISCH, TÜRKISCH

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

590-4714**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

LEITLINIEN UNSERER ARBEIT

UNSERE QUALITÄTSPOLITIK:

Ausgangspunkt der Qualitätspolitik sind die Aufgabenschwerpunkte der Volkshochschule Bremerhaven, die sich aus dem „Rahmenkonzept für lebenslanges Lernen“ des Senators 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 Weiterbildungsangebot zu offerieren und **gesellschaftliche Teilhabe jeder und jedes Einzelnen zu fördern**; denn: **Die Volkshochschule steht allen Bevölkerungsgruppen offen.** Wir orientieren unser Handeln an den aktuellen gesellschaftlichen Erfordernissen wie auch an den Bedürfnissen der in der Region lebenden Menschen – unabhängig von ihrem Bildungs- oder Sozialstatus, ihrem Alter, ihrem Geschlecht, ihrer sexuellen Orientierung, ihren physischen Fähigkeiten, ihrer kulturellen Identität oder ihrer Nationalität.

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 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.tvh.com
ID: 300002067



GEMEINSAM LERNEN – WAS BEDEUTET DAS WIRKLICH?

In der Lernforschung gilt: Wissen entsteht nicht allein, sondern im Austausch. Der soziale Konstruktivismus beschreibt Lernen als gemeinsamen Prozess, bei dem wir Bedeutung aushandeln und Perspektiven erweitern. Gemeinsames Lernen fördert Verständnis – nicht nur für Inhalte, sondern auch füreinander.

GEMEINSAM LERNEN

WEIL LERNEN GEMEINSAM MEHR FREUDE MACHT

„Alleine können wir so wenig tun, gemeinsam können wir so viel erreichen.“

- Helen Keller, Schriftstellerin (1880 – 1968)

Lernen ist mehr als das Aufnehmen von Informationen. Es ist ein Prozess, der von Austausch, gegenseitiger Unterstützung und gemeinsamen Erlebnissen lebt. In der Gemeinschaft fällt es leichter, motiviert zu bleiben, dranzubleiben und auch bei schwierigen Themen nicht aufzugeben. Wer sich mit anderen austauscht, entdeckt neue Sichtweisen, entwickelt kreatives Denken und findet Antworten auf Fragen, die im Alleingang vielleicht gar nicht gestellt worden wären.

Studien zeigen: Wer in Gruppen lernt, versteht Inhalte nachhaltiger und kann sein Wissen leichter anwenden. Das liegt daran, dass Erklären, Diskutieren und gemeinsames Problemlösen das Gelernte festigen. Gleichzeitig entstehen wertvolle soziale Kontakte, die über den Kurs hinausragen können. Freundschaften, Netzwerke und ein Gefühl der Zugehörigkeit sind oft genauso wichtig wie die fachlichen Fortschritte.

DIE VORTEILE AUF EINEN BLICK:

- ▶ **Motivation durch die Lernatmosphäre in der Gruppe**
- ▶ **Gegenseitige Unterstützung und Hilfe beim Verstehen**
- ▶ **Austausch von Ideen, Perspektiven und Erfahrungen**
- ▶ **Herausforderungen meistern – zusammen Lösungen finden**
- ▶ **Stärkung sozialer Kompetenzen wie Kommunikation und Teamfähigkeit**
- ▶ **Freude am Lernen und an gemeinsamen Erfolgen**

An der Volkshochschule Bremerhaven ist das gemeinsame Lernen ein fester Bestandteil unserer Kurse. Ob beim Sprachenlernen, in kreativen Workshops, im Gesundheitsbereich oder in beruflichen Weiterbildungen – überall zeigt sich, wie bereichernd Lernen im Miteinander ist.

Die VHS bietet Raum für Begegnung, zum Ausprobieren neuer Methoden und für gemeinsames Wachsen – unabhängig von Alter, Herkunft oder Vorkenntnissen. Hier können Menschen voneinander lernen, eigene Fähigkeiten entdecken und gemeinsam Neues gestalten. So wird Bildung zu einem Ort der Teilhabe, an dem Vielfalt gelebt und Zusammenhalt gestärkt wird.

LEHRENDE ALS LERNBEGLEITER:INNEN

Die Rolle der Lehrenden verändert sich: vom Wissensvermittelnden zum Moderierenden gemeinsamer Lernprozesse. Forschungen zur Erwachsenenbildung zeigen, dass partizipative Didaktik Lernende stärkt, weil sie Verantwortung und Mitgestaltung fördert.



LERNEN ALS SOZIALER PROZESS

Studien zeigen, dass Menschen in Gruppen effektiver lernen, wenn sie aktiv miteinander interagieren. Dialog, Diskussion und Reflexion aktivieren höhere kognitive Prozesse. So wird Lernen zu einem sozialen Handeln – und Wissen zu einem gemeinsamen Produkt.

LERNEN DURCH VIELFALT

Heterogene Gruppen fördern Perspektivwechsel. Forschungen zu „Inclusive Learning Environments“ zeigen, dass Diversität Denkprozesse anregt und Problemlösekompetenzen stärkt. Unterschiedliche Sichtweisen sind kein Hindernis, sondern Motor für Innovation.



LERNEN ÜBER GENERATIONEN HINWEG

Intergeneratives Lernen verbindet Erfahrung mit neuen Denkweisen. Untersuchungen zeigen, dass gemischte Gruppen das Selbstwertgefühl Älterer stärken und die Sozialkompetenz Jüngerer fördern. Bildung wird so zum Brückenbau zwischen Lebenswelten.

GEMEINSAM...!

JAHRESTHEMA 2026

JANUAR

ERFOLGSGESCHICHTEN

BILDUNG BEWEGT | 20416

Ausstellung der Volkshochschule Bremerhaven
bis 31.01.2026 während der VHS-Öffnungszeiten
im Treppenhaus Grazer Straße

ENDSPURT STADTLEXIKON

BREMERHAVEN | 11060

28.01.26, 18:00 - 20:15 Uhr, 1 Tag

FEBRUAR

**GEMEINSAM DIGITAL – FÜR ERWACHSENE
UND KINDER AB 8 JAHREN | 60621**

02.02.26, 14:00 bis 16:15 Uhr, 1 Tag

**GESPRÄCHSRUNDE ZU AKTUELLEN
TAGESPOLITISCHEN THEMEN | 11003**

ab 04.02.26, 17:00 bis 18:30 Uhr, 6 Tage

FUTSAL FÜR ALLE – INKLUSIV | 30347

ab 09.02.26, 16:00 bis 17:30 Uhr, 6 Tage

**TANZEN VERBINDET – GEMEINSAM
IN BEWEGUNG KOMMEN | 20920**

14.02.26, 10:00 bis 13:00 Uhr, 1 Tag

**HANDELN STATT WEGSEHEN:
RECHTSEXTREMISMUS IM ALLTAG
BEGEGNEN | 11005**

28.02.26, 10:00 bis 16:00 Uhr, 1 Tag

MÄRZ

**VONEINANDER LERNEN - WIE ICH MEINEN
BERUFLICHEN WEG FINDE? | 57200**

ab 13.03.26, 16:15 bis 18:30 Uhr, 3 Tage

**BIS ZULETZT AN DEINER SEITE:
„LETZTE HILFE“ SCHENKEN | 11703**

14.03.26, 10:00 bis 16:00 Uhr, 1 Tag

APRIL

ALLES NUR THEATER – INKLUSIV | 20211

ab 10.04.26, 15:30 bis 17:45, 10 Tage

BASISTRAINING DEESKALATION | 11523

ab 17.04.26, 17:00 bis 21:00 Uhr, 2 Tage

MAI

INTERNATIONALER TAG

DER BIODIVERSITÄT:

FOKUS BREMERHAVEN | 11210

22.05.26, 15:00 bis 18:00 Uhr, 1 Tag

DIE DEUTSCHE DEMOKRATIE | 11008

30.05.26, 14:00 bis 16:15 Uhr, 1 Tag

**GEMEINSAMES KLANGBADEN
BEIM OBERTONGESANG | 20821**

ab 30.05.26, 10:00 bis 17:00 Uhr, 2 Tage

YOGA FÜR MÄNNER | 30290

30.05.26, 10:00 bis 15:00 Uhr, 1 Tag

JUNI

**EHRENAMTLICH AKTIV IN DER
GESETZLICHEN BETREUUNG | 11311**

18.06.26, 17:00 bis 19:15 Uhr, 1 Tag

OKTOBER

**DEMOKRATIE ALS LEBENSFORM:
HERAUSFORDERUNGEN FÜR
HEUTE UND MORGEN | 11009**

ab 05.10.2026, 09:00 - 16:00 Uhr, 3 Tage

**DEMENZ: DAS VERGESSEN
VERSTEHEN | 11010**

ab 12.10.2026, 09:00 - 16:00 Uhr, 2 Tage



Weitere Veranstaltungen zum Jahresthema finden Sie in den jeweiligen Fachbereichen und unter www.vhs-bremerhaven.de/jahresthema

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



IN VIER SCHRITTEN ZUR BILDUNGSZEIT:

- ▶ Suchen Sie sich eine Veranstaltung Ihrer Wahl aus
- ▶ Beantragen Sie bei Ihrer Arbeitgeberin / Ihrem Arbeitgeber Bildungszeit für den Zeitraum
- ▶ Melden Sie sich für die anerkannte Veranstaltung an und geben Sie die Anmeldebescheinigung spätestens vier Wochen vor Beginn bei Ihrer Arbeitgeberin / Ihrem Arbeitgeber ab
- ▶ Am Ende der Bildungszeit erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung zur Vorlage bei Ihrer Arbeitgeberin / Ihrem Arbeitgeber

BILDUNGSZEIT

AN DER VHS BREMERHAVEN

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.

JANUAR

FASZIEN UND ERNÄHRUNG | 30200

ab 05.01.26, 09:00 bis 14:00 Uhr, 5 Tage

HATHA-YOGA FÜR DEN RÜCKEN | 30202

ab 12.01.26, 09:00 bis 14:00 Uhr, 5 Tage

ITALIENISCH A1 - VON ANFANG AN | 45000

ab 12.01.26, 09:00 bis 16:30 Uhr, 4 Tage

SPANISCH A1 KOMPAKT - TEIL 3

AB LEKTION 9 | 44006

ab 12.01.26, 09:00 bis 16:30 Uhr, 5 Tage

DEUTSCHKURS A2 - KOMPAKT | 52420

ab 19.01.26, 09:00 bis 16:00 Uhr, 5 Tage

ENGLISCH FÜR DEN BERUF A2/B1 | 42300

ab 19.01.26, 09:00 bis 16:00 Uhr, 5 Tage

... DEN INNEREN AKKU LADEN! | 11500

ab 26.01.26, 09:00 bis 16:00 Uhr, 5 Tage

SPANISCH A2 KOMPAKT - TEIL 1 | 44107

ab 26.01.26, 09:00 bis 16:00 Uhr, 5 Tage

ITALIENISCH A1 | 45001

ab 26.01.26, 09:00 bis 16:30 Uhr, 4 Tage

FRANZÖSISCH A1 KOMPAKT TEIL 1 | 43000

ab 26.01.26, 09:00 bis 16:00 Uhr, 5 Tage

SPANISCH A1 KOMPAKT TEIL 1 | 44000

ab 02.02.26, 09:00 bis 16:00 Uhr, 5 Tage

FEBRUAR

„DIE SPRACHE DER GIRAFFEN“ –

ONLINE | 11520

ab 16.02.26, 10:00 bis 15:30 Uhr, 3 Tage

MÄRZ

EIN STARKES NERVENKOSTÜM,

RUHIG BLUT UND KOPF HOCH! | 11001

ab 09.03.26, 09:00 bis 16:00 Uhr, 2 Tage

1000 GESICHTER | 20630

ab 16.03.26, 09:00 bis 16:00 Uhr, 5 Tage

NACHHALTIG GÄRTNERN IM GARTEN

UND AUF DEM BALKON | 11201

ab 16.03.26, 09:30 bis 16:30 Uhr, 3 Tage



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

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

MÄRZ

**MICROSOFT OFFICE
FÜR DEN BÜROALLTAG | 60140**
ab 23.03.26, 08:00 bis 15:00 Uhr, 5 Tage

DEUTSCHKURS A2 - KOMPAKT | 52421
ab 23.03.26, 09:00 bis 16:00 Uhr, 5 Tage

DEUTSCHKURS B1 - KOMPAKT | 52451
ab 23.03.26, 09:00 bis 16:00 Uhr, 5 Tage

ITALIENISCH KONVERSATION A2 | 45005
ab 23.03.26, 09:00 bis 16:30 Uhr, 4 Tage

**YOGA FÜR (WIEDER-)EINSTEIGER:INNEN
| 30204**
ab 23.03.26, 09:00 bis 14:00 Uhr, 5 Tage

DIE KRAFT DER MUSIK | 20850
ab 23.03.26, 09:00 bis 14:30 Uhr, 3 Tage

FASZIEN UND ERNÄHRUNG | 30206
ab 30.03.26, 09:00 bis 14:00 Uhr, 4 Tage

APRIL

**BUCHKUNST – HISTORISCHES HANDWERK
TRIFFT KÜNSTLERISCHE GESTALTUNG |
21011**
ab 13.04.26, 09:00 bis 16:00 Uhr, 5 Tage

**EINFÜHRUNG IN DIE
TRANSAKTIONSANALYSE – (TA 101) |
58550**
ab 15.04.26, 09:00 bis 16:00 Uhr, 3 Tage

**DEUTSCHE GEBÄRDENSPRACHE - TEIL I |
46601**
ab 20.04.26, 09:00 bis 14:30 Uhr, 5 Tage

MEINEN STANDPUNKT VERTRETEN | 11521
ab 27.04.26, 09:00 bis 16:00 Uhr, 4 Tage

MAI

**DIGITALE RESILIENZ: GELASSENHEIT
IM DIGITALEN STRUKTURWANDEL
BEWAHREN | 11501**
ab 05.05.26, 09:00 bis 16:00 Uhr, 2 Tage

**DEUTSCHE GEBÄRDENSPRACHE -
TEIL 2 | 46602**
ab 18.05.26, 09:00 bis 14:30 Uhr, 5 Vormittage

**SPANISCH A1 VON ANFANG AN:
SCHNUPPERKURS | 44001**
ab 18.05.26, 09:00 bis 16:00 Uhr, 5 Tage

**DEM INNEREN SCHWEINEHUND
DEN KAMPF ANSAGEN... | 11502**
ab 18.05.26, 09:00 bis 15:45 Uhr, 5 Tage

**NÄHTECHNIKEN ERLERNEN UND EIGENE
PROJEKTE VERWIRKLICHEN | 21102**
ab 18.05.26, 09:00 bis 16:00 Uhr, 5 Tage

JUNI

**WORDPRESS - DER WEG ZUR EIGENEN
HOMEPAGE | 60600**
ab 01.06.26, 08:00 bis 15:00 Uhr, 5 Tage

**SPANISCH A1 SCHNUPPERKURS -
TEIL 2 | 44002**
ab 01.06.26, 09:00 bis 16:00 Uhr, 5 Tage

TÜRKISCH A1 - AB LEKTION 1 | 47801
ab 08.06.26, 09:00 bis 16:00 Uhr, 5 Tage

**DA MUSS SICH ETWAS ÄNDERN: PLÄNE
UMSETZEN UND ZIELE ERREICHEN | 11503**
ab 08.06.26, 09:00 bis 16:00 Uhr, 2 Tage

**ENGLISH FOR TRAVELLERS
A1+ / A2 | 42100**
ab 15.06.26, 08:00 bis 15:00 Uhr, 5 Tage

HATHA-YOGA FÜR DEN RÜCKEN | 30203
ab 15.06.26, 09:00 bis 14:00 Uhr, 5 Tage



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

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

ENGLISH ON THE JOB B1+ | 42302
ab 22.06.26, 08:00 bis 15:00 Uhr, 5 Tage

SPANISCH A1 KOMPAKT - TEIL 1 | 44004
29.06.26, 09:00 bis 16:00 Uhr, 5 Tage

JULI

NLP FÜR EINSTEIGER:INNEN | 11522
ab 13.07.26, 09:00 bis 16:00 Uhr, 5 Tage

AUGUST

SPANISCH A1 KOMPAKT - TEIL 2 | 44005
ab 10.08.26, 09:00 bis 16:00 Uhr, 5 Tage

**STRESS-ANALYSE UND TRAINING
FÜR EINEN KONSTRUKTIVEREN
UMGANG MIT | 30201**
ab 17.08.26, 09:30 bis 14:30 Uhr, 5 Tage

**YOGA FÜR (WIEDER-)EINSTEIGER:INNEN
| 30205**
ab 24.08.26, 09:00 bis 14:00 Uhr, 5 Tage

ENGLISCH FÜR DIE REISE - TEIL 1 | 42000
ab 24.08.26, 09:00 bis 14:00 Uhr, 5 Tage

ENGLISCH FÜR DIE REISE - TEIL 2 | 42001
ab 31.08.26, 09:00 bis 14:00 Uhr, 5 Tage

FASZIEN UND ERNÄHRUNG | 30207
ab 31.08.26, 09:00 bis 14:00 Uhr, 5 Tage

SEPTEMBER

**FEHLERFREUNDLICHKEIT:
EIN SCHLÜSSEL FÜR LERNKULTUR
UND INNOVATION - ONLINE | 11524**
21.09.26, 09:00 bis 16:00 Uhr, 1 Tag

... SOLL DAS ALLES SEIN? | 11510
ab 21.09.26, 09:00 bis 16:00 Uhr, 5 Tage

OKTOBER

**DEMOKRATIE ALS LEBENSFORM:
HERAUSFORDERUNGEN FÜR HEUTE
UND MORGEN | 11009**
ab 05.10.26, 09:00 bis 16:00 Uhr, 3 Tage

**EINFÜHRUNG IN DIE
TRANSAKTIONSANALYSE – (TA 101) |
58551**
ab 07.10.26, 09:00 bis 16:00 Uhr, 3 Tage

DIE KRAFT DER MUSIK | 20850
ab 12.10.26, 09:00 bis 14:30 Uhr, 3 Tage

**DEMENZ: DAS VERGESSEN VERSTEHEN |
11010**
ab 12.10.26, 09:00 bis 16:00 Uhr, 2 Tage

**NIE WIEDER SPRACHLOS:
GELASSEN UND SOUVERÄN VERBALE
ANGRIFFE KONTERN | 11525**
ab 27.10.26, 09:00 bis 16:00 Uhr, 2 Tage





- ▶ SPRACHTRAINING
- ▶ GESUNDHEITSMANAGEMENT
- ▶ KOMMUNIKATION
- ▶ MEDIENKOMPETENZ

**MIT UNSERER BUSINESSLINE
BILDUNG AUF BESTELLUNG
BIETEN WIR MASSGESCHNEIDERTE
WEITERBILDUNG!**

Ihre businessline-Lotsin in der VHS Bremerhaven:

Andrea Hartmann

Telefon: 0471 590-4708

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

UNSERE BUSINESSLINE

BILDUNG AUF BESTELLUNG

Kurse und Seminare nach Ihren Wünschen!

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

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 erwachsenenbildungsgerecht ausgestatteten Räumen oder online. Dabei stehen Praxisbezug, nachhaltiger Lernerfolg und aktivierende Methoden stets im Vordergrund.

UNSERE PLUSPUNKTE:

- ▶ **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 praxisnahe Weiterbildung mit DATEV-Software auf aktuellem Stand.

TECHNISCHE AUSSTATTUNG

BESTENS AUSGESTATTET FÜR IHREN LERNERFOLG

Die VHS bietet moderne und erwachsenbildungsgerechte Veranstaltungsräume.

Eine hochwertige technische Ausstattung unterstützt eine zeitgemäße Unterrichtsgestaltung und ermöglicht vielfältige Lernformen. Damit wird ein Lernumfeld geschaffen, das den Anforderungen moderner Erwachsenenbildung in besonderer Weise gerecht wird. So können Veranstaltungen flexibel, anschaulich und praxisorientiert gestaltet werden.

AUDIO- & 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.

DIG. FLIPCHARTS & SMARTBOARDS

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.

DOKUMENTENKAMERAS

Durch das Scannen von Papierdokumenten können sie digital gespeichert werden, was Platz spart und die Suche und Verwaltung von Dateien erleichtert. Die Dokumentenkameras können zudem wie ein Overheadprojektor verwendet werden und gleichzeitig können die Materialien in digitaler Form erfasst, gespeichert und mit den Teilnehmenden geteilt werden.

KOSTENFREIES WLAN

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

LEIHTABLETS FÜR KURSLEITENDE & TEILNEHMENDE

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

EDV-RÄUME

Jeder Arbeitsplatz ist mit einem eigenen Computer und Zugang zum Netzwerk ausgestattet, um die Zusammenarbeit zu erleichtern. Der Raum ist so gestaltet, dass er eine offene und kommunikative Atmosphäre schafft, die zur Teilnahme an Gruppenprojekten anregt.

VIDEOKONFERENZSYSTEM FÜR ONLINE- & 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.



FÖRTBILDUNG FÜR KURSLEITENDE

DIE VHS ALS LERNENDE ORGANISATION

Kontinuierliche Fortbildungsangebote für unsere Kursleitenden sind ein wesentliches Element unserer Qualitätssicherung. Neben den fachlichen Qualifikationen sind die erwachsenenpädagogischen, didaktischen und sozialen Kompetenzen der Lehrkräfte zentrale Faktoren für das Gelingen von Lernprozessen.

Unter dem Titel „Tooltime“ stellen wir digitale Werkzeuge vor, die wir an der VHS bereithalten, und zeigen Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie diese im Unterricht einsetzen können. In den Treffen gibt es viel Zeit zum Ausprobieren, zum Fragenstellen und -beantworten und für den Austausch untereinander.

TOOLTIME: UNTERRICHTEN MIT INTERAKTIVEM WHITEBOARD UND DIGIALEM FLIPCHART | 06101

Mittlerweile sind viele Unterrichtsräume mit interaktiven Whiteboards – auch Smartboards genannt – ausgestattet. Außerdem stehen an der VHS Bremerhaven digitale Flipcharts zur Verfügung. Was können diese Geräte und wie kann ich sie nutzen, um meinen Unterricht abwechslungsreich zu gestalten?

Neben den Grundlagen wird gezeigt, wie Sie Ihren Tafelanschrieb digital erstellen und abspeichern können. Außerdem werden Funktionen wie die digitale Pinnwand und das Annotieren von Präsentationen vorgeführt. Alle Funktionen können sie im Kurs selbst ausprobieren und üben.

Montag, 16.02.2026, 16:00 - 18:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: 10,50 € (E1: 8,90 €, E2: 3,20 €), für Kursleitende der VHS Bremerhaven kostenfrei.

Leitung: Kai Blaß

TOOLTIME: DIGIALE LEHRWERKE UND TOOLS IM SPRACHUNTERRICHT | 06201

In dieser Fortbildung lernen Sie digitale Lehrbücher und Tools für den Sprachunterricht kennen.

Online-Lehrbücher bieten zusätzlichen Mehrwert insbesondere im Sprachunterricht. Beispielsweise lassen sich Hörtexte und -videos direkt aufrufen und abspielen. Interaktive Übungen mit Ergebniskontrolle stehen zur Verfügung und Notizen können eingetragen werden. Wir stellen Beispiele der Verlage Klett, Hueber und Cornelsen vor. Außerdem zeigen wir digitale Tools, mit denen der Sprachunterricht abwechslungsreich und interaktiv gestaltet werden kann.

Donnerstag, 12.03.2026, 16:00 - 18:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: 10,50 € (E1: 8,90 €, E2: 3,20 €), für Kursleitende der VHS Bremerhaven kostenfrei.

Leitung: Maria Belén Gaudioso Simón

(FREMDE)SPRACHEN ONLINE UNTERRICHTEN | 41004

Die Fortbildung umfasst drei Online-Workshops, je 3 Unterrichtseinheiten, die darauf abzielen, die Planung, Durchführung und die Herausforderungen des Online Sprachunterrichts zu erarbeiten.

Die Beispiele sind zwar aus dem Bereich berufsbezogenes Deutsch, aber die Inhalte können auch auf andere Sprachkursformate übertragen werden. Die Teilnehmenden erhalten nicht nur Informationen zum theoretischen Hintergrund, sondern be- und erarbeiten auch konkrete Fallbeispiele, die sie auf ihre eigene Tätigkeit übertragen können bzw. bringen eigene Beispiele ein, die dann gemeinsam reflektiert werden. Durch Wechsel der Arbeits- und Sozialformen sind die Online Workshops interaktiv und teilnehmeraktivierend gestaltet. Alle Teilnehmenden erhalten im Anschluss eine Seminardokumentation zum Vertiefen der Lerninhalte.

Donnerstags, 17:00 - 19:30 Uhr, ab 16.04.2026, 3 Tage (6 UE)

Gebühr: 60 € (E1: 51 €, E2: 18 €)

Leitung: Anne Sass

**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.

www.vhs-bremerhaven.de/vhs-online



VORTRÄGE AUS WISSENSCHAFT & 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.

www.vhs-bremerhaven.de/vhs-wissen-live



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.

www.vhs-bremerhaven.de/vhsquicksteps



ONLINE-WEITERBILDUNG MIT ZERTIFIKAT - XPERT 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.

www.vhs-bremerhaven.de/xpert-business

PROGRAMMWEGWEISER

Haben Sie Fragen? Wir helfen gerne weiter!

Rufen Sie uns an unter 0471 590-4711

UNSER TEAM DER VOLKSHOCHSCHULE:

Das Mitarbeiter:innenverzeichnis finden Sie ab Seite 8

INFORMATIONEN ZUM JAHRESTHEMA 2026:

Alles rund um das Jahresthema finden Sie ab Seite 12

SIE PLANEN EINE BILDUNGSZEIT:

Infos zu unseren Bildungszeiten finden Sie ab Seite 16

VERANSTALTUNGEN AM WOCHENENDE:

VHS am Wochenende finden Sie ab Seite 222

DIE BERATUNG IN DER VOLKSHOCHSCHULE:

Alle Beratungsmöglichkeiten finden Sie auf Seite 226

ANMELDUNG & INFORMATION:

Alles rund um die Anmeldung & Information finden Sie auf Seite 227

UNSERE VERANSTALTUNGSORTE:

Adressen der Veranstaltungsorte finden Sie auf Seite 229

INFORMATIONEN ZU GEBÜHREN:

Die Gebühren- und Benutzungsordnung finden Sie auf Seite 236

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

Die Anmeldung & Information ist in der Zeit vom 20.07. bis 07.08.2026 von Mo bis Fr bis 13:00 Uhr, in der Zeit vom 30.03. bis 02.04., vom 06.07. bis 19.07. sowie vom 08.08. bis 28.08.2026 Do bis 17:00 Uhr geöffnet.

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

Die Anmeldung & Information 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.

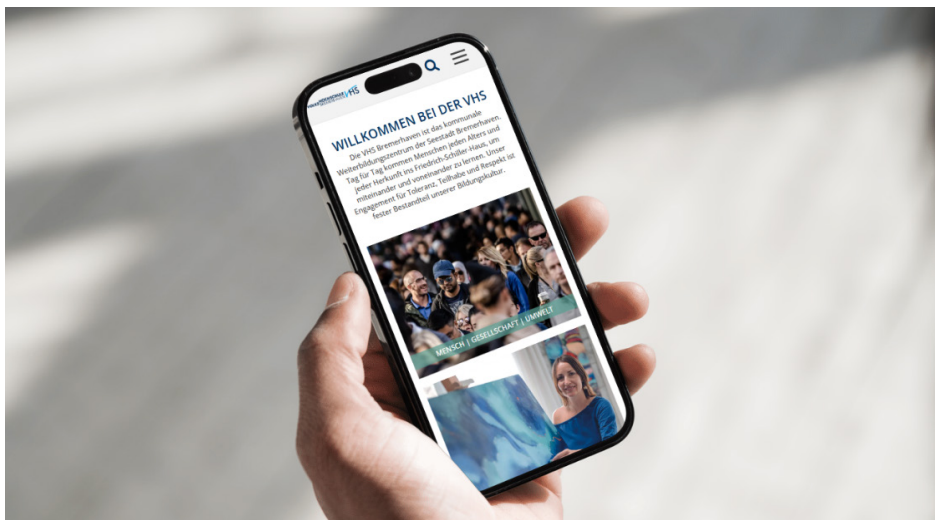
DER EUROPÄISCHE REFERENZRAHMEN UMFASST ACHT SCHLÜSSELKOMPETENZEN:


| 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
41 | UMWELT – NACHHALTIGKEIT
47 | EHRENAMT – BÜRGERSCHAFTLICHES
ENGAGEMENT
50 | FINANZEN – RECHT –
VERBRAUCHER:INNENFRAGEN
54 | PSYCHOLOGIE – KOMMUNIKATION
64 | PHILOSOPHIE – ETHIK

MENSCH GESELLSCHAFT UMWELT



IHRE ANSPRECHPARTNERINNEN

FACHBEREICHSL EITUNG:

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

- Überwältigungsverbot (keine Indoktrination)
- Was in Wissenschaft und Politik kontrovers ist, muss auch im Unterricht kontrovers erscheinen
- 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. 27

- 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

- 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)

So weit die theoretische Hinterlegung unseres Arbeitens. Die Praxis zu diesen Grundsätzen ist bunt und reicht von einem Workshop zu unserem Wirtschaftssystem (11006) über ein Wochenendseminar zum Thema Deeskalation (11523) bis zu Spaziergängen und Entdeckungen „umzu“.



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



Sichern Sie sich Ihren Kursplatz durch frühzeitige Anmeldung!

KURSLEITENDE GESUCHT!

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

- Politik
- Geschichte
- Umwelt

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

Infos zur Tätigkeit als Kursleitende der VHS Bremerhaven finden unter: www.vhs-bremerhaven.de



ZEITGESCHEHEN

DEMOKRATIE – ARBEIT – WIRTSCHAFT

NEU IM PROGRAMM

„WAS HEISST SCHON ALT?“ | 11000

Ausstellung

Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Mit dieser Wanderausstellung im Rahmen des Programms Altersbilder setzt sich das Bundesfamilienministerium dafür ein, ein neues und differenziertes Bild vom Alter in unserer Gesellschaft zu verankern. Denn die in der Gesellschaft vorherrschenden Altersbilder entsprechen oft nicht den vielfältigen Lebensentwürfen und Stärken der älteren Menschen von heute. Dabei beeinflussen Altersbilder nicht nur das Miteinander der Generationen in einer älter werdenden Gesellschaft, sondern auch die Erwartungen an den eigenen Alterungsprozess. Es erwarten Sie 13 Roll-Ups und ein interaktives Medienpult, auf dem Sie Gewinnerfotos aus den begleitenden Fotowettbewerben ansehen, ein Quiz spielen und sich weitere interessante Internetseiten über QR-Codes laden können.

06.02.2026 - 02.03.2026, während der VHS-Öffnungszeiten

Gebühr: frei

NEU IM PROGRAMM

EIN STARKES NERVENKOSTÜM, RUHIG BLUT UND KOPF HOCH! | 11001

Empowerment 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 „kühles 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



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. WEITERE INFOS UNTER: WWW.VHS-BREMERHAVEN.DE/BILDUNGSZEIT.

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

Beratung:
Julia Steffen
Tel. 590-4739



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.



Monika Eberlein
© Privat

JAHRESTHEMA

OFFENER GESPRÄCHSKREIS FÜR MENSCHEN MIT UND OHNE BEEINTRÄCHTIGUNGEN | 11002

Kurs

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.

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: 03.02.2026

Mittwochs, 11.02., 11.03., 08.04., 13.05. und 10.06.2026, je 17:00 - 19:00 Uhr (13,33 UE)

Gebühr: 26,70 € (E1: 22,70 €, E2: 8 €)

Leitung: Monika Eberlein

Teilnehmende: max. 15



VIELLEICHT INTERESSIEREN SIE AUCH:

„ALLES NUR THEATER – INKLUSIV“, KURS NR. 20211

„FUTSAL FÜR ALLE – INKLUSIV“, KURS NR. 30347

AUSSTELLUNG: „BERÜHMT UND BEHINDERT?“, KURS NR. 51060

GESPRÄCHSRUNDE ZU AKTUELLEN TAGESPOLITISCHEN THEMEN | 11003

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: 27.01.2026

Mittwochs, 17:00 - 18:30 Uhr

ab 04.02.2026, 6 Nachmittage (12 UE)

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

Leitung: Hans-Roland Jorzick, Dipl. Politologe

Teilnehmende: max. 16

GESPRÄCHSRUNDE ZU AKTUELLEN TAGESPOLITISCHEN THEMEN | 11004

Kurs

Wie Veranstaltung 11003

Anmeldeschluss: 10.03.2026

Mittwochs, 17:00 - 18:30 Uhr

ab 18.03.2026, 6 Nachmittage (12 UE)

Kein Kurs: 01.04., 08.04. und 15.04.2026

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

Leitung: Hans-Roland Jorzick, Dipl. Politologe

Teilnehmende: max. 16

VHS AM WOCHENENDE / JAHRESTHEMA

HANDELN STATT WEGSEHEN: RECHTSEXTREMISMUS IM ALLTAG BEGEGNEN | 11005**Workshop****Volkshochschule in Kooperation mit dem Mobilen Beratungsteam gegen Rechtsextremismus in Bremen und Bremerhaven**

Wir nähern uns interaktiv den Phänomenen und Begriffen des Rechtsextremismus. Ziel ist, extrem rechte Gedanken und Einstellungen zu erkennen und Handlungsmöglichkeiten dagegen zu entwickeln. So erkunden wir u.a. an Beispielen aus der Praxis Strategien, um im Alltag Haltung gegen rechts zu zeigen, uns zu verbünden und proaktiv für ein demokratisches Miteinander in unserem direkten Umfeld zu engagieren. Zwei erfahrene Referent:innen sorgen dafür, dass unterschiedliche Aspekte Berücksichtigung finden und eine lebendige, intensive Auseinandersetzung mit Ihren Fragen, Sorgen und Ideen stattfinden kann.

Anmeldeschluss: 19.02.2026**Samstag, 28.02.2026, 10:00 - 16:00 Uhr (8 UE)**

Gebühr: 16 € (E1: 13,60 €, E2: 4,80 €)

Leitung: Referent:innen des Mobilen Beratungsteams gegen Rechtsextremismus

Teilnehmende: max. 16

mbtMobiles Beratungsteam
gegen Rechtsextremismus
Bremen und BremerhavenDie Senatorin für Arbeit, Soziales,
Jugend und IntegrationFreie
Hansestadt
Bremen

Gefördert vom

im Rahmen des Bundesprogramms

Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und JugendDemokratie **leben!**

VHS ONLINE / NEU IM PROGRAMM

**ARBEITEN 4.0 ODER WAS WIRD NORMAL:
HERAUSFORDERUNGEN UND LÖSUNGSANSÄTZE | 11006****Vortrag und Diskussion**

Wie wird sich die Digitalisierung der Arbeitswelt auf Arbeitnehmende und Unternehmen auswirken? Welche Qualifikationen sind gefragt? Welche Rolle spielt der demografische Wandel in diesem Szenario? Welche Folgen haben all diese Veränderungen auf unsere Gesellschaft – sozial, politisch, gesundheitlich? Wie bereiten sich andere Länder auf diese Veränderungen vor? Was wird „normal“ werden, woran werden wir uns gewöhnen (müssen)? Und was bedeuten diese Entwicklungen für eine Stadt wie Bremerhaven, die Wege in die Zukunft sucht? Mit diesen Fragen beschäftigen wir uns an diesem Abend.

Werner Eichhorst studierte Soziologie, Politikwissenschaft, Psychologie und Verwaltungswissenschaften. Es folgten Stationen bei der Bertelsmann Stiftung und am Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB) in Nürnberg. Von Mitte 2005 bis Ende 2025 in wechselnden Funktionen am Forschungsinstitut zur Zukunft der Arbeit IZA in Bonn tätig, zuletzt als Koordinator für Arbeitsmarkt- und Sozialpolitik in Europa, sowie zusätzlich seit November 2017 mit einer Honorarprofessur für europäische und internationale Arbeitsmarktpolitik an der Universität Bremen.

Anmeldeschluss: 15.04.2026**Donnerstag, 23.04.2026, 18:30 - 20:30 Uhr (2,67 UE)**

Gebühr: 5 €

Leitung: Prof. Dr. Werner Eichhorst, Universität Bremen

Teilnehmende: max. 20

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Julia Steffen

Tel. 590-4739



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



Sarina Spiegel
©Milena Radatz



Dr. Volker Thönnies
© Privat

VHS AM WOCHENENDE / NEU IM PROGRAMM

EAT. SLEEP. WORK. DIE? ODER GEHT DAS AUCH ANDERS?! | 11007

Workshop

Es gibt zwei Menschen, deren Meinung über dein Leben wirklich zählt: dein 9-jähriges Ich – voller Träume. Und dein 90-jähriges Ich – voller Erinnerungen. Am Ende des Tages geht es darum, so zu leben, dass dein jüngeres Ich stolz wäre und dein älteres Ich Frieden hätte. Klingt nach romantischer Utopie? Ist es für immer mehr Menschen auch. Denn wie kann es sein, dass wir ein Leben „fortschrittlich“ nennen, in dem Burnouts und Einsamkeit normal sind, die Natur zerstört wird und viele kaum ihre Miete zahlen können? Unser System stößt erkennbar an Grenzen und dennoch scheuen wir uns oft, es wirklich zu hinterfragen. In diesem Workshop richten wir den Blick auf die Spielregeln unseres Wirtschaftssystems: Warum gilt das (Wachstum des) Bruttoinlandsprodukts noch immer als Maß aller Dinge? Was heißt es, eine Wirtschaft zu gestalten, die das Wohlbefinden von Menschen und Natur in den Mittelpunkt stellt? Und welche Rolle spielt dabei innere Entwicklung? Denn äußere Transformation gelingt besser, wenn wir gemeinsam unsere Denk- und Handlungsmuster erweitern. In diesem Workshop wirst du gängige Wirtschaftsmythen kennenlernen und gemeinsam erarbeiten, was du tun kannst, um dich für ein besseres Wirtschaftssystem einzusetzen.

Sarina Spiegel studierte Internationale Wirtschaft sowie Public Administration in Bayreuth und London. Sie ist Autorin des Buches „Eat. Sleep. Work. Die?“, Co-Initiatorin des deutschen Hubs der Wellbeing Economy Alliance und arbeitet als Fellow bei der gemeinnützigen Organisation ProjectTogether.

Anmeldeschluss: 21.05.2026

Samstag, 30.05.2026, 10:30 - 16:00 Uhr (6,33 UE)

Gebühr: 12,70 € (E1: 10,80 €, E2: 3,80 €)

Leitung: Sarina Spiegel

Teilnehmende: max. 14

VHS AM WOCHENENDE

DIE DEUTSCHE DEMOKRATIE | 11008

Von ihren revolutionären Wurzeln und ihren Anfeindungen

Vortrag und Diskussion

Die Geschichte der deutschen Demokratie ist eine wechselvolle: Die Revolution von 1848/49 wollte den Adel politisch entmachten und eine parlamentarische Demokratie, ein geeintes Deutschland und mehr Wohlstand für alle schaffen. Das Kaiserreich von 1871 brachte dem Volk dann zwar die lang erträumte Einheit, doch nur wenig politische Mitbestimmung. Nach dem Ende des Ersten Weltkriegs setzte sich das demokratische System erst gegen Gegner von rechts und links durch, ehe in der Wirtschaftskrise Hitler die Parlements Herrschaft legal beendete. Mit der Kriegsniederlage 1945 endete das Nazi-Regime. Auf Druck der Westmächte wurde für die BRD eine demokratische Verfassung erarbeitet, während sich in der russischen Zone die DDR konstituierte. Nach wiederhergestellter deutscher Einheit steht die Demokratie erneut auf dem Prüfstand: Was lässt eine Demokratie stark werden und wachsen? Was schwächt sie? Was beendet sie? Und was bedeutet das für uns heute?

Anmeldeschluss: 21.05.2026

Samstag, 30.05.2026, 14:00 - 16:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: 6 €

Leitung: Dr. Torsten Reters, Soziologe

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



WIR EMPFEHLEN EINE FRÜHZEITIGE ANMELDUNG. SOLLTE EIN KURS DIE MINDESTTEILNEHMENDENZAHL NICHT ERREICHEN, MÜSSEN WIR DIESEN ABSAGEN. DIES GESCHIEHT I. D. R. EINE WOCHEN VOR KURSBEGINN.

JAHRESTHEMA

VORANKÜNDIGUNG

**DEMOKRATIE ALS LEBENSFORM:
HERAUSFORDERUNGEN FÜR HEUTE UND
MORGEN | 11009****Bildungszeit im Land Bremen**

Demokratie ist für uns zu einer Selbstverständlichkeit geworden. Seit mehr als 75 Jahren ist sie die Staatsform, in der wir leben. Alle Staatsgewalt geht vom Volke aus, heißt es im Grundgesetz. Entsprechend entscheiden wir Bürger:innen in Wahlen und Abstimmungen, wer uns regiert und in welche Richtung der politische Kurs gehen soll. Doch sind wir Bürger:innen wirklich der Souverän? Wie viel Einfluss haben wir tatsächlich darauf, wo es politisch langgeht? Gewiss, alle paar Jahre dürfen wir bei Wahlen unsere Stimme abgeben. Wie weit reicht jedoch in der Praxis die Möglichkeit unserer politischen Mitbestimmung? Ist Demokratie eine bloße Ordnungsidee auf dem Papier? Oder Ausdruck eines Lebensgefühls, bei dem es auf die Mitwirkung jedes/r Einzelnen ankommt? Was und in welchem Umfang kann ich überhaupt mitentscheiden? Wie würde mein Leben in einer Gesellschaft ohne Demokratie aussehen? Und ist unsere Gesellschaftsform in Zeiten von Social Media überhaupt noch zeitgemäß, um die großen Herausforderungen der Zukunft zu meistern? In dieser Bildungszeit gehen wir den Ursprüngen sowie der zeitgenössischen Ausgestaltung von Demokratie nach und beleuchten auch Fragen nach anderen Herrschaftsformen. Wir werden vielen kontroverse Fragen aufwerfen und versuchen, Antworten für die Gegenwart und Zukunft zu finden.

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: 18.09.2026

**Montag bis Mittwoch, 09:00 - 16:00 Uhr
ab 05.10.2026, 3 Tage (24 UE)**

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

Leitung: Dr. Volker Thönnies

Teilnehmende: max. 14

NEU IM PROGRAMM / JAHRESTHEMA

VORANKÜNDIGUNG

**DEMENZ: DAS VERGESSEN VERSTEHEN |
11010****Bildungszeit im Land Bremen**

Immer mehr Menschen sind direkt oder indirekt von Demenz betroffen. Sie auch? Dann erhalten Sie an diesen zwei Tagen praxisnahes Wissen über das Krankheitsbild, seine Auswirkungen und den Umgang im Alltag. Im Mittelpunkt stehen Kommunikationsstrategien, Entlastungsmöglichkeiten für Angehörige sowie die Bedeutung der Biografiearbeit. Sie lernen, wie Sie durch kleine Veränderungen den Alltag für erkrankte Personen und sich selbst erleichtern können. Neben Fachinputs gibt es viele praktische Übungen, Fallbeispiele und Raum für Erfahrungsaustausch. Der Kurs richtet sich an pflegende Angehörige und alle, die Menschen mit Demenz begleiten oder besser verstehen möchten.

Lisa Hibbeler hat Public Health (B.A.) und Gesundheits- und Pflegepädagogik (M.A.) studiert und ist ausgebildete Betreuungskraft für Menschen mit Demenz. Sie unterrichtet u.a. an Pflegeschulen. Als Angehörige einer demenzerkrankten Person verbindet sie fachliche Kompetenz mit persönlicher Erfahrung. „Meine Motivation ist es, den oft herausfordernden Umgang mit Demenz leichter und verständlicher zu machen.“

Anmeldeschluss: 25.09.2026

**Montag und Dienstag, 09:00 - 16:00 Uhr
ab 12.10.2026, 2 Tage (16 UE)**

Gebühr: 51,20 € (E1: 43,50 €, E2: 15,40 €)

Leitung: Lisa Hibbeler

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

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

Beratung:
Julia Steffen
Tel. 590-4739



Weitere Veranstaltungen aus der Reihe vhs.wissen live finden Sie unter www.vhs-bremerhaven.de/vhs-wissen-live



Kurs ausgebucht? Fragen Sie nach Alternativangeboten oder lassen Sie sich auf die Warteliste setzen!

NEU IM PROGRAMM

VORANKÜNDIGUNG

HOFFNUNG ALS PRINZIP?! | 11011

**Ein Seminar für optimistische Realist:innen und solche, die es gern werden möchten
Bildungszeit im Land Bremen**

Hoffnung ist die zuversichtliche, wenn auch unsichere Erwartung, dass zukünftig wünschenswerte Dinge eintreten. Hoffnung ist ein Handlungsantrieb, der Menschen Mut und Motivation gibt. „Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat – egal, wie es ausgeht.“ (Václav Havel, Dramatiker und Politiker). Hoffnung kann gut sein, wenn sie hilft, nicht zu verzweifeln und Probleme anzugehen. Sie kann ungünstig sein, wenn sie Menschen dazu bringt, in Strukturen und Verhältnissen zu verharren, die ihnen schaden.

In diesem Spannungsfeld bewegen wir uns in dieser Bildungszeit. Es geht darum, herauszuarbeiten, wie Hoffnung Anker und Quelle für das eigene Leben und das gemeinsame Handeln sein kann, wie sie der Einsamkeit entgegenwirkt und sinnstiftend wirkt, wie sie Heilungs- und Veränderungsprozesse beschleunigt und das eigene Wohlbefinden steigern hilft.

Anmeldeschluss: 30.10.2026

**Montag bis Mittwoch, 09:00 - 16:00 Uhr
ab 23.11.2026, 3 Tage (24 UE)**

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

Leitung: Bernhild Schrand, Dipl.

Sozialwissenschaftlerin, Coach und Beraterin
Teilnehmende: max. 14

VHS.WISSEN LIVE - ONLINE

ZWISCHEN ZÖLLEN UND ZEITENWENDE: WOHIN STEUERT DEUTSCHLANDS WIRTSCHAFT? | 11012

Weitere Informationen finden Sie unter
www.vhs-bremerhaven.de/vhs-wissen-live

Moritz Schularick ist Preisträger des Leibniz-Preises 2022, Deutschlands wichtigstem Forschungspreis. Im Jahr 2018 erhielt er den Grossen-Preis des Vereins für Socialpolitik, die bedeutendste Auszeichnung deutscher Volkswirte. Er ist Herausgeber der wichtigsten europäischen Zeitschrift für Wirtschaftspolitik, „Economic Policy“.

Anmeldeschluss: 28.01.2026

Donnerstag, 29.01.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)
Gebühr: frei

VHS.WISSEN LIVE - ONLINE

IM WETTLAUF MIT DEM GEHIRN: IST KÜNSTLICHE INTELLIGENZ SCHON INTELLIGENT? | 11013

Weitere Informationen finden Sie unter
www.vhs-bremerhaven.de/vhs-wissen-live

Moritz Helmstaedter ist Direktor am Max-Planck-Institut für Hirnforschung in Frankfurt und wissenschaftliches Mitglied der Max-Planck-Gesellschaft. Seine Arbeit zielt darauf ab, die Grenzen der Connectomics zu erweitern, einem aufstrebenden Forschungsgebiet, das sich mit der Kartierung neuronaler Netzwerke im Gehirn in noch nie dagewesener Größe und Auflösung beschäftigt. Seine Interessen liegen in der Beziehung zwischen künstlicher und biologischer Intelligenz und der Suche nach konnektomischen Phänotypen psychiatrischer Störungen.

Anmeldeschluss: 22.02.2026

Montag, 23.02.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)
Gebühr: frei

VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:

„FIT IM KOPF – MIT SPASS“, AB KURS NR. 11530

VHS.WISSEN LIVE - ONLINE

ANTISEMITISMUS – WAS GIBT ES DA ZU ERKLÄREN? | 11014

Weitere Informationen finden Sie unter
www.vhs-bremerhaven.de/vhs-wissen-live

Jan Philipp Reemtsma ist ein deutscher Literatur- und Sozialwissenschaftler. Seine Arbeitsschwerpunkte sind die Literatur des 18. und 20. Jahrhunderts, Zivilisationstheorie sowie Geschichte der menschlichen Destruktivität. Für seine Biografie über Christoph Martin Wieland erhielt er 2023 den Bayerischen Buchpreis.

Anmeldeschluss: 24.03.2026

Mittwoch, 25.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)
Gebühr: frei

GESCHICHTE

ENDSPURT: STADTLEXIKON

BREMERHAVEN | 11060

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

WIR SIND LEHE: HISTORISCHE FOTOS UND GESCHICHTEN 11061

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: frei

Leitung: Dr. Burkhard Hergesell, Geschichtswerkstatt Lehe
Teilnehmende: max. 30

WAS WAR HIER DENN FRÜHER

MAL? | 11062

Ein Rundgang

Der historische Rundgang durch den nördlichen Teil Geestemündes führt uns auf die Spuren der verschwundenen Industrie.

Anmeldeschluss: 10.03.2026

Mittwoch, 18.03.2026, 16:30 - 18:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: 5 €

Leitung: Rosemarie Blum, 1. Vorsitzende Bürgerverein Geestemünde

Treffpunkt: Kreuzung Elbestr./Bismarckstr. „Havenhaus“
Teilnehmende: max. 15

VHS.WISSEN LIVE - ONLINE

DIE FRAU ALS MENSCH. AM ANFANG DER GESCHICHTE. 11065

Weitere Informationen finden Sie unter
www.vhs-bremerhaven.de/vhs-wissen-live

Ulli Lust ist eine österreichische Comiczeichnerin und Illustratorin. Ihr Comic „Heute ist der letzte Tag vom Rest deines Lebens“ (avant-verlag) erhielt international viel Aufmerksamkeit und wurde mit dem Ignatz Award und dem Los Angeles Times Book Award ausgezeichnet. Ulli Lust zählt zu den wichtigsten deutschsprachigen Comiczeichner:innen; sie unterrichtet Zeichnung und Comic an der Hochschule Hannover und hat 2025 den Sachbuchpreis des Börsenvereins des Deutschen Buchhandels erhalten.

In Kooperation mit dem Börsenverein des Deutschen Buchhandels.

Anmeldeschluss: 03.03.2026

Mittwoch, 04.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

VHS.WISSEN LIVE - ONLINE

DIE KELTEN 11066

Weitere Informationen finden Sie unter
www.vhs-bremerhaven.de/vhs-wissen-live

Bernhard Maier lehrt Allgemeine

Religionswissenschaft und Europäische

Religionsgeschichte an der Universität Tübingen. Er ist

Experte für die Kelten und hat u.a. die Publikation

„Die Kelten - Geschichte, Sprache und Kultur“ verfasst.

Anmeldeschluss: 28.04.2026

Mittwoch, 29.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

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

Beratung:
Julia Steffen
Tel. 590-4739



Sichern Sie sich
Ihren Kursplatz
durch frühzeitige
Anmeldung!



Astrid Birth
© Deutsches
Auswandererhaus



Sermin Riedel
© Tristan Vankann
fotoetage

VHS.WISSEN LIVE - ONLINE

CAHOKIA: EINE PRÄKOLUMBISCHE INDIGENE HOCHKULTUR IN NORDAMERIKA | 11067

Weitere Informationen finden Sie unter
www.vhs-bremerhaven.de/vhs-wissen-live

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

Anmeldeschluss: 08.06.2026

Dienstag, 09.06.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

VHS AM WOCHENENDE

MIGRATION: VERSTEHEN, MITREDEN, MITGESTALTEN | 11063

**Volkshochschule in Kooperation mit dem
Deutschen Auswandererhaus
Workshop**

Über Migration wird laut und polarisierend diskutiert.
Dabei gerät aus dem Blick, wie eng Migration
mit unserem eigenen Leben verknüpft ist. Die
Geschichte Deutschlands ist die Geschichte eines
Einwanderungslandes – 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: 13.02.2026

Samstag, 21.02.2026, 14:00 - 17:00 Uhr (4 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Astrid Birth, Museumspädagogin

Ort: Deutsches Auswandererhaus, Columbusstraße 65

Teilnehmende: max. 20

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

VHS AM WOCHENENDE

MIGRATION: VERSTEHEN, MITREDEN, MITGESTALTEN | 11064

Workshop

**Volkshochschule in Kooperation mit dem
Deutschen Auswandererhaus**

Mit Veranstaltung 11063

Anmeldeschluss: 13.02.2026

Sonntag, 17.05.2026, 14:00 - 17:00 Uhr (4 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Astrid Birth, Museumspädagogin

Ort: Deutsches Auswandererhaus, Columbusstraße 65

Teilnehmende: max. 20

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

BREMERHAVEN UND „UMZU“ WISSEN VOR ORT

NEU IM PROGRAMM

OFFENE SPRECHSTUNDE DER POLIZEIBEAUFTRAGTEN | 11080

**Volkshochschule in Kooperation mit der
unabhängigen Polizeibeauftragten der Freien
Hansestadt Bremen**

Die offene Sprechstunde bietet allen Menschen aus
Bremerhaven die Möglichkeit, in einem geschützten
Rahmen ihre Anliegen, Erlebnisse oder Erfahrungen
mit der Ortspolizeibehörde Bremerhaven einzubringen.
Ziel ist es, Kritik und Sachverhalte zu prüfen, Vertrauen
zu schaffen und gemeinsam Wege zu finden, wie
Probleme gelöst werden können. Sie können ohne
Termin in die offene Sprechstunde kommen. Frau
Riedel ist offen für Ihre Anliegen und freut sich auf den
Austausch mit Ihnen.

Sermin Riedel ist Juristin und leitete unter anderem
das Ordnungsamt sowie das Migrationsamt Bremen.
Seit März 2022 ist sie die erste unabhängige
Polizeibeauftragte für Bremen und Bremerhaven.

**Mittwoch, 04.02.2026, 12:00 - 16:00 Uhr
(5,33 UE)**

Gebühr: frei

Leitung: Sermin Riedel

NEU IM PROGRAMM

TIERSCHUTZ KONKRET: BESUCH IM TIERHEIM BREMERHAVEN | 11081**Ein Blick hinter die Kulissen****Volkshochschule in Kooperation mit Tierschutz Bremerhaven e.V.**

Sie möchten das Tierheim, seine felligen, gefiederten und gepanzerten Bewohner und die Arbeit der Haupt- und Ehrenamtlichen kennenlernen? Bei Ihrem Besuch erfahren Sie, welche Aufgaben das Tierheim erfüllt und wie es die Betreuung und Versorgung von jährlich ca. 600 in Not geratenen Tieren bewältigt. Bei einem gemeinsamen Rundgang erkunden Sie außerdem das Tierheimgelände. Die Führung wird von aktiven Vereinsmitgliedern und/oder Tierpfleger:innen begleitet und ist nicht barrierefrei. Über eine Spende vor Ort freuen sich Zwei- und Vierbeiner. Je nachdem, wie viele Fragen Sie haben, dauert die Führung zwischen 45 und 60 Minuten.

Anmeldeschluss: 09.02.2026**Dienstag, 17.02.2026, 14:30 - 15:15 Uhr (1 UE)**

Gebühr: frei

Leitung: N.N.

Ort: Tierschutz Bremerhaven e.V., Vieländer Weg 137, 27574 Bremerhaven

Teilnehmende: max. 10

TIERSCHUTZ KONKRET: BESUCH IM TIERHEIM BREMERHAVEN | 11082**Ein Blick hinter die Kulissen****Volkshochschule in Kooperation mit Tierschutz Bremerhaven e.V.**

Wie Veranstaltung 11081

Anmeldeschluss: 09.02.2026**Dienstag, 17.02.2026, 15:00 - 15:45 Uhr (1 UE)**

Gebühr: frei

Leitung: N.N.

Ort: Tierschutz Bremerhaven e.V., Vieländer Weg 137, 27574 Bremerhaven

Teilnehmende: max. 10

NEU IM PROGRAMM

**TIERSCHUTZ KONKRET: AUFGABEN UND HERAUSFORDERUNGEN
DES TIERHEIMS BREMERHAVEN | 11083****Information und Diskussion****Volkshochschule in Kooperation mit Tierschutz Bremerhaven e.V.**

Wie arbeitet das Tierheim, wie finanziert es sich, was bedeutet die Tierheimplakette, wie kommen Tiere ins Tierheim, worauf wird bei der Vermittlung geachtet, was ist der Unterschied zum Haustierkauf über andere Wege? Was motiviert Haupt- und Ehrenamtliche zu ihrem Engagement, welche Entwicklungen beobachten sie und welche Themen sind den Tierschützer:innen aus ihrer alltäglichen Erfahrung besonders wichtig? Das und mehr erfahren Sie von der Tierheimleiterin Amelie Bensch, die im Anschluss auch Ihre Fragen beantwortet.

Anmeldeschluss: 05.03.2026**Freitag, 13.03.2026, 15:00 - 17:00 Uhr (2,67 UE)**

Gebühr: frei

Leitung: Amelie Bensch

Teilnehmende: max. 20

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

POLIZEI BREMERHAVEN: EINSATZ FÜR IHRE SICHERHEIT | 11084

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: 11.03.2026

Donnerstag, 19.03.2026, 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 | 11085

Besuch des Polizeimuseums Volkshochschule in Kooperation mit dem Polizeiförderverein

Wie Veranstaltung 11084

Anmeldeschluss: 06.05.2026

Donnerstag, 14.05.2026, 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

DIE ALTE PRIVILEGIERTE APOTHEKE: EINE SCHATZKAMMER | 11086

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: 13.02.2026

Montag, 23.02.2026, 15:00 - 17:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: 6 €

Leitung: Heiko Janßen

Ort: Alte Privilegierte Apotheke, Poststraße 1

Teilnehmende: max. 15

EINE INTERPRETATION DER HIMMELSSCHEIBE VON NEBRA UND DES STERNENHIMMELS IM MÄRZ | 11087

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: 20.02.2026

Montag, 02.03.2026, 18:30 - 20:30 Uhr (2,67 UE)

Gebühr: 5 €

Auslagen: 4 €

Leitung: Heiko Janßen

Ort: Planetarium Bremerhaven, Bussestraße 24

Teilnehmende: max. 20



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



Eine Liste mit allen Unterrichts-orten finden Sie auf Seite 229.

NEU IM PROGRAMM

ERLEBNISTAG AN DER NORDSEE: LANGWARDER GRODEN UND BESUCH DER DEICHSCHÄFEREI | 11088

Exkursion

Erst erkunden wir den Langwarder Groden: An der Nordsee wurde eine einmalige Möglichkeit des Naturerlebens geschaffen, inklusive zahlreicher Schautafeln. Lassen Sie sich von der Faszination der Vogelwelt und den Salzwiesen begeistern und erkunden Sie selbständig den Naturlehrpfad.

Danach besuchen wir gemeinsam die Deichschäferei in Feldhausen mit 550 Mutterschafen und rund 800 Lämmern. Die Tiere leisten einen wichtigen Beitrag zum Küstenschutz auf 11 km Deich. Wir rasten am Melkhus und können verschiedene selbstgemachte Spezialitäten zu uns nehmen. Bei einem Kaffee oder Tee erfahren wir, wie man Schäfer:in wird, was ein/e Schäfer:in das Jahr über macht und welchen Herausforderungen man sich stellen muss. Anschließend gibt es einen Rundgang über die Schäferei, auch der Hofladen steht Ihnen offen. Die Deichschäfer:innen freuen sich über eine Spende für ihre Arbeit. Rückkehr nach Bremerhaven ca. 18:00 Uhr.

Anmeldeschluss: 12.05.2026

Mittwoch, 20.05.2026, 12:00 - 17:00 Uhr (3 UE)

Gebühr: 6 €

Leitung: Heiko Janßen

Treffpunkt: vor dem Nationalpark-Haus Museum, Fedderwardsiel

Teilnehmende: max. 25



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:

„NATUR ZEICHNEN UND BEGREIFEN“, KURS NR. 20603

UMWELT – NACHHALTIGKEIT

NEU IM PROGRAMM

„NATURGARTEN ENTDECKEN“ | 11200

Ausstellung

Volkshochschule in Kooperation mit dem Umweltschutzamt und NaturGarten e.V.

Sie haben Freude an Gärten, sind neugierig auf Anregungen und haben Lust, sich mit dem Thema Naturgarten zu beschäftigen? Dann finden Sie in dieser Wanderausstellung auf 10 Roll-Ups Informationen und Inspiration: von heimischen Wildpflanzen über Hecken und Bäume im Siedlungsraum bis zu Balkonen, Dächer und Fassaden. Wir freuen uns auf Ihren Besuch während der Öffnungszeiten der VHS!

28.04. - 29.05.2026, während der VHS-Öffnungszeiten

Gebühr: frei

Anzeige

| | | |
|---|--|--|
|  <p>Bürgerklub Bremerhaven von 1860 e.V.</p> <p>Braunberger Str 2 27580 Bremerhaven</p> | <p>SIND SIE EIN KULTUR- INTERESSIERTER GESELLIGER MENSCH?</p> <p>Dann sind sie bei uns genau richtig!</p> <p>Melden sie sich bei Thomas Pfeifer telefonisch unter 0471 832 21 oder an buergerklub.bremerhaven@mail.de</p> |   |
|---|--|--|

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

Beratung:
Julia Steffen
Tel. 590-4739

NEU IM PROGRAMM

NACHHALTIG GÄRTNERN IM GARTEN UND AUF DEM BALKON | 11201

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 gärtnergärt 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

NEU IM PROGRAMM

MEIN MINI-GARTEN | 11202

Gärtnern auf Balkon, Terrasse und Fensterbank Workshop

Sie wollen in diesem Frühling Balkon, Garten und Fensterbank begrünen, wissen aber nicht – wie? In diesem Workshop bekommen Sie einen Einblick, worauf es beim Gärtnern in Kisten, Kästen und Kübeln ankommt. Wir sprechen über passende Pflanzen, insbesondere essbare Kräuter, saisonales Gemüse und insektenfreundliche Blumen. Dazu gibt es Tipps für kostengünstiges Equipment und die notwendige Pflege. Außerdem lernen Sie, wie man richtig aussät und pflanzt. Bringen Sie gern Saatgut zum Tauschen mit!

Dieser Workshop richtet sich insbesondere an Anfänger:innen und Gärtner:innen mit wenig Erfahrung.

Anmeldeschluss: 29.01.2026

Freitag, 13.02.2026, 16:00 - 20:00 Uhr (5,33 UE)

Gebühr: 17,10 € (E1: 14,50 €, E2: 5,10 €)

Leitung: Melanie Öhlenbach

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

NEU IM PROGRAMM

KOMPOST SELBER MACHEN | 11203

Vortrag und Austausch

Kompost gilt als das Gold des Gärtnerns – und das zurecht: Aus fast allen organischen Abfällen lässt sich eine wertvolle Humusquelle herstellen, die den Boden verbessert und Pflanzen mit Nährstoffen versorgt. Und das auch noch ökologisch und preiswert. Im interaktiven Vortrag lernen Sie die Vorzüge und verschiedenen Möglichkeiten kennen, Kompost für Garten und Balkon selber zu machen. Außerdem sprechen wir über die geeigneten Materialien und die Verwendung. In der Kleingruppe können Sie sich mit anderen austauschen und Fragen zu stellen. Die Veranstaltung richtet sich an Anfänger:innen und Fortgeschrittene, die in Beeten, Hochbeeten und Gefäßen gärtnern.

Anmeldeschluss: 01.06.2026

Dienstag, 16.06.2026, 17:00 - 19:30 Uhr (3 UE)

Gebühr: 6 €

Leitung: Melanie Öhlenbach

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



Fällt Ihnen die Wahl des geeigneten Kurses schwer? Wir beraten Sie gerne.



Sichern Sie sich Ihren Kursplatz durch frühzeitige Anmeldung!



Sabrina Eggerichs
© VHS Bremerhaven

NEU IM PROGRAMM

**MEHR ORDNUNG, WENIGER BALLAST:
 NACHHALTIGE HAUSHALTSORGANISATION MIT SYSTEM | 11204**
Kurs

Sie wünschen sich ein aufgeräumtes Zuhause, in dem Sie sich wohlfühlen, Zeit sparen und bewusster leben können? Weniger besitzen, bewusster leben, nachhaltiger handeln – ein ordentliches Zuhause kann ein kraftvoller Beitrag zum Umweltschutz sein. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Schritten Ihren Haushalt nicht nur besser organisieren, sondern gleichzeitig Müll vermeiden, Konsum reduzieren und Ressourcen sparen können. Gemeinsam erarbeiten wir alltagstaugliche Strategien, um Haushaltsroutinen zu vereinfachen, unnötigen Besitz zu reduzieren und bewusst zu entscheiden, was wirklich gebraucht wird – ganz ohne Zwang zum Perfektionismus. Dabei geht es nicht um Verzicht, sondern um Lebensqualität: Weniger Überfluss, mehr Klarheit. Sie lernen, wie nachhaltige Ordnung funktioniert: vom achtsamen Aussortieren über kreative Wiederverwendung bis hin zu einem konsumbewussten Lebensstil, der sowohl Ihre Umwelt als auch Ihr Wohlbefinden entlastet. Weitere Informationen finden Sie unter www.vhs-bremerhaven.de.

Sabrina Eggerichs ist gebürtige Bremerhavenerin und hauptberuflich als Teamleiterin im Vertrieb tätig. 2024 absolvierte sie ihre Ausbildung zum zertifizierten Ordnungskoach an der Akademie der Ordnung von Isabella Franke. Seit Juni 2025 unterstützt sie nebenberuflich Menschen in Bremerhaven und Umgebung dabei, mehr Struktur und Klarheit in ihr Zuhause und ihren Alltag zu bringen.

Anmeldeschluss: 06.04.2026
Dienstags, 14.04., 21.04. und 28.04.2026, je 18:00 - 20:30 Uhr (10 UE)

Gebühr: 37 € (E1: 31,50 €, E2: 11,10 €)

Leitung: Sabrina Eggerichs

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



VIELLEICHT INTERESSIEREN SIE AUCH:

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

„ENTRÜMPELN UND AUSMISTEN – FREIRAUM SCHAFFEN IM KOPF“, KURS NR. 30702

VHS AM WOCHENENDE

WISSEN IM GEHEN | 11205
Nordische Schwäne und nachtaktive Vögel: Beobachten und kennenlernen

Der erste Teil der Exkursion geht zu einem traditionellen Rastplatz nordischer Schwanenarten, die wir hoffentlich dort auch antreffen. Der zweite Teil führt uns nach einer kurzen Einführung in den Wald hinein. Die wenigsten Menschen sind nachts im Wald unterwegs, deshalb blieb das faszinierende Schauspiel der Eulenbalz den meisten bisher verborgen. Wir gehen leise durch den Wald und können mit etwas Glück Eulen hören und vielleicht sogar sehen.

Bitte bringen Sie eine Taschenlampe mit. Wir bewegen uns zu Fuß bis zu 4 km auf teils unbefestigten Wegen. Bei Regen oder Windstärke 4 und mehr fällt die Exkursion aus, da bei diesem Wetter nicht mit Eulenaktivität zu rechnen ist. Bitte kleiden Sie sich dem Wetter entsprechend (evtl. Nachtfrost).

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: 12.02.2026
Sonntag, 22.02.2026, 17:00 - 19:30 Uhr (3,33 UE)

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

Leitung: Mareike Schröer, Diplom-Biologin

Treffpunkt: in Lintig an der Kreuzung Kanalhütte / Forsthaus Falle

Teilnehmende: max. 15

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

Beratung:
 Julia Steffen
 Tel. 590-4739



Bitte beachten Sie, dass Abmeldungen nur schriftlich entgegengenommen werden können. Weitere Informationen finden Sie in der Gebühren- und Benutzungsordnung auf S. 236



Sichern Sie sich Ihren Kursplatz durch frühzeitige Anmeldung!

WISSEN IM GEHEN | 11206

Frühlingsblüher

Wenn die ersten Frühlüher ihre bunten Farben zeigen, wissen wir: Der Frühling ist nicht mehr weit. Die Natur ist aus ihrem Winterschlaf erwacht. Nun sprießt und duftet es überall. Auf einem gemütlichen Spaziergang durch den Bürgerpark lernen Sie Frühlingsblüher an ihrem typischen Standort kennen. Geschichten, Anekdoten und Mythen runden das Ganze ab. Bitte an wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk denken.

Anmeldeschluss: 17.03.2026

Mittwoch, 25.03.2026, 14:00 - 17:00 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. 12

VHS.WISSEN LIVE - ONLINE

ZWISCHEN SUPERORGANISMUS UND POLIZEISTAAT: KONFLIKTE UND KONFLIKTLÖSUNG IN DEN STAATEN SOZIALER INSEKTEN | 11212

Weitere Informationen finden Sie unter www.vhs-bremerhaven.de/vhs-wissen-live

Jürgen Heinze hat einen Lehrstuhl für Zoologie und Evolutionsbiologie an der Universität Regensburg. Seit vielen Jahren forscht er über Ameisen, insbesondere über die Evolution alternativer Lebensweisen und Fortpflanzungstaktiken bei sozialen Insekten und über funktionelle Genomik von Altern und Reproduktion bei Ameisen. Er ist Mitglied der Bayerischen Akademie der Wissenschaften und der Leopoldina.

Anmeldeschluss: 01.02.2026

Montag, 02.02.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

NEU IM PROGRAMM

GRÖNLAND UND DER EINFLUSS DES KLIMAWANDELS | 11207

Vortrag und Gespräch

Volkshochschule in Kooperation mit Terre des Hommes e.V.

Wir erleben, wie die Auswirkungen des Klimawandels immer dramatischer werden. Dabei spielt Grönland eine wichtige Rolle. Die riesige Insel verliert It. GEOMAR, Kiel, derzeit etwa 270 Milliarden Tonnen Eis im Jahr, Tendenz steigend. Die Wissenschaft geht davon aus, dass Grönlands abschmelzenden Eismassen schlussendlich den Wasserspiegel der Weltmeere um sechs bis sieben m erhöhen und zu einem Zusammenbruch der atlantischen Zirkulation führen werden. Ausgehend von zwei Reisen nach Grönland im Abstand von 15 Jahren beleuchtet die Naturwissenschaftlerin Regina Hower die Frage, wie sich die Insel und das Leben auf ihr verändert hat. Sie geht auf die Geschichte der dort lebenden Menschen ein und zeigt die grandiose Natur, die alles Leben auf der Insel prägt. Und sie berichtet, wie sich die Eisschmelze bereits jetzt auf dieser riesigen Insel auswirkt und mit welchen Konsequenzen wir – vor allem aber die ärmeren Länder des globalen Südens – bei zunehmender Erderwärmung rechnen müssen. Sie schildert aber auch, was die Menschen in Ländern wie Peru und Mosambik bereits heute tun und welche Strategien sie anwenden, um sich nachhaltig vor den Auswirkungen des Klimawandels zu schützen.

Regina Hower ist Diplom-Ozeanographin, dabei geht es um Physik des Meeres. Im Studium und danach an der Universität hat sie an der Entwicklung der Computermodelle mitgearbeitet, aus denen die heutigen Klimamodelle hervorgegangen sind.

Anmeldeschluss: 18.02.2026

Donnerstag, 26.02.2026, 19:00 - 21:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: 6 €

Leitung: Regina Hower

Teilnehmende: max. 20



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:
„NATUR ZEICHNEN UND BEGREIFEN“, KURS
NR. 20603

GEWUSST WIE...? / VHS AM WOCHENENDE
**DAS FAHRRAD FÜR DAS FRÜHJAHR
FIT MACHEN | 11208**

Workshop

Optimales Aufpumpen, Platten beseitigen, richtiges Putzen, Einstellen der Bremse und der Schaltung und überhaupt das Fahrrad frühjahrsfit vorbereiten – das alles können Sie hier selber machen, unter fachkundiger Anleitung.

Florian Böhme hat vor über dreißig Jahren sein Hobby zum Beruf gemacht und arbeitet seitdem leidenschaftlich mit und an dem Thema Fahrrad. Seine besonderen Steckpferde sind der Radsport, die Radreise und alle Fragen der Alltagsmobilität, vom Faltrad bis zum Pedelec.

Britta Rademacher ist seit über 25 Jahren Radexpertin. Sie möchte ihre Passion und kleine technische Tricks gerne anderen Menschen vermitteln. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Fahrrad als Übungspartner mit!

Anmeldeschluss: 09.04.2026

Sonntag, 19.04.2026, 11:00 - 15:00 Uhr (5,33 UE)

Gebühr: 18,70 € (E1: 15,90 €, E2: 5,60 €)

Leitung: Florian Böhme / Britta Rademacher

Ort: VHS-Innenhof, unter dem Fahrradständer

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

VHS.WISSEN LIVE - ONLINE
**DIE GLETSCHER: VON DER LETZTEN
EISZEIT BIS MORGEN | 11213**

Weitere Informationen finden Sie unter www.vhs-bremerhaven.de/vhs-wissen-live

Andrea Fischer ist Gletscherforscherin und stellvertretende Direktorin des Instituts für interdisziplinäre Gebirgsforschung der Österreichischen Akademie der Wissenschaften.

Für ihre Forschungen wurde sie mehrfach ausgezeichnet, u.a. als Wissenschaftlerin des Jahres 2023.

Anmeldeschluss: 15.04.2026

Donnerstag, 16.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

NEU IM PROGRAMM
**HOCHWASSERSCHUTZ
IN BREMERHAVEN | 11209**

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: 12.04.2026

Montag, 20.04.2026, 17:00 - 19:30 Uhr (3,33 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Imke Rolker / Anika Rühl

Teilnehmende: max. 20

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

Beratung:
Julia Steffen
Tel. 590-4739

NEU IM PROGRAMM / JAHRESTHEMA

INTERNATIONALER TAG DER BIODIVERSITÄT: FOKUS BREMERHAVEN | 11210
Volkshochschule in Kooperation mit dem Umweltschutzamt

Warum geht Biodiversität uns alle an? Weil wir auf biologische Vielfalt angewiesen sind. In Deutschland befinden sich etwa 60% der heimischen Lebensräume in einem unbefriedigenden oder schlechten Zustand. Besonders betroffen sind Äcker, Wiesen, Moore und Sümpfe. Ein Drittel der in Deutschland vorkommenden Arten ist gefährdet, rund 10.000 Arten stehen kurz vor dem Aussterben und etwa 3% der Arten sind bereits verschwunden. Dieser Biodiversitätsverlust (weltweit, in Deutschland und im Land Bremen) gefährdet die natürlichen Lebensgrundlagen des Menschen. Biologische Vielfalt ist ein Schlüsselfaktor für die Funktionsfähigkeit und Stabilität von Ökosystemen. Die Leistungen, die Ökosysteme für den Menschen erbringen – wie z.B. die Produktion von Biomasse, die Bereitstellung von Nahrung und sauberem Trinkwasser oder die lokale Klimaregulation – nehmen ab und werden instabiler, wenn Ökosysteme eine geringere Biodiversität haben.

Grund genug, am Internationalen Tag der Biologischen Vielfalt die Erkenntnisse, Herausforderungen und Lösungsansätze in den Fokus zu stellen. Hierzu werden Referent:innen in kurzen Vorträgen ein Schlaglicht auf ihr Fachgebiet werfen. Dabei geht es sowohl um das Verstehen von behördlichen Maßnahmen als auch um Impulse für das eigene Handeln. Zwischen den Inputs besteht Gelegenheit für Fragen und den gemeinsamen Austausch. Weitere Informationen und das Programm erhalten Sie rechtzeitig über die Internetseiten der VHS und des Umweltschutzamtes.

Freitag, 22.05.2026, 15:00 - 18:00 Uhr (4 UE)

Gebühr: frei


VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:
„EINGETAUCHT – VIELFALT IN UNSEREN MEEREN“, KURS NR. 51065

NEU IM PROGRAMM

FÜR DAS HEUTE UND MORGEN IN BREMERHAVEN:
DAS UMWELTSCHUTZAMT STELLT SICH VOR | 11211
Volkshochschule in Kooperation mit dem Umweltschutzamt

Die Arbeit des Umweltschutzamtes betrifft alle Bürger:innen Bremerhavens - je nach Betroffenheit ärgert oder freut man sich. Doch was macht das Umweltschutzamt eigentlich?

Das Umweltschutzamt Bremerhaven vereint verschiedene Fachbehörden. Diese nehmen unterschiedliche Aufgaben zum Schutz der Umwelt wahr. Zu den Hauptaufgaben zählen die Begrenzung und Beseitigung schädlicher Auswirkungen auf Tiere und Pflanze, Klima, Wasser und Boden. Hierbei geben die bundes- und landesrechtlichen Regelungen zum Schutz des Wassers, der Natur, des Waldes, des Bodens sowie das Abfallrecht den Rahmen vor. Mitarbeitende erläutern die Vielfalt des Aufgabenspektrums sowie die örtlichen und rechtlichen Zuständigkeiten. Im Anschluss ist Zeit für Ihre Fragen.

Anmeldeschluss: 04.05.2026
Montag, 11.05.2026, 17:00 - 19:00 Uhr (2,67 UE)

Gebühr: frei

Teilnehmende: max. 14



BITTE BEACHTEN SIE, DASS ABMELDUNGEN NUR SCHRIFTLICH ENTGEGENGENOMMEN WERDEN KÖNNEN. WEITERE INFORMATIONEN FINDEN SIE IN DER GEBÜHREN- UND BENUTZUNGSORDNUNG AUF SEITE 236.

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

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

EHRENAMT – BÜRGERSCHAFTLICHES ENGAGEMENT

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.

NEU IM PROGRAMM

FEMIZIDE | 11300

Vortrag und Diskussion

Femizide sind vorsätzliche Tötungsdelikte an Frauen, die aufgrund ihres Geschlechts begangen werden. Sie stellen eine extreme Form geschlechtsspezifischer Gewalt dar und sind oft das traurige Endstadium von Gewalt gegen Frauen, die über einen längeren Zeitraum hinweg bestehen kann. In dieser Veranstaltung werden Hintergründe und Ursachen dieser Gewaltform beleuchtet, die strafrechtlichen Aspekte erörtert und mögliche Strategien zur Prävention und zum Schutz der Betroffenen im Strafverfahren dargestellt.

Anmeldeschluss: 06.02.2026

Montag, 16.02.2026, 19:00 - 21:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Dr. Luise Greuel, Hochschule für Öffentliche Verwaltung

Organisation: N.N., DVS Niedersachsen / Bremen e.V.

Teilnehmende: max. 40

DEM TÄTER/ DER TÄTERIN AUF DER SPUR:

BEWERTUNG VON ZEUGENAUSSAGEN VOR GERICHT | 11301

Vortrag und Diskussion

Zur Aufklärung von Straftaten bedienen sich die Gerichte vor allem der Zeug:innen, die eine vermeintliche Straftat erlebt bzw. beobachtet haben. Studien belegen allerdings, dass deren Erinnerungen mit erheblichen Unsicherheiten behaftet sind. Das wird besonders dann problematisch, wenn bei sogenannten „Aussage-gegen-Aussage“-Konstellationen lediglich ein einziger Belastungszeuge zur Verfügung steht. Das ist zum Beispiel häufig bei Sexualstraftaten der Fall. In solchen Verfahren beauftragt die Justiz vorwiegend bei kindlichen und jugendlichen Zeug:innen Aussagepsycholog:innen um sich zur Beurteilung der Glaubhaftigkeit der Angaben sachverständig beraten zu lassen. Diese Veranstaltung soll in erster Linie die Grundzüge der aussagepsychologischen Begutachtung, deren Bedeutung sowie die Relevanz der Zeugenaussagen im Strafprozess beleuchten.

Anmeldeschluss: 30.04.2026

Montag, 11.05.2026, 19:00 - 21:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Valerie Müller, Richterin

Organisation: N.N., DVS Niedersachsen / Bremen e.V.

Teilnehmende: max. 40

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Julia Steffen

Tel. 590-4739



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



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

VORANKÜNDIGUNG

BEWÄHRUNGS- UND JUGENDHILFE IM STRAFVERFAHREN | 11302

Vortrag und Diskussion

Die Wissenschaft hat durch ihre Forschung die Einschätzung gewonnen, dass die strafrechtliche Auffälligkeit junger Menschen zum überwiegenden Teil entwicklungsbedingt und „vorübergehend“ ist. Deshalb steht im Jugendstrafverfahren nicht der Straf-, sondern der Erziehungsgedanke im Vordergrund. Es ist eine gesetzliche Pflichtaufgabe, junge Menschen in ihrer individuellen und sozialen Entwicklung zu fördern und dazu beizutragen, Benachteiligungen zu vermeiden oder abzubauen. Wenn dies der Fall ist, werden diese Hilfen in das Jugendstrafverfahren einbezogen. Das Repertoire der Jugendhilfe kann hier besonders nachhaltige Hilfe bieten, wenn es frühzeitig und konsequent genutzt wird. Diese Veranstaltung soll die Unterschiede der Bewährungs- und Jugendhilfe darstellen und deren Arbeit und Möglichkeiten aufzeigen.

Anmeldeschluss: 18.09.2026

Montag, 28.09.2026, 19:00 - 21:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Silke Rösing, Gerichts- und Bewährungshelferin / Sabine Lamprecht, Amt f. soz. Dienste

Organisation: N.N., DVS Niedersachsen / Bremen e.V.

Teilnehmende: max. 40

VORANKÜNDIGUNG

SEXUALSTRAFTATEN: AUFARBEITUNG, AHNDUNG UND FOLGEN | 11303

Vortrag und Diskussion

Sexualstraftaten stellen alle an ihrer Aufklärung und Ahndung Beteiligten stets vor besondere Probleme. Ihre Aufklärung ruft schon deshalb erhebliche Schwierigkeiten hervor, weil in der Regel nur zwei Personen zugegen sind – Opfer und Täter:in. Die Opfer sind häufig besonders traumatisiert und müssen vor neuen psychischen „Verletzungen“ durch das strafrechtliche Verfahren so gut wie möglich geschützt werden. Zugleich dürfen an die Überführung der Täter:innen keine geringeren Anforderungen gestellt werden, für sie gilt ebenfalls die Unschuldsvermutung. In diesem schwierigen Komplex kommt den zur Entscheidung berufenen Personen eine besondere Verantwortung zu. Deshalb ist es sinnvoll, sich mit dieser Problematik näher zu befassen. Dazu soll diese Veranstaltung dienen.

Anmeldung für diese Veranstaltung unter: Tel. 0421 361-12345 oder info@vhs-bremen.de

Dienstag, 24.11.2026, 19:00 - 21:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Sarah Hundsdoerfer, Richterin am Amtsgericht Bremen

Ort: Volkshochschule Bremen

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





DEM TÄTER / DER TÄTERIN AUF DER SPUR: SACHBEWEISE IM STRAFPROZESS, SPURENSICHERUNG UND GUTACHTEN | 11304

Tagesseminar für Schöffinnen und Schöffen

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

Anmeldung ausschließlich möglich für aktive Schöff:innen (mit Nachweis!) über E-Mail an fortbildung@schoeffen-nds-bremen.de

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

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

09:00 - 16:00 Uhr (9,33 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Dr. Sylvio Tetzlaff

Organisation: Dr. Sabina Vetter und Manuela Ulbrich, beide DVS Niedersachsen / Bremen e.V., Regionalbereich Bremen / Bremerhaven

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

Teilnehmende: max. 15

SOZIALE ALTERSVORSORGE: GESETZLICHE BETREUUNG, VORSORGEVOLLMACHT, PATIENTENVERFÜGUNG | 11310

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: 04.03.2026

Donnerstag, 12.03.2026, 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

JAHRESTHEMA

EHRENAMTLICH AKTIV IN DER GESETZLICHEN BETREUUNG | 11311

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 Heimangelegenheiten.

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: 10.06.2026

Donnerstag, 18.06.2026, 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

FINANZEN – RECHT – VERBRAUCHER:INNENFRAGEN

FINANZEN

VHS ONLINE

VORANKÜNDIGUNG

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 unter www.vhs-bremerhaven.de.

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: 16.10.2026

Montag bis Freitag, 08:30 - 15:45 Uhr, ab 02.11.2026, 5 Tage (40 UE)

Gebühr: 80 € (E1: 68 €, E2: 24 €)

Leitung: Holger Jünke, Dipl.-Kaufmann

Teilnehmende: max. 14



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



Holger Jünke
© Privat

VHS ONLINE

**GELD ANLEGEN MIT ETF FÜR
EINSTEIGER:INNEN | 11401****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 erfahren, 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.

Anmeldeschluss: 11.02.2026**Donnerstag, 19.02.2026, 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
FORTGESCHRITTENE | 11402**

Sie kennen sich mit dem Finanzprodukt ETF schon etwas aus und würden Ihre Kenntnisse gerne vertiefen? In diesem Kurs bauen Sie Ihr ETF-Know-How weiter aus und lernen neue Anlagestrategien, wie z.B. Smart-Beta- und Core-Satellite-Portfolios kennen. Sie erfahren auf leicht verständliche Weise und anhand vieler Praxisbeispiele, welche Vor- und Nachteile mit Länder-, Branchen- und Regionen-ETF verbunden sind, was sich hinter Faktor-ETF und Trend-ETF verbirgt und worauf Sie bei deren Abschluss achten sollten.

Anmeldeschluss: 19.05.2026**Mittwoch, 27.05.2026, 18:00 - 21:00 Uhr (4 UE)**

Gebühr: 14 € (E1: 11,90 €, E2: 4,20 €)

Leitung: Holger Jünke, Dipl.-Kaufmann

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

NEU IM PROGRAMM

**VORBEREITET SEIN FÜR DEN FALL
DER FÄLLE: KÜNDIGUNG UND
KÜNDIGUNGSSCHUTZKLAGE | 11403****Vortrag**

Sie erfahren praxisnah und verständlich, wie Sie auf eine Kündigung reagieren können und wann es sinnvoll ist, eine Kündigungsschutzklage beim Arbeitsgericht einzureichen. Sie lernen, welche Ziele mit einer solchen Klage verfolgt werden, wie ein typischer Verfahrensablauf aussieht und welche Erfolgsaussichten bestehen. Besonders wichtig: Die Fristen für die Klageerhebung sind knapp bemessen – auch dazu erhalten Sie klare Hinweise. Das Thema „Abfindung“ besprechen wir ebenfalls: Wann besteht überhaupt ein Anspruch? Wie wird die Höhe berechnet? Und welche Faktoren spielen bei einer möglichen Einigung eine Rolle? Ziel ist es, Ihnen einen Überblick zu geben, der Sie in die Lage versetzt, Ihre Rechte besser einzuschätzen. Der Vortrag richtet sich an Arbeitnehmende, die sich allgemein für das Thema Kündigungsschutz und arbeitsrechtliche Grundlagen interessieren.

Anmeldeschluss: 02.02.2026**Dienstag, 10.02.2026, 17:00 - 18:30 Uhr (2 UE)**

Gebühr: 5 €

Leitung: Evelyn Lenz-Jakubczyk, Fachanwältin für

Arbeits- und Sozialrecht

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



**VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:
„BEWERBUNGEN MIT KI - CHANCEN
NUTZEN, STOLPERFALLEN VERMEIDEN –
ONLINE“, KURS NR. 57210**



WIR EMPFEHLEN EINE FRÜHZEITIGE ANMELDUNG. SOLLTE EIN KURS DIE MINDESTTEILNEHMENDENZAHL NICHT ERREICHEN, MÜSSEN WIR DIESEN ABSAGEN. DIES GESCHIEHT I. D. R. EINE WOCHEN VOR KURSBEGINN.

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

Beratung:
Julia Steffen
Tel. 590-4739

PATIENTENVERFÜGUNG, VORSORGEVOLLMACHT UND BETREUUNGSVERFÜGUNG | 11404

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: 15.04.2026

Donnerstag, 23.04.2026, 17:00 - 18:30 Uhr (2 UE)

Gebühr: 5 €

Leitung: Evelyn Lenz-Jakubczyk, Fachanwältin für Arbeits- und Sozialrecht
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

VHS.WISSEN LIVE - ONLINE

JENSEITS DER BANKEN UND FERN VOM STAAT. ÜBER GELD UND FREIHEIT IM ZEITALTER DER KRYPTOWÄHRUNGEN. |

11405

Weitere Informationen finden Sie unter www.vhs-bremerhaven.de/vhs-wissen-live

Aaron Sahr leitet am Hamburger Institut für Sozialforschung die Forschungsgruppe "Monetäre Souveränität". Als Gastprofessor der Leuphana Universität Lüneburg forscht und lehrt er am Zentrum für Theorie und Geschichte der Moderne zu Geldgeschichte, kapitalistischer Dynamik und politischer Ökonomie.

Anmeldeschluss: 15.03.2026

Montag, 16.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

VERBRAUCHER:INNENFRAGEN

GEWUSST WIE...?

PHOTOVOLTAIK: IST DAS ETWAS FÜR MICH? | 11420

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 für die Verbraucherzentrale Bremen

Teilnehmende: max. 15

GEWUSST WIE...?

ENERGETISCHE SANIERUNG SCHRITT FÜR SCHRITT | 11421

Vortrag und Austausch

Volkshochschule in Kooperation mit Bremerhavener Modernisieren und Verbraucherzentrale Bremen

In Zeiten von Klimawandel und Energiekrise wird die energetische Sanierung des Eigenheims immer wichtiger. Doch eine energetische Sanierung ist sehr aufwändig und kostspielig. Oder etwa nicht? Dieser Vortrag beantwortet alle Fragen zum Thema energetische Sanierung. Kleine oder große Schritte? Gibt es Fördergelder? Kann ich auch mit wenig Geld etwas erreichen? Planen Sie Ihr Haus zu sanieren oder wollen Sie sich einfach nur einen Überblick verschaffen?

Anmeldeschluss: 30.01.2026

Montag, 09.02.2026, 19:00 - 20:30 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Hinderk Hillebrands, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bremen

Teilnehmende: max. 15



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

GEWUSST WIE...?

WÄRMEDÄMMUNG | 11422

Vortrag und Austausch

Volkshochschule in Kooperation mit Bremerhavener Modernisieren und Verbraucherzentrale Bremen

Rund um die Wärmedämmung eines Hauses ranken sich Mythen. Vom Haus, dass nicht mehr atmen kann ist die Rede, ebenso wie die Behauptung, dass durch die Dämmung Schimmel entsteht. Doch was ist dran an diesen Aussagen? In dem Vortrag werden die vielen Aspekte einer Wärmedämmung vorgestellt, egal ob es um das Dach oder die Wand geht. Da diese Maßnahmen mit hohen Kosten verbunden sein können, gibt es Fördergelder.

Wie Sie diese beantragen, erfahren Sie ebenfalls.

Anmeldeschluss: 20.02.2026

Montag, 02.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Hinderk Hillebrands, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bremen

Teilnehmende: max. 15

VHS ONLINE

PHOTOVOLTAIK: IST DAS ETWAS FÜR MICH? | 11423

Vortrag und Austausch

Volkshochschule in Kooperation mit Bremerhavener Modernisieren und Verbraucherzentrale Bremen

Inhaltlich wie Veranstaltung 11420

Anmeldeschluss: 29.04.2026

Donnerstag, 07.05.2026, 18:00 - 19:30 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Raymond Krieger, Energieberater für die 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 (ggf. Kosten)

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 –
KOMMUNIKATION

PSYCHOLOGIE

NEU IM PROGRAMM

... DEN INNEREN AKKU LADEN! | 11500

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 schnelllebigsten 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 individuellen 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.

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. Annekatrin Gall, Beraterin, Trainerin und Coach

Teilnehmende: max. 14



Dr. Annekatrin Gall
© Uta Gielke



Melanie Kerski
© Privat

**DIGITALE RESILIENZ: GELASSENHEIT
IM DIGITALEN STRUKTURWANDEL
BEWAHREN | 11501****Bildungszeit im Land Bremen**

Die digitale Transformation bringt Dynamik, Unsicherheiten und stetige Veränderungen mit sich. Hier 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.

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: 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:
„STRESS-ANALYSE UND TRAINING FÜR
EINEN KONSTRUKTIVEREN UMGANG MIT
STRESS“, KURS NR. 30201**



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. WEITERE INFOS UNTER: WWW.VHS-BREMERHAVEN.DE/BILDUNGSZEIT.

NEU IM PROGRAMM

DEM INNEREN SCHWEINEHUND DEN KAMPF ANSAGEN: ENDLICH DIE GESTECKTEN ZIELE ERREICHEN! | 11502

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

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

Einführung in das Selbstmanagementtraining nach dem Zürcher Ressourcen Modell®

Bildungszeit im Land Bremen

Diesen Wunsch kennen wir wohl alle: Wir möchten mit Anforderungen und uns selbst anders umgehen, nicht immer wieder an dieselben wunden Punkte stoßen und unsere Veränderungswünsche auch tatsächlich erreichen. 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

„EINFACH ALLES ZU VIEL“: ÜBERLASTUNG ODER DROHENDER BURNOUT? | 11504

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 Deprimiertheit, 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: 19.02.2026

Freitag, 27.02.2026, 18:00 - 20:00 Uhr (2,67 UE)

Gebühr: 9,30 € (E1: 7,90 €, E2: 2,80 €)

Leitung: Jens Leopold, Dipl.-Psychologe

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

VHS AM WOCHENENDE

PSYCHOLOGIE ALLTÄGLICHER FALLEN, DENKFEHLER, IRRTÜMER UND IMMER WIEDER AUFTRETENDER SELBSTTÄUSCHUNGEN | 11505

Kurzweilige 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: 06.03.2026

Samstag, 14.03.2026, 10:00 - 13:30 Uhr (4,33 UE)

Gebühr: 16 € (E1: 13,60 €, E2: 4,80 €)

Leitung: Jens Leopold, Dipl.-Psychologe

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

VHS AM WOCHENENDE

ENTSCHEIDEN – ABER RICHTIG | 11506

Kopf und Bauch in Einklang bringen in Entscheidungssituationen

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: 01.04.2026

Samstag, 11.04.2026, 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



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

VHS AM WOCHENENDE

TIPPS UND WISSENSWERTES ÜBER LIEBE, FLIRT UND PARTNERSCHAFT | 11507

Einführung und Gespräch

Oft sind es Kleinigkeiten, die über Gelingen oder Misslingen einer Paarbeziehung entscheiden. Wir klären, was Beziehungen dauerhafter macht und was bei Konflikten wirklich hilft. Dazu werden folgende Themen mit Hilfe von Videoclips behandelt: Was ist Liebe? Wie funktioniert der Flirt? Wie unterschiedlich kommunizieren Männer und Frauen? Wie funktioniert partnerschaftliche Kommunikation? Was macht Beziehungen dauerhaft?

Anmeldeschluss: 21.05.2026**Samstag, 30.05.2026, 11:00 - 13:15 Uhr (3 UE)**

Gebühr: 6 €

Leitung: Dr. Torsten Reters, Soziologe

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

VHS AM WOCHENENDE

PSYCHOLOGIE DES UNBEWUSSTEN | 11508

Viele Prozesse im Menschen laufen unbewusst ab. Ob Denken, Fühlen oder Erinnern – oft sind wir im Unklaren darüber, warum wir in einer bestimmten Situation so und nicht anders gehandelt haben. Die Ursachen und tatsächlichen Motive bleiben nicht selten im Dunkeln. Kaum etwas ist spannender und mitunter verwirrender als diese unbewussten Prozesse. Wirft man aus psychoanalytischer Perspektive einen Blick auf die verborgenen Teile unseres Erlebens, treten ebenso überraschende wie aufschlussreiche Erkenntnisse zutage. Demnach sind nicht so sehr unsere Ziele, Pläne und Gedanken entscheidend, sondern vor allem unsere Vergangenheit – wir sind das, was wir geworden sind. Mich selbst und andere kann ich demnach nur verstehen, wenn ich mich mit der individuellen Vergangenheit auseinandersetze. Wir werden die wichtigsten psychoanalytischen Theorien und Denker behandeln. Ziel ist ein grundlegendes Verständnis von unbewussten Prozessen.

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: 21.05.2026**Sonntag, 31.05.2026, 10:15 - 16:45 Uhr (7,67 UE)**

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

Leitung: Dr. Volker Thönnies

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

VHS.WISSEN LIVE – ONLINE

WARUM NICHT LOSEN? ÜBER DEN SINN VON ZUFALLSENTSCHEIDUNGEN 11509

Weitere Informationen finden Sie unter www.vhs-bremerhaven.de/vhs-wissen-live

Barbara Stollberg-Rilinger ist Historikerin und Rektorin des Wissenschaftskollegs zu Berlin. Sie ist vielfach ausgezeichnet u.a. mit dem Gottfried-Wilhelm-Leibniz-Preis der Deutschen Forschungsgemeinschaft.

Anmeldeschluss: 23.04.2026**Freitag, 24.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)**

Gebühr: frei



MIT UNSERER KURSSUCHE FINDEN SIE SCHNELL UND UNKOMPLIZIERT DEN PASSENDEN KURS FÜR IHRE INTERESSEN – DIREKT ONLINE UNTER: WWW.VHS-BREMERHAVEN.DE/KURSSUCHE.

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

Beratung:
Julia Steffen
Tel. 590-4739

NEU IM PROGRAMM

VORANKÜNDIGUNG

... SOLL DAS ALLES SEIN? | 11510

Ziele, Lebensphasen und realistische

Veränderung

Bildungszeit im Land Bremen

Unser Leben ist eine Reise: mit Höhen und Tiefen, mit immer neuen Zielen, mit Überraschungen, die unseren Kurs verändern. Manchmal werden wir uns der Tatsache besonders bewusst, dass diese Reise eines Tages ein Ende haben wird. Dann kann es sein, dass in uns der Wunsch entsteht, innezuhalten, um uns neu zu orientieren: Wir schauen uns gründlich um, entdecken Wünsche in uns, stecken Ziele neu, lernen uns angesichts von Herausforderungen vielleicht selbst anders kennen. Diese Bildungszeit lädt Sie ein inne zu halten, das Thema Veränderung in den Blick zu nehmen und dabei Ihre eigenen Wünsche und Ressourcen zu erkunden. Ziel ist, dass Sie am Ende der Bildungszeit: zielführender mit beruflichen und privaten Herausforderungen umgehen; persönliche Ressourcen entdecken; Feedback geben und nehmen; Feedback für die eigene Entwicklung nutzen; berufliche Neuorientierung fundierter angehen; Mut fassen für realistische Veränderung.

Weitere Informationen finden Sie unter www.vhs-bremerhaven.de.

Anmeldeschluss: 04.09.2026

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

ab 21.09.2026, 5 Tage (40 UE)

Gebühr: 100 € (E1: 85 €, E2: 30 €)

Leitung: Dr. Annekatrin Gall, Beraterin, Trainerin und Coach

Teilnehmende: max. 14

VORANKÜNDIGUNG

BERUF UND PERSÖNLICHKEIT: MIT PSYCHOLOGIE ERFOLGREICHER AM ARBEITSPLATZ | 11511

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: 30.10.2026

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

ab 16.11.2026, 3 Tage (24 UE)

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

Leitung: Dr. Volker Thönnies

Teilnehmende: max. 14



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



Sichern Sie sich Ihren Kursplatz durch frühzeitige Anmeldung!



Serpil Mağlıçoğlu

© Privat



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. WEITERE INFOS UNTER: WWW.VHS-BREMERHAVEN.DE/BILDUNGSZEIT.

KOMMUNIKATION

VHS ONLINE / NEU IM PROGRAMM

„DIE SPRACHE DER GIRAFFEN“ | 11520

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 unter www.vhs-bremerhaven.de.

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 teilzunehmen, 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



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:
„EINFÜHRUNG IN DIE
TRANSAKTIONSANALYSE - 101“,
KURS NR. 58550

NEU IM PROGRAMM

MEINEN STANDPUNKT VERTRETEN | 11521

Überzeugend und wirkungsvoll, auch in
konflikthaften 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

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

Beratung:
Julia Steffen
Tel. 590-4739

NEU IM PROGRAMM

NLP FÜR EINSTEIGER:INNEN | 11522

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. Die Inhalte auf dem Weg sind: Wahrnehmungsorganisation, grundlegende Vorannahmen, Pacing und Leading, Meta-Sprache und Hypnotalk, die Disney-Strategie für kreative Aufgaben sowie Selbstorganisation.

Weitere Informationen finden Sie unter www.vhs-bremerhaven.de.

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

Teilnehmende: max. 14



Rebekka Stanzel
© Privat



Tobias Tiefensee
© Privat

VHS AM WOCHENENDE / JAHRESTHEMA

BASISTRAINING DEESKALATION | 11523

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: 09.04.2026

Freitag, 17.04.2025, 17:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 18.04.2025, 11:00 - 16:00 Uhr (11 UE)

Gebühr: 35,20 € (E1: 29,90 €, E2: 10,60 €)

Leitung: Tobias Tiefensee

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9



**VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:
„EFFEKTIVE SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR
ALLE“, KURS NR. 30704**

VHS ONLINE / NEU IM PROGRAMM

VORANKÜNDIGUNG

FEHLERFREUNDLICHKEIT: EIN SCHLÜSSEL FÜR LERNKULTUR UND INNOVATION | 11524

**Fehler passieren. Entscheidend ist,
wie wir damit umgehen**

Bildungszeit im Land Bremen

In einer komplexen, sich rasant verändernden Arbeitswelt sind Fehler keine Ausnahme, sie sind ein natürlicher Bestandteil jeder Entwicklung. Doch noch immer herrscht in vielen Teams eine Fehlerkultur, die von Schuld, Rechtfertigung und Vermeidung geprägt ist. Das hemmt nicht nur die Zusammenarbeit, sondern auch Innovation, Mut und persönliches Wachstum. Diese Veranstaltung ist gedacht für alle berufstätigen Menschen, die mutiger mit Fehlern umgehen möchten, in ihrem Team Offenheit und Vertrauen stärken wollen und Lust haben, an einer modernen Lern- und Feedbackkultur mitzuarbeiten. Auch Fach- und Führungskräfte sind herzlich eingeladen. In einer Mischung aus Reflexion, interaktiven Methoden und praxisnahen Tools erarbeiten wir an diesem Tag gemeinsam, wie ein konstruktiver Umgang mit Fehlern im Arbeitsalltag aussehen kann – individuell, im Team und in der Organisation. Die Inhalte reichen von typischen Reaktionsmustern auf Fehler (und wie wir sie durchbrechen) über Best Practices (wie Fehler-Tagebuch, Lessons Learned, „Fail Forward“-Meetings, „Fuck-up Friday“) und Fallbeispiele aus der Praxis bis zur Entwicklung eines individuellen Aktionsplans. So schaffen wir die Grundlage für mehr Offenheit, Vertrauen und Zukunftsfähigkeit und verstehen, warum Fehlerfreundlichkeit ein Wettbewerbsvorteil ist. Sie: lernen die eigene Fehlerkultur zu reflektieren und weiter zu entwickeln; bekommen Werkzeuge und Formate für den konstruktiven Umgang mit Fehlern an die Hand; leiten aus Fehlern gezielt Lern- und Entwicklungschancen ab.

Anmeldeschluss: 11.09.2026

Montag, 21.09.2026, 09:00 - 16:00 Uhr (8 UE)

Gebühr: 16 € (E1: 13,60 €, E2: 4,80 €)

Leitung: Serpil Mağlıçoğlu

Teilnehmende: max. 14

NEU IM PROGRAMM

VORANKÜNDIGUNG

NIE WIEDER SPRACHLOS: GELASSEN UND SOUVERÄN VERBALE ANGRIFFE KONTERN | 11525

**Schlagfertigkeitstraining für Frauen
Bildungszeit im Land Bremen**

Stellen Sie sich vor: Ein Moment, in dem Ihnen plötzlich die Worte fehlen – im Meeting, im Gespräch mit Kolleg:innen oder im privaten Umfeld, wenn etwas Unerwartetes oder vielleicht sogar Verletzendes gesagt wird. Sprachlosigkeit fühlt sich oft ohnmächtig an. Doch Schlagfertigkeit bedeutet nicht, zurückzuschlagen, sondern authentisch, klar und mit innerer Stärke zu reagieren. So, dass Ihre Werte gewahrt bleiben und Ihre Stimme gehört wird. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Ihre innere Haltung stärken, Blockaden erkennen und Schritt für Schritt auflösen. Sie erfahren, wie Sie auch unter Druck gelassen bleiben, Provokationen souverän begegnen und Ihre Grenzen respektvoll setzen können. Mit interaktiven Übungen, Rollenspielen und praktischen Strategien gewinnen Sie nicht nur mehr Spontanität, sondern auch innere Klarheit – und damit die Fähigkeit, in herausfordernden Momenten selbstbewusster und präsent zu reagieren.

Anmeldeschluss: 12.10.2026

**Dienstag und Mittwoch, 09:00 - 16:00 Uhr
ab 27.10.2026 (16 UE)**

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

Leitung: Sandra Brauer

Teilnehmende: max. 16

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

Beratung:
Julia Steffen
Tel. 590-4739

VORANKÜNDIGUNG

DER WERTE-KOMPASS: INNERE KLARHEIT ALS SCHLÜSSEL FÜR VERÄNDERUNG | 11526

Bildungszeit im Land Bremen

Werte zeigen sich in unserer Kommunikation und in unserem Verhalten. Sie stehen für das, was uns wichtig ist. Kennen wir unsere Werte, gewinnen wir an innerer Klarheit – Klarheit, die uns hilft, Entscheidungen leichter zu treffen, unser Leben nach unseren Bedürfnissen auszurichten und das Miteinander positiv zu beeinflussen und Konflikten vorzubeugen. Also genau jene Kompetenzen, die wir im Beruf und Privatleben benötigen. Im Rahmen der dreitägigen Bildungszeit nehmen wir nicht nur unsere aktuellen Werte in den Blick, sondern reflektieren auch das vergangene Jahr: Welche Werte haben mich geleitet? Wo bin ich vielleicht von ihnen abgewichen? Was möchte ich im kommenden Jahr bewusst verändern, um mein Leben und meine Beziehungen – beruflich wie privat – stimmiger zu gestalten? Unsere Werte werden erst dann lebendig, wenn wir ihnen Ausdruck verleihen. Das ist oft herausfordernd, vor allem in Gesprächen mit anderen. Mit Methoden der psychologischen Gesprächsführung lernen Sie, Ihre Werte klarer zu kommunizieren und Ihren Bedürfnissen mehr Raum zu geben.

Anmeldeschluss: 15.11.2026

Montag bis Mittwoch, 09:00 - 16:00 Uhr, ab 30.11.2026, 3 Tage (24 UE)

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

Leitung: Sandra Brauer

Teilnehmende: max. 14

GEDÄCHTNISTRAINING

FIT IM KOPF – MIT SPASS | 11530

Kurs

Vielseitige, interessante und abwechslungsreich gestaltete Stunden sollen Ihnen Spaß am Gedächtnistraining vermitteln. Ohne Stress, in gelöster Atmosphäre entdecken Sie, wozu Ihr Gedächtnis in der Lage ist und bekommen Tipps, wie Sie dessen Leistungsfähigkeit steigern können. Sie lernen Merktechniken kennen 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: 06.01.2026

Mittwochs, 09:45 - 11:15 Uhr, ab 14.01.2026, 7 Vormittage (14 UE)

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

Auslagen: 1,50 €

Leitung: Karen Gerchow

Teilnehmende: max. 18

Anzeige



Sandra Brauer
© picturepeople Hamburg

Ihr Meisterbetrieb mit thanatologischem Zweig

SCHLANGE

BESTATTUNGEN

verlässlich – zugewandt – nah

Emily Diestelhorst
Bestattungsfachkraft

Wir sind 24 Stunden am Tag für Sie da >>>

Anja M. Schlange
Bestattermeisterin und Thanatologin

Telefon: (0471) 800 9000

www.bestattungen-schlange.de

FIT IM KOPF – MIT SPASS | 11531

Kurs

Wie Veranstaltung 11530

Anmeldeschluss: 06.01.2026

Mittwochs, 11:30 - 13:00 Uhr

ab 14.01.2026, 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 | 11532

Kurs

Wie Veranstaltung 11530

Anmeldeschluss: 31.03.2026

Mittwochs, 09:45 - 11:15 Uhr

ab 08.04.2026, 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

Kurs

Wie Veranstaltung 11530

Anmeldeschluss: 31.03.2026

Mittwochs, 11:30 - 13:00 Uhr

ab 08.04.2026, 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 | 11534

Kurs

Wie Veranstaltung 11530

Anmeldeschluss: 26.05.2026

Mittwochs, 09:45 - 11:15 Uhr

ab 03.06.2026, 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 | 11535

Kurs

Wie Veranstaltung 11530

Anmeldeschluss: 26.05.2026

Mittwochs, 11:30 - 13:00 Uhr

ab 03.06.2026, 7 Vormittage (14 UE)

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

Auslagen: 1,50 €

Leitung: Karen Gerchow

Teilnehmende: max. 18

„GEHDENKEN!©“ | 11536

Denkend gehen, gehend denken

An diesem Vormittag lösen wir zügig gehend Aufgaben aus dem Gedächtnistraining. Keine Sorge es geht hier nicht um unlösbare Aufgaben!! Wir wollen die erhöhte Sauerstoffzufuhr beim Gehen dafür nutzen, unser Gehirn ebenfalls auf Trab zu bringen. Der Spaß steht im Vordergrund, nicht die Leistung. Wir führen Aufgaben für die Konzentration und die Merkfähigkeit durch, dazu gibt es eine Prise theoretischen Wissens. Jede:r macht mit, so gut er/sie kann!

Denken Sie an wetterangepasste Kleidung! Wir gehen auch bei Regen. Sie sollten „gut zu Fuß“ sein, aber es geht nicht um sportliche Leistungen.

Anmeldeschluss: 19.05.2026

Mittwoch, 27.05.2026, 10:30 - 12:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: 7 € (E1: 6 €, E2: 2,10 €)

Leitung: Karen Gerchow

Treffpunkt: Brunnen „De Longueville“ / Bismarckstraße
 Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

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

Beratung:
 Julia Steffen
 Tel. 590-4739

PHILOSOPHIE – ETHIK

WAS IST DAS GUTE LEBEN? PHILOSOPHIE FÜR DEN INNEREN DIALOG | 11700

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.

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: 08.04.2026

Donnerstags, 17:45 - 20:00 Uhr, ab 16.04.2026, 5 Tage (15 UE)

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

Leitung: Anna-Lena Cohrs, Philosophin

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

NEU IM PROGRAMM

NIETZSCHES „ZARATHUSTRA“ ODER WIE DER MENSCH ZUM MENSCHEN WURDE | 11701

Philosophischer Lesekreis, auch für Nicht-Philosoph:innen

Was ist Weisheit und was heißt Leben? Dieser Frage geht Nietzsche erwachter Zarathustra auf die Spur. Er diskutiert in poetisch-erzählender Weise eine genealogische Geschichte über den Werde-Gang der Menschen und thematisiert alte sowie neue Werte von Religion, Glaube, Wahrheit, Wissenschaft, Bildung, Ethik, Recht und den Staat. Letztlich erleben wir mit ihm permanente Sinneswandlungen, womit die Welt immer wieder neu zu interpretieren bleibt. Wir lesen, überlegen und besprechen in diesem philosophischen Lesekreis, was uns dieser Text für uns im Hier und Jetzt sagt.

Anmeldeschluss: 03.06.2026

Donnerstags, 11.06. und 25.06.2026, je 17:30 - 20:30 Uhr (8 UE)

Gebühr: 25,60 € (E1: 21,80 €, E2: 7,70 €)

Leitung: Anna-Lena Cohrs

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

VHS AM WOCHENENDE

GEMEINSAM MIT BUDDHA, SCHOPENHAUER UND CO. DURCH DEN BÜRGERPARK | 11702

Ein philosophischer Spaziergang rund um die Kunst des guten Lebens

Wie wäre es, den Tag mit Philosophie und Gedichten zu beginnen – und danach einen kleinen Spaziergang...? Schopenhauer rät zu zwei Stunden Bewegung täglich, ohne zu hetzen. Er liebte lange Spaziergänge in der Natur, um sich inspirieren zu lassen. Am Ende einer Wanderung kam Buddha zu seinem Erleuchtungserlebnis. Wie das geht? Das erkunden wir gemeinsam im Bürgerpark mit griechischen Glücksphilosophen und Feingeistern wie Marx, Fromm und Ringelnat. Sie zeigen uns, ihre „zeitlosen“ Vorstellungen vom gelingenden Leben. Am Ende wissen wir, wie man auf den „mittleren Pfad“ (Buddha) des Lebens gelangt, der das Dasein gelingen lässt.

Anmeldeschluss: 21.05.2026

Sonntag, 31.05.2026, 11:00 - 13:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: 6 €

Leitung: Dr. Torsten Reters, Soziologe

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

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9



Eine Liste mit allen Unterrichts-orten finden Sie auf Seite 229.



Anna-Lena Cohrs
© Privat



Marita Frohne
© Privat

VHS AM WOCHENENDE / JAHRESTHEMA

BIS ZULETZT AN DEINER SEITE:

„LETZTE HILFE“ SCHENKEN | 11703

Wegbegleitung I

Einen geliebten Menschen in seinen letzten Lebenstagen zu begleiten ist eine große Herausforderung und ein emotionaler Kraftakt. Das Seminar bietet hilfreiche Ansätze und möchte die Angst mindern vor Überforderung oder davor, „etwas falsch zu machen“. Das Wissen über die Phasen des Sterbens und den physischen Sterbeprozess kann dabei hilfreich sein und wird verständlich vermittelt. Weiterhin bekommen Sie Informationen zu leicht anwendbaren Möglichkeiten der praktischen Unterstützung im häuslichen Bereich, zu verschiedenen Kommunikationstechniken sowie Möglichkeiten der liebevollen Begleitung. Dieses Angebot richtet sich an Laien, die keine medizinischen Kenntnisse besitzen müssen (aber gerne dürfen). Ein zentraler Punkt dieses Seminars ist das Mitgefühl – mit dem sterbenden Menschen und mit der Begleitung – also mit sich selbst!

Marita Frohne ist freiberufliche Sterbe- und Trauerbegleiterin mit langjähriger Erfahrung in der Hospizarbeit.

Anmeldeschluss: 05.03.2026

Samstag, 14.03.2026, 10:00 - 16:00 Uhr (7 UE)

Gebühr: 24,50 € (E1: 20,80 €, E2: 7,40 €)

Leitung: Marita Frohne

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

VHS AM WOCHENENDE / NEU IM PROGRAMM

WEITERLEBEN OHNE DICH:

WAS BEI TRAUER GUTTUT | 11704

Wegbegleitung II

Wie mit dem Verlust eines geliebten Menschen umgehen? Wie aushalten, was nicht zu ertragen ist? Das Seminar gibt Einblick in die Thematik des Trauerprozesses und stellt das Trauern und die trauernde Person in den Mittelpunkt. Es richtet sich an Menschen mit und (noch) ohne Verlusterfahrung, wobei ausdrücklich kein therapeutischer Ansatz angeboten wird.

Anmeldeschluss: 08.04.2026

Samstag, 18.04.2026, 10:00 - 16:00 Uhr (7 UE)

Gebühr: 25,90 € (E1: 22 €, E2: 7,80 €)

Leitung: Marita Frohne

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

NEU IM PROGRAMM

VORANKÜNDIGUNG

AM ENDE DES LEBENS UND IN ZEITEN DER TRAUER: WEGBEGLEITUNG | 11705**Bildungszeit im Land Bremen**

Einen geliebten Menschen in seinen letzten Lebenstagen zu begleiten ist eine große Herausforderung und ein emotionaler Kraftakt. Um Sie bei dieser Begleitung zu unterstützen, bietet der erste Tag hilfreiche Einblicke in die Phasen des Sterbens und den psychischen Sterbeprozess. Die Thematik des Sterbens erfährt eine Enttabuisierung. Sie erhalten Informationen zu leicht anwendbaren Möglichkeiten der praktischen Unterstützung im häuslichen Bereich und lernen verschiedene Kommunikationstechniken sowie Möglichkeiten der liebevollen Begleitung kennen. Ein zentraler Punkt dieses Angebots ist das Mitgefühl – mit dem Sterbenden und mit der Begleitung – also mit sich selbst. Am zweiten Tag des Seminars thematisieren wir den Verlust und die Trauer um einen geliebten Menschen: Wie aushalten, was nicht zu ertragen ist? Viele Trauernde erleben eine Zeit des Zusammenbruchs, eine schwere Zeit, in der selbst das Annehmen von Hilfe oft unmöglich scheint. Das Wissen um die Phasen der Trauer kann helfen, sich und andere in ihrer individuellen Situation besser zu verstehen. Wir tauschen uns aus über unsere Erfahrungen und Sorgen und ordnen sie gemeinsam. Diese Bildungszeit richtet sich an Menschen mit und ohne Verlusterfahrung ebenso wie Personen, die einfach nur am Thema interessiert sind. Achtung: Dies ist kein therapeutisches Angebot!

Anmeldeschluss: 19.10.2026

Dienstag und Mittwoch, 09:00 - 16:00 Uhr

ab 03.11.2026, 2 Tage (16 UE)

Gebühr: 40 € (E1: 34 €, E2: 12 €)

Leitung: Marita Frohne

Teilnehmende: max. 12

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

Beratung:
Julia Steffen
Tel. 590-4739



69 | LITERATUR - SCHREIBWERKSTÄTTEN –
NIEDERDEUTSCHE SPRACHE

71 | THEATER

73 | KUNSTGESCHICHTE

74 | KUNST + MEDIEN

75 | BILDGESTALTUNG

82 | PLASTISCHES GESTALTEN

84 | MUSIK

88 | TANZ

91 | (KUNST-)HANDWERK

93 | 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 ERLEBEN, ZUKUNFT GESTALTEN

Kulturelle Bildung bedeutet, Brücken zu bauen: zwischen Generationen, Kulturen und Lebenswelten. Sie schafft Zugänge für alle, unabhängig von Herkunft, Sprache oder Lebenssituation, und fördert so Integration und Inklusion. Dass die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung künftig noch wichtiger werden, betont auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“.

Ein wichtiger Schwerpunkt unserer VHS ist die kulturelle Medienbildung. Sie hilft Ihnen, die Chancen und Herausforderungen der Digitalisierung aktiv zu gestalten. In praxisnahen Kursen lernen Sie, digitale Medien kreativ einzusetzen, kritisch zu hinterfragen und souverän im Alltag anzuwenden. So wird kulturelle Bildung zu einem Schlüssel, um sich in einer zunehmend komplexen Gesellschaft zu orientieren und aktiv an ihr teilzuhaben.

Unsere VHS versteht sich als Ort der Begegnung, an dem Kultur und Bildung Hand in Hand gehen. Hier können Sie Ihre Neugier stillen, neue Fähigkeiten entdecken, sich austauschen und inspirieren lassen. Denn: Kultur macht nicht nur stark – sie bereichert das Leben und eröffnet neue Horizonte.

Zum besonderen Profil unserer VHS gehört die enge Zusammenarbeit mit Künstler:innen, Kultureinrichtungen, Bibliotheken und soziokulturellen Zentren vor Ort. Diese Partnerschaften ermöglichen vielfältige Projekte, bringen neue Impulse in unsere Stadt und machen Kultur erlebbar – mitten im Alltag der Menschen.



volksHOCHSCHULE
BREMERHAVEN **VHS**

25. Februar – 18. März 2026

Seit über 40 Jahren sind die Literarischen Wochen in Bremerhaven ein kultureller Höhepunkt der Stadt, der Autor:innen und Leser:innen miteinander verbindet. Erleben Sie ein Fest der Worte mit Lesungen aktueller Bestseller, preisgekrönter Romane und faszinierenden Literaturverfilmungen.

Eine Veranstaltung der Volkshochschule Bremerhaven
in Kooperation mit der Arbeitnehmerkammer Bremerhaven, dem Kommunalen Kino KOKI e.V. und der Buchhandlung Morisse

Mit freundlicher Unterstützung der Waldemar-Koch-Stiftung Bremen

Das Programm sowie die Karten im Vorverkauf sind ab 19.01.2025 erhältlich.



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.

LITERATUR – BÜCHER

RAINER MARIA RILKE – ZWISCHEN TRADITION UND MODERNE | 20111

Literaturseminar

In diesem und im nächsten Jahr feiert die Welt der Leserinnen und Leser Rainer Maria Rilkes Doppeljubiläum: den 150. Geburtstag am 4. Dezember 2025 und den 100. Todestag am 29. Dezember 2026.

Anlässe genug, um einen der berühmtesten Dichter der frühen literarischen Moderne entsprechend zu würdigen. Rilke thematisiert in seiner Lyrik die Umbrüche der Zeit von der Jahrhundertwende bis zum Ersten Weltkrieg, reflektiert Vergänglichkeit, Vereinsamung, Ängste. Mit „Die Aufzeichnungen des Malte Laurids Brigge“ beginnt der moderne deutsche Roman.

Im Mittelpunkt der Veranstaltung steht neben der ausführlichen Beschäftigung mit Rilkes Lebensgeschichte und seiner künstlerischen Entwicklung die exemplarische Lektüre der „Neuen Gedichte“, der „Sonette an Orpheus“ und der „Duineser Elegien“ sowie seines Großstadtromans aus dem Jahr 1910.

Bildungsziele / Lerninhalte: Analyse und Interpretation literarischer Texte

Mittwochs, 17:00 - 18:30 Uhr, ab 04.03.2026, 6 Abende (12 UE)

Kein Kurs am: 25.03./01.04.2026

Gebühr: 30 € (E1: 25,50 €, E2: 9 €)

Auslagen: 2 € (Fotokopien)

Leitung: Bernd-Rainer Hellrung, Germanist

Teilnehmende: max. 16

SCHREIBWERKSTÄTTEN

NEU IM PROGRAMM

WELCHE CHANCEN DER LITERATURMARKT BIETET | 20112

So schreibe ich mein erstes Buch - Teil 1

Der erste eigene Roman, der gleich in die Bestsellerlisten stürmt. Oder das fundierte Sachbuch über das eigene Hobby. Und die Familienmemoiren zum 80. Geburtstag von Opa. Wer schreiben will, sollte zunächst einmal Grundsätzliches beachten. Dieser Kurs bietet einen weiten Überblick: Wie sieht es auf dem Buchmarkt aus? Welche Möglichkeiten zur Veröffentlichung gibt es; welche machen Sinn; welche nicht?

Was ist entscheidend für den kommerziellen Erfolg, wenn er denn angestrebt wird. Roman, Sachbuch, Lebenserinnerungen – welche Regeln sollten die Teilnehmenden beim Schreiben auf jeden Fall beachten? Der Kurs beinhaltet auch Schreibübungen, die beurteilt und eingestuft werden. Von der ersten Ideensammlung zum Manuskript bis zur Veröffentlichung und Vermarktung – so entsteht das eigene Buch.

Hinrich Lührssen ist Journalist und Autor mehrerer Sachbücher, erschienen unter anderem im Rowohlt-Verlag, als „Spiegel“-Serie und als Vorlage für TV-Rubriken. Sein „Raumübergreifendes Großgrün“ kam auf die Bestseller-Liste des Buchhandels.

Der Kurs wird im Herbst mit fünf weiteren Terminen fortgesetzt.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Mittwochs, 17:00 - 18:30 Uhr, ab 04.02.2026, 5 Abende (10 UE)

Gebühr: 37 € (E1: 31,50 €, E2: 11,10 €)

Leitung: Hinrich Lührssen, Journalist und Buchautor

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Sebastian Linke

Tel. 590-4706

NEU IM PROGRAMM

DIE HINTERGRÜNDE DER MEDIENLANDSCHAFT | 20113**Einführung in den Journalismus - Teil 1**

Noch nie waren Medien so wichtig wie heute. Ob social media, TV, Radio oder die klassischen Zeitungen – nach welchen Regeln spielt die Medienlandschaft eigentlich? Wer ist warum im Netz erfolgreich? Welche Zukunft haben Zeitungen und Zeitschriften noch? Was und wer prägt Journalismus in Funk und Fernsehen? Es geht um grundsätzliche Einblicke in die bundesdeutsche Medienlandschaft. Und der Kurs wendet sich an alle, die Spaß daran haben, eigene Meldungen, Berichte oder Reportagen zu verfassen. Auf Wunsch werden auch die unterschiedlichen Ausbildungswege vorgestellt.

Wie entstehen Nachrichten, welche Regeln sind wichtig? Und was sind die Unterschiede zwischen Berichten und Reportagen? Der Kurs vermittelt weitgehende Einblicke und bietet praktische Übungen an.

Hinrich Lührssen ist Autor der „Zeit“ und vieler anderer Medien. Gründungsmitglied von „Stern TV“ und „24 Stunden“. Fernsehreporter, CvD und TV- Produzent.

Der Kurs wird im Herbst mit fünf weiteren Terminen fortgesetzt.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Donnerstags, 17:00 - 18:30 Uhr, ab 05.02.2026, 5 Abende (10 UE)

Gebühr: 37 € (E1: 31,50 €, E2: 11,10 €)

Leitung: Hinrich Lührssen, Journalist und Buchautor

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 16. Februar 2026, 12 Wochen

Gebühr: 24 € (E1: 20,40 €)

Auslagen: 90 € (für Dozentin)

Leitung: Elke Bockamp, Lektorin, Dramaturgin

Teilnehmende: max. 25

NIEDERDEUTSCHE SPRACHE**PLATTDEUTSCH SPRECHEN LERNEN | 20117**

Veele köönt Platt verstahn, aber nich snacken. Düsse Kurs schall helpen, mit eenfache Übungen, Platt to snacken. Dat schall uk Spaaß maken.

Montags, 18:45 - 20:15 Uhr, ab 02.02.2026, 4 Abende (8 UE)

Gebühr: 20 € (E1: 17 €, E2: 6 €)

Leitung: Werner Michael, langjähriger Plattdeutschlehrer

Teilnehmende: max. 15



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

THEATER

JAHRESTHEMA

ALLES NUR THEATER – INKLUSIV | 20211

Theatergruppe für Menschen mit und ohne Handikap - gefördert durch die Dieckell Stiftung

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 10.04.2026, 10 Nachmittage (30 UE)

Gebühr: 8 €

Leitung: Rosemarie Brikmanis-Brückner, lizenzierte Übungsleiterin

Teilnehmende: max. 17

NEU IM PROGRAMM

PREVIEW: THEATER MACHEN | 20212

Infoveranstaltung

Sie sind noch unsicher, ob Theater das richtige für Sie ist? Im Rahmen einer Infoveranstaltung haben Sie die Möglichkeit, mich kennenzulernen und alle Fragen rund um den Kurs Nr. 20213 – „Theater machen“ zu stellen.

Freitag, 14.02.2025, 14:00 - 17:00 Uhr (4 UE)

Gebühr: 6 €

Leitung: Oliver Gerd Siebert, Dipl. Schauspieler & Autor

Teilnehmende: max. 12

NEU IM PROGRAMM

THEATER MACHEN | 20213

Drei Monate Theater intensiv (fast) wie bei den Profis...

Sie erhalten von mir spannende Einblicke in die Welt des Theaters.

Sie möchten einmal Souffleuse oder Souffleur sein? Die Beleuchtung übernehmen, das Bühnenbild oder den Ton gestalten? Vielleicht reizt Sie die Regieassistenz – oder Sie möchten selbst eine Rolle einstudieren?

Auch wenn Sie sich für Körpersprache interessieren, einen Vortrag überzeugend halten oder sogar Schauspieler:in werden möchten – hier finden Sie den passenden Einstieg in die Theaterwelt.

Am Ende des Kurses präsentieren wir die Ergebnisse - die Aufführung findet am Mittwoch, den 27. Mai 2026, um 18:45 Uhr in der VHS Bremerhaven statt.

Oliver Gerd Siebert ist Dipl. Schauspieler (bekannt aus „Die weiße Rose“) & Regisseur.

Mittwochs, 16:15 - 18:30 Uhr, ab 04.03.2026, 12 Nachmittage (36 UE)

Kein Kurs am: 01.04.2026

Gebühr: 90 € (E1: 76,50 €, E2: 27 €)

Leitung: Oliver Gerd Siebert, Dipl. Schauspieler & Autor

Teilnehmende: max. 12

*Ich mag die Theaterwelt ... und am schönsten ist es, wenn ich sehe, höre und fühle,
dass es anderen auch Freude macht in dieser Welt zu sein.*

- Oliver Gerd Siebert

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Sebastian Linke

Tel. 590-4706

KUNSTGESCHICHTE

VORTRAG UND EXKURSION

MARIA LASSNIG UND EDVARD MUNCH, MALFLUSS=LEBENSFLUSS

in der Hamburger Kunsthalle

Edvard Munch gehört zu den großen Künstlerpersönlichkeiten, die an der Wende vom 19. zum 20. Jahrhundert den Übergang vom Impressionismus zum Expressionismus mitgestaltet haben. Den meisten Betrachtern ist sein Werk „Der Schrei“, in dem sich alle fließenden Formen zu einem schreienden Menschen verdichten, bekannt.

In der Doppelschau der Hamburger Kunsthalle werden Munchs Arbeiten erstmalig mit den Werken der österreichischen Künstlerin Maria Lassnig (1919-2014) gezeigt. Die beiden Künstler eint ein einzigartiger Umgang mit Farbe als Gestaltungs- und Ausdruckselement.

Die Ausstellung Maria Lassnig und Edvard Munch, Malfluss=Lebensfluss zeigt Parallelen in der Pinselführung sowie in den ungewöhnlich freien Experimenten der Maltechnik.

Das außerordentlich eigenständige Werk der Malerin Lassnig findet in der Ausstellung seiner Bedeutung entsprechend Beachtung. Lassnigs Werke sind Untersuchungen zur Frage der optischen Vermittlung inneren Erlebens, welche uns ebenfalls im Werk von Edvard Munch begegnen.

Die Schau in der Hamburger Kunsthalle widmet sich den großen, existenziellen Gefühlen wie Trauer, Verzweiflung, Angst, Zorn, Schmerz aber auch Freude.

Beide Künstler bieten einen intimen Einblick in die jeweilige Biografie und zeichnen gleichzeitig ein vielschichtiges Portrait ihrer Entstehungszeit.

Inhalt und Ziele: Schulung der künstlerischen Wahrnehmungsfähigkeit.

INFORMATIONEN ZUR AUSSTELLUNG:

MARIA LASSNIG UND EDVARD MUNCH, MALFLUSS = LEBENSFLUSS | 20314

Vortrag

Donnerstag, 23. April 2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Gebühr: 5 €

Leitung: Jutta Bastian, Museumspädagogin und Künstlerin

Teilnehmende: max. 30

EXKURSION ZUR AUSSTELLUNG:

MARIA LASSNIG UND EDVARD MUNCH, MALFLUSS = LEBENSFLUSS | 20315

in der Hamburger Kunsthalle

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

Samstag, 25. April 2026, 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



Fällt Ihnen die Wahl des geeigneten Kurses schwer? Wir beraten Sie gerne.



Sichern Sie sich Ihren Kursplatz durch frühzeitige Anmeldung!



Jana Marks

© Privat



BITTE BEACHTEN SIE, DASS ABMELDUNGEN NUR SCHRIFTLICH ENTGEGENGENOMMEN WERDEN KÖNNEN. WEITERE INFORMATIONEN FINDEN SIE IN DER GEBÜHREN- UND BENUTZUNGSORDNUNG AUF SEITE 236.

KUNST UND OPTISCHE TÄUSCHUNGEN | 20316

Vortrag

Wie sehr können wir unseren Augen trauen? Von der Renaissance bis zur Moderne begegnen uns in der Kunstgeschichte Werke wie Trompe-l'œil, Anamorphosen oder Kippbilder, die gezielt unsere Wahrnehmung herausfordern. Der Vortrag vermittelt in einer Mischung aus Bildbeispielen, historischen Hintergründen und spannenden Aha-Momenten, wie Künstler:innen mit illusionistischer Malerei, verzerrten Perspektiven oder unmöglichen Konstruktionen die Grenzen des Sehens ausloten.

Dienstag, 14.04.2026, 18:30 - 20:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: 5 €

Leitung: Jana Marks, Kunsthistorikerin und Museumspädagogin

Teilnehmende: max. 30

VHS.WISSEN LIVE - ONLINE

ROMA ETERNA. KUNST UND KULTUR IM ROM DER NACHKRIEGSZEIT: ZWISCHEN TRÜMMERN, WIDERSTAND UND ERNEUERUNG | 20318

Weitere Informationen finden Sie unter www.vhs-bremerhaven.de/vhs-wissen-live

Lisa Hockemeyer ist eine deutsche Design- und Kunsthistorikerin. Sie lehrt Designgeschichte in Mailand. Die Veranstaltung wird live aus der Casa di Goethe in Rom gestreamt und findet in Kooperation mit L.I.S.A., dem Wissenschaftsportal der Gerda Henkel Stiftung, statt.

Mittwoch, 01.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

VHS.WISSEN LIVE - ONLINE

BENVENUTO CELLINI. EIN KÜNSTLERLEBEN | 20319

Weitere Informationen finden Sie unter www.vhs-bremerhaven.de/vhs-wissen-live

Andreas Beyer lehrte an verschiedenen Universitäten im In- und Ausland. 2021 wurde er zum Mitglied der Deutschen Akademie für Sprache und Dichtung gewählt.

Donnerstag, 02.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei



KURSLEITENDE GESUCHT!

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

- ▶ Literatur / Kunstgeschichte
- ▶ Kunsthandwerk (u.a. Papierkunst, Modellieren mit Gips oder Beton)
- ▶ Textiles Gestalten (Spinnen, Filzen, Knüpfen)

Ihre Bewerbung richten Sie bitte an: Bewerbung@vhs.bremerhaven.de.
Infos zur Tätigkeit als Kursleitende der VHS Bremerhaven finden unter: www.vhs-bremerhaven.de

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

Beratung:
Sebastian Linke
Tel. 590-4706

KUNST + MEDIEN

VHS AM WOCHENENDE

FOTOGRAFIE: GRUNDLAGEN | 20410

Sie möchten mehr als nur „draufhalten und knipsen“? In diesem Fotokurs lernen Sie, Ihre Kamera bewusst zu bedienen und Fotos ganz nach Ihren Vorstellungen zu gestalten. Schritt für Schritt entdecken Sie, wie ISO, Blende, Verschlusszeit, Weißabgleich, Messfelder etc. funktionieren – und wie Sie diese Einstellungen kreativ einsetzen können.

Das Gelernte setzen Sie sofort in die Praxis um: Mit Übungen direkt an Ihrer eigenen Kamera und kleinen Exkursionen, bei denen Sie Ihr Wissen anwenden und vertiefen können. So gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit Ihrer Kamera und entwickeln ein Gespür für Licht, Motive und Bildaufbau.

Nach dem Kurs halten Sie nicht einfach Schnappschüsse in den Händen, sondern Fotos, die Eindruck machen – ob privat oder beruflich.

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

Bitte bringen Sie Ihre Kamera mit Bedienungsanleitung mit.

Freitag, 13.03.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 14.03.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 15.03.2026, 10:00 - 17:00 Uhr (20 UE)

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

Leitung: Mark Jungclaus, Diplomingenieur Informatik

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

NEU IM PROGRAMM / VHS AM WOCHENENDE

FOTOGRAFIE: OUTDOOR PORTRÄTS | 20412

In diesem Fotokurs lernen Sie die Grundlagen der Porträtfotografie. Wir werden nach der Theorievermittlung viel herausgehen und uns auch mit der Einbindung des idealen Hintergrundes beschäftigen, um besondere Porträts zu erhalten. Ob maritim, in der Natur oder urban / Nah dran oder weit weg / mit der Auswahl von Perspektive und Ausschnitt lernen Sie, wie die Fotos ihre Wirkung verändern.

Die entstandenen Porträts besprechen wir gemeinsam ausführlich und Sie lernen durch die Rückmeldungen.

Wir fotografieren uns in diesem Fotokurs gegenseitig.

Bildungsziele / Lerninhalte: Grundlagen der Portrait Fotografie und praktische Umsetzung.

Bitte bringen Sie Ihre Kamera mit.

Freitag, 29.05.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 30.05.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 31.05.2026, 10:00 - 17:00 Uhr (20 UE)

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

Leitung: Mark Jungclaus, Diplomingenieur Informatik

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9



Thomas W.
Salzmann

© Fabian Bögershausen



WIR EMPFEHLEN EINE FRÜHZEITIGE ANMELDUNG. SOLLTE EIN KURS DIE MINDESTTEILNEHMENDENZAHLE NICHT ERREICHEN, MÜSSEN WIR DIESEN ABSAGEN. DIES GESCHIEHT I. D. R. EINE WOCHEN VOR KURSBEGINN.

VHS AM WOCHENENDE

FOTOGRAFIE: PFIFFIG BLITZEN MIT DEM SYSTEMBLITZ AUCH IM FREIEN | 20413

Schluss mit flachen Bildern, weißen Gesichtern, Spiegelungen oder Blitzen, die nicht auslösen. Der kleine Aufsteckblitz an einer digitalen Spiegelreflex- oder Systemkamera kann viel mehr. Besonders wenn man ihn von der Kamera trennt und fernauslöst. Ein kleines Studio in der Tasche sozusagen. Profis wissen das zu schätzen und setzen auf das „Strobist-Konzept“. Wir schaffen individuelle Lichtsituationen, nutzen entweder nur einen Blitz oder auch zusätzliche „Slave-Blitze“ und beschäftigen uns mit Lichtformern sowie Farbfolien. Sie erfahren alles über die Möglichkeiten im Freien und im Innenraum.

Bildungsziele / Lerninhalte: Grundsätzliches Verstehen, kreatives Einsetzen eines Systemblitzgerätes und dessen Zubehör im Innen- und Außenraum.

Bitte mitbringen: Digitale System- oder Spiegelreflexkamera, passender Systemblitz

Samstag, 14.02.2026, 10:00 - 16:00 Uhr

Sonntag, 15.02.2026, 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

ERFOLGSGESCHICHTEN - BILDUNG BEWEGT | 20416**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.

Ihre Volkshochschule - vielleicht der Beginn von etwas ganz Großem.

Die Ausstellung kann bis zum 31.01.2026, während der VHS-Öffnungszeiten im Treppenhaus Grazer Straße besucht werden.

BILDGESTALTUNG

ZEICHNEN

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, 13.02.2026, 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

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Sebastian Linke

Tel. 590-4706

VHS AM WOCHENENDE

TIERE IN BEWEGUNG | 20602

Zeichenkurs 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, 09.05.2026, 11:00 - 17:00 Uhr (8 UE)

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

Auslagen: 14 € (Eintritt Zoo)

Leitung: Sonia Schadwinkel, Bildende Künstlerin

Ort: 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, 08.05.2026, 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

VHS AM WOCHENENDE

AKTZEICHNEN | 20605

Der Akt, der Mensch, seine Gestalt, sein Volumen – für diese Punkte nehmen wir uns zeichnerisch ein Wochenende Zeit. Wie wollen wir uns an das Eigene, den menschlichen Körper herantasten! Beginnend mit Übungen, die uns die Furcht nehmen korrekt zu zeichnen, werden wir uns danach an zwei unterschiedlichen Modellen dem genauen Sehen (Anatomie, Licht und Schatten, Perspektive, Figur im Raum) widmen. Am zweiten Tag kommen wir dann mit unterschiedlichen Methoden und Materialien in die freie künstlerische Abstraktion. Willkommen sind Interessierte mit und ohne Zeichenerfahrung. Bitte mitbringen: Lieblingsmaterial, verschiedenen Papiere DIN A 4-1, Bleistifte, Federn, Kreiden, Tusche, Aquarell oder auch Acryl für den 2. Tag.


Samstag, 14.03.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 15.03.2026, 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

 **VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:**
„GRÖNLAND UND DER EINFLUSS DES
KLIMAWANDELS“, KURS NR. 11207 ODER
„ERLEBNISTAG AN DER NORDSEE“, KURS
NR. 11088



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



Kleingruppen
für maximalen
Lernerfolg! Bei
uns lernen Sie in
überschaubaren
Gruppen, was
den intensiven
Wissensaustausch
und eine indi-
viduelle Unter-
stützung durch
unsere Kurslei-
tungen fördert.

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 12.03.2026, 6 Vormittage (18 UE)

Kein Kurs am: 26.03./02.04.26

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

Auslagen: 2 € (Material)

Leitung: Hella Ermer, langjährige Dozentin für Seidenmalerei

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

VHS AM WOCHENENDE**FARBE IM FLUSS – EXPERIMENTELLE ACRYLMALEREI | 20611**

Acrylfarbe eignet sich besonders für das experimentelle Arbeiten. Wir lassen die drei Grundfarben über die Leinwand fließen und beobachten die vielfältigen sich ergebenden Farbmischungen. Die zufälligen Farbverläufe werden durch gezielte Eingriffe gesteuert und ergeben erste Bildkompositionen. Aus dem entstandenen Bildhintergrund werden durch schichtende Malerei Motive definiert und zu einem fertigen Bild weiterentwickelt. Umfangreiches Bildmaterial dient der Impulsgebung und ergänzt den Dialog mit dem Kunstwerk. In diesem Kurs erhalten Sie Einblicke in die spezifischen Eigenschaften von Acrylfarbe und die Arbeitsweise der experimentellen Malerei.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Borstenpinsel unterschiedlicher Größe, Flachpinsel 5 cm, Spachtel, Malgründe, wie Leinwände oder Malblöcke mind. 200 g, 40 x 50 cm oder größer, Wassersprühflasche, Kreppband, Mallappen, Palette.

Samstag, 18.04.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 19.04.2026, 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

VHS AM WOCHENENDE**OSTASIATISCHE TUSCHMALEREI: HASE | 20612**

Die Ostasiatische Tuschmalerei ist eine vom Zen-Buddhismus inspirierte Kunst der kraftvollen Pinselführung. Der Hase symbolisiert in Asien Fruchtbarkeit und die Abwehr gegen negative Energien. Er wird oft als mythologische Figur gezeigt, z.B. als „Der Hase im Mond“ oder „Der weiße Hase von Inaba“. Im Kurs lernen Sie Hasenmotive Schritt für Schritt durch praktisches Üben der grundlegenden Maltechniken. Darüber hinaus erhalten Sie 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 Reibstein (oder flüssige Tusche), Asiatische Pinsel, Lappen, Reispapier, Malunterlage (Filz), Wassergefäß, Farbe (asiatische Farbe oder Aquarellfarbe), Arbeitskleidung (Tusche ist farbecht) und zwei weiße Teller. Material kann auch im Kurs erworben/ ausgeliehen werden. Materialkosten: ca. 8 Euro.

Samstag, 28.02.2026, 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

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Dr. Wiebke Lahg

Tel. 590-4735

BOTANISCHE AQUARELLMALEREI | 20613

Wir lassen uns von der faszinierenden Vielfalt der Natur inspirieren und erforschen mit Aquarellfarben und Pinsel die Pflanzenwelt. Die besondere Leuchtkraft der Aquarellfarben und die vielfältigen Möglichkeiten des Farbmischens helfen uns, die bezaubernde Schönheit von Blüten und Blättern festzuhalten. Schritt-für-Schritt-Anleitungen und fachkundige Begleitung vermitteln Einsteiger:innen Grundlagen der Aquarelltechnik. Als Fortgeschrittene vertiefen Sie Ihre Fähigkeiten.

Bitte mitbringen: Aquarellpapier ab 200 g, Aquarellfarben (kleine Grundpalette), Haarpinsel verschiedener Stärken (z. B. 3/0, 2, 4), Palette, Skizzenpapier, Lappen oder Küchenrolle, Bleistift HB, Radiergummi.

Donnerstags, 14:00 - 16:15 Uhr

ab 04.06.2026, 4 Nachmittage (12 UE)

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

Leitung: Anastasia Rüsch, Grafik-Designerin

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

VHS AM WOCHENENDE

BREMERHAVENER MOTIVE IN AQUARELL | 20614

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, 30.05.2026, 11:00 - 16:30 Uhr

Sonntag, 31.05.2026, 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 wunderschöne Werke am Ende des Kurses mit nach Hause zu nehmen. Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Palette bis zu 24 Farben (Achtung: keine Deckfarben), verschiedene Pinsel, Bleistift HB, Radiergummi, Becher. Das Aquarellpapier wird von der Kursleiterin bereitgestellt.

Donnerstags, 18:00 - 20:15 Uhr

ab 19.02.2026, 5 Abende (15 UE)

Kein Kurs am: 19.03.2026

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

Auslagen: 12 € (Aquarellpapier, Farbkopien)

Leitung: Julia Schultz, Künstlerin und Fotografin

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!



Julia Schultz
© VHS Bremerhaven



BITTE BEACHTEN SIE, DASS ABMELDUNGEN NUR SCHRIFTLICH ENTGEGENGENOMMEN WERDEN KÖNNEN. WEITERE INFORMATIONEN FINDEN SIE IN DER GEBÜHREN- UND BENUTZUNGSORDNUNG AUF SEITE 236.

NEU IM PROGRAMM

MALEN MIT GOUACHEFARBEN | 20616

Das Besondere an Gouache ist die wunderbar deckende Eigenschaft der Farbe und ihr matter Auftrag. Viele Künstler:innen arbeiten gerne mit diesen Farben, da sie wasserlöslich und einfach zu handhaben sind. In diesem Kurs erlernen Sie den grundlegenden Umgang mit Gouache anhand unkomplizierter Motive, Blumen und Landschaften.

Bitte mitbringen: verschiedene Pinsel: flache und runde Synthetik verschiedene Größen, Palette aus Kunststoff, 2 Becher, Papierrolle, Pastellstift ochre oder Bleistift HB oder 2B, Knetradiergummi.

Donnerstags, 18:00 - 20:15 Uhr
ab 09.04.2026, 5 Abende (15 UE)

Kein Kurs am: 23.04./14.05.2026

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

Auslagen: 10 € (Papier, Gouachefarben)

Leitung: Julia Schultz, Künstlerin und Fotografin

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

EXPERIMENTELLES LABOR – ÖLMALEREI | 20617

Ziel des Kurses ist, sich von gesellschaftlichen Dogmen zu befreien und ein grundlegendes Verständnis der Bildfeldgestaltung zu entwickeln. Diese Fähigkeiten sind für die Erstellung hochwertiger Bildformate unerlässlich. Darüber hinaus erhalten Sie einen Einblick in die Maltechniken der Ölmalerei, die wiederum Techniken von Aquarell bis Acryl umfassen. Der Kurs wird von viel Experimentierfreude geprägt sein. Bildende Kunst wird, wo sinnvoll, mit Licht und Musik kombiniert. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Bitte mitbringen: Zeichenblock und -stifte; ggf. Leinwand und Farben; weiteres Material wird beim ersten Treffen bekannt gegeben.

Montags, 18:00 - 20:15 Uhr
ab 13.04.2026, 4 Abende (12 UE)

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

Leitung: Vadym Korn, Künstler

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

DRUCKEN

VHS AM WOCHENENDE

DRUCK- UND STEMPELTECHNIKEN | 20620

Zu Beginn des Kurses werden aus unterschiedlichen Alltagsgegenständen Stempel und Druckformen erstellt. Durch eine experimentelle Arbeitsweise und Kombinationen der Druck- und Stempeltechniken ergeben sich vielfältige Gestaltungsvarianten. So entstehen beispielsweise im Übereinander-Druck verschiedener Formen, Muster und typografischer Elemente ausdrucksvolle Grafiken.

Bitte mitbringen: Schürze, Arbeitskleidung.

Samstag, 18.04.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 19.04.2026, 10:00 - 17:00 Uhr (16 UE)

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

Auslagen: 12 € (Materialkosten)

Leitung: Torsten Becker, Buchdrucker und

Drucktechniker

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

Anzeige

Kunstmesse



16. - 17. Mai 2026
Kugelbake-Halle
Cuxhaven

www.cuxart.eu



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

Beratung:
Dr. Wiebke Lahg
Tel. 590-4735



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



Fällt Ihnen die
Wahl des ge-
eigneten Kurses
schwer? Wir be-
raten Sie gerne.

WEITERE TECHNIKEN

1000 GESICHTER | 20630

Stilübungen auf dem Weg zur eigenen Bildsprache

Bildungszeit im Land Bremen

Porträts sind nur etwas für Leute, die gut zeichnen können? Pustekuchen! Jenseits der perfekt-fotorealistischen Idee beschäftigen wir uns mit den verschiedensten Darstellungsmöglichkeiten von Gesichtern: zeichnend, malend, collagierend, schneidend und experimentierend. Das Arbeiten mit unkomplizierten Techniken steht im Vordergrund. Wir schauen uns Bilder von anderen Künstler:innen und Illustrator:innen an und finden heraus, was das Bild ausmacht, mit welchen Mitteln welche Wirkung erzielt wird, um anschließend die gewonnene Erkenntnis direkt in eigenen Versuchen umzusetzen. Heraus kommt eine lange Reihe von stilistisch sehr verschiedenen Porträts – von einer oder von verschiedenen Personen, Selbstporträts oder Personen aus dem privaten oder öffentlichen Leben.

Bitte mitbringen: Fotos / Kopien von Personen, ein kleiner Spiegel sowie Materialien, die zu Hause vorhanden sind wie z. B.: Aquarellstifte, Filzstifte, Wachsstifte, Ölkreide, Aquarell / Wasserfarbe, Acrylfarbe, Tinte, verschiedene schwarze Stifte, gesammelte Papiere für Collagen und Scherenschnitte, Stempel, Kartoffeldruck, Scheren, Skalpelle, Motivstanzen etc.

Montag bis Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr, ab 16.03.2026, 5 Tage (40 UE)

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

Auslagen: 10 € Gestaltungsmaterial

Leitung: Katharina Berndt, Bildende Künstlerin

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

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 27.01.2026, 6 Abende (18 UE)

Kein Kurs am: 03.02.2026

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

Leitung: Anastasia Rüsich, 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 14.04.2026, 8 Abende (24 UE)

Kein Kurs am: 26.05.2026

Gebühr: 88,80 € (E1: 75,50 €, E2: 26,60 €)

Leitung: Anastasia Rüsich, 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 05.02.2026, 6 Nachmittage (18 UE)

Gebühr: 45 € (E1: 38,30 €, E2: 13,50 €)

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

GRAFIK-ATELIER | 20643

wie Kurs Nr. 20642

Bitte mitbringen: eigene Zeichenutensilien.

Donnerstags, 14:00 - 16:15 Uhr

ab 09.04.2026, 7 Nachmittage (21 UE)

Kein Kurs am: 14.05.2026

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

Leitung: Anastasia Rüsch, 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 04.02.2026, 6 Abende (18 UE)

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

Leitung: Matthias Kopka, Maler und Grafiker
Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

VHS AM WOCHENENDE / NEU IM PROGRAMM

OFFENES ATELIER - MALEREI | 20645

An diesem Wochenende können Sie Ihre künstlerischen Projekte verwirklichen – egal ob als Einsteiger:in oder bereits fortgeschritten. Die Künstlerin Sonia Schadwinkel steht Ihnen mit ihrer Erfahrung unterstützend zur Seite. Sie experimentieren gemeinsam mit unterschiedlichen Techniken, Formaten oder Werkzeugen und natürlich viel Spaß an der Kunst. Bitte mitbringen: Farben, Pinsel, Leinwand und alles, was Sie verwenden möchten.

Samstag, 28.02.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 01.03.2026, 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

Anzeige



22. – 23.

AUGUST 2026






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

Beratung:
Dr. Wiebke Lahg
Tel. 590-4735

PLASTISCHES GESTALTEN

METALLBILDHAUEREI

VHS AM WOCHENENDE

SCHMIEDEKUNST: EISENBILDHAUEREI | 20710

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. Michael Kröger richtet 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, 09.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 10.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr (18 UE)

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

Auslagen: 35 € (Werkstatt, Öfen, Werkzeuge usw.)

Leitung: Michael Kröger, Metallgestalter

Ort: Geesthofanlage

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

HOLZBILDHAUEREI

VHS AM WOCHENENDE

HOLZBILDHAUEREI | 20720

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, 08.05.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

Samstag, 09.05.2026, 09:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 10.05.2026, 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

KERAMIK & MODELLIEREN

NEU IM PROGRAMM

KERAMIKKURS – KREATIVES ARBEITEN MIT TON | 20730

Das Arbeiten mit Ton verbindet uralte Handwerkstechniken mit moderner Kreativität. In diesem Kurs lernen Sie grundlegende Aufbautechniken wie Pinchen und die Coil-Technik sowie dekorative Verfahren wie Sgraffito und Relief. Schritt für Schritt können eigene Ideen umgesetzt werden – ob Figur, Gefäß oder Relief. Neben den praktischen Grundlagen bleibt viel Raum, um eigene Projekte zu entwickeln, Oberflächen nach den eigenen Vorstellungen zu gestalten und durch Glasuren Farbe und Glanz ins Spiel zu bringen. Das gemeinsame Arbeiten in der Gruppe bietet Inspiration, Austausch und unterstützt den kreativen Prozess.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung oder Schürze, Papier und Bleistift, ggf. enganliegende Latex-Handschuhe. Je nach Bedarf kann weiteres Verbrauchsmaterial direkt im Kurs erworben werden.

Dienstags, 09:00 - 12:00 Uhr, ab 24.02.2026

4 Vormittage (16 UE)

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

Auslagen: 23,50 € (Material, Wartung)

Leitung: Samaneh Sadat Khazraee, Kunstlehrerin

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9



Eine Liste mit allen Unterrichts-orten finden Sie auf Seite 229.



Michael Kröger
© Privat



Samaneh Sadat
Khazraee
© Privat

NEU IM PROGRAMM

KERAMIKKURS – KREATIVES ARBEITEN MIT TON | 20731

wie Kurs Nr. 20730

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung oder Schürze, Papier und Bleistift, ggf. enganliegende Latex-Handschuhe.
Je nach Bedarf kann weiteres Verbrauchsmaterial direkt im Kurs erworben werden.

Dienstags, 09:00 - 12:00 Uhr, ab 14.04.2026, 4 Vormittage (16 UE)

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

Auslagen: 23,50 € (Material, Wartung)

Leitung: Samaneh Sadat Khazraee, Kunstlehrerin

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

Das Berühren und Formen von Ton, das Erschaffen eines Werkes, das sowohl die Natur als auch meine Ideen widerspiegelt, schenkt mir seit jeher tiefe Ruhe. In meiner Arbeit verbinden sich Naturverbundenheit und ein wissenschaftlicher Hintergrund – ich freue mich darauf, diese Erfahrungen mit Ihnen zu teilen.

- Samaneh Sadat Khazraee

VHS AM WOCHENENDE / NEU IM PROGRAMM

TÖPFERN – ENTSPANNEN UND GESTALTEN MIT TON | 20732

An diesem Wochenende widmen wir uns ganz dem Arbeiten mit Ton. Der Schwerpunkt liegt dabei auf verschiedenen Handaufbautechniken. Das Töpfern bietet eine wohltuende Pause vom Alltag: Hände im Ton, Kopf frei, Ruhe finden – und dabei etwas Eigenes erschaffen. Ob Schale, Becher oder kleines Kunstobjekt – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Nach dem Schrühhbrand erhält jedes Stück durch die Glasur seinen einzigartigen Charakter. Unterschiedliche Glasuren stehen bereit, sodass die Arbeiten individuell gestaltet werden können. Am Ende nehmen Sie nicht nur eine Tasse, Schale oder ein Gartenobjekt mit nach Hause, sondern auch das schöne Gefühl, mit den eigenen Händen etwas Bleibendes geschaffen zu haben.
Bitte mitbringen: Arbeitskleidung oder Schürze, Papier und Bleistift, ggf. enganliegende Latex-Handschuhe. Je nach Bedarf kann weiteres Verbrauchsmaterial direkt im Kurs erworben werden.

Samstag, 14.03.2026, 10:00 - 13:00 Uhr
Sonntag, 15.03.2026, 10:00 - 13:00 Uhr
Samstag, 18.04.2026, 10:00 - 11:30 Uhr (10 UE)

Gebühr: 37 € (E1: 31,50 €, E2: 11,10 €)

Auslagen: 27,50 € (Material, Wartung)

Leitung: Samaneh Sadat Khazraee, Kunstlehrerin

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

NEU IM PROGRAMM

KREATIVES GESTALTEN MIT TON | 20733

Osterferien-Workshop für Kinder und Erwachsene

An zwei Vormittagen können Kinder und Erwachsene gemeinsam kreativ werden und finden Unterstützung bei der Ideenfindung und beim Umsetzen in Ton. Ziel ist es, eine Schale oder einen Teller zu gestalten und nach eigenen Vorstellungen mit Formen oder Motiven – etwa Lieblingstieren – zu verzieren. So können alle ein individuelles Stück mit nach Hause nehmen. Teilnehmen können Kinder ab 8 Jahren in Begleitung einer erwachsenen Person. Für alle steht ein eigener Arbeitsplatz und Arbeitsmaterial zur Verfügung. Fertige Objekte werden gebrannt und können zu einem späteren Zeitpunkt in der Volkshochschule abgeholt werden.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung oder Schürze, Papier und Bleistift, ggf. enganliegende Latex-Handschuhe. Je nach Bedarf kann weiteres Verbrauchsmaterial direkt im Kurs erworben werden.

Montag, 30.03.2026, 10:00 - 13:00 Uhr
Dienstag, 31.03.2026, 10:00 - 13:00 Uhr (8 UE)

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

Gebühr Kinder: 25,20 €

Auslagen: 27,50 € (Material, Wartung)

Leitung: Samaneh Sadat Khazraee, Kunstlehrerin

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Dr. Wiebke Lahg

Tel. 590-4735

MUSIK

LIVE ERLEBEN

MEMORIES | 20800

Konzert des Chorprojekt November

In diesem Jahr steht das Konzert des Chorprojekt November 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, 19.06.2026, 20:00 - 22:00 Uhr (2,67 UE)

Gebühr: Vorverkauf 6 € / Abendkasse: 8 €

Leitung: Rui Miguel Ferreira Almeida, Dipl.

Kirchenmusiker A

Teilnehmende: max. 200

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. Regelmäßig veranstalten wir ein Chorkonzert im Ella-Kappenberg-Saal der Volkshochschule Bremerhaven (siehe auch VA 20800). Weitere Konzerte veranstalten wir mit dem erprobten Programm außerhalb der Volkshochschule.

Dienstags, 19:30 - 21:00 Uhr, ab 17.02.2026

14 Abende (28 UE)

Kein Kurs am: 24.03./31.03./07.04./26.05.2026

Gebühr: 70 € (E1: 59,50 €, E2: 21 €)

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 19.02.2026

5 Abende (10 UE)

Gebühr: 37 € (E1: 31,50 €, E2: 11,10 €)

Leitung: Andrea Türk, CVT-zertifizierte Sängerin

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

VHS AM WOCHENENDE / JAHRESTHEMA

GEMEINSAMES KLANGBADEN

BEIM OBERTONGESANG | 20821

Für Einsteiger:innen und erfahrene Sänger:innen

Die Welt ist Klang! Tönen gelingt uns spielerisch wie von selbst, wenn wir intuitiv Vokale formen, die dann klangreich erstrahlen. Wir horchen in unseren eigenen und den gemeinsamen Klang hinein (Tonlupe) und erfreuen uns daran. Es entfaltet sich der Zauber der sphärischen Harmonien im Raum, während wir erinnerte oder einfach zu erlernende Melodien auf Vokalen ertönen lassen. Da der Workshop eine Fortführung ist, können Einsteiger:innen von fortgeschrittenen Obertöner:innen lernen. Am Sonntagnachmittag können alle Teilnehmenden bei einem Mini-Konzert ihre Freunde zum Träumen und Baden im Klang einladen.

Samstag, 30.05.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 31.05.2026, 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



Bitte beachten Sie, dass Abmeldungen nur schriftlich entgegenenommen werden können. Weitere Informationen finden Sie in der Gebühren- und Benutzungsordnung auf S. 236.



Fällt Ihnen die Wahl des geeigneten Kurses schwer? Wir beraten Sie gerne.



Bettina Flach

© Privat

NEU IM PROGRAMM / JAHRESTHEMA

STIMMBILDUNG FÜR CHORSÄNGER:INNEN – AUF EINANDER HÖREN UND MITEINANDER SINGEN | 20822

Zusammen mit anderen Sänger:innen zu singen und gemeinsam gut zu klingen ist eine Herausforderung. Dieser Kurs bereitet deshalb gezielt auf das gemeinsame Singen im Chor vor. Wir lernen in Verbindung mit der richtigen Atmung unsere Stimme zu führen und gefühlvoll einzubringen, musikalisch zu hören und Töne fokussiert zu singen. Je besser wir unsere Stimme kennen, desto vielfältiger können wir sie einsetzen und langfristig gesund halten. So erweitern sich die stimmliche Freiheit jedes einzelnen Menschen und unsere gemeinsame musikalische Ausdrucksweise.

Dienstags, 24.02., 10.03., 17.03., 14.04., 28.04., 12.05., 19.05 und 09.06.2026

18:30 - 19:15 Uhr, 8 Abende (8 UE)

Gebühr: 20 € (E1: 17 €, E2: 6 €)

Leitung: Bettina Flach, Chorleiterin & Vocal-Coach

Teilnehmende: max. 20

Hinter jedem Ton stecken unendliche Möglichkeiten! Während eines Seminars zum Thema Popmusik, Stimmbildung und Bühnenpräsenz entdeckte ich meine Leidenschaft für Klang und Stimmentwicklung. Erfahrung als Stimmbildnerin sammle ich als Chorleitung (C2) in verschiedenen Ensembles/Chören und als Vocal Coach. Meine eigene ständige Weiterbildung ist für mich unerlässlich und fließt fortlaufend in meine Arbeit ein.

- Bettina Flach



SOMMER-AKADEMIE

06. - 17. Juli 2026

VOLKSHOCHSCHULE
BREMERHAVEN **VHS**

www.vhs-bremerhaven.de

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Dr. Wiebke Lahg

Tel. 590-4735

INSTRUMENTE

VHS AM WOCHENENDE

HANDPAN SPIELEN | 20830

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).

Samstag, 28.02.2026, 11:00 - 17:00 Uhr (7 UE)

Gebühr: 25,90 € (E1: 22 €, E2: 7,80 €)

Leitung: Otto Maier, Percussionist
Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

VHS AM WOCHENENDE

CAJÓN FÜR EINSTEIGER:INNEN UND LEICHT FORTGESCHRITTENE | 20831

Cajónes 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).

Samstag, 18.04.2026, 11:00 - 17:00 Uhr (8 UE)

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

Leitung: Otto Maier, Percussionist
Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

TROMMELN AUF DJEMBÉ UND BASSTROMMELN | 20832

Trommeln ist Musik und Lebensfreude. Dieser Kurs führt Anfänger/-innen – Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren – in die Geheimnisse der Djembé und der Basstrommeln Kenkeni, Sangban und Dundunba und ihre Glocken ein. Wir erarbeiten gemeinsam einen afrikanischen Rhythmus mit mehreren Grundspuren und Soli und gewinnen so einen Einblick in den Reichtum an Klang- und Ausdrucksmöglichkeiten der Instrumente. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bildungsziele / Lerninhalte: Non-verbale Kommunikation, Musik und Emotionen, Teamwork, Begegnung mit einer anderen Kultur. Bitte mitbringen: Eigenes Instrument (oder gegen eine Gebühr von 5 Euro leihen – bitte bei der Anmeldung angeben). Ausleihgebühr ist vor Ort am ersten Kurstag zu entrichten.

Freitags, 16:30 - 18:45 Uhr

ab 10.04.2026, 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 19.02.2026, 5 Abende (10 UE)

Gebühr: 37 € (E1: 31,50 €, E2: 11,10 €)

Auslagen: 6 € (Notenheft, Kopien)

Leitung: Andrea Türk, Musikerin

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9



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



Profitieren Sie von unseren Kleingruppen! Kleine Gruppen-Größen ermöglichen intensiven Austausch, direkte Betreuung und maßgeschneiderte Unterstützung durch unsere Kursleitungen.

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, 18:00 - 20:15 Uhr

ab 15.04.2026, 4 Abende (12 UE)

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

Auslagen: 5 € (Notenheft, Kopien)

Leitung: Andrea Türk, Musikerin

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

VHS ONLINE

MUNDHARMONIKA I | 20837

Einstiegkurs 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.

Mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr

ab 04.03.2026, 3 Abende (6 UE)

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

Leitung: Kay Steffens, Musiker

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

VHS ONLINE

MUNDHARMONIKA II | 20838

Aufbaukurs: Tongue-Block, Chugging und Kehlkopfvibrato

In diesem Kurs erlernen Sie die drei Blues Harp-Techniken „Tongue Block“, „Chugging“ und „Kehlkopfvibrato“, 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.

Mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr

ab 08.04.2026, 3 Abende (6 UE)

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

Leitung: Kay Steffens, Musiker

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

MUSIKVERSTÄNDNIS & SONGWRITING

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. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Getränk.

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

ab 23.03.2026, 3 Tage (18 UE)

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

Auslagen: 1 € Kopien

Leitung: Andrea Türk, Musikerin

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Dr. Wiebke Lahg

Tel. 590-4735



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



Dawn Marie
Lemke
© Privat



Reinhild
Wieters-Hilck
© Privat

NEU IM PROGRAMM

SONGWRITING IN ENGLISCHER SPRACHE | 20851

In diesem auf Englisch gehaltenen Workshop tauchen Sie in die Welt des Songwriting ein. Gleichzeitig haben Sie die Chance, Ihre Englischkenntnisse in Bezug auf Ihren kreativen Ausdruck zu erweitern. Wir weben Emotionen in Strophen und fördern zwischenmenschliche Verbindungen durch Musik. Lassen Sie uns Inspirationen teilen und Stücke schaffen, die Ihre Wahrheit zum Ausdruck bringen und Herzen berühren. Es ist kein Instrument erforderlich – nur Ihre Stimme und Ihre Ideen.

Bitte mitbringen: Stift und Papier mit und ein Handy, um Ihre entstehenden Songs aufzunehmen, ein Getränk.

Montags, 18:00 - 20:15 Uhr

ab 13.04.2026, 4 Abende (12 UE)

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

Auslagen: 1 € Kopien

Leitung: Dawn Marie Lemke, Songwriterin

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH: ENGLISH STEP BY STEP A2, KURS NR. 42101

Auf meiner Reise als Liedermacherin habe ich gelernt, dass Songwriting ein Anker für die Höhen und Tiefen des Lebens ist. Es hat meine Resilienz gestärkt und meine Freude an verletzlichen Verbindungen aufgebaut. Songwriting ist ein Motor für persönliches Wachstum, wenn wir individuelle Erfahrungen in Text und Musik einfangen.

- Dawn Marie Lemke

TANZ

GRUPPENTANZ

GENIESSE DEIN LEBEN: TANZE! | 20900

Beleben Sie Körper, Geist und Seele nach „Erlebnistanz“ des BVST e.V.

Beim Tanzen steht die Freude an der rhythmischen Bewegung, verbunden mit körperlicher und geistiger Fitness klar im Vordergrund. Das senkt das Stresslevel und sorgt dafür, dass wir uns nach dem Tanzen einfach besser fühlen als vorher. An diesem Vormittag finden Sie Gelegenheit, Ihre Freude an Kreis-, Block- und Kontratänzen sowie Round- und Square-Dance zu entdecken. Einzelpersonen wie Paare sind gleichermaßen willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Montags, 09:00 - 10:30 Uhr, ab 02.02.2026, 12 Vormittage (24 UE)

Kein Kurs am: 23.03./30.03./06.04.26

Gebühr: 60 € (E1: 51 €, E2: 18 €)

Leitung: Reinhild Wieters-Hilck, Seniorentanzleiterin

Teilnehmende: max. 16

Den Seniorentanz habe ich im Herbst 2017 kennengelernt und war gleich so begeistert, dass ich mich für die Ausbildung zur Seniorentanzleiterin entschlossen habe. Tanzen macht mir Freude: Rhythmen und Melodien bringen unser Gehirn in Schwung. Denn wie bei anderen Sportarten schüttet der Körper beim Tanzen einen Cocktail von Glückshormonen aus, der einfach gute Stimmung macht.

- Reinhild Wieters-Hilck

TANZ MIT, BLEIB FIT IN JEDEM ALTER! | 20902**Beleben Sie Körper, Geist und Seele nach „Erlebnistanz“ des BVST e.V.**

Beim Tanzen steht die Freude an der rhythmischen Bewegung, verbunden mit körperlicher und geistiger Fitness klar im Vordergrund. Dieser Kurs ist ein spezielles Angebot für Menschen, die im besten Alter sind und ein Programm brauchen, das Spaß macht und dabei nicht überfordert. An diesem Vormittag finden Sie Gelegenheit, Ihre Freude an Kreis-, Block- und Kontrattänzen sowie Round- und Square-Dance zu entdecken. Einzelpersonen wie Paare sind gleichermaßen willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Montags, 10:45 - 12:15 Uhr, ab 02.02.2026, 12 Vormittage (24 UE)

Kein Kurs am: 23.03./30.03./06.04.2026

Gebühr: 60 € (E1: 51 €, E2: 18 €)

Leitung: Reinhild Wieters-Hilck, Seniorentanzleiterin

Teilnehmende: max. 16

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 Tanzszenen New Yorks! An Basisrhythmen, Grundschr./-figuren, Führung und Styling werden Sie so herangeführt, 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, 16:30 - 18:00 Uhr, ab 13.02.2026, 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 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, 16:30 - 18:00 Uhr, ab 17.04.2026, 8 Abende (16 UE)

Kein Kurs am: 01./15.05.2026

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

Leitung: Annette Tafel, langjährige Tanzlehrerin

Ort: VHS-Zentrum „Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

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

Beratung:
Dr. Wiebke Lahg
Tel. 590-4735

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, 18:00 - 19:30 Uhr

ab 13.02.2026, 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

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, 18:00 - 19:30 Uhr

ab 17.04.2026, 8 Abende (16 UE)

Kein Kurs am: 01./15.05.2026

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

Leitung: Mario Georgi, langjähriger Salsa-Tanzlehrer
Ort: VHS-Zentrum „Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188
Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

SOLOTANZ

VHS AM WOCHENENDE / JAHRESTHEMA

TANZEN VERBINDET – GEMEINSAM IN BEWEGUNG KOMMEN | 20920

Nach dem Emotional Dance Process®

In diesem Workshop dreht sich alles um das „Miteinander in der Bewegung“. Wie fühlt es sich an, gemeinsam zu tanzen und dabei ganz bei sich zu sein, ohne Vorgaben, ohne Leistungsdruck, einfach so, wie es aus uns herauskommt. Wir erforschen, was entsteht, wenn wir uns im Tanz begegnen – uns selbst und anderen. Der freie Tanz lädt Sie ein, Ihren Körper bewusst wahrzunehmen und sich ganz individuell auszudrücken. Mal allein, mal im tanzenden Kontakt mit anderen, ohne körperliche Berührungen, gleichzeitig immer so, wie es für Sie stimmig ist. Die Kursleitung begleitet und schafft den Raum für individuelles Erleben. Neue Teilnehmende, ohne jegliche Tanzerfahrungen, sind herzlich eingeladen. Auch erfahrene Tänzer:innen im freien Tanz willkommen – das Thema „Gemeinsam“ bringt neue Perspektiven und spannende Impulse..
Bitte mitbringen: Stoppersocken oder Tanzschuhe, Malsachen, Schreibzeug.

Samstag, 14.02.2026, 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

VHS AM WOCHENENDE / JAHRESTHEMA

TANZEN VERBINDET – GEMEINSAM IN BEWEGUNG KOMMEN | 20921

Nach dem Emotional Dance Process®

wie Kurs Nr. 20920

Bitte mitbringen: Stoppersocken oder Tanzschuhe, Malsachen, Schreibzeug.

Samstag, 18.04.2026, 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



Bitte beachten Sie, dass Abmeldungen nur schriftlich entgegengenommen werden können. Weitere Informationen finden Sie in der Gebühren- und Benutzungsordnung auf S. 236.



Unsere Kleingruppen bieten Ihnen die ideale Balance zwischen individueller Betreuung und gemeinschaftlichem Lernen.



MIT UNSERER KURSSUCHE FINDEN SIE SCHNELL UND UNKOMPLIZIERT DEN PASSENDEN KURS FÜR IHRE INTERESSEN – DIREKT ONLINE UNTER: WWW.VHS-BREMERHAVEN.DE/KURSSUCHE.

(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 15.01.2026, 10 Abende (30 UE)

Gebühr: 111 € (E1: 94,40 €, E2: 33,30 €)

Auslagen: 18,50 € (Verbrauchsmaterial, Wartung)

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 13.01.2026, 10 Abende (30 UE)

Gebühr: 75 € (E1: 63,80 €, E2: 22,50 €)

Auslagen: 18,50 € (Verbrauchsmaterial, Wartung)

Leitung: Walter Prüsch, Möbeltischler

Teilnehmende: max. 12

VHS AM WOCHENENDE

BAU EINES BOGENS: EIN EIGENES STÜCK KULTURGESCHICHTE | 21002

Ein Bogen ist ein jahrtausendealtes Kulturgut. Aus einem unförmigen Stück Holz einen filigranen Langbogen selbst zu fertigen, ist ein faszinierender Prozess. An zwei Tagen bauen Sie aus einem Rohling durch reine Handarbeit einen robusten Bogen mit dazugehöriger Sehne und drei Pfeilen. Das Material lässt sich leicht bearbeiten und erleichtert Ungeübten den Einstieg in den Bogenbau. Abschließend erhalten Sie eine Einweisung in das traditionelle Bogenschießen, so dass Sie Ihren fertigen Bogen ausprobieren können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Material sowie das Werkzeug werden gestellt. Bitte mitbringen: Arbeitshandschuhe.

Samstag, 18.04.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 19.04.2026, 10:00 - 17:00 Uhr (16 UE)

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

Auslagen: 51,50 € (Verbrauchsmaterial, Werkzeugnutzung)

Leitung: Horst Ukena, langjähriger Dozent für Bogenbau

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

GEWUSST WIE: EINFÜHRUNG IN DIE ARBEIT MIT HOLZ | 21003

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 27.04.2026, 4 Abende (12 UE)

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

Auslagen: 19,50 € (Materialkosten, Werkzeugnutzung)

Leitung: Wolfram Lipski, Tischlermeister

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

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.



Sichern Sie sich Ihren Kursplatz durch frühzeitige Anmeldung!

VHS AM WOCHENENDE / NEU IM PROGRAMM OFFENE WERKSTATT – ARBEITEN AM EIGENEN PROJEKT | 21004

Sie haben ein Projekt, bei dem Sie Holz verarbeiten möchten, und kommen nicht recht voran? An diesem Wochenende haben Sie die Möglichkeit, Ihr Vorhaben mit professioneller Unterstützung voranzutreiben. Dafür tauschen wir uns in der Gruppe über die besonderen Herausforderungen der einzelnen Projekte aus und lernen so von- und miteinander. Im Anschluss setzen Sie Ihr Vorhaben unter sachkundiger Anleitung um. Sie erhalten hilfreiche Tipps im Umgang mit verschiedenen Handgeräten (wie Akkuschrauber oder Stichsäge) und können darüber hinaus auch die größeren Maschinen der VHS für Ihre Projekte nutzen. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung sowie Material für Ihr Projekt

Samstag, 30.05.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 31.05.2026, 10:00 - 17:00 Uhr (16 UE)

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

Auslagen: 2,50 € (Werkzeugnutzung)

Leitung: Wolfram Lipski, Tischlermeister

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

VHS AM WOCHENENDE WAHRZEICHEN VON BREMERHAVEN – KREATIVE OBJEKTE AUS HOLZ(RESTEN) | 21005

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, 14.03.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 15.03.2026, 10:00 - 17:00 Uhr (16 UE)

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

Auslagen: 2,50 € (Werkzeugnutzung, Wartung)

Leitung: Felix Liebig, Kulturingenieur

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9



TAG DER OFFENEN WERKSTATT
14. Februar 2026 von 11.00 bis 14.00 Uhr

VOLKSHOCHSCHULE
BREMERHAVEN **VHS**

www.vhs-bremerhaven.de

VHS AM WOCHENENDE

BUCHBINDEN:

MAPPEN UND ALBEN | 21010

An diesem Wochenende tauchen wir in das traditionelle Buchbindehandwerk ein. Sie erproben verschiedene Bindetechniken, wie z. B. die Fadenheftung und die japanische Bindung. Anschließend wird der Einband kunstvoll gestaltet. Schwerpunkt ist dieses Mal das Erstellen von Künstlermappen und Fotoalben. Alle Werkzeuge und Materialien stehen zur Verfügung. Bitte mitbringen: Schürze, Arbeitskleidung.

Samstag, 28.02.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 01.03.2026, 10:00 - 17:00 Uhr (16 UE)

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

Auslagen: 12 € (Materialkosten)

Leitung: Torsten Becker, Buchdrucker und Drucktechniker

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

NEU IM PROGRAMM

BUCHKUNST – HISTORISCHES HANDWERK TRIFFT KÜNSTLERISCHE GESTALTUNG | 21011

Bildungszeit im Land Bremen

Wir beleuchten die Geschichte und die Bedeutung des Buches und erstellen mit viel Liebe zum Detail ein eigenes Buch, das mit historischem Buchbinderhandwerk und künstlerischer Gestaltung zu einem Kunstobjekt wird. Hierfür bedienen wir uns der Vielfalt der Buntpapiertechniken, um Papiere für den Einband zu gewinnen, sowie verschiedener Bindetechniken, wie z.B. Fadenheftung, Koptische Bindung, Koperten Bindung. Zusätzlich nutzen wir diverse gestalterische Möglichkeiten für die Verzierung und Beschriftung der Objekte. Es sind auch experimentelle und unkonventionelle Ideen erwünscht. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Schürze, Arbeitskleidung.

**Montag bis Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr
ab 13.04.2026, 1 Woche (40 UE)**

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

Auslagen: 25 € (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, 03.02.2026, 17:30 - 20:30 Uhr (4 UE)

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

Auslagen: 2,50 € (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.

**Freitags, 17:30 - 20:30 Uhr, ab 27.02.2026
2 Abende (8 UE)**

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

Auslagen: 2,50 € (Material / Wartung)

Leitung: Katrike Schloßhauer, Stoffhandwerkerin
Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Dr. Wiebke Lahg

Tel. 590-4735



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



Unsere Klein-
gruppen bieten
Ihnen die ideale
Balance zwischen
individueller Be-
treuung und ge-
meinschaftlichem
Lernen.



Virginia Suhr
© Privat

NÄHTECHNIKEN ERLERNEN UND EIGENE PROJEKTE VERWIRKLICHEN | 21102

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 18.05.2026, 1 Woche (40 UE)

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

Auslagen: 5 € (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 10.02.2026, 5 Abende (20 UE)

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

Auslagen: 3,50 € (Material / Wartung)

Leitung: Bärbel Sommer, Schneiderin

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

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, 12.03.2026, 18:00 - 21:00 Uhr (4 UE)

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

Auslagen: 2,50 € (Material / Wartung)

Leitung: Bärbel Sommer, Schneiderin

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:
MEHR ORDNUNG, WENIGER BALLAST:
NACHHALTIGE HAUSHALTSORGANISATION
MIT SYSTEM“, KURS NR. 11204

PROJEKTE FÜR FORTGESCHRITTENE

VHS AM WOCHENENDE

BADEMODE UND WEITERES: NÄHEN VON DEHNBAREN STOFFEN | 21110

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, Folienschnitt.

Freitag, 24.04.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

Samstag, 30.05.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 31.05.2026, 10:00 - 17:00 Uhr (18 UE)

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

Auslagen: 3,50 € (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.

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 11.02.2026, 3 Abende (12 UE)

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

Auslagen: 3 € (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. Bitte mitbringen: Stoff, Maßband, Notizblock, Papierschere, Packpapier, Kopierpapier oder Kopierfolie mit Stift, Bleistift, Schnittmuster, Stoffschere, Stecknadeln, Kreide, auf Wunsch auch die eigene Nähmaschine.

Mittwochs, 17:30 - 20:30 Uhr

ab 08.04.2026, 3 Abende (12 UE)

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

Auslagen: 3 € (Material / Wartung)

Leitung: Michaela Beyring-Schulz, Schneidermeisterin
Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

EIGENE NÄH-IDEEN

MEHR ÜBER MODE UND SCHNEIDERN | 21120

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 Schneiden 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.

Mittwoch, 11.03.2026, 17:00 - 19:15 Uhr

Samstag, 14.03.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 15.03.2026, 10:00 - 17:00 Uhr (19 UE)

Gebühr: 70,30 € (E1: 59,80 €, E2: 21,10 €)

Auslagen: 3,50 € (Material / Wartung)

Leitung: Waltraud Weinreich, Schneiderin
Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Dr. Wiebke Lahg

Tel. 590-4735



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



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



Manuela Ehrhardt
© Privat

MEHR ÜBER MODE UND SCHNEIDERN | 21121

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, 16.04.2026, 17:00 - 19:15 Uhr

Samstag, 18.04.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 19.04.2026, 10:00 - 17:00 Uhr (19 UE)

Gebühr: 70,30 € (E1: 59,80 €, E2: 21,10 €)

Auslagen: 3,50 € (Material / Wartung)

Leitung: Waltraud Weinreich, Schneiderin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

MEHR ÜBER MODE UND SCHNEIDERN | 21122

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, 23.02.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

Samstag, 28.02.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 01.03.2026, 10:00 - 17:00 Uhr (18 UE)

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

Auslagen: 3,50 € (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, Nähmaschinen.

Mittwochs, 09:00 - 12:00 Uhr, ab 29.04.2026

3 Vormittage (12 UE)

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

Auslagen: 3 € (Material / Wartung)

Leitung: Michaela Beyring-Schulz, Schneidermeisterin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

WOLLE UND GARN

GEWUSST WIE...? / VHS AM WOCHENENDE

STRICKEN FÜR EINSTEIGER:INNEN | 21130

In diesem Kurs erlernen Sie in wohlwollender Atmosphäre die Grundlage des Strickens: von Materialkunde, über die Grundausstattung, Maschenanschlagn, 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, 14.03.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 15.03.2026, 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

VHS AM WOCHENENDE

RVO (RAGLAN VON OBEN) STRICKEN | 21131

Lernen Sie das Stricken von oben (RVO) und erschaffen Sie Ihren individuellen Rundhals-Pullover. Wir stricken in Runden vom Kragen abwärts, sodass das lästige Zusammennähen von Einzelteilen entfällt. Bei dieser Stricktechnik kann man den Pullover leicht an die eigenen Körpermaße anpassen zwischendurch unkompliziert anprobieren. Einsteiger:innen sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Wolle (ausreichend für einen Pullover), passende Stricknadeln (Rundstricknadel 60-80 cm), Maßband.

Samstag, 30.05.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 31.05.2026, 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

GEWUSST WIE...?

HÄKEL-PATCHWORK

„GRANNY SQUARE“ | 21132

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.

Grundkenntnisse in Häkeln sind erforderlich.

Bitte mitbringen: Wolle und Häkelnadel mit der passenden Stärke.

Montags, 17:00 - 19:15 Uhr, ab 09.02.2026,

2 Abende (6 UE)

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

Leitung: Manuela Ehrhardt, Kulturschaffende

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

NEU IM PROGRAMM

KÖRBE HÄKELN – KREATIVE DEKO-VARIATIONEN SELBST GESTALTEN | 21133

Ob klein oder groß, bunt oder einfarbig: In diesem Kurs häkeln Sie ein stabiles Körbchen aus fester Wolle, das zum Beispiel als Utensilo für Kleinkram, Kosmetik oder Bürobedarf genutzt werden kann. Dafür erlernen Sie die Technik, zuerst eine runde Bodenfläche zu erschaffen und daraus dreidimensionale Objekte zu entwickeln. Auch verschiedene Muster sind möglich. Grundkenntnisse in Häkeln sind erforderlich. Bitte mitbringen: Feste Wolle und entsprechende Häkelnadel in der passenden Stärke.

Montags, 17:00 - 19:15 Uhr, ab 20.04.2026,

2 Abende (6 UE)

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

Leitung: Manuela Ehrhardt, Kulturschaffende

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



BITTE BEACHTEN SIE, DASS ABMELDUNGEN NUR SCHRIFTLICH ENTGEGENGENOMMEN WERDEN KÖNNEN. WEITERE INFORMATIONEN FINDEN SIE IN DER GEBÜHREN- UND BENUTZUNGSORDNUNG AUF SEITE 236.

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

Beratung:
Dr. Wiebke Lahg
Tel. 590-4735

101 | GESUNDHEITSWISSEN
103 | ENTSPANNUNG – STRESSBEWÄLTIGUNG
113 | BEWEGUNG – FITNESS
118 | VORSORGE – GESUNDHEITSFÖRDERUNG
123 | ESSEN UND TRINKEN – ERNÄHRUNG
129 | 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**.



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



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

KURSLEITENDE GESUCHT!

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

- ▶ Essen und Trinken – Ernährung
- ▶ Vorsorge – Gesundheitsförderung
- ▶ Gesundheit und Psyche

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

Infos zur Tätigkeit als Kursleitende der VHS Bremerhaven finden unter: www.vhs-bremerhaven.de

GESUNDHEITSWISSEN

VHS-GESUNDHEITSWISSEN: VORTRÄGE/WORKSHOPS

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, 12.03.2026, 17:00 Uhr (3 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Stephanie Bartsch-Korneffel / Rieke Kupfer, Gesundheitsfachkräfte

Teilnehmende: max. 40

NEU IM PROGRAMM**OSTEOPATHIE – WAS IST DAS GENAU? | 30101****Vortrag**

Welche Formen von Osteopathie gibt es? Wer darf in Deutschland Osteopathie anwenden? Wie läuft eine osteopathische Behandlung ab? Was hat es mit den Faszien des menschlichen Körpers auf sich? Beahlt die Krankenkasse die Behandlung? Kann Osteopathie präventiv eingesetzt werden? Welche neuen Ansätze gibt es? Diese und weitere Fragen wird Jutta Bartusch, Fachärztin für Orthopädie/Osteopathie an diesem Abend für Sie beantworten. Der Vortrag richtet sich an alle, die mehr über Osteopathie erfahren möchten und einen Einblick in die Möglichkeiten dieser manuellen Form der Medizin gewinnen wollen.

Donnerstag, 19.02.2026, 18:00 – 19:30 Uhr (2 UE)

Gebühr: 5 €

Leitung: Jutta Bartusch, Fachärztin für Orthopädie/Osteopathie

Teilnehmende: max. 40

VHS ONLINE / NEU IM PROGRAMM**ERNÄHRUNGSMYTHEN AUFGEDeckt | 30102****Vortrag in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bremen e.V.**

Ob Superfoods, Soja oder Nahrungsergänzungsmittel: Rund um Ernährung kursieren viele Meinungen, Halbwahrheiten und Werbebotschaften. In sozialen Medien wird heiß diskutiert, was wirklich gesund ist und was nur gut klingt. Doch wie trennt man fundiertes Wissen von cleverem Marketing? In diesem Online-Vortrag werfen wir einen kritischen Blick auf verbreitete Mythen rund um Ernährung und Gesundheit. Wir zeigen, welche Aussagen wissenschaftlich haltbar sind, woher bestimmte Behauptungen stammen und wie man sich im Informationsdschungel besser orientieren kann.

Der Vortrag richtet sich an interessierte Verbraucher:innen ohne spezielle Vorkenntnisse.

Anmeldeschluss: 29.01.2026**Donnerstag, 05.02.2026, 10:00 - 11:00 Uhr (1,33 UE)**

Gebühr: frei

Leitung: Katja Quantius, Ökotrophologin

Teilnehmende: max. 50

Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711**Beratung:**
Walter Bensel
Tel. 590-4737

VHS ONLINE / NEU IM PROGRAMM

KINDERLEBENSMITTEL – BRAUCHT ES DIE WIRKLICH? | 30103

Vortrag in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bremen e.V.

Regale voller Quetschies, Joghurts mit Comicfiguren und „extra Vitaminen“ – Produkte speziell für Kinder gibt es in Hülle und Fülle. Doch was steckt tatsächlich drin? Und brauchen Kinder diese Lebensmittel überhaupt?

Im Vortrag schauen wir hinter die bunten Verpackungen: Wie gesund sind Kinderlebensmittel wirklich? Welche Marketingtricks verbergen sich hinter Versprechen wie „ohne Zuckerzusatz“? Was brauchen Kinder für eine ausgewogene Ernährung – und was nicht? Sie erfahren, wie Sie Werbeversprechen kritisch einordnen, worauf Sie beim Einkaufen achten können und welche einfachen Alternativen den Familienalltag erleichtern.

Der Vortrag richtet sich an interessierte Verbraucher:innen ohne spezielle Vorkenntnisse.

Anmeldeschluss: 26.02.2026

Donnerstag, 05.03.2026, 10:00 - 11:00 Uhr (1,33 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Helena Nareyka, Ernährungsexpertin

VHS.WISSEN LIVE - ONLINE

DEMOGRAFISCHE TRANSFORMATION UND PFLEGE HERAUSFORDERUNGEN UND PERSPEKTIVEN | 30104

Weitere Informationen finden Sie unter www.vhs-bremerhaven.de/vhs-wissen-live.

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: frei

BERATUNGSTAGE KOSTENLOS

GESUNDHEITSFACHKRÄFTE IM QUARTIER DER VHS | 30105

in Kooperation mit der Landesvereinigung für Gesundheit und

Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen Bremen e.V.

Gefördert durch die Senatorin für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz

- Stellen Sie Ihre Fragen zur Gesundheit
- Information und Beratung zum Gesundheitssystem und zu weiterführenden (Beratungs-)Angeboten im Stadtteil
- Organisation von Informationsveranstaltungen für Bewohner:innen und Multiplikator:innen, z. B. zu den Themen Ernährung, Bewegung, psychische Gesundheit und Umgang mit Medien
- Verbreitung und Vermittlung von mehrsprachigen Informationsmaterialien

Einfach vorbeikommen!

21.01., 25.02. und 18.03.2026 offene Sprechstunde zwischen 12:00 - 14:00 Uhr

Gebühr: frei

Leitung: Stephanie Bartsch-Korneffel / Rieke Kupfer, Gesundheitsfachkräfte



MIT UNSERER KURSSUCHE FINDEN SIE SCHNELL UND UNKOMPLIZIERT DEN PASSENDEN KURS FÜR IHRE INTERESSEN – DIREKT ONLINE UNTER: WWW.VHS-BREMERHAVEN.DE/KURSSUCHE.

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

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

ENTSPANNUNG – STRESSBEWÄLTIGUNG

ENTSPANNUNGSMETHODEN

FASZIEN UND ERNÄHRUNG | 30200

Bildungszeit im Land Bremen

Die Faszien können für viele Arten von Schmerz verantwortlich sein. Während dieser Bildungszeit soll das Faszienengewebe 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



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:

DIGITALE RESILIENZ: GELASSENHEIT IM DIGITALEN STRUKTURWANDEL BEWAHREN, KURS NR.: 11501

VORANKÜNDIGUNG

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, 09:30 - 14:30 Uhr, ab 17.08.2026, 5 Tage (30 UE)

Gebühr: 69 € (E1: 58,70 €, E2: 20,70 €)

Auslagen: 2 €

Leitung: Hergen Thoms, Diplom-Psychologe und Psychotherapeut

Teilnehmende: max. 12

HATHA-YOGA FÜR DEN RÜCKEN | 30202

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 12.01.2026, 5 Tage (30 UE)

Gebühr: 69 € (E1: 58,70 €, E2: 20,70 €)

Leitung: Nadine Petersen, Yogalehrerin, Entspannungskursleiterin

Teilnehmende: max. 12

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

Beratung:
Walter Bensel
Tel. 590-4737

HATHA-YOGA FÜR DEN RÜCKEN | 30203**Stärkung und Entspannung durch gezielte Praxis****Bildungszeit im Land Bremen**

Wie Veranstaltung 30202

Bitte ein langes Handtuch/Wolldecke, bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

Montag bis Freitag, 09:00 - 14:00 Uhr**ab 15.06.2026, 5 Tage (30 UE)**

Gebühr: 69 € (E1: 58,70 €, E2: 20,70 €)

Leitung: Nadine Petersen, Yogalehrerin,

Entspannungskursleiterin

Teilnehmende: max. 12

YOGA FÜR (WIEDER-)**EINSTEIGER:INNEN | 30204****Eine Einführung in die verschiedenen****Wege des Yoga****Bildungszeit im Land Bremen**

Starten Sie Ihre Yoga-Reise und entdecken Sie, wie Yoga Ihr Leben positiv verändern kann. Diese Bildungszeit bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, die vielfältigen Facetten des Yoga kennenzulernen und von den zahlreichen Vorteilen für Beruf und Alltag zu profitieren. Finden Sie heraus, welcher Stil am besten zu Ihnen passt. Erleben Sie die harmonische Verbindung von Körper, Geist und Seele durch Körperhaltungen, Atemübungen und Meditation. Verbessern Sie Ihre Flexibilität, stärken Sie Ihre Muskeln, reduzieren Sie Stress und finden Sie innere Ruhe und Entspannung. Ob Anfänger:in oder Wiedereinsteiger:in – diese Bildungszeit ist für jede:n geeignet.

Bitte ein langes Handtuch / Wolldecke, bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

Montag bis Freitag, 09:00 - 14:00 Uhr**ab 23.03.2026, 5 Tage (30 UE)**

Gebühr: 69 € (E1: 58,70 €, E2: 20,70 €)

Leitung: Nadine Petersen, Yogalehrerin,

Entspannungskursleiterin

Teilnehmende: max. 12

VORANKÜNDIGUNG**YOGA FÜR (WIEDER-)****EINSTEIGER:INNEN | 30205****Eine Einführung in die verschiedenen****Wege des Yoga****Bildungszeit im Land Bremen**

Wie Veranstaltung 30204

Bitte ein langes Handtuch / Wolldecke, bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

Montag bis Freitag, 09:00 - 14:00 Uhr**ab 24.08.2026, 5 Tage (30 UE)**

Gebühr: 69 € (E1: 58,70 €, E2: 20,70 €)

Leitung: Nadine Petersen, Yogalehrerin,

Entspannungskursleiterin

Teilnehmende: max. 12

FASZIEN UND ERNÄHRUNG | 30206**Bildungszeit im Land Bremen**

Wie Veranstaltung 30200

Bitte ein langes Handtuch / Wolldecke, bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

Montag bis Donnerstag, 09:00 - 14:00 Uhr**ab 30.03.2026, 4 Tage (24 UE)**

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

Leitung: Stella Wolf, M.A. Gesundheitsmanagerin

Teilnehmende: max. 12

VORANKÜNDIGUNG**FASZIEN UND ERNÄHRUNG | 30207****Bildungszeit im Land Bremen**

Wie Veranstaltung 30200

Bitte ein langes Handtuch / Wolldecke, bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

Montag bis Freitag, 09:00 - 14:00 Uhr**ab 31.08.2026, 5 Tage (30 UE)**

Gebühr: 69 € (E1: 58,70 €, E2: 20,70 €)

Leitung: Stella Wolf, M.A. Gesundheitsmanagerin

Teilnehmende: max. 12



Fällt Ihnen die Wahl des geeigneten Kurses schwer? Wir beraten Sie gerne.



Sichern Sie sich Ihren Kursplatz durch frühzeitige Anmeldung!



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. WEITERE INFOS UNTER: WWW.VHS-BREMERHAVEN.DE/BILDUNGSZEIT.

VHS AM WOCHENENDE / JAHRESTHEMA

**SHIATSU FÜR PAARE – JAPANISCHE
HEILMASSAGE | 30210**

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 aneinander ausprobieren können. Anmeldungen nur von jeweils zwei Personen gemeinsam.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, zwei Decken und zwei Kissen mitbringen.

Sonntag, 15.02.2026, 10:00 - 17:00 Uhr (8 UE)

Gebühr: 28 € (E1: 23,80 €, E2: 8,40 €)

Leitung: Anna Marton-Sachs, Heilpraktikerin,
Shiatsu-Therapeutin
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 – Meditation, 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 14.04.2026, 4 Abende (8 UE)

Gebühr: 28 € (E1: 23,80 €, E2: 8,40 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Rosemarie Brikmanis-Brückner, lizenzierte
Übungsleiterin
Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

VHS AM WOCHENENDE

**EINFACH MAL DIE SEELE BAUMELN
LASSEN! AUSZEIT FÜR KÖRPER,
GEIST UND SEELE | 30226**

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 Angebot stehen nur Sie im Mittelpunkt und können die Seele baumeln lassen: Wohlfühlen, träumen, zur Ruhe kommen, den Atem spüren im Hier und Jetzt. Sie bekommen Einblick in verschiedene Entspannungstechniken, wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation, Bodyscan und Fantasiereise.

Bitte langes Handtuch, eine Decke, zwei Kissen, dicke Socken und bequeme Kleidung mitbringen. Außerdem werden empfohlen: Getränke und für den Eigenbedarf ein kleiner Mittagsimbiss.

Sonntag, 01.03.2026, 10:00 - 15:00 Uhr (6 UE)

Gebühr: 21 € (E1: 17,90 €, E2: 6,30 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Claudia Meyer-Schullerer,
Entspannungstrainerin, Trainerin für Meditation und
Achtsamkeit
Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

**FANTASIEREISEN UND ENTSPANNUNG |
30228**

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 Sie 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 12.05.2026, 4 Abende (8 UE)

Gebühr: 28 € (E1: 23,80 €, E2: 8,40 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Rosemarie Brikmanis-Brückner, lizenzierte
Übungsleiterin
Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

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

Beratung:
Walter Bensel
Tel. 590-4737



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



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

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Progressive Muskelentspannung gibt eine Methode an die Hand, die besonders leicht zu erlernen ist und von Anfang an spürbare Erfolge zeigt. Die Übungen werden im Sitzen und im Liegen durchgeführt, wobei bestimmte Muskelgruppen nacheinander behutsam angespannt und wieder entspannt werden. Im Schnupperkurs für Einsteiger:innen werden Sie in diese Entspannungsmethode eingeführt. Bitte Wolldecke, warme Socken und bei Bedarf eine Kopfunterlage mitbringen.

Grundsätzlich ist es empfehlenswert, vor dem Erlernen einer Entspannungsmethode mit einem Arzt/ einer Ärztin zu sprechen, ob die Entspannungsmethode persönlich geeignet ist und eine Hilfe bei evtl. bestehenden Beschwerden sein kann.

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG FÜR EINSTEIGER:INNEN | 30230

Schnupperkurs

Freitag, 20.03.2026, 9:00 - 10:30 Uhr

Freitag, 10.04.2026, 9:00 - 10:30 Uhr (4 UE)

Gebühr: 14 € (E1: 11,90 €, E2: 4,20 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Andrea von Harten, Diplom-Psychologin, PME-Kursleiterin

Ort: VHS-Zentrum „Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

QI GONG

Qi Gong ist als Teil der traditionellen chinesischen Medizin eine systematisch aufgebaute, sanfte Methode der Selbstheilung. Es reguliert in anmutigen Bildern die Haltung, die Bewegungsweise und die Atmung. Durch diese Verbindung von Bewegung, Atmung und nach innen gewandter Aufmerksamkeit entsteht eine Art meditativer Gesundheitstanz, der sich vorbeugend und heilend auf den Menschen auswirkt und sein Allgemeinbefinden verbessert. In den folgenden Einführungs- und Aufbau Seminaren werden Übungen des Qi Gong erlernt und im weiteren Kursgeschehen vertieft. Die Kurse bieten die Möglichkeit, Qi Gong regelmäßig zu praktizieren. Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

QI GONG AM VORMITTAG | 30240

Kurs zum regelmäßigen Praktizieren

Neuaufnahme nach Beratung durch den Fachbereich möglich, Tel. 590-4737.

Montags, 11:30 - 13:00 Uhr

ab 19.01.2026, 9 Vormittage (18 UE)

Gebühr: 41,40 € (E1: 35,20 €, E2: 12,40 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Ellen Lichte, Qi Gong-Lehrerin

Teilnehmende: max. 14

QI GONG AM VORMITTAG | 30241

Kurs zum regelmäßigen Praktizieren

Neuaufnahme nach Beratung durch den Fachbereich möglich, Tel. 590-4737.

Montags, 11:30 - 13:00 Uhr

ab 13.04.2026, 8 Vormittage (16 UE)

Kein Kurs am 25.05.2026

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

Auslagen: 1,10 €

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 05.02.2026, 7 Nachmittage (9,33 UE)

Gebühr: 21,50 € (E1: 18,30 €, E2: 6,50 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Manfred Schramm, Qi Gong-Kursleiter, 7. DAN Karate und SV-Lehrer 5. DAN Kyusho-Jitsu

Teilnehmende: max. 12

QI GONG AM NACHMITTAG | 30245

Kurs zum regelmäßigen Praktizieren

Donnerstags, 15:15 - 16:15 Uhr

ab 09.04.2026, 9 Nachmittage (12,00 UE)

Kein Kurs am 14.05.2026

Gebühr: 27,60 € (E1: 23,50 €, E2: 8,30 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Manfred Schramm, Qi Gong-Kursleiter

Teilnehmende: max. 12

QI GONG AM ABEND – DIE 8 BROKATE | 30246

Einführungskurs

Die Übungen werden im Stehen ausgeführt.

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 04.03.2026, 8 Abende (16 UE)

Kein Kurs am 25.03. und 01.04.2026

Gebühr: 56 € (E1: 47,60 €, E2: 16,80 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Susanne Robke, Qi Gong-Lehrerin

Teilnehmende: max. 12

NEU IM PROGRAMM / JAHRESTHEMA

QI GONG – DIE 5 ELEMENTE | 30247

Einführungskurs

Dienstags, 08:30 - 09:30 Uhr

ab 14.04.2026, 8 Vormittage (10,67 UE)

Gebühr: 37,30 € (E1: 31,70 €, E2: 11,20 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Lidia Melnikova, Qi Gong- und Yoga-Lehrerin

Ort: VHS-Zentrum „Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

VHS AM WOCHENENDE

QI GONG – DIE 8 BROKATE | 30248

In diesem Seminar werden Sie die 8 Brokate, die auch als die edlen Übungen bezeichnet werden, kennen lernen und üben. Da die Bewegungen sanft und fließend sind, braucht es keine besondere Kraftanstrengung und es tritt schnell eine körperliche und geistige Entspannung ein. Bei regelmäßiger Praxis kann sich die Haltung aufrichten, die Muskulatur wird besser durchblutet und die Gelenke werden sanft bewegt. Begeben Sie sich auf einen sehr effektiven Weg zu mehr Energie im privaten und beruflichen Leben sowie zu einer Harmonisierung von Körper, Geist und Seele!

Für den Eigenbedarf werden Getränke und ein kleiner Mittagsimbiss empfohlen

Samstag, 14.03.2026, 10:00 - 15:00 Uhr (6 UE)

Gebühr: 21 € (E1: 17,90 €, E2: 6,30 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Jens Bartelt, Tai Chi-Lehrer und Qi Gong-Lehrer
Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

VHS AM WOCHENENDE

QI GONG – DIE 5 ELEMENTE | 30249

In diesem Seminar werden Sie die 5 Elemente kennen lernen und üben. Das 5-Elemente-Qi Gong besteht aus fünf einfach zu erlernenden Bewegungen, die jeweils einem der 5 Elementen, sowie den entsprechenden Organen zugeordnet sind. Durch das regelmäßige Üben können wir die Stärkung der Organe und eine Harmonisierung des Geistes erreichen. Regelmäßig angewandt, entfalten diese Übungen ihre einzigartige Wirkung auf Körper, Geist und Seele und bringen Sie in Einklang mit der inneren Natur.

Samstag, 28.02.2026, 10:00 - 15:00 Uhr (6 UE)

Gebühr: 21 € (E1: 17,90 €, E2: 6,30 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Jens Bartelt, Tai Chi-Lehrer und Qi Gong-Lehrer
Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

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

Beratung:
Walter Bensel
Tel. 590-4737



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

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)
- Viniyoga (sanftes Hatha-Yoga, individuell angepasst)
- Yin-Yoga (sehr ruhiger, meditativer Übungsstil)
- Yoga und Meditation (Yoga mit Körper- und Meditationsübungen)

Bitte langes Handtuch, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

YOGA UND MEDITATION AM VORMITTAG | 30255

Kurs zum regelmäßigen Praktizieren
Nur für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Freitags, 09:00 - 10:30 Uhr

ab 23.01.2026, 9 Vormittage (18 UE)

Gebühr: 41,40 € (E1: 35,20 €, E2: 12,40 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Martina Berger, Yoga-Lehrerin

Teilnehmende: max. 12

YOGA UND MEDITATION AM VORMITTAG | 30256

Kurs zum regelmäßigen Praktizieren
Nur für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Freitags, 09:00 - 10:30 Uhr

ab 10.04.2026, 8 Vormittage (16 UE)

Kein Kurs am 01.05. und 15.05.2026

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

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Martina Berger, Yoga-Lehrerin

Teilnehmende: max. 12

HATHA-YOGA AM VORMITTAG | 30257

Kurs zum regelmäßigen Praktizieren
Mittwochs, 09:00 - 10:30 Uhr

ab 04.02.2026, 7 Vormittage (14 UE)

Gebühr: 49 € (E1: 41,70 €, E2: 14,70 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Maja Steller, Yoga-Lehrerin

Teilnehmende: max. 12

HATHA-YOGA AM VORMITTAG | 30258

Kurs zum regelmäßigen Praktizieren
Mittwochs, 09:00 - 10:30 Uhr

ab 08.04.2026, 10 Vormittage (20 UE)

Gebühr: 70 € (E1: 59,50 €, E2: 21 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Maja Steller, Yoga-Lehrerin

Teilnehmende: max. 12

HATHA-YOGA AM VORMITTAG | 30259

Kurs zum regelmäßigen Praktizieren
Mittwochs, 10:45 - 12:15 Uhr

ab 04.02.2026, 7 Vormittage (14 UE)

Gebühr: 49 € (E1: 41,70 €, E2: 14,70 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Maja Steller, Yoga-Lehrerin

Teilnehmende: max. 12

HATHA-YOGA AM VORMITTAG | 30260

Kurs zum regelmäßigen Praktizieren
Mittwochs, 10:45 - 12:15 Uhr

ab 08.04.2026, 10 Vormittage (20 UE)

Gebühr: 70 € (E1: 59,50 €, E2: 21 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Maja Steller, Yoga-Lehrerin

Teilnehmende: max. 12

HATHA-YOGA AM NACHMITTAG | 30261

Kurs zum regelmäßigen Praktizieren

Neuaufnahme nach Beratung durch den Fachbereich
möglich, Tel. 590-4737.

Donnerstags, 16:30 - 17:45 Uhr

ab 05.02.2026, 7 Nachmittage (11,67 UE)

Gebühr: 40,80 € (E1: 34,70 €, E2: 12,20 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Kirsten Liehr, Yoga-Lehrerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

HATHA-YOGA AM NACHMITTAG | 30262

Kurs zum regelmäßigen Praktizieren

Neuaufnahme nach Beratung durch den Fachbereich möglich, Tel. 590-4737.

Donnerstags, 16:30 - 17:45 Uhr

ab 09.04.2026, 9 Nachmittage (15 UE)

Kein Kurs am 14.05.2026

Gebühr: 52,50 € (E1: 44,60 €, E2: 15,80 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Kirsten Liehr, Yoga-Lehrerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

SANFTES YOGA MIT MUßE

AM DIENSTAG | 30263

Kurs zum regelmäßigen Praktizieren

Neuaufnahme nach Beratung durch den Fachbereich möglich, Tel. 590-4737.

Dienstags, 15:00 - 16:15 Uhr

ab 20.01.2026, 9 Nachmittage (15 UE)

Gebühr: 34,50 € (E1: 29,30 €, E2: 10,40 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Martina Berger, Yoga-Lehrerin

Teilnehmende: max. 14

SANFTES YOGA MIT MUßE

AM DIENSTAG | 30264

Kurs zum regelmäßigen Praktizieren

Neuaufnahme nach Beratung durch den Fachbereich möglich, Tel. 590-4737.

Dienstags, 15:00 - 16:15 Uhr

ab 14.04.2026, 9 Nachmittage (15 UE)

Gebühr: 34,50 € (E1: 29,30 €, E2: 10,40 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Martina Berger, Yoga-Lehrerin

Teilnehmende: max. 14

SANFTES YOGA MIT MUßE

AM DONNERSTAG | 30265

Kurs zum regelmäßigen Praktizieren

Neuaufnahme nach Beratung durch den Fachbereich möglich, Tel. 590-4737.

Donnerstags, 14:00 - 15:00 Uhr

ab 22.01.2026, 9 Nachmittage (12 UE)

Gebühr: 27,60 € (E1: 23,50 €, E2: 8,30 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Martina Berger, Yoga-Lehrerin

Teilnehmende: max. 14

SANFTES YOGA MIT MUßE

AM DONNERSTAG | 30266

Kurs zum regelmäßigen Praktizieren

Neuaufnahme nach Beratung durch den Fachbereich möglich, Tel. 590-4737.

Donnerstags, 14:00 - 15:00 Uhr

ab 09.04.2026, 9 Nachmittage (12 UE)

Kein Kurs am 14.05.2026

Gebühr: 27,60 € (E1: 23,50 €, E2: 8,30 €)

Auslagen: 1,10 €

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 19.01.2026, 9 Nachmittage (12 UE)

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

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Martina Berger, Yoga-Lehrerin

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

YOGA AUF DEM STUHL | 30268

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 13.04.2026, 8 Nachmittage (10,67 UE)

Kein Kurs am 25.05.2026

Gebühr: 37,30 € (E1: 31,70 €, E2: 11,20 €)

Auslagen: 1,10 €

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, Tel. 590-4737.

Montags, 20:00 - 21:15 Uhr

ab 02.02.2026, 7 Abende (11,67 UE)

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

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Martina Berger, Yoga-Lehrerin

Teilnehmende: max. 12

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Walter Bensel

Tel. 590-4737

YOGA UND MEDITATION**AM ABEND | 30270****Kurs zum regelmäßigen Praktizieren**

Neuaufnahme nach Beratung durch den Fachbereich möglich, Tel. 590-4737.

Montags, 20:00 - 21:15 Uhr

ab 13.04.2026, 8 Abende (13,33 UE)

Kein Kurs am 25.05.2026

Gebühr: 30,70 € (E1: 26,10 €, E2: 9,20 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Martina Berger, Yoga-Lehrerin

Teilnehmende: max. 12

NEU IM PROGRAMM**ENERGIE DURCH YOGA****AM ABEND | 30271****Einführungskurs für alle**

Montags, 18:15 - 19:30 Uhr

ab 02.02.2026, 7 Abende (11,67 UE)

Gebühr: 40,80 € (E1: 34,70 €, E2: 12,20 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Kirsten Liehr, Yoga-Lehrerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

ENERGIE DURCH YOGA**AM ABEND | 30272****Einführungskurs für alle**

Montags, 18:15 - 19:30 Uhr

ab 13.04.2026, 8 Abende (13,33 UE)

Kein Kurs am 25.05.2026

Gebühr: 46,70 € (E1: 39,70 €, E2: 14 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Kirsten Liehr, Yoga-Lehrerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

VINIYOGA | 30273**Sanftes Yoga**

Besonders geeignet für Teilnehmende, die behutsame Yoga-Übungen durchführen möchten

Donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr

ab 05.02.2026, 7 Abende (14 UE)

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

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Ulrike Weichert, Yoga-Lehrerin BDY / EYU

Teilnehmende: max. 14

VINIYOGA | 30274**Sanftes Yoga**

Besonders geeignet für Teilnehmende, die behutsame Yoga-Übungen durchführen möchten

Donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr

ab 09.04.2026, 9 Abende (18 UE)

Kein Kurs am 14.05.2026

Gebühr: 41,40 € (E1: 35,20 €, E2: 12,40 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Ulrike Weichert, Yoga-Lehrerin BDY / EYU

Teilnehmende: max. 14

HATHA-YOGA | 30275**Einführungskurs**

Donnerstags, 19:45 - 21:15 Uhr

ab 05.02.2026, 7 Abende (14 UE)

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

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Ulrike Weichert, Yoga-Lehrerin BDY / EYU

Teilnehmende: max. 14

HATHA-YOGA | 30276**Einführungskurs**

Donnerstags, 19:45 - 21:15 Uhr

ab 09.04.2026, 9 Abende (18 UE)

Kein Kurs am 25.05.2026

Gebühr: 41,40 € (E1: 35,20 €, E2: 12,40 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Ulrike Weichert, Yoga-Lehrerin BDY / EYU

Teilnehmende: max. 14

HATHA-YOGA AM ABEND | 30277**Kurs zum regelmäßigen Praktizieren für****fortgeschrittene Einsteiger:innen**

Neuaufnahme nach Beratung durch den Fachbereich möglich, Tel. 590-4737.

Dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr

ab 20.01.2026, 7 Abende (14 UE)

Kein Kurs am 24.02. und 03.03.2026

Gebühr: 49 € (E1: 41,70 €, E2: 14,70 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Anke Schult, Yoga-Lehrerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



Kurs ausgebucht?
Fragen Sie nach
Alternativange-
boten oder lassen
Sie sich auf die
Warteliste setzen!



Unsere Klein-
gruppen bieten
Ihnen die ideale
Balance zwischen
individueller Be-
treuung und ge-
meinschaftlichem
Lernen.

HATHA-YOGA AM ABEND | 30278

Kurs zum regelmäßigen Praktizieren für fortgeschrittene Einsteiger:innen

Neuaufnahme nach Beratung durch den Fachbereich möglich, Tel. 590-4737.

Dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr

ab 14.04.2026, 8 Abende (16 UE)

Kein Kurs am 26.05.2026

Gebühr: 56 € (E1: 47,60 €, E2: 16,80 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Anke Schult, Yoga-Lehrerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

YOGA FÜR EINSTEIGER:INNEN | 30279

Dienstags, 16:30 - 17:45 Uhr

ab 20.01.2026, 7 Abende (11,67 UE)

Kein Kurs am 24.02. und 03.03.2026

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

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Anke Schult, Yoga-Lehrerin

Teilnehmende: max. 12

YOGA FÜR EINSTEIGER:INNEN | 30280

Dienstags, 16:30 - 17:45 Uhr

ab 14.04.2026, 8 Nachmittage (13,33 UE)

Kein Kurs am 26.05.2026

Gebühr: 30,70 € (E1: 26,10 €, E2: 9,20 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Anke Schult, Yoga-Lehrerin

Teilnehmende: max. 12

YOGA FÜR FORTGESCHRITTENE EINSTEIGER:INNEN | 30281

Neuaufnahme nach Beratung durch den Fachbereich möglich, Tel. 590-4737.

Montags, 16:30 - 18:00 Uhr

ab 19.01.2026, 7 Abende (14 UE)

Kein Kurs am 23.02. und 02.03.2026

Gebühr: 49 € (E1: 41,70 €, E2: 14,70 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Anke Schult, Yoga-Lehrerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

YOGA FÜR FORTGESCHRITTENE EINSTEIGER:INNEN | 30282

Neuaufnahme nach Beratung durch den Fachbereich möglich, Tel. 590-4737.

Montags, 16:30 - 18:00 Uhr

ab 13.04.2026, 8 Abende (16 UE)

Kein Kurs am 25.05.2026

Gebühr: 56 € (E1: 47,60 €, E2: 16,80 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Anke Schult, Yoga-Lehrerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

HATHA-YOGA FÜR EINSTEIGER:INNEN | 30283

Donnerstags, 16:30 - 18:00 Uhr

ab 05.02.2026, 7 Nachmittage (14 UE)

Gebühr: 49 € (E1: 41,70 €, E2: 14,70 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Frank Brede, Yoga-Lehrer

Ort: VHS-Zentrum „Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

HATHA-YOGA FÜR EINSTEIGER:INNEN | 30284

Donnerstags, 16:30 - 18:00 Uhr

ab 09.04.2026, 10 Nachmittage (20 UE)

Kein Kurs am 14.05.2026

Gebühr: 70 € (E1: 59,50 €, E2: 21 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Frank Brede, Yoga-Lehrer

Ort: VHS-Zentrum „Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

YIN-YOGA FÜR EINSTEIGER:INNEN | 30285

Sehr ruhiger und meditativer Übungsstil

Dienstags, 09:00 - 10:00 Uhr

ab 17.02.2026, 5 Vormittage (6,67 UE)

Gebühr: 23,40 € (E1: 19,90 €, E2: 7 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Lucy Dai, Yoga-Lehrerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

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

Beratung:
Walter Bensel
Tel. 590-4737

YIN-YOGA FÜR EINSTEIGER:INNEN | 30286**Sehr ruhiger und meditativer Übungsstil****Dienstags, 09:00 - 10:00 Uhr****ab 14.04.2026, 8 Vormittage (10,67 UE)****Kein Kurs am 26.05.2026**

Gebühr: 37,30 € (E1: 31,70 €, E2: 11,20 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Lucy Dai, Yoga-Lehrerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

HATHA-YOGA OP PLATT | 30287**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.

Körper-, Atem- und Meditationsübungen vorwiegend in plattdeutscher Sprache angeleitet.

Platt is en wunnerbore Spraak, so entspannt. Se passt ganz fein to Yoga. Vele Minschen möögt Platt, se höört dat geern, föhlt sik dorbi goot un hier in'n Norden tohuus. Männicheen kann goot Platt snacken, anner Lüüd köönt nich snacken, man se versteht dat meiste. Wi wüllt us dat tosamen goot gahn laten – mit Yoga op Platt. Bring di Tüüch mit, wo du di kommodig in rögen kannst. Mollig warme Socken, en Wuldeek un wat to drinken.

Menschen, die kein Plattdeutsch verstehen, aber offen dafür sind, sind in diesem Kurs ebenfalls willkommen.

Mittwochs, 20:00 - 21:30 Uhr**ab 21.01.2026, 8 Abende (16 UE)**

Gebühr: 56 € (E1: 47,60 €, E2: 16,80 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Aenne Lohmann, Yoga-Lehrerin BDY / EYU

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

VHS AM WOCHENENDE**EIN TAG MIT YOGA, UM DEM****ALLTAGSSTRESS ZU ENTFLEIHEN | 30288**

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, 14.02.2026, 10:00 - 15:00 Uhr (6 UE)

Gebühr: 21 € (E1: 17,90 €, E2: 6,30 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Anke Schult, Yoga-Lehrerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

VHS AM WOCHENENDE**STRESSABBAU UND VITALISIERUNG****MIT YOGA FÜR BERUF UND ALLTAG | 30289**

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, 18.04.2026, 10:00 - 15:00 Uhr (6 UE)

Gebühr: 21 € (E1: 17,90 €, E2: 6,30 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Maja Steller, Yoga-Lehrerin

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.



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

VHS AM WOCHENENDE / JAHRESTHEMA

YOGA FÜR MÄNNER | 30290

Dieses Seminar 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 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 Praktizieren machen.

Samstag, 30.05.2026, 10:00 - 15:00 Uhr (6 UE)

Gebühr: 21 € (E1: 17,90 €, E2: 6,30 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Frank Brede, Yoga-Lehrer

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

BEWEGUNG – FITNESS

FITNESS-KOMBINATIONEN FÜR FRAUEN

FATBURNING UND BODYFORMING | 30300

Ein kombiniertes Ganzkörpertraining

Im ersten Teil gibt es ein dynamisches, kreislaufförderndes aerobes Training bei niedriger Pulsfrequenz. Es dient hauptsächlich der Fettverbrennung und der Koordination. Der zweite Teil beinhaltet ein gezieltes Ganzkörpertraining mit den Schwerpunkten Bauch, Oberschenkel und Po. So bringen wir unsere Figur in Form und steigern unsere Fitness.

Montags, 18:00 - 19:00 Uhr

ab 12.01.2026, 10 Abende (13,33 UE)

Gebühr: 30,70 € (E1: 26,10 €, E2: 9,20 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Birgit Grewe, Gesundheits- und

Fitnesstrainerin

Teilnehmende: max. 18

FATBURNING UND BODYFORMING | 30301

Ein kombiniertes Ganzkörpertraining

Wie Veranstaltung 30300

Montags, 18:00 - 19:00 Uhr

ab 13.04.2026, 10 Abende (13,33 UE)

Kein Kurs am 25.05.2026

Gebühr: 30,70 € (E1: 26,10 €, E2: 9,20 €)

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 Anfängerinnen und Fortgeschrittene.

Mittwochs, 18:00 - 19:00 Uhr

ab 14.01.2026, 10 Abende (13,33 UE)

Gebühr: 30,70 € (E1: 26,10 €, E2: 9,20 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Claudia Torge, Gesundheits- und

Fitnesstrainerin

Teilnehmende: max. 24

FITNESS UND BODYSTYLING | 30305

Wie Veranstaltung 30304

Mittwochs, 18:00 - 19:00 Uhr

ab 08.04.2026, 11 Abende (14,67 UE)

Gebühr: 33,70 € (E1: 28,60 €, E2: 10,10 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Claudia Torge, Gesundheits- und

Fitnesstrainerin

Teilnehmende: max. 24



MIT UNSERER KURSSUCHE FINDEN SIE SCHNELL UND UNKOMPLIZIERT DEN PASSENDEN KURS
FÜR IHRE INTERESSEN – DIREKT ONLINE UNTER: WWW.VHS-BREMERHAVEN.DE/KURSSUCHE.

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

Beratung:
Walter Bensel
Tel. 590-4737



Eine Liste mit allen Unterrichts-orten finden Sie auf Seite 229.



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

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 14.01.2026, 10 Abende (13,33 UE)

Gebühr: 30,70 € (E1: 26,10 €, E2: 9,20 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Marina Schaar, lizenzierte Übungsleiterin

Ort: Heinrich-Heine-Schule (Turnhalle),

Hans-Böckler-Str. 30

Teilnehmende: max. 18

STRETCHING UND POWER-GYM FÜR FRAUEN | 30309

Wie Veranstaltung 30308

Mittwochs, 19:00 - 20:00 Uhr

ab 15.04.2026, 10 Abende (13,33 UE)

Gebühr: 30,70 € (E1: 26,10 €, E2: 9,20 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Marina Schaar, lizenzierte Übungsleiterin

Ort: Heinrich-Heine-Schule (Turnhalle),

Hans-Böckler-Str. 30

Teilnehmende: max. 18

JAHRESTHEMA

DRUMS ALIVE® GOLDEN BEATS FÜR FORTGESCHRITTENE | 30312

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 13.01.2026, 10 Nachmittage (13,33 UE)

Gebühr: 46,70 € (E1: 39,70 €, E2: 14 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Astrid Lagerquist, Drums Alive®-Instructorin und lizenzierte Übungsleiterin

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

FITNESS-STYLING FÜR FRAUEN | 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 10.02.2026, 6 Abende (8 UE)

Gebühr: 18,40 € (E1: 15,60 €, E2: 5,50 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Nadine Behme, lizenzierte Übungsleiterin

Teilnehmende: max. 18

FITNESS-STYLING FÜR FRAUEN | 30311

Wie Veranstaltung 30310

Dienstags, 18:45 - 19:45 Uhr

ab 14.04.2026, 10 Abende (13,33 UE)

Kein Kurs am 26.05.2026

Gebühr: 30,70 € (E1: 26,10 €, E2: 9,20 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Nadine Behme, lizenzierte Übungsleiterin

Teilnehmende: max. 18

JAHRESTHEMA

DRUMS ALIVE® GOLDEN BEATS FÜR FORTGESCHRITTENE | 30313

Wie Veranstaltung 30312

Dienstags, 15:00 - 16:00 Uhr

ab 14.04.2026, 11 Nachmittage (14,67 UE)

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

NEU IM PROGRAMM / JAHRESTHEMA

DRUMS ALIVE® GOLDEN BEATS FÜR EINSTEIGER:INNEN | 30314

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, 16:00 - 17:00 Uhr

ab 13.01.2026, 10 Nachmittage (13,33 UE)

Gebühr: 46,70 € (E1: 39,70 €, E2: 14 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Astrid Lagerquist, Drums Alive®-Instructorin

und lizenzierte Übungsleiterin

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

NEU IM PROGRAMM / JAHRESTHEMA

DRUMS ALIVE® GOLDEN BEATS FÜR EINSTEIGER:INNEN | 30315

Wie Veranstaltung 30314

Dienstags, 16:00 - 17:00 Uhr

ab 14.04.2026, 11 Nachmittage (14,67 UE)

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 03.03.2026

Nachmittage (10,67 UE)

Gebühr: 24,50 € (E1: 20,80 €, E2: 7,40 €)

Leitung: Karin Marold, Nordic-Walking-Trainerin und

lizenzierte Übungsleiterin

Treffpunkt: Bismarckstraße, Eingang Bürgerpark,

Bremerhaven

Teilnehmende: max. 20

NORDIC WALKING AM NACHMITTAG | 30333

Dienstags, 17:00 - 18:00 Uhr, ab 12.05.2026

8 Nachmittage (10,67 UE)

Gebühr: 24,50 € (E1: 20,80 €, E2: 7,40 €)

Leitung: Karin Marold, Nordic-Walking-Trainerin und

lizenzierte Übungsleiterin

Treffpunkt: Bismarckstraße, Eingang Bürgerpark,

Bremerhaven

Teilnehmende: max. 18



BITTE BEACHTEN SIE, DASS ABMELDUNGEN NUR SCHRIFTLICH ENTGEGENGENOMMEN WERDEN KÖNNEN. WEITERE INFORMATIONEN FINDEN SIE IN DER GEBÜHREN- UND BENUTZUNGSORDNUNG AUF SEITE 236.

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

Beratung:
Walter Bensel
Tel. 590-4737

JAHRESTHEMA

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:

11.03.2026 Foyer der VHS Bremerhaven

18.03.2026 Hauptbahnhof, neben dem Bäcker Haverkamp

25.03.2026 Hans-Böckler-Str./Otto-Brenner-Platz, Haltestelle „Heinrich-Plett-Str.“, Nordseite vom Haltestellengebäude

01.04.2026 Bahnhof Lehe, beim Fahrkartenautomat vorne zur Straße

15.04.2026 Vieländer Weg/Brigachstraße, Haltestelle „Auf der Heide“ (Nordseite)

22.04.2026 Bad 3, OSC – vor dem Eingang

Mittwochs, 17:00 - 18:30 Uhr, ab 11.03.2026, 6 Nachmittage (12 UE)

Kein Kurs am 08.04.2026

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

Leitung: Birgit Ewe, zertifizierte DWV-Wanderführerin

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

NEU IM PROGRAMM / JAHRESTHEMA

AUF ZUR FEIERABENDRUNDE!**BEWEGUNG AN DER FRISCHEN LUFT | 30341**

Wie Veranstaltung 30340

Treffpunkte jeweils um 17 Uhr:

20.05.2026 Foyer der VHS Bremerhaven

27.05.2026 Bad 3 OSC – vor dem Eingang

03.06.2026 Weserstr. 66 (ehemals Radio Weddige)

Haltestelle „Wulsdorf-Mitte“

10.06.2026 An der Geeste, 8-eckiger Pavillon links vom Fähranleger

17.06.2026 Vieländer Weg/Brigachstraße, Haltestelle „Auf der Heide“ (Nordseite)

24.06.2026 Bad 1 (seitlich vom Eingang), Haltestelle „Hans-Böckler-Str./Bad1“

Mittwochs, 17:00 - 18:30 Uhr

ab 20.05.2026, 6 Nachmittage (12 UE)

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

Leitung: Birgit Ewe, zertifizierte DWV-Wanderführerin

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

DELIKATESSEN AM WEGESRAND – KRÄUTER UND WILDGEMÜSE IM FRÜHJAHR | 30342

In der Fülle des Frühjahres schauen wir auf einem gemütlichen Spaziergang, was uns der Frühling an Wildkräutern schon zu bieten hat. Sie lernen die Bestimmungsmerkmale der Kräuter und ihre vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten in Küche und Hausapotheke kennen. Auf die besonders wertvollen Inhaltsstoffe der Kräuter wird sachkundig eingegangen. Tipps zum Sammeln werden gegeben. Darüber runden Geschichten, Anekdoten und Mythen das Ganze ab. Eine vorherige Anmeldung in der Volkshochschule ist unbedingt erforderlich. Bitte an festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung denken.

Samstag, 11.04.2026, 14:00 - 17:00 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. 12



Eine Liste mit allen Unterrichts-orten finden Sie auf Seite 229.



Fällt Ihnen die Wahl des geeigneten Kurses schwer? Wir beraten Sie gerne.

BALLSPIELE

BADMINTON FÜR ALLE | 30345

Für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs können Sie in lockerer Runde das Badminton-Spiel erlernen. Sie trainieren die Schlagtechniken, den Aufschlag und werden in wichtige Spielabläufe eingeführt. Außerdem lernen Sie die Grundregeln des Spiels kennen. Eine gute Möglichkeit, diesen beliebten Sport einmal auszuprobieren und regelmäßig zu praktizieren.

Dienstags, 20:00 - 21:30 Uhr

ab 03.02.2026, 7 Abende (14 UE)

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

Auslagen: 1,10 €

Teilnehmende: max. 12

BADMINTON FÜR ALLE | 30346

Für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene

Wie Veranstaltung 30345

Dienstags, 20:00 - 21:30 Uhr

ab 14.04.2026, 11 Abende (22 UE)

Kein Kurs am 26.05.2026

Gebühr: 50,60 € (E1: 43 €, E2: 15,20 €)

Auslagen: 1,10 €

Teilnehmende: max. 12

JAHRESTHEMA

FUTSAL FÜR ALLE – INKLUSIV | 30347

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!

Montags, 16:00 - 17:30 Uhr

ab 09.02.2026, 6 Nachmittage (12 UE)

Gebühr: 27,60 € (E1: 23,50 €, E2: 8,30 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Francis-Tobias Luce, lizenzierte Fußballtrainer

Teilnehmende: max. 12

JAHRESTHEMA

FUTSAL FÜR ALLE – INKLUSIV | 30348

Wie Veranstaltung 30347

Montags, 16:00 - 17:30 Uhr

ab 13.04.2026, 10 Nachmittage (20 UE)

Kein Kurs am 25.05.2026

Gebühr: 46 € (E1: 39,10 €, E2: 13,80 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Francis-Tobias Luce, lizenzierte Fußballtrainer

Teilnehmende: max. 12



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:
OFFENER GESPRÄCHSKREIS FÜR MENSCHEN
MIT UND OHNE BEEINTRÄCHTIGUNGEN,
KURS NR.: 11002

GEWUSST WIE...? / VHS AM WOCHENENDE

JONGLIEREN LERNEN FÜR ALLE | 30350

Jetzt mitmachen und gemeinsam 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, 28.02.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 01.03.2026, 10:00 - 17:00 Uhr (16 UE)

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

Leitung: Marco Klawonn, Jongleur

Teilnehmende: max. 30

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Walter Bensel

Tel. 590-4737

VORSORGE – GESUNDHEITSFÖRDERUNG

GYMNASTIK-KOMBINATIONEN FÜR FRAUEN

GYMNASTIK IM STEHEN UND SITZEN FÜR FRAUEN | 30405

Unsere Bewegungen im Alltag und Beruf sind den täglichen Erfordernissen angepasst. Dabei werden viele Muskelgruppen nur gelegentlich beansprucht. In diesem Kurs werden im Gymnastikteil Bewegungen ausgeführt, die das Ziel haben, die Muskulatur der Arme und Beine zu lockern und zu stärken, die Beweglichkeit zu erhöhen und somit zu einer guten Kondition zu gelangen. Kleine Spiele, die die Konzentration und die Koordinationsfähigkeit zwischen rechter und linker Körperhälfte fördern, sowie Tänze im Sitzen runden das Angebot ab.

Montags, 10:15 - 11:15 Uhr, ab 02.02.2026, 7 Vormittage (9,33 UE)

Gebühr: 21,50 € (E1: 18,30 €, E2: 6,50 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Iris Wiegratz, lizenzierte Übungsleiterin

Teilnehmende: max. 12

GYMNASTIK IM STEHEN UND SITZEN FÜR FRAUEN | 30406

Wie Veranstaltung 30405

**Montags, 10:15 - 11:15 Uhr
ab 13.04.2026, 8 Vormittage (10,67 UE)**

Kein Kurs am 25.05.2026

Gebühr: 24,50 € (E1: 20,80 €, E2: 7,40 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Iris Wiegratz, lizenzierte Übungsleiterin

Teilnehmende: max. 12

GYMNASTIK UND BEWEGUNG MIT MUßE FÜR FRAUEN | 30408

Wie Veranstaltung 30407

**Donnerstags, 10:15 - 11:15 Uhr
ab 09.04.2026, 9 Vormittage (12 UE)**

Kein Kurs am 14.05.2026

Gebühr: 27,60 € (E1: 23,50 €, E2: 8,30 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Iris Wiegratz, lizenzierte Übungsleiterin

Teilnehmende: max. 12

GYMNASTIK UND BEWEGUNG MIT MUßE FÜR FRAUEN | 30407

Knirscht es bei Ihnen in den Gelenken, haben Sie Gedächtnisprobleme, klappt es einfach nicht mehr wie in den jungen Jahren? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Wir wollen durch gelenkschonende Gymnastik in der Bewegung und im Sitzen die Beweglichkeit, Ausdauer und Reaktion erhalten und sogar verbessern. Mit kleinen Spielen helfen wir unserem Gedächtnis auf die Sprünge. Am Ende des Kurses haben wir mit Sicherheit einiges bewegt, nicht nur unseren Körper, sondern auch unsere Seele.

**Donnerstags, 10:15 - 11:15 Uhr
ab 05.02.2026, 7 Vormittage (9,33 UE)**

Gebühr: 21,50 € (E1: 18,30 €, E2: 6,50 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Iris Wiegratz, lizenzierte Übungsleiterin

Teilnehmende: max. 12

FIT DURCH GYMNASTIK MIT MUSIK | 30413

Mit funktioneller Gymnastik, unterstützt durch Musik, wollen wir mit Spaß und Freude an der Bewegung unsere Gesundheit für Alltag und Beruf erhalten. Rückengerechte Ausdauer-, Kraft- und Dehnübungen mit und ohne Handgerät ergänzen bzw. bestimmen das Programm, das mit Entspannungsübungen beendet wird.

**Dienstags, 17:30 - 18:30 Uhr
ab 03.02.2026, 7 Abende (9,33 UE)**

Gebühr: 21,50 € (E1: 18,30 €, E2: 6,50 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Friederike Zierenberg, lizenzierte Übungsleiterin

Teilnehmende: max. 25



Sichern Sie sich Ihren Kursplatz durch frühzeitige Anmeldung!



Kurs ausgebucht? Fragen Sie nach Alternativangeboten oder lassen Sie sich auf die Warteliste setzen!

FIT DURCH GYMNASTIK MIT MUSIK | 30414

Wie Veranstaltung 30413

Dienstags, 17:30 - 18:30 Uhr
ab 14.04.2026, 11 Abende (14,67 UE)

Gebühr: 33,70 € (E1: 28,60 €, E2: 10,10 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Friederike Zierenberg, lizenzierte
Übungsleiterin

Teilnehmende: max. 25

FIT AM MONTAGMORGEN | 30415

Gesundheitsgymnastik für Frauen am Vormittag

Mit diesem Gymnastikkurs starten Sie frisch in den Tag. Mit flotter Musik wecken wir unseren Körper, mit verschiedenen Kleingeräten kräftigen und dehnen wir unsere Muskulatur, spezielle Gymnastikübungen stärken unseren Rücken und unsere Beckenbodenmuskulatur. Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Machen Sie sich fit für Alltag und Beruf!

Montags, 09:00 - 10:00 Uhr
ab 02.02.2026, 7 Vormittage (9,33 UE)

Gebühr: 21,50 € (E1: 18,30 €, E2: 6,50 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Iris Wiegratz, lizenzierte Übungsleiterin

Teilnehmende: max. 12

FIT AM MONTAGMORGEN | 30416

Gesundheitsgymnastik für Frauen am Vormittag

Wie Veranstaltung 30415

Montags, 09:00 - 10:00 Uhr
ab 13.04.2026, 8 Vormittage (10,67 UE)

Kein Kurs am 25.05.2026

Gebühr: 24,50 € (E1: 20,80 €, E2: 7,40 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Iris Wiegratz, lizenzierte Übungsleiterin

Teilnehmende: max. 13

FIT AM DONNERSTAGMORGEN | 30417

Gesundheitsgymnastik für Frauen am Vormittag

Wie Veranstaltung 30415

Donnerstags, 09:00 - 10:00 Uhr
ab 05.02.2026, 7 Vormittage (9,33 UE)

Gebühr: 21,50 € (E1: 18,30 €, E2: 6,50 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Iris Wiegratz, lizenzierte Übungsleiterin

Teilnehmende: max. 13

FIT AM DONNERSTAGMORGEN | 30418

Gesundheitsgymnastik für Frauen am Vormittag

Wie Veranstaltung 30415

Donnerstags, 09:00 - 10:00 Uhr
ab 09.04.2026, 9 Vormittage (12 UE)

Kein Kurs am 14.05.2026

Gebühr: 27,60 € (E1: 23,50 €, E2: 8,30 €)

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 03.02.2026, 7 Vormittage (9,33 UE)

Gebühr: 32,70 € (E1: 27,80 €, E2: 9,80 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Karin Marold, Nordic-Walking-Trainerin und

lizenzierte Übungsleiterin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

FITNESS-GYMNASTIK FÜR FRAUEN

AM DIENSTAGVORMITTAG | 30420

Wie Veranstaltung 30419

Dienstags, 10:15 - 11:15 Uhr
ab 14.04.2026, 9 Vormittage (12 UE)

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

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



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



Sichern Sie sich Ihren Kursplatz durch frühzeitige Anmeldung!

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 23.01.2026, 7 Vormittage (9,33 UE)

Kein Kurs am 13.02. und 06.03.2026

Gebühr: 32,70 € (E1: 27,80 €, E2: 9,80 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Heidi Prager, Sportlehrerin und Pilates-Kursleiterin

Teilnehmende: max. 12

PI-YO-QI – KÖRPERTRAINING FÜR FRAUEN | 30422

Kurs für Fortgeschrittene

Wie Veranstaltung 30421

Neuaufnahme nach Beratung durch den Fachbereich möglich, Telefon 590-4737.

Freitags, 11:00 - 12:00 Uhr
ab 10.04.2026, 8 Vormittage (10,67 UE)

Kein Kurs am 01.05. und 15.05.2026

Gebühr: 37,30 € (E1: 31,70 €, E2: 11,20 €)

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.

Bitte ein großes und ein kleines Handtuch, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Mittwochs, 17:00 - 18:00 Uhr
ab 25.02.2026, 10 Nachmittage (13,33 UE)

Kein Kurs am 25.03. und 01.04.2026

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 20.01.2026, 9 Vormittage (12 UE)

Gebühr: 27,60 € (E1: 23,50 €, E2: 8,30 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Heidi Prager, Sportlehrerin und Pilates-Kursleiterin

Teilnehmende: max. 12

PILATES FÜR ALLE | 30437

Kurs für Fortgeschrittene

Wie Veranstaltung 30436

Neuaufnahme nach Beratung durch den Fachbereich
möglich, Telefon 590-4737.

Dienstags, 11:30 - 12:30 Uhr

ab 14.04.2026, 8 Vormittage (10,67 UE)

Kein Kurs am 02.06.2026

Gebühr: 24,50 € (E1: 20,80 €, E2: 7,40 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Heidi Prager, Sportlehrerin und Pilates-
Kursleiterin

Teilnehmende: max. 13

PILATES MIT MUßE | 30438

Kurs für Einsteiger:innen

Pilates-Training mit Kräftigungs- Dehn-, und
Koordinationsübungen, Gehirnjogging, Meditation und
Entspannung auf der Matte.

Mittwochs, 14:00 - 15:00 Uhr

ab 21.01.2026, 9 Nachmittage (12 UE)

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

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Heidi Prager, Sportlehrerin und Pilates-
Kursleiterin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

PILATES MIT MUßE | 30439

Kurs für Einsteiger:innen

Wie Veranstaltung 30438

Mittwochs, 14:00 - 15:00 Uhr

ab 08.04.2026, 11 Nachmittage (14,67 UE)

Kein Kurs am 03.06.2026

Gebühr: 51,30 € (E1: 43,60 €, E2: 15,40 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Heidi Prager, Sportlehrerin und Pilates-
Kursleiterin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

RÜCKENSCHULE

**Bewegungsmangel, arbeitsbedingte
Fehlhaltungen und Überbeanspruchung führen
immer häufiger zu Wirbelsäulenbeschwerden.
In diesen 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 in Beruf und Privatleben zu
bewältigen.

Donnerstags, 11:30 - 12:30 Uhr

ab 05.02.2026, 7 Vormittage (9,33 UE)

Gebühr: 32,70 € (E1: 27,80 €, E2: 9,80 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Iris Wiegatz, lizenzierte Übungsleiterin
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

WIRBELSÄULENGYMNASTIK | 30449

Einführungskurs

Wie Veranstaltung 30448

Donnerstags, 11:30 - 12:30 Uhr

ab 09.04.2026, 9 Vormittage (12 UE)

Kein Kurs am 14.05.2026

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

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Iris Wiegatz, lizenzierte Übungsleiterin
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



MIT UNSERER KURSSUCHE FINDEN SIE SCHNELL UND UNKOMPLIZIERT DEN PASSENDEN KURS
FÜR IHRE INTERESSEN – DIREKT ONLINE UNTER: WWW.VHS-BREMERHAVEN.DE/KURSSUCHE.

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

Beratung:
Walter Bensel
Tel. 590-4737

RÜCKENFITNESS UND STRETCHING | 30450

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 12.01.2026, 10 Abende (13,33 UE)

Gebühr: 30,70 € (E1: 26,10 €, E2: 9,20 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Birgit Grewe, Gesundheits- und Fitnesstrainerin

Teilnehmende: max. 18

RÜCKENFITNESS UND STRETCHING | 30451

Veranstaltung wie 30450

Montags, 19:00 - 20:00 Uhr, ab 13.04.2026, 10 Abende (13,33 UE)

Kein Kurs am 25.05.2026

Gebühr: 30,70 € (E1: 26,10 €, E2: 9,20 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Birgit Grewe, Gesundheits- und Fitnesstrainerin

Teilnehmende: max. 18

VHS AM WOCHENENDE

SCHENKEN SIE IHREN AUGEN EINEN AUGENBLICK ZEIT | 30510

Die Augen sind eines unserer wichtigsten Sinnesorgane und werden heute im Beruf durch die tägliche Nutzung Neuer Medien arg strapaziert. Umso wichtiger ist es, den Augen etwas Gutes zu tun.

In dieser Bildungsveranstaltung erhalten Sie theoretische Informationen zur Funktionsweise und Anatomie der Augen. Zudem machen Sie praktische Augen- und Sehübungen aus der westlichen Augenschule sowie Augen-Qi Gong und Akupressur aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, die Sie in Ihren Alltag integrieren können. Ernährungsempfehlungen ergänzen das Programm.

Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken und ausreichend Wasser zum Trinken mitbringen.

Sonntag, 15.03.2026, 10:00 - 17:00 Uhr (8 UE)

Gebühr: 28 € (E1: 23,80 €, E2: 8,40 €)

Leitung: Anna Marton-Sachs, Heilpraktikerin, zertifizierte Kursleiterin ganzheitliche Augenschule
Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

VHS AM WOCHENENDE

KLASSISCHE HOMÖOPATHIE ZUM KENNENLERNEN | 30520

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 lernen die Homöopathie und die 12 Schüßler Salze einzuordnen und erfahren, wie Sie Erkrankungen und Verletzungen selbst behandeln.

Bitte bringen Sie eigene Buntstifte in den Farben rot, gelb, grün, blau und grau mit.

Samstag, 14.02.2026, 10:00 - 15:00 Uhr (6,67 UE)

Gebühr: 23,30 € (E1: 19,80 €, E2: 7 €)

Auslagen: 2 € Kopien

Leitung: Marie-Luise Gloy, Heilpraktikerin und examinierte Pflegefachkraft
Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9



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



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

ESSEN UND TRINKEN – ERNÄHRUNG

KITCHENTALK – AUSTAUSCH ÜBER DAS THEMA ERNÄHRUNG AUF ENGLISCH | 30600

- Junk food and your health
- Household accidents
- Food and cooking in Victorian England
- Culinary events
- Meals on wheels
- The future of food
- Forgotten vegetables

Englisch B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung

Dienstags, 10:00 - 11:30 Uhr

ab 10.02.2026, 6 Vormittage (12 UE)

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

Leitung: Angela Köhler, Lehrerin

Ort: Seniorentreffpunkt Kogge,

Goethestraße 23, Bremerhaven

Teilnehmende: max. 12



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:
 ENGLISH B1.1 - REFRESHER COURSE
 IN THE MORNING, KURS NR.: 42302

KITCHENTALK – AUSTAUSCH ÜBER DAS THEMA ERNÄHRUNG AUF ENGLISCH | 30601

Englisch B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung

Wie Veranstaltung 30600

Dienstags, 10:00 - 11:30 Uhr

ab 14.04.2026, 10 Vormittage (20 UE)

Kein Kurs am 26.05.2026

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

Leitung: Angela Köhler, Lehrerin

Ort: Seniorentreffpunkt Kogge,

Goethestraße 23, Bremerhaven

Teilnehmende: max. 12

KULTURBILDUNG DURCH GENUSS

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 einem 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.

WEINPROBE MIT WEINEN UND GERICHTEN AUS GEORGIEN | 30605

Menü mit fachkundiger Weinempfehlung im Hotel Haverkamp in Kooperation mit Jacques` Wein-Depot, Bremerhaven

Donnerstag, 19.02.2026, 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



BITTE BEACHTEN SIE, DASS ABMELDUNGEN NUR SCHRIFTLICH ENTGEGENGENOMMEN WERDEN KÖNNEN. WEITERE INFORMATIONEN FINDEN SIE IN DER GEBÜHREN- UND BENUTZUNGSORDNUNG AUF SEITE 236.

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

Beratung:
 Walter Bensel
 Tel. 590-4737



Eine Liste mit allen Unterrichts-orten finden Sie auf Seite 229.



Sichern Sie sich Ihren Kursplatz durch frühzeitige Anmeldung!

VENETIEN – VALPOLICELLA & CO., WEINPROBE MIT EINEM ITALIENISCHEN MENÜ | 30606

**Menü mit fachkundiger Weinempfehlung im
Hotel Haverkamp in Kooperation mit Jacques'
Wein-Depot, Bremerhaven**

Donnerstag, 19.03.2026, 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

ENTALKOHOLISIERTER WEIN – EIN GETRÄNK MIT ZUKUNFT? VERGLEICHEN SIE BEI EINEM DREI- GÄNGE-MENÜ DIE ALTERNATIVE MIT ALKOHOLHALTIGEN WEINEN | 30607

**Menü mit fachkundiger Weinempfehlung im
Hotel Haverkamp in Kooperation mit Jacques'
Wein-Depot, Bremerhaven**

Donnerstag, 16.04.2026, 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

VERDEJO – ERFRISCHEND UND FRUCHTIG! WEINPROBE MIT EINEM SPANISCHEN MENÜ | 30608

**Menü mit fachkundiger Weinempfehlung im
Hotel Haverkamp in Kooperation mit Jacques'
Wein-Depot, Bremerhaven**

Donnerstag, 11.06.2026, 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

GESUNDE KÜCHE

VHS AM WOCHENENDE

EINFÜHRUNG IN DAS WISSEN VOM AYURVEDA INKLUSIVE KOCHEN UND BACKEN | 30620

**Vegetarischer Gesundheitskurs
mit Kochen und Backen**

Der Begriff Ayurveda kommt aus dem Sanscrit und bedeutet „Wissen vom Leben“. Ayurveda gilt als das älteste Gesundheitssystem der Welt und lehrt den ganzheitlichen, vorbeugenden Ansatz der Schaffung und Erhaltung unserer Gesundheit. An diesem Wochenende werden Ihnen sowohl theoretisch als auch praktisch Grundlagen aus dem Ayurveda vermittelt, die Sie gut in Alltag und Beruf übernehmen können. Dazu gehören die Zyklen der Doshas (Konstitutionstypen) im Tagesverlauf / Jahreszeiten / Lebensphasen, das gemeinsame Herstellen von Ghee (geklärtes Butterfett), die Beschäftigung mit der Wirkung von ayurvedischem Wasser und neue Erkenntnisse in der Gewürzkunde. An beiden Tagen kochen wir gemeinsam mittags ein umfangreiches ayurvedisches Menü und backen einen Kuchen.

Samstag, 14.03.2026, 10-16 Uhr

Sonntag, 15.03.2026, 10-16 Uhr (16 UE)

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

Auslagen: 26,50 € (Lebensmittelbeitrag und
Küchennutzung)

Leitung: Ulrike Weichert, Ayurveda-Dozentin, Yoga-
Lehrerin BDY / EYU

Ort: VHS-Kochschule 188° im VHS-Zentrum
„Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

VHS AM WOCHENENDE / NEU IM PROGRAMM

**VEGETARISCHE SUSHI –
EIN GENUSS | 30621**

Vegetarischer Kochkurs

In diesem Kochkurs stellen wir Sushi vegetarisch her – ein gesunder Genuss! Wir bereiten zu: Maki-Sushi mit Gurke und Paprika oder mit grünem Spargel und Karotten, California-Rolls (Inside-Out) mit Avocado, Wasabi und Sprossen sowie Age Sushi im Backteig. Mit der Hand geformte Sushi (Ngiri) auf Salat und süße Sushi-Bällchen auf süßer Mandarinen-Zitrone-Tofucreme sind die Krönung dieses schönen Kochnachmittags.

Samstag, 18.04.2026, 11:00 - 16:00 Uhr (6,67 UE)

Gebühr: 16,70 € (E1: 14,20 €, E2: 5 €)

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

NEU IM PROGRAMM

BUNT IST GESUND | 30622

Vegetarischer Kochkurs

Hier kommen unsere bunten Top-Zellschützer in Form von leckeren Gerichten. Essen Sie sich gesund mit Roter Bete, Süßkartoffeln, Auberginen und vielem mehr. Wir bereiten zu: Rote Bete mit Radieschen und Walnüssen, einen Kohlsalat mit Orangen, gefüllte Aubergine mit Quinoa und Granatapfeln und Gemüsenudeln mit Petersilien-Pesto. Zum Nachtisch wollen wir einen leckeren Orangensalat mit Reispudding und gerösteten Cashewkernen genießen. Holen Sie sich neue Anregungen!

Donnerstag, 05.02.2026, 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

NEU IM PROGRAMM

HIER WIRD'S KERNIG | 30623

Vegetarischer Kochkurs

Auf der Suche nach gesundem Topping greifen wir gerne zu Nüssen, Kernen und Samen. So stecken z.B. in Mandeln, Sesam und Sonnenblumenkernen viele gute Fette, Faserstoffe und Eiweiße. Wir werden in diesem Kurs karamellierte Kürbis-Sticks, eine leckere Polenta-Lauchsuppe, pikante Reis-Kürbis-Kichererbsen-Bratlinge mit Schmorkarotten und Schmand-Dip und vieles mehr zubereiten. Als Nachtisch gibt es gebratene Vanillebirnen mit Granatapfeln. Lassen Sie sich überraschen!

Donnerstag, 19.02.2026, 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

NEU IM PROGRAMM

SCHMANKERLN AUS DER KÜCHE | 30624

Vegetarischer Kochkurs

Mit diesen Schmankerln können wir es uns schmecken lassen. Freuen Sie sich auf Kartoffelnocken mit Äpfeln und Feldsalat, Semmelknödel mit Pilzrahmsauce und Linsen-Maultaschen mit Nussbutter. Zum Nachtisch gibt es einen leckeren Kaiserschmarrn mit Birnenspalten. In gemütlicher Runde wird natürlich alles verspeist!

Donnerstag, 05.03.2026, 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

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

Beratung:
Walter Bensel
Tel. 590-4737



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.

NEU IM PROGRAMM

GESÜSEKUCHEN | 30625

Vegetarischer Kochkurs

Ob herzhaft oder süß, hier kommt Jede:r auf den Geschmack. Gemüsekekchen sind schnell zubereitet, gut vorzubereiten und leicht zu handhaben. Sie können auch einmal Ihre Reste aus dem Kühlschrank dafür verwerten. Haben Sie Appetit auf eine pikante Möhrentarte, auf eine herzhafte Sauerkrautquiche oder auf eine leckere Zwiebeltarte mit Äpfeln und Nüssen? Zum Nachtisch gibt es eine aromatische Bananen-Limetten-Tarte. Bleiben Sie neugierig!

Donnerstag, 19.03.2026, 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

NEU IM PROGRAMM

FIT-FOOD | 30626

Vegetarischer Kochkurs

Geistige und körperliche Fitness mithilfe der richtigen Ernährung? Das funktioniert, wir brauchen nur wenige Lebensmittel, um den Körper mit all dem zu versorgen, was er braucht. Dazu gehören z.B. Äpfel, Walnüsse, Linsen, Blaubeeren, Brokkoli und Brunnenkresse. In diesem Kochkurs bereiten wir Apfel-Kohlrabi-Carpaccio, Auberginen mit Walnusspaste, einen leckeren Brokkoli-Brunnenkresse-Aufstrich mit Gemüsebrötchen und tolle Linsensburger zu. Zum Nachtisch gibt es einen edlen Blaubeer-Schmand mit einer Orangen-Nuss-Mixtur. Haben Sie Appetit bekommen?

Donnerstag, 09.04.2026, 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

NEU IM PROGRAMM

FRÜHLINGSERWACHEN | 30627

Vegetarischer Kochkurs

In diesem Kochkurs kombinieren wir frühlingsfrisches Gemüse wie Bärlauch, Möhren und Spargel. Es entstehen hieraus ganz besondere Gerichte. Wir wollen eine cremige Bärlauchsuppe, eine pikante Möhren-Quiche mit bunten Gemüsestreifen und herzhafte Hirse-Spinat-Erbsen-Bratlinge mit Süßkartoffelpüree zubereiten. Als Nachtisch wollen wir Buchweizenwaffeln mit köstlicher Rhabarber-Creme genießen. Freuen Sie sich auf einen interessanten Kochabend!

Donnerstag, 23.04.2026, 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

NEU IM PROGRAMM

ONE-POT-GERICHTE | 30628

Vegetarischer Kochkurs

Alles aus einem Topf – schnell und gesund. Sie haben keine Zeit, lange in der Küche zu stehen? Dann sind Sie in diesem Kochkurs genau richtig. Wir wollen One-Pot mit Amaranth und Hirse, rotes Linsencurry mit Süßkartoffeln, ein pikantes Spinat-Kichererbsen-Gericht, One-Pot-Pasta mit Zucchini und Kidneybohnen und vieles mehr zubereiten. Als Dessert zaubern wir fruchtige Erdbeerwaffeln und werden im Anschluss alles gemeinsam schlemmen.

Donnerstag, 21.05.2026, 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

NEU IM PROGRAMM

VEGETARISCH FÜR UNGEDULDIGE | 30629

Vegetarischer Kochkurs

In diesem Kochkurs werden wir einen Streifzug durch die vegetarische Küche unternehmen. Wir werden raffinierte und zugleich schnelle Rezepte zubereiten und in gemeinsamer Runde probieren. Wir wollen einen frischen Granatapfel-Karotten-Salat, leckere Spargelröllchen, herzhafte Grünkern-Kräuter-Knödel mit Karotten und Basilikumsauce und vieles mehr herstellen. Zum Nachtisch gibt es eine vorzügliche Rhabarber-Mousse. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

Donnerstag, 04.06.2026, 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

NEU IM PROGRAMM

VEGETARISCHE SCHLEMMERKÜCHE |

30630

Vegetarischer Kochkurs

Die vegetarische Küche besticht durch ihre Einfachheit. Es sind nur wenige Zutaten nötig, um leckere Gerichte zu zaubern. In diesem Kochkurs wollen wir einen Blumenkohlsalat mit einem fruchtigen Erdbeer-Dressing, eine würzige Fenchelsuppe mit Klößchen, ein aromatisches Tomatencurry mit Spinatklößen und eine Zucchini-Bolognese zubereiten. Zum Nachtisch werden wir eine Schoko-Mousse auf einem Erdbeer-Spiegel schlemmen. Freuen Sie sich auf neue Anregungen!

Donnerstag, 18.06.2026, 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

INTERNATIONALE KÜCHE

NEU IM PROGRAMM

JAPANISCHE KÜCHE | 30650

Wir bereiten in diesem Kochkurs gemeinsam raffinierte Gerichte mit einem klaren Geschmack zu: Amazuzuke (in Zucker und Reissessig eingelegtes Gemüse), einen fruchtigen Kirsch-Tomaten-Salat, Ramen (leckere Nudelsuppe mit Huhn) und natürlich die beliebten Maki-Sushi. Zum Abschluss gönnen wir uns als Dessert einen köstlichen Käsekuchen mit Pflaumenwein-Sirup. Begleiten Sie uns auf eine kulinarische Reise nach Fernost!

Freitag, 06.02.2026, 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

VHS AM WOCHENENDE / NEU IM PROGRAMM

PAELLA UND SPANISCHE

SPEZIALITÄTEN | 30651

Wir bereiten in diesem Kochkurs Paella in drei verschiedenen Varianten zu: mit Fisch und Meeresfrüchten, mit Huhn und eine vegetarische. Dazu gibt es einen knackigen südspanischen Salat, eine erfrischende Gazpacho sowie Albondigas (spanische Hackbällchen) in Tomaten-Sauce. Als Nachtisch erwarten uns in Sherry marinierte Orangen auf leckerer Zitronen-Creme. Freuen Sie sich auf einen angenehmen Kochnachmittag!

Samstag, 14.02.2026, 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



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:

SPANISCH A1 KOMPAKT TEIL 1

BILDUNGSZEIT, KURS NR.: 44000

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Walter Bensel

Tel. 590-4737



Eine Liste mit allen Unterrichts-orten finden Sie auf Seite 229.



Sichern Sie sich Ihren Kursplatz durch frühzeitige Anmeldung!

INDISCHE KÜCHE | 30652

Die indische Küche – immer wieder ein Geschmacks-Erlebnis! Kochen Sie mit uns Basmati-Reis mit Tomaten gebraten, knuspriges Butter-Chicken aus dem Ofen, grünes Zucchini-Chutney und ein raffiniertes Linsen-Curry mit Gemüse. Als Abschluss genießen Sie süß gefüllte Teigtaschen mit edler Mango-Creme. Genuss pur!

Freitag, 20.02.2026, 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

MALAYSISCH-INDONESISCH – EXOTISCHE RARITÄTEN | 30653

Lassen Sie sich verführen vom Zauber des Duftes von Aromen und Gewürzen!

Kochen Sie in diesem Kochkurs einige Gerichte aus der vielfältigen malaysisch-indonesischen Küche: eine exquisite Linsen-Kokos-Suppe, roten Reis, einen erfrischenden Ananas-Salat, leckeren Fisch mit Ingwer, Soja und Limetten sowie Fleisch-Patties auf Chili-Gemüse. Als Dessert bereiten wir Kokos-Reisbällchen auf feiner Pflaumen-Sauce zu. Genießen Sie im Anschluss die exotischen Spezialitäten!

Freitag, 27.02.2026, 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

VHS AM WOCHENENDE

INDISCHE KOCHKUNST – BUNT UND LECKER | 30654

Lernen Sie neue Gerichte aus Indien kennen. In diesem Kochkurs bereiten wir gemeinsam Naan-Brot mit Cumin, ein fruchtiges Apfel-Chutney, gebackenen Reis, Paneer (selbstgemachter indischer Frischkäse) in einem Tomaten-Kokos-Curry, ein knuspriges Tandoori-Chicken sowie Raita (erfrischender Karotten-Gurken-Salat) zu. Als Nachspeise vollendet ein gebratenes Grießhalva mit feiner Mango-Sahne einen schönen Kochnachmittag. Genießen Sie die Reize der vegetarischen indischen Küche!

Samstag, 28.02.2026, 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

NEU IM PROGRAMM

KRETISCHE VORSPESSEN – MEZZE | 30655

Vorspeisen von der Insel Kreta sind immer wieder ein Genuss und auch als Hauptgerichte geeignet: Feta im Ofen gebacken mit Paprika und Tomaten, pikante Garnelenspieße, leckere Zucchini-Puffer mit Tomaten-Dipp, gefüllte Tomaten und Ofenkartoffeln mit Zaziki. Zum Abschluss gibt es als Dessert köstliche Mandelröllchen mit Zitronen-Sirup. Feiern Sie mit uns ein griechisches Fest!

Freitag, 10.04.2026, 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



BITTE BEACHTEN SIE, DASS ABMELDUNGEN NUR SCHRIFTLICH ENTGEGENGENOMMEN WERDEN KÖNNEN. WEITERE INFORMATIONEN FINDEN SIE IN DER GEBÜHREN- UND BENUTZUNGSORDNUNG AUF SEITE 236.

KREOLISCHE LECKEREIEN | 30656

Die kreolische Küche wurde beeinflusst von der mexikanischen, spanischen, französischen und karibischen Küche. Bereiten Sie gemeinsam pikante Hackröllchen mit kreolischer Sauce, gratiniertes Karotten-Kartoffel-Püree mit Äpfeln, ein würziges Fisch-Cari aus La Reunion und eine leckere Zucchini-Paprika-Mango-Pfanne sowie als Dessert kreolische gebackene Ananas zu. Fühlen Sie sich wie im Urlaub!

Freitag, 24.04.2026, 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

MEDITERRANE SPEZIALITÄTEN | 30657

Die mediterrane Küche ist bei uns äußerst beliebt, denn sie ist geschmackvoll, leicht und lecker. Kommen Sie und holen Sie sich ein paar neue Anregungen mit mediterranem Gemüse aus dem Ofen, rotem Reis, einem spanischen Fischtopf mit Safran, griechischem Huhn mit Oliven und Tomaten, frischen Brotstangen mit Rosmarin und Koriander und leckeren Mozzarella-Spießen mit Crema di Balsamico (stellen wir selbst her). Als Dessert gibt es einen köstlichen sizilianischen Zitronenkuchen. Genießen Sie die Reize des Mittelmeeres!

Freitag, 12.06.2026, 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

BACKKURSE

NEU IM PROGRAMM

BACKEN MACHT GLÜCKLICH | 30680

Vegetarischer Backkurs

Egal ob morgens, zum Brunch oder abends: Brot und Brötchen stehen hoch im Kurs. Wir werden leckere Hafer-Dinkelbrötchen, einen pikanten Bärlauchzopf, ein Superfood-Brot, Ciabatta-Stangen, eine Kartoffel-Focaccia mit Zucchini und vieles mehr backen. Auch werden wir verschiedene Aufstriche dazu herstellen. Freuen Sie sich auf einen schönen Backabend!

Donnerstag, 07.05.2026, 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

GESUNDHEIT UND PSYCHE

SOIRÉES SANTÉ – GESUNDHEITSABENDE AUF FRANZÖSISCH | 30700

Niveau B1 - Fortgeschrittene Sprachverwendung

Nos compagnons verts: Les herbes aromatiques

Alimentation saine et nutrition

Moins gaspiller en cuisine

Faim et malnutrition

Médiation animale

Les accidents domestiques

Inégalité de santé

Gestion du stress, de l'anxiété et de la dépression

In diesem Kurs wollen wir uns auf Französisch mit Gesundheitsfragen unterschiedlichster Art beschäftigen und darüber diskutieren.

Montags, 18:15 - 19:45 Uhr

ab 09.02.2026, 6 Abende (12 UE)

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

Leitung: Angela Köhler, Lehrerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:
FRANZÖSISCH A2/B1, KURS NR.: 43201

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

Beratung:
Walter Bensel
Tel. 590-4737

SOIRÉES SANTÉ – GESUNDHEITSABENDE AUF FRANZÖSISCH | 30701

Niveau B1 - Fortgeschrittene Sprachverwendung
Wie Veranstaltung 30700

Montags, 18:15 - 19:45 Uhr
ab 13.04.2026, 10 Abende (20 UE)

Kein Kurs am 25.05.2026
Gebühr: 74 € (E1: 62,90 €, E2: 22,20 €)
Leitung: Angela Köhler, Lehrerin
Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

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 gemeinsam erste Erfolge und ziehen Bilanz. Entrümpeln macht Spaß!

Dienstag, 03.02.2026, 18:00 - 19:30 Uhr,
Dienstag, 10.02.2026, 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

 **VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH: DER
FLOHMARKT IM INTERNET, KURS NR.: 60310**

JAHRESTHEMA

LACHEND IN DEN FEIERABEND – LACHYOGA | 30703

Lachen ist gesund! In der dunklen Jahreszeit wollen wir gemeinsam 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, 17.02.2026, 18:00 - 19:30 Uhr,
Dienstag, 24.02.2026, 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

VHS AM WOCHENENDE

EFFEKTIVE SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR ALLE | 30704

Leider werden immer mehr Menschen wieder 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 deshalb 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, 30.05.2026, 10:00 - 14:00 Uhr (5,33 UE)

Gebühr: 12,30 € (E1: 10,50 €, E2: 3,70 €)
Leitung: Manfred Schramm, Qi Gong-Kursleiter, 7. DAN Karate und SV-Lehrer 5. DAN Kyusho-Jitsu
Teilnehmende: max. 22

 **VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:
BASISTRAINING DEESKALATION,
KURS NR.: 11523**



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!

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

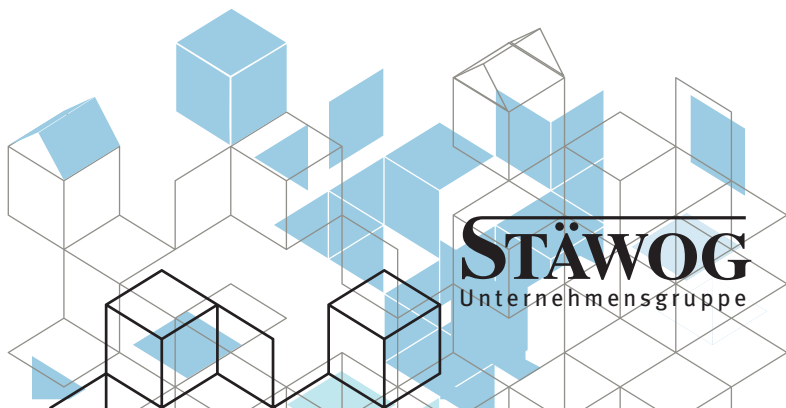
www.wunderwerft-bremerhaven.de

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



STÄWOG
Unternehmensgruppe

135 | DER EUROPÄISCHE REFERENZRAHMEN

136 | ENGLISCH

144 | FRANZÖSISCH

146 | SPANISCH

152 | ITALIENISCH

154 | WEITERE SPRACHEN:

DEUTSCHE GEBÄRDENSPRACHE,
ARABISCH, DÄNISCH, NIEDERLÄNDISCH
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

In einer global vernetzten Welt sind Fremdsprachen weit mehr als ein Lernfach – sie sind Schlüssel zu neuen Möglichkeiten, Begegnungen und Perspektiven. Unsere Sprachkurse helfen Ihnen, selbstbewusst mit anderen Kulturen in Kontakt zu treten, Ihre Kommunikationsfähigkeiten zu stärken und gleichzeitig Ihre eigene kulturelle Identität zu wahren.

Mehrsprachigkeit fördert nicht nur die berufliche Flexibilität und Chancen auf dem Arbeitsmarkt, sondern bereichert auch das persönliche Leben: Sie eröffnet den Zugang zu neuen Freundschaften, Reisen, Literatur, Musik und Medien aus aller Welt. Wer Sprachen lernt, lernt auch, Brücken zu bauen – zwischen Kulturen, Generationen und Menschen. Neben Grammatik und Wortschatz erleben Sie praxisnah, wie Sprache Türen öffnet und Selbstvertrauen stärkt. So werden Sie nicht nur sprachlich kompetent, sondern auch neugierig, aufgeschlossen und handlungsfähig in einer vielfältigen Welt.

Bildungszeiten an der VHS Bremerhaven

Nach dem Bremischen Bildungszeitgesetz haben alle Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen, die im Bundesland Bremen arbeiten, in einem Zeitraum von zwei Jahren grundsätzlich Anspruch auf zehn Tage Bildungszeit. Der Freistellungsanspruch wird erstmalig nach sechsmonatigem Bestehen des Beschäftigungsverhältnisses erworben. Weitere Informationen finden Sie auf Seite 18 oder unter www.vhs-bremerhaven.de/bildungszeit.

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 kommunikativen- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Welcher Kurs ist der passende für mich?

Unsere kostenlose und unverbindliche Einstufungsberatung hilft Ihnen, den für Sie passenden Kurs zu finden

Beratungstermine zu Semesterbeginn

Do, 15.01 und 22.01.2026, jeweils von 13:30-16:00 Uhr

Sie können auch unter 590-4745 oder belen.gaudioso@vhs.bremerhaven.de einen anderen Termin vereinbaren.

Online-Einstufungstest

Für die Sprachen Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch können Sie bequem unseren Online-Einstufungstest unter www.sprachtest.de nutzen.



KURSLEITENDE GESUCHT!

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

- Polnisch
- Französisch
- Dänisch

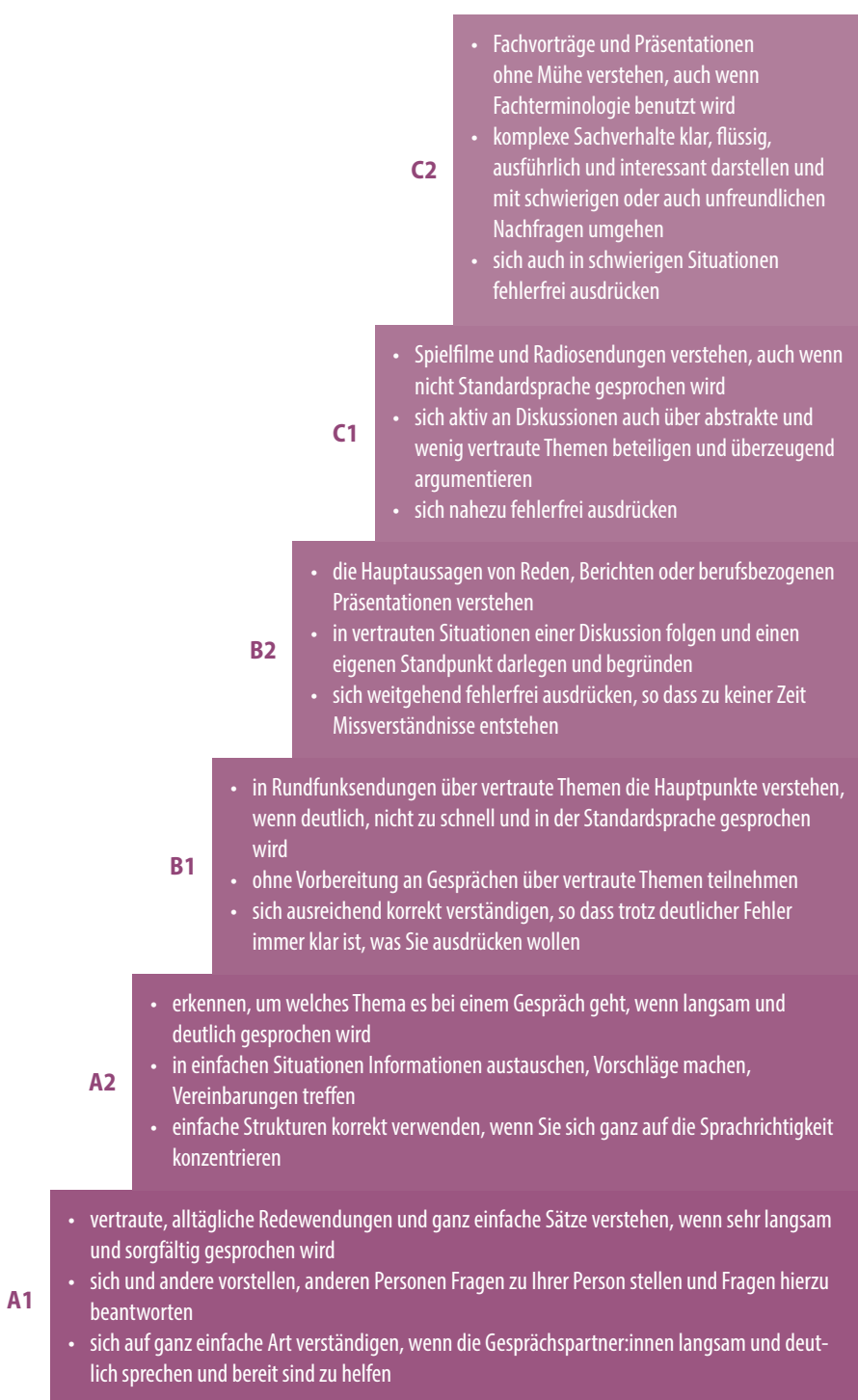
Ihre Bewerbung richten Sie bitte an: Bewerbung@vhs.bremerhaven.de.
Infos zur Tätigkeit als Kursleitende der VHS Bremerhaven finden unter: www.vhs-bremerhaven.de



Sie sind unsicher, welcher Sprachkurs der richtige für Sie ist? Kein Problem – wir helfen Ihnen gerne weiter! Unsere kostenlose und unverbindliche Einstufungsberatung unterstützt Sie dabei, den Kurs zu finden, der optimal zu Ihrem Sprachniveau und Ihren Lernzielen passt. Die Beratung kann ganz flexibel erfolgen – persönlich vor Ort, telefonisch, per E-Mail oder per Videokonferenz.

DER GEMEINSAME EUROPÄISCHE REFERENZRAHMEN

Das können Sie am Ende der Stufen:



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

Beratung:
Belén Gaudioso
Tel. 590-4745

NEU IM PROGRAMM / VHS ONLINE

(FREMD)SPRACHEN ONLINE UNTERRICHTEN | 41004

Gemeinsam die Zukunft im Sprachunterricht gestalten

Die Fortbildung umfasst drei Online-Workshops, mit je drei Unterrichtseinheiten, die darauf abzielen, die Planung, Durchführung und die Herausforderungen des Online-Sprachunterrichts zu erarbeiten.

Tag 1: In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden, wie sie Online-Workshops praxisnah planen, abwechslungsreich gestalten und dabei auch digitale Tools und KI gewinnbringend einsetzen können.

Tag 2: Im Mittelpunkt stehen die Auswahl, Vorbereitung und der gezielte Einsatz von Übungen und Aufgaben, die praxisorientiert sind und die Lernenden auf aktives Sprachhandeln im Beruf vorbereiten. Digitale Tools allein machen noch keinen guten Online-Unterricht. Entscheidend ist die didaktisch sinnvolle Einbettung von verschiedenen Aufgaben- und Übungsformaten sowie der Wechsel von Sozialformen.

Tag 3: Die Teilnehmenden erproben in einer Praxiswerkstatt, wie sie für die eigene Zielgruppe Unterrichtssequenzen erstellen können und tauschen sich dazu aus. Eine gemeinsam erstellte Checkliste zur Planung und Gestaltung von Online-Unterricht rundet die Workshopreihe ab.

Die Teilnehmenden erhalten nicht nur Informationen zum theoretischen Hintergrund, sondern be- und erarbeiten auch konkrete Fallbeispiele, die sie auf ihre eigene Tätigkeit übertragen können bzw. bringen eigene Beispiele ein, die dann gemeinsam reflektiert werden. Durch Wechsel der Arbeits- und Sozialformen sind die Online Workshops interaktiv und teilnehmeraktivierend gestaltet. Alle Teilnehmenden erhalten im Anschluss eine Seminardokumentation zum Vertiefen der Lerninhalte.

Donnerstag, 16. April 2026 17:00 – 19:30

Donnerstag, 23. April 2026 17:00 – 19:30

Donnerstag, 07. Mai 2026 17:00 – 19:30, 3 Abende (9 UE)

Gebühr: 60 €

Leitung: Anne Sass, Supervision Sprachtraining Coaching

Teilnehmende: max. 30

ENGLISCH

STUFE A1: EINGANGSSTUFE

Am Ende der Stufe können Sie einzelne vertraute Namen, Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern, Plakaten oder in Katalogen, einfache Standardformulare, z.B. im Hotel, ausfüllen und sich auf sehr einfache Art verständigen.

VORANKÜNDIGUNG

ENGLISCH FÜR DIE REISE - TEIL 1 | 42000

Bildungszeit im Land Bremen

Sie planen eine Reise ins Ausland und sprechen kein Englisch? In diesem Kurs lernen Sie nützliche Redewendungen und grundlegenden Wortschatz für gängige Situationen auf Ihrer Reise, zum Beispiel im Hotel, im Restaurant oder beim Einkaufen. Hauptziel des Kurses ist es, Ihnen Sicherheit im Umgang mit der englischen Sprache zu vermitteln, sodass Sie sich auf Reisen einfach verständigen können – auch ganz ohne Vorkenntnisse.

Bitte am ersten Tag mitbringen: Lehrbuch: Hooray for Holidays!, ISBN 978-3-19-077243-8

Montag bis Freitag, 09:00 - 14:00 Uhr, ab 24.08.2026, 5 Tage (30 UE)

Gebühr: 105 € (E1: 89,30 €, E2: 31,50 €)

Auslagen: 3 € Kopien

Leitung: Ramona Tantzen-Mitscherlich, M.A. Management von KMU

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Viele Sprachkurse finden in kleinen Gruppen mit maximal 9 Teilnehmenden statt, um eine persönliche Lernatmosphäre zu schaffen und den Lernerfolg zu fördern.

Hinweise zu den Stufenbezeichnungen finden Sie auf S. 135 sowie in den Einführungstexten zu den jeweiligen Lernstufen.

VORANKÜNDIGUNG

ENGLISCH FÜR DIE REISE - TEIL 2 | 42001

Bildungszeit im Land Bremen

Mit diesem Kurs bereiten Sie sich auf Ihre nächste Auslandsreise perfekt vor. Die bereits vorhandenen Grundkenntnisse der englischen Sprache aus Ihrer längst vergangenen Schulzeit oder aus einem vorherigen Kurs an der Volkshochschule werden sukzessive ausgebaut. Sie erweitern Ihren Wortschatz und erlernen den selbstsicheren Umgang mit der englischen Sprache in ganz alltäglichen Situationen.

Bitte am ersten Tag mitbringen: Lehrbuch: Hooray for Holidays!, ISBN 978-3-19-077243-8

Montag bis Freitag, 09:00 - 14:00 Uhr, ab 31.08.2026, 5 Tage (30 UE)

Gebühr: 105 € (E1: 89,30 €, E2: 31,50 €)

Auslagen: 3 € Kopien

Leitung: Ramona Tantzen-Mitscherlich, M.A. Management von KMU

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

NEU IM PROGRAMM

ENGLISCH MIT ZEIT UND MUßE A1.1 | 42002

ab Lektion 1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs ist für Lernende ohne Vorkenntnisse konzipiert. Er konzentriert sich auf den Grundwortschatz, 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

Dienstags, 15:15 - 16:45 Uhr, ab 10.02.2026, 17 Nachmittage (34 UE)

Gebühr: 119 € (E1: 101,20 €, E2: 35,70 €)

Leitung: Iryna Farag, Englischlehrerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

ENGLISCH A1 | 42003

ab Lektion 5

In diesem Kurs haben Interessierte mit geringen 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.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen: Lehrbuch: At your leisure A1, ISBN 978-3-19-102936-4

Mittwochs, 15:15 - 16:45 Uhr, ab 08.04.2026, 13 Nachmittage (26 UE)

Gebühr: 91 € (E1: 77,40 €, E2: 27,30 €)

Leitung: Ramona Tantzen-Mitscherlich, M.A. Management von KMU

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. WEITERE INFOS UNTER: WWW.VHS-BREMERHAVEN.DE/BILDUNGSZEIT.

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

Beratung:
Belén Gaudio
Tel. 590-4745

STUFE 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 | 42004

ab Lektion 1

In diesem Kurs haben Interessierte mit Vorkenntnissen auf dem Sprachniveau A1 die Möglichkeit, die englische Sprache weiter zu entdecken. In einem angenehmen Lerntempo bereiten sich die Teilnehmenden Schritt für Schritt auf gängige Situationen im Alltag sowie auf Reisen vor. Praktische Sprachfertigkeiten (bspw. beim Einkaufen, im Restaurant oder für Wegbeschreibungen) stehen hierbei im Vordergrund.

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, 18:45 - 20:15 Uhr, b 08.04.2026, 13 Abende (26 UE)

Gebühr: 59,80 € (E1: 50,80 €, E2: 17,90 €)

Leitung: Ramona Tantzen-Mitscherlich, M.A. Management von KMU

Teilnehmende: max. 16

ENGLISH FOR TRAVELLERS

A1+ / A2 | 42100

Speak with Ease Abroad

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.

Das Lehrbuch wird vor Kursbeginn bekannt gegeben.

Montag bis Freitag, 08:00 - 15:00 Uhr

ab 15.06.2026, 5 Tage (40 UE)

Gebühr: 140 € (E1: 119 €, E2: 42 €)

Auslagen: 3 € Kopien

Leitung: Iryna Farag, Englischlehrerin

Ort: Volkshochschule 223

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

NEU IM PROGRAMM

ENGLISH STEP BY STEP A2 | 42101

ab Lektion 1

Build a strong foundation in English with our A2 course using Roadmap A2! Designed for students who have finished A1, this course moves at a steady, comfortable pace, giving you time to practice and master each step. The book is full of authentic audio and video, interactive exercises, and colorful pages that make every lesson enjoyable. You'll improve listening, speaking, reading, and writing skills through a clear, structured program. By the end, you'll feel confident using English in simple conversations and everyday situations.

Bitte am ersten Tag mitbringen:

Lehrbuch: Roadmap A2, ISBN 978-1-292-39306-3

(Student's Book) und ISBN 978-1-292-22787-0

(Workbook)

Mittwochs, 09:45 - 11:15 Uhr

ab 11.02.2026, 17 Vormittage (34 UE)

Gebühr: 119 € (E1: 101,20 €, E2: 35,70 €)

Leitung: Iryna Farag, Englischlehrerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



**VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:
SONGWRITING IN ENGLISCHER SPRACHE,
KURS NR. 20851**



Iryna Farag

© Privat

NEU IM PROGRAMM

**LET'S ENJOY ENGLISH
REFRESHER A2 | 42102****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

Dienstags, 15:15 - 16:45 Uhr**ab 10.03.2026, 15 Nachmittage (30 UE)**

Gebühr: 105 € (E1: 89,30 €, E2: 31,50 €)

Leitung: Aroa Hidalgo Miguel, Sprachdozentin
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

KEEP GOING WITH ENGLISH A2 | 42103**ab Lektion 7**

Continue your English journey with our A2 course using Roadmap A2, starting from Unit 7! This program is for students who have already studied the first part of the book and are ready to develop their skills further. With authentic audio and video, interactive activities, and colorful pages, every lesson is engaging and practical. The course helps you strengthen all four skills: listening, speaking, reading, and writing, through a clear and motivating structure. By the end, you'll feel more confident and independent in everyday communication.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: Roadmap A2, ISBN 978-1-292-39306-3 (Student's Book) und ISBN 978-1-292-22787-0 (Workbook)

Dienstags, 17:00 - 18:30 Uhr**ab 24.02.2026, 15 Abende (30 UE)**

Gebühr: 105 € (E1: 89,30 €, E2: 31,50 €)

Leitung: Iryna Farag, Englischlehrerin
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

ENGLISCH A2.1 | 42104**ab Lektion 5**

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 06.02.2026, 16 Abende (32 UE)**

Gebühr: 73,60 € (E1: 62,60 €, E2: 22,10 €)

Leitung: Oliver Kukla, Lehrer &
Fremdsprachenkorrespondent
Teilnehmende: max. 14

BOOST YOUR ENGLISH LEVEL A2+ | 42105**ab Lektion 7**

Take your English to the next level with our A2+ course using Roadmap A2+! This program is perfect for students who have already completed A2 and want to speak and understand English more confidently. The course features authentic audio and video materials, interactive activities, and a colorful, engaging design that makes learning fun. You will develop all four key skills: listening, speaking, reading, and writing, through a clear, easy-to-follow structure. By the end, you'll be able to express yourself more freely and join conversations on everyday topics with ease.

Bei einer Gruppengröße unter 10 Teilnehmenden wird die Kursgebühr angepasst.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: Roadmap A2+, ISBN 978-1-292-39301-8 (Student's Book) und ISBN 978-1-292-22801-3 (Workbook)

Mittwochs, 17:00 - 18:30 Uhr**ab 11.02.2026, 17 Abende (34 UE)**

Gebühr: 78,20 € (E1: 66,50 €, E2: 23,50 €)

Leitung: Iryna Farag, Englischlehrerin
Teilnehmende: max. 16

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

Beratung:
Belén Gaudioso
Tel. 590-4745

STUFE B1: FORTGESCHRITTENE SPRACHVERWENDUNG

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 | 42201

ab Lektion 1

In diesem Kurs bereiten sich Teilnehmende mit Kenntnissen auf dem Sprachniveau A2 in einem angenehmen Lehrtempo darauf vor, gängige englischsprachige Situationen im Alltag sowie auf Reisen sicher zu meistern. Der Wortschatz wird kontinuierlich ausgebaut und Grammatikkenntnisse fortlaufend erweitert. Bei einer Gruppengröße unter 10 Teilnehmenden wird die Kursgebühr angepasst. Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen: Lehrbuch: At your leisure B1, ISBN 978-3-19-302936-2

Mittwochs, 17:00 - 18:30 Uhr, ab 08.04.2026, 13 Nachmittage (26 UE)

Gebühr: 65 € (E1: 55,30 €, E2: 19,50 €)

Leitung: Ramona Tantzen-Mitscherlich, M.A. Management von KMU

Teilnehmende: max. 16

NEU IM PROGRAMM

ENGLISCH FÜR DEN BERUF A2 / B1 | 42300

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.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

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, M.A.

Management von KMU

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

ENGLISCH B1.1 | 42301

ab Lektion 4

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 include: eating out; sports and games; family and friends

Bei einer Gruppengröße unter 10 Teilnehmenden wird die Kursgebühr angepasst.

Lehrbuch: Outcomes Pre Intermediate 2nd edition (im Kurs erhältlich, ca. 30 €)

Mittwochs, 18:45 - 20:15 Uhr

ab 04.02.2026, 15 Abende (30 UE)

Gebühr: 75 € (E1: 63,80 €, E2: 22,50 €)

Auslagen: 1,50 € Kopien

Leitung: Susanne Weis, Lehrerin

Teilnehmende: max. 14



Hinweise zu den Stufenbezeichnungen finden Sie auf S. 135 sowie in den Einführungstexten zu den jeweiligen Lernstufen.



Unsere Kleingruppen bieten Ihnen die ideale Balance zwischen individueller Betreuung und gemeinschaftlichem Lernen.



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. WEITERE INFOS UNTER: WWW.VHS-BREMERHAVEN.DE/BILDUNGSZEIT.

ENGLISH ON THE JOB B1+ | 42302

Bildungszeit im Land Bremen

Supercharge your professional English in just 5 days a week, 8 academic hours per day! This intensive B1+ course is designed for adults who want to communicate confidently at work. Focus on workplace vocabulary, emails, meetings, presentations, and negotiations with authentic audio and video, interactive tasks, and practical role-plays. All four skills; listening, speaking, reading, and writing - are developed through a clear, engaging structure. By the end of the week, you'll be ready to use English effectively in real professional situations.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: Business Partner B1+, ISBN 978-1-292-37259-4

Montag bis Freitag, 08:00 - 15:00 Uhr

ab 22.06.2026, 5 Tage (40 UE)

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

Leitung: Iryna Farag, Englischlehrerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

ENGLISH REFRESHER B1 | 42304

ab Lektion 8

Working with "Go For It" allows to combine all the aspects of learning a foreign language. Grammar is of course the basics. Listening, Reading and Speaking are part and parcel of working with the mentioned book. Within one unit we will approach grammatical issues, read, listen and talk about different topics, for example music now and in the past, technical progress in our households and in other areas of our lives. Progress doesn't stay still – that is the message of the unit we will be working with this semester.

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 09.02.2026, 11 Abende (22 UE)

Gebühr: 81,40 € (E1: 69,20 €, E2: 24,40 €)

Leitung: Tatjana Hebecker-Achkasova, Lehrerin,

Dolmetscherin und Übersetzerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

STUFE B2: SELBSTSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

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 | 42305

ab Lektion 1

This event is aimed at participants who already have prior knowledge at the 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: Das Lehrbuch wird am ersten Unterrichtstag bekanntgegeben.

Montags, 17:00 - 18:30 Uhr, ab 09.02.2026, 15 Abende (30 UE)

Gebühr: 75 € (E1: 63,80 €, E2: 22,50 €)

Auslagen: 2 € Kopien

Leitung: Caroline Okerika, Lehrerin

Teilnehmende: max. 16

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Belén Gaudioso

Tel. 590-4745

ENGLISCH B2.1 | 42306

ab Lektion 4

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: friends and family, describing character; talking about memories; journeys, travel problems; immigration.

Bei einer Gruppengröße unter 10 Teilnehmenden wird die Gebühr angepasst.

Outcomes Intermediate, 2nd edition (im Kurs erhältlich; ca. 30 €)

Donnerstags, 17:00 - 18:30 Uhr

ab 05.02.2026, 14 Abende (28 UE)

Gebühr: 70 € (E1: 59,50 €, E2: 21 €)

Auslagen: 1,40 € Kopien

Leitung: Susanne Weis, Lehrerin

Teilnehmende: max. 14

ENGLISCH B2 | 42501

ab Lektion 6-7

What about visiting interesting places without leaving the classroom? The material we are going to work with this semester will provide exactly that. Holidays or business trips, Europe or America, relaxing or sports, staying at home on the sofa or travelling to other exciting places and events together with your classmates – all this you will experience if you join this course. Of course, not without learning the new vocabulary, refreshing the old one, and certainly not without the grammar.

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 09.02.2026, 11 Nachmittage (22 UE)

Gebühr: 81,40 € (E1: 69,20 €, E2: 24,40 €)

Leitung: Tatjana Hebecker-Achkasova, Lehrerin, Dolmetscherin und Übersetzerin
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

ENGLISH CONVERSATION

MIT MUßE B2 | 42502

ab Lektion 4

There is no place like home. My home is my castle.

East or West – home is best. That is true. In this course we will not only speak about our homes, which are all different, because we all are different. We'll learn about different ones, in other places and of different styles.

Let's dream about an ideal house, maybe in another area or in another country or even on another planet.

That is the topic of this semester. Read, listen, speak and learn with us!

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 11.02.2026, 11 Vormittage (22 UE)

Gebühr: 81,40 € (E1: 69,20 €, E2: 24,40 €)

Leitung: Tatjana Hebecker-Achkasova, Lehrerin, Dolmetscherin und Übersetzerin

Ort: Seniorentreffpunkt Kogge, Goethestraße 23, Bremerhaven

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 05.02.2026, 14 Abende (30 UE)

Gebühr: 75 € (E1: 63,80 €, E2: 22,50 €)

Auslagen: 1,40 € Kopien

Leitung: Susanne Weis, Lehrerin

Teilnehmende: max. 14



Fällt Ihnen die Wahl des geeigneten Kurses schwer? Wir beraten Sie gerne! Termine: S. 134



Viele Sprachkurse finden in kleinen Gruppen mit maximal 9 Teilnehmenden statt, um eine persönliche Lernatmosphäre zu schaffen und den Lernerfolg zu fördern.



Caroline Okerika

© Privat

ADVANCED ENGLISH CONVERSATION IN THE EVENING B2+ / C1 | 42701

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 09.02.2026, 15 Abende (30 UE)

Gebühr: 111 € (E1: 94,40 €, E2: 33,30 €)

Leitung: Caroline Okerika, Lehrerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:

MIGRATION: VERSTEHEN, MITREDEN, MITGESTALTEN,
 KURS NR. 11063

STUFE C1: FACHKUNDIGE SPRACHKENNTNISSE

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 and 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.

Montags, 15:15 - 16:45 Uhr, ab 09.02.2026, 15 Nachmittage (30 UE)

Gebühr: 75 € (E1: 63,80 €, E2: 22,50 €)

Leitung: Nour Kamleh, Lehrerin

Teilnehmende: max. 16

Anzeige

**BREMERHAVENS
 GESCHICHTE**

**MEHR ALS
 ERWARTET**



**HISTORISCHES
 MUSEUM
 BREMERHAVEN**

www.historisches-museum-bremerhaven.de

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

Beratung:
 Belén Gaudio
 Tel. 590-4745

FRANZÖSISCH

STUFE 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.

NEU IM PROGRAMM

FRANZÖSISCH A1 KOMPAKT - TEIL 1 | 43000

ab Lektion 1

Bildungszeit im Land Bremen

Lernen Sie Französisch und erweitern Sie Ihre beruflichen Fähigkeiten!

Möchten Sie Ihre Sprachkenntnisse aufbauen oder auffrischen? Dann ist unser Französisch A1-Kurs genau das Richtige für Sie! Dieser Kurs richtet sich an alle, die grundlegende Kenntnisse der französischen Sprache erwerben möchten, sei es aus beruflichen oder privaten Gründen. Als Bildungszeit bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Ihre Sprachfähigkeiten im Rahmen Ihrer Arbeitszeit zu verbessern.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen: Lehrbuch: Voyages Neu A1, ISBN 978-3-12-529412-7

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: N.N.

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

FRANZÖSISCH A1.1 | 43001

ab Lektion 5

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

Mittwochs, 17:00 - 18:30 Uhr

ab 25.02.2026, 15 Nachmittage (30 UE)

Gebühr: 105 € (E1: 89,30 €, E2: 31,50 €)

Leitung: Oliver Kukla, Lehrer &

Fremdsprachenkorrespondent

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

FRANZÖSISCH A1 / A2 | 43003

Auffrischkurs

ab Lektion 8

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 12.02.2026, 15 Nachmittage (30 UE)

Gebühr: 105 € (E1: 89,30 €, E2: 31,50 €)

Leitung: N.N.

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



Hinweise zu den Stufenbezeichnungen finden Sie auf S. 135 sowie in den Einführungstexten zu den jeweiligen Lernstufen.



Kostenloser Test zur Selbsteinstufung im Internet: www.sprachtest.de



MIT UNSERER KURSSUCHE FINDEN SIE SCHNELL UND UNKOMPLIZIERT DEN PASSENDEN KURS FÜR IHRE INTERESSEN – DIREKT ONLINE UNTER: WWW.VHS-BREMERHAVEN.DE/KURSSUCHE.

STUFE 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 A2.2 | 43102

ab Lektion 9

Après une petite révision des leçons précédentes, nous traiterons dans la leçon 9 le thème des relations humaines ainsi que les expériences avec les nouveaux médias.

Ce thème s'élargit avec la leçon suivante où nous parlerons des organisations humanitaires et apprendrons à exprimer nos sentiments.

Les principaux sujets de grammaire sont le discours indirect, le plus-que-parfait et le subjonctif.

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 11.02.2026, 12 Abende (24 UE)

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

Leitung: Reine Spaeder, Lehrerin

Teilnehmende: max. 16

STUFE B1: FORTGESCHRITTENE SPRACHVERWENDUNG

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

AUFRISCHUNGSKURS B1+ | 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. À bientôt pour de passionnantes conversations!

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: Rencontres en français B1, ISBN 978-3-12-530079-8

Donnerstags, 15:15 - 16:45 Uhr

ab 12.02.2026, 15 Nachmittage (30 UE)

Gebühr: 111 € (E1: 94,40 €, E2: 33,30 €)

Leitung: N.N.

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

FRANZÖSISCH B1 | 43301

Après une révision des derniers thèmes du manuel B1, nous lirons et commenterons des articles de la revue „Écoute“, ainsi que d'autres extraits de la presse française.

Neue Teilnehmende mit Sprachkenntnissen auf A2 Niveau (ca. 6-7 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 11.02.2026, 12 Abende (24 UE)

Gebühr: 88,80 € (E1: 75,50 €, E2: 26,60 €)

Leitung: Reine Spaeder, Lehrerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Belén Gaudio

Tel. 590-4745

STUFE B2: SELBSTSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

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.

FRANZÖSISCH LITTÉRATURE B2 / C1 | 43720

Dans une Italie marquée par le fascisme et la deuxième guerre mondiale, nous suivons dans le roman „Veiller sur elle“ de Jean-Baptiste de Andrea, les destins entremêlés de Nino, sculpteur né dans la pauvreté et de Viola, bourgeoise éprise de liberté.

Mais au -delà de l'histoire d'amour et d'amitié apparaissent des thèmes universels tels que l'art comme moyen de résistance et de transcendance et la lutte pour la liberté face aux dogmes et aux pressions sociales.

Mittwochs, 09:45 - 11:15 Uhr, ab 11.02.2026, 12 Vormittage (24 UE)

Gebühr: 88,80 € (E1: 75,50 €, E2: 26,60 €)

Leitung: Reine Spaeder, Lehrerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

SPANISCH

STUFE A1: EINGANGSSTUFE

Am Ende der Stufe können Sie einzelne vertraute Namen, Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern, Plakaten oder in Katalogen, einfache Standardformulare, z.B. im Hotel, ausfüllen und sich auf sehr einfache Art verständigen.

SPANISCH A1 KOMPAKT - TEIL 1 | 44000

ab Lektion 1

Bildungszeit im Land Bremen und Bildungsurlaub in Niedersachsen

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



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:

PAELLA UND SPANISCHE SPEZIALITÄTEN, KURS NR. 30651



Fällt Ihnen die Wahl des geeigneten Kurses schwer? Wir beraten Sie gerne! Termine: S. 134



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.

SPANISCH VON ANFANG AN A1 - TEIL 1 | 44001**Schnupperkurs für Reisende ohne Vorkenntnisse****Bildungszeit im Land Bremen**

Diese Bildungszeit bietet Ihnen einen leichten Einstieg in die spanische Sprache. Anhand von Reisesituationen werden das Sprechen und das Hörverstehen geübt: u.a. sich vorstellen, einkaufen, telefonieren, ein Problem an der Rezeption melden, bestellen im Restaurant.

Diese Veranstaltung ist im Land Bremen als Bildungszeit anerkannt.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen: Lehrbuch: Spanisch à la carte neu Einstiegskurs für Reisende Kurs- und Übungsbuch mit Audios, ISBN 978-3-12-514257-2

Montag bis Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr, ab 18.05.2026, 5 Tage (40 UE)

Gebühr: 140 € (E1: 119 €, E2: 42 €)

Auslagen: 4 € Auslagen

Leitung: Dr. Juan José Vélez, Lehrer

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

SPANISCH A1 SCHNUPPERKURS - TEIL 2 | 44002**Schnupperkurs für Reisende mit geringen Vorkenntnissen****Bildungszeit im Land Bremen**

Sie haben die Grundlagen der spanischen Sprache bereits kennengelernt und möchten nun sicherer und selbstbewusster kommunizieren? In unserem Aufbaukurs erweitern Sie gezielt Ihre Kenntnisse – mit komplexeren Grammatikstrukturen, erweitertem Wortschatz und praxisnahen Dialogen für Alltag, Beruf und Reise.

Lernen Sie mehr über die faszinierende spanische Kultur und trainieren Sie Ihr Sprachgefühl durch abwechslungsreiche Übungen, interaktive Gespräche und spannende Themen. Ideal, um Ihre Sprachfertigkeiten zu verbessern und noch mehr Freude am Spanischsprechen zu entwickeln!

Starten Sie jetzt durch und bringen Sie Ihre Spanischkenntnisse auf das nächste Level – ¡hasta pronto!

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen: Lehrbuch: Spanisch à la carte neu Einstiegskurs für Reisende Kurs- und Übungsbuch mit Audios, ISBN 978-3-12-514257-2

Montag bis Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr, ab 01.06.2026, 5 Tage (40 UE)

Gebühr: 140 € (E1: 119 €, E2: 42 €)

Auslagen: 4 € Auslagen

Leitung: Dr. Juan José Vélez, Lehrer

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

SPANISCH A1 KOMPAKT - TEIL 1 | 44004**ab Lektion 1****Bildungszeit im Land Bremen und Bildungsurlaub in Niedersachsen**

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 29.06.2026, 5 Tage (40 UE)

Gebühr: 140 € (E1: 119 €, E2: 42 €)

Auslagen: 3 € Kopien

Leitung: Dr. Juan José Vélez, Lehrer

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.



Carmen Aguilera Gallego
© Privat

SPANISCH A1 KOMPAKT - TEIL 2 | 44005

ab Lektion 5

Bildungszeit im Land Bremen und Bildungsurlaub in Niedersachsen

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 10.08.2026, 5 Tage (40 UE)

Gebühr: 140 € (E1: 119 €, E2: 42 €)

Auslagen: 3 € Kopien

Leitung: Dr. Juan José Vélez, Lehrer

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

SPANISCH A1 KOMPAKT - TEIL 3 | 44006

ab Lektion 9

Bildungszeit im Land Bremen und Bildungsurlaub in Niedersachsen

In diesem Kurs erweitern Sie Ihre sprachlichen Fertigkeiten, indem Sie über Ihren Tagesablauf sprechen und Gewohnheiten sowie Häufigkeiten ausdrücken. Sie lernen, 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

Anzeige



**DEIN KOSTENLOSES STADTMAGAZIN
FÜR BREMERHAVEN UND UMZU**

AN ALLEN BEKANNTEN AUSLAGESTELLEN



100% Seestadt

Folgt uns auf Social Media!

moin-bremerhaven.de



VORANKÜNDIGUNG

SPANISCH A1 KOMPAKT - TEIL 3 | 44007**ab Lektion 9****Bildungszeit im Land Bremen und
Bildungsurlaub in Niedersachsen**

In diesem Sommerkurs erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse, indem Sie über Ihren Alltag, Gewohnheiten und vergangene Erlebnisse sprechen. Sie lernen, einen Ausflug zu planen, sich zu informieren und Einladungen per E-Mail zu schreiben oder darauf zu reagieren. Außerdem üben Sie, Vorlieben auszudrücken, über Fähigkeiten zu sprechen und sich für einen Kurs anzumelden. Zum Schluss berichten Sie über Reisen in der Vergangenheit und sprechen über zukünftige Pläne.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen: Lehrbuch: *Perspectivas contigo A1*, ISBN 978-306-120933-9

Montag bis Freitag, 09:00 - 16:30 Uhr**ab 17.08.2026, 5 Tage (40 UE)**

Gebühr: 140 € (E1: 119 €, E2: 42 €)

Auslagen: 3 € Kopien

Leitung: Dr. Juan José Vélez, Lehrer
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

SPANISCH A1.1 | 44008**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 Kurs für Anfänger:innen 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

Donnerstags, 17:00 - 18:30 Uhr**ab 12.02.2026, 17 Abende (34 UE)**

Gebühr: 78,20 € (E1: 66,50 €, E2: 23,50 €)

Leitung: Carmen Aguilera Gallego

Teilnehmende: max. 16

SPANISCH A1.1 | 44011**ab Lektion 5**

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. Bei einer Gruppengröße unter 10 Teilnehmende wird die Kursgebühr angepasst.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: *Perspectivas contigo A1*, ISBN 978-306-120933-9

Mittwochs, 17:00 - 18:30 Uhr**ab 11.03.2026, 15 Abende (30 UE)**

Gebühr: 69 € (E1: 58,70 €, E2: 20,70 €)

Leitung: Aroa Hidalgo Miguel, Sprachdozentin

Teilnehmende: max. 12

SPANISCH A1.2 | 44012**ab Lektion 9**

Fortsetzung aus dem Herbstsemester mit einer Kursleiterin aus Spanien. Teilnehmende mit 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 11.03.2026, 15 Abende (30 UE)**

Gebühr: 105 € (E1: 89,30 €, E2: 31,50 €)

Leitung: Aroa Hidalgo Miguel, Sprachdozentin
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Belén Gaudioso

Tel. 590-4745



Hinweise zu den Stufenbezeichnungen finden Sie auf S. 135 sowie in den Einführungstexten zu den jeweiligen Lernstufen.



Kostenloser Test zur Selbsteinstufung im Internet: www.sprachtest.de

SPANISCH A1.2 | 44013

ab Lektion 10

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 10.02.2026, 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 | 44014

ab Lektion 9

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 12.02.2026, 16 Tage (32 UE)

Gebühr: 73,60 € (E1: 62,60 €, E2: 22,10 €)

Leitung: Oliver Kukla, Lehrer &

Fremdsprachenkorrespondent

Teilnehmende: max. 16

STUFE A2: GRUNDLEGENDE KENNTNISSE

Am Ende der Stufe können Sie einfache Alltagsgespräche führen und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen. Sie können kurze einfache Texte wie Speisekarten oder Anzeigen verstehen.

SPANISCH A2.1 KOMPAKT - TEIL 1 | 44107

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 „Indefinito“ 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: Lehrbuch: *Perspectivas contigo A1*, ISBN 978-306-120933-9

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 A2.2 | 44108

ab Lektion 10

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: Lehrbuch: Perspectivas contigo A2, ISBN 978-3-06-120935-3

Montags, 18:45 - 20:15 Uhr, ab 09.02.2026, 17 Abende (34 UE)

Gebühr: 119 € (E1: 101,20 €, E2: 35,70 €)

Leitung: Oliver Kukla, Lehrer & Fremdsprachenkorrespondent

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

STUFE B1: FORTGESCHRITTENE SPRACHVERWENDUNG

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.

SPANISCH B1.1 | 44110

ab Lektion 1

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 B1, ISBN 978-3-12-606678-5

Dienstags, 17:00 - 18:30 Uhr, ab 10.02.2026, 12 Abende (24 UE)

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

Leitung: Vivian Quiñónez de Wolf, Lehrerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Anzeige

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

Beratung:
Belén Gaudioso
Tel. 590-4745

ITALIENISCH

STUFE 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.

ITALIENISCH VON ANFANG AN A1 | 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 (40 UE)

Gebühr: 140 € (E1: 119 €, E2: 42 €)

Auslagen: 3 € Kopien

Leitung: Valeria Casagrandi, Diplom-Dolmetscherin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

ITALIENISCH A1 | 45001

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Bildungszeit im Land Bremen und Bildungsurlaub in Niedersachsen

Fortsetzung der Bildungszeit Italienisch A1. Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

Montag bis Donnerstag, 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

Ort: Volkshochschule 004

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

ITALIENISCH A1 | 45002

ab Lektion 7

Entdecken Sie die Leidenschaft Italiens! In unserem Italienischkurs für Teilnehmenden mit geringen Vorkenntnissen tauchen Sie in die Sprache und Kultur Italiens ein. Mit Spaß und Leichtigkeit lernen Sie, sich im Alltag zu verständigen – ideal für Ihre nächste Reise oder einfach, um Ihr Italien-Liebhaber: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 10.02.2026, 15 Nachmittage (30 UE)

Gebühr: 69 € (E1: 58,70 €, E2: 20,70 €)

Leitung: Domenico Crugliano, Lehrer für Italienisch als Fremdsprache

Teilnehmende: max. 14



Sie sind unsicher, welcher Sprachkurs der richtige für Sie ist? Kein Problem – wir helfen Ihnen gerne weiter! Unsere kostenlose und unverbindliche Einstufungsberatung unterstützt Sie dabei, den Kurs zu finden, der optimal zu Ihrem Sprachniveau und Ihren Lernzielen passt. Die Beratung kann ganz flexibel erfolgen – persönlich vor Ort, telefonisch, per E-Mail oder per Videokonferenz.

STUFE 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 6**

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 09.02.2026, 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 8**

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 12.02.2026, 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 KONVERSATION A2 | 45005**Bildungszeit im Land Bremen und Bildungsurlaub in Niedersachsen**

Parliamo Italiano! In diesem Kompaktkurs (Niveau A2) können Sie Ihre Italienischkenntnisse wiederholen, aktivieren und festigen. Rollenspiele, witzige Lektüren, Konversation, Rätsel und alles, was zum lockeren Erlernen der Sprache beiträgt, bilden den Schwerpunkt dieses Konversationskurses. Geeignet ist der Kurs für alle Teilnehmenden, die das A2-Niveau schon erreicht haben und Ihre Kenntnisse aktiv benutzen möchten.

Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

Montag bis Donnerstag, 09:00 - 16:30 Uhr, ab 23.03.2026, 4 Tage (32 UE)

Gebühr: 112 € (E1: 95,20 €, E2: 33,60 €)

Auslagen: 2 € Auslagen

Leitung: Valeria Casagrandi, Diplom-Dolmetscherin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Belén Gaudio

Tel. 590-4745

STUFE B1: FORTGESCHRITTENE SPRACHVERWENDUNG

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 7-8

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 25.02.2026, 10 Abende (20 UE)

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

Auslagen: 1,50 € Kopien

Leitung: Celestina Endlich, Lehrerin

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

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 BILDUNGSZEIT - TEIL I | 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 20.04.2026, 5 Vormittage (30 UE)

Gebühr: 75 € (E1: 63,80 €, E2: 22,50 €)

Leitung: Doris Geist, Dozentin für Gebärdensprache

Teilnehmende: max. 12

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



Doris Geist

© Privat



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. WEITERE INFOS UNTER: WWW.VHS-BREMERHAVEN.DE/BILDUNGSZEIT.

DEUTSCHE GEBÄRDENSPRACHE BILDUNGSZEIT - 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 18.05.2026, 5 Vormittage (30 UE)

Gebühr: 75 € (E1: 63,80 €, E2: 22,50 €)

Leitung: Doris Geist, Dozentin für Gebärdensprache

Teilnehmende: max. 12

NEU IM PROGRAMM**ARABISCH VON ANFANG AN A1 | 46701****ab Lektion 1**

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, 17:00 - 18:30 Uhr, ab 13.02.2026, 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 5**

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, 15:15 - 16:45 Uhr, ab 13.02.2026, 15 Nachmittage (30 UE)

Gebühr: 111 € (E1: 94,40 €, E2: 33,30 €)

Leitung: Rafat Dehen

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

Anzeige



havenhostel BREMERHAVEN **havenstudios BREMERHAVEN**

TAGUNGSRÄUME IN BREMERHAVEN

Anfragen: 0471 309 669 - 0 bremervhaven@havenhostel.de Bürgermeister-Smidt-Straße 209 27568 Bremerhaven

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

Beratung:
Belén Gaudio
Tel. 590-4745



Hinweise zu den Stufenbezeichnungen finden Sie auf S. 135 sowie in den Einführungstexten zu den jeweiligen Lernstufen.



Fällt Ihnen die Wahl des geeigneten Kurses schwer? Wir beraten Sie gerne!
Termine: S. 134



Ahmet Türkcan
© VHS Bremerhaven

DÄNISCH A1+ / A2 | 47501

Wir setzen unseren Kurs fort; hierbei sind bereits in vorigen Kursen erworbene Vorkenntnisse nötig oder das Buch Vi Snakkes Ved A1+ muss bereits zum Gutteil in Eigenregie durchgearbeitet worden sein. Wir werden ggf. für Wiederholungen darauf zurückgreifen. Im Kurs vertiefen wir bereits die bereits erlernten Kenntnisse durch mündliche, schriftliche und spielerische Übungen mit dem Lehrbuch als Grundlage. Wir schulen unser Sprachverständnis durch Höraufgaben und verfassen kurze Texte selbst.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: Vi snakkes ved Kursbuch & Arbeitsbuch A1+, ISBN 978-3-19-125379-0

Lehrbuch: Vi snakkes ved Kursbuch & Arbeitsbuch A2, ISBN 978-3-19-225379-9

Montags, 18:45 - 20:15 Uhr

ab 09.02.2026, 15 Abende (30 UE)

Gebühr: 111 € (E1: 94,40 €, E2: 33,30 €)

Leitung: Gregor Bruns-Schröder, Lehrer
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

NIEDERLÄNDISCH A1 | 47502

ab Lektion 4

Dieser Kurs setzt den Kurs für Anfänger:innen aus dem Herbstsemester fort. Mit dem Lehrbuch Welcome! (Klett) steigen wir ab Lektion 4 ein und vertiefen Schritt für Schritt die Grundlagen der niederländischen Sprache.

Bei einer Gruppengröße von unter 10 Teilnehmenden wird die Kursgebühr angepasst.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: Welkom! neu – Niederländisch für Anfänger, ISBN 978-3-12-528829-4

Montags, 18:45 - 20:15 Uhr

ab 09.02.2026, 15 Abende (30 UE)

Gebühr: 75 € (E1: 63,80 €, E2: 22,50 €)

Leitung: Erwin van Dongen, Lehrer

Teilnehmende: max. 16

NIEDERLÄNDISCH VERVOLGCURSUS

B1 | 47503

ab Lektion 4

In deze cursus werken we verder met Welkom terug! neu (Klett) vanaf les 4. Ook deelnemers met al enige kennis van het Nederlands zijn van harte welkom om hun vaardigheden verder te ontwikkelen.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: Welkom terug! neu B1, ISBN 978-3-12-529069-3

Dienstags, 18:45 - 20:15 Uhr

ab 10.02.2026, 15 Abende (30 UE)

Gebühr: 111 € (E1: 94,40 €, E2: 33,30 €)

Leitung: Erwin van Dongen, Lehrer

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

NEU IM PROGRAMM

RUSSISCH LERNEN. GEMEINSAME WEGE: RUSSLAND UND DEUTSCHLAND IN LITERATUR UND GESCHICHTE | 47601

für Teilnehmende ab Niveau A2

In diesem Russischkurs verbinden wir Sprache und Kultur. Mit kurzen, gut verständlichen Texten entdecken wir die Vielfalt der russischen Literatur – von Puschkin bis Tschechow – und beleuchten spannende Begegnungen zwischen Russland und Deutschland: berühmte Persönlichkeiten, gemeinsame historische Momente und kleine Alltagsgeschichten.

Wir trainieren Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben und erweitern dabei spielerisch den Wortschatz.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: Jasno! neu B1, ISBN 978-3-12-527683-3

Mittwochs, 15:15 - 16:45 Uhr

ab 11.02.2026, 15 Abende Nachmittag (30 UE)

Gebühr: 111 € (E1: 94,40 €, E2: 33,30 €)

Leitung: Ludmilla Pavlova-Marinsky, Journalistin & Autorin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



MIT UNSERER KURSSUCHE FINDEN SIE SCHNELL UND UNKOMPLIZIERT DEN PASSENDEN KURS FÜR IHRE INTERESSEN – DIREKT ONLINE UNTER: WWW.VHS-BREMERHAVEN.DE/KURSSUCHE.

SCHWEDISCH A1.2 | 47603**ab Lektion 10-11**

Dieser Kurs setzt geringe Vorkenntnisse voraus. Sie lernen u.a. Kleidung zu beschreiben und einzukaufen, über Farben und Muster zu sprechen, Dinge zu vergleichen, Unzufriedenheit auszudrücken.

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 10.02.2026, 14 Abende (24 UE)

Gebühr: 60 € (E1: 51 €, E2: 18 €)

Leitung: Hedwig Binder, Skandinavistin & Übersetzerin

Teilnehmende: max. 16

SCHWEDISCH B1.1 | 47604**ab Lektion 2**

In diesem Kurs lernen Sie Gespräche und Diskussionen zu führen, Vorgänge zu beschreiben, Ansichten über Menschen und Dinge auszudrücken.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: Välkomna! tillbaka, neu B1, ISBN 978-3-12-527961-2

Bitte bringen Sie am ersten Kursabend 1 € für zusätzliche Arbeitsblätter mit.

Dienstags, 17:00 - 18:30 Uhr

ab 10.02.2026, 14 Abende (24 UE)

Gebühr: 88,80 € (E1: 75,50 €, E2: 26,60 €)

Leitung: Hedwig Binder, Skandinavistin & Übersetzerin
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

NEU IM PROGRAMM**TÜRKISCH A1.1 | 47801****ab Lektion 1**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Bildungszeit im Land Bremen

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Diese Bildungszeit bietet Ihnen einen leichten Einstieg in die türkische Sprache. Wir werden in einer Woche mit insgesamt 40 Unterrichtsstunden türkisch sprechen, hören und schreiben. Mit diesem Kurs werden Sie die allgemeinen Regeln der türkischen Sprache beherrschen und eine solide Grundlage um diese Sprache zu lernen schaffen.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: Ne güzel! A1, ISBN 978-3-19-205253-8

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

ab 08.06.2026, 5 Tage (40 UE)

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

Leitung: Ahmet Türkcan, Lehrer

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

NEU IM PROGRAMM**TÜRKISCH A1.1 | 47802****ab Lektion 1**

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Möchten Sie verstehen, worüber Ihr/Ihre Nachbar:in spricht oder was ein/e Passant:in auf der Straße sagt? Natürlich können Sie in Deutschland Deutsch sprechen und hören. Diesmal geht es um die türkische Sprache. Wenn Ihre Antwort auf die obige Frage „Ja“ „Evet“ lautet, möchten wir Sie zu unserem Türkisch-Sprachkurs einladen.

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

Dienstags, 17:00 - 18:30 Uhr

ab 10.02.2026, 15 Abende (30 UE)

Gebühr: 111 € (E1: 94,40 €, E2: 33,30 €)

Leitung: Ahmet Türkcan, Lehrer

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Belén Gaudioso

Tel. 590-4745



Gemeinsam Sprachen zu lernen macht mehr Freude und bringt schnellere Erfolge. In der Gruppe entsteht Motivation, Austausch und lebendige Kommunikation.



Kostenloser Test zur Selbsteinstufung im Internet: www.sprachtest.de



Ernail Kaya
© Privat

TÜRKISCH A1.2 | 47804

ab Lektion 6

Sie haben bereits Grundkenntnisse in Türkisch? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Sie lernen, einfache Sätze auf Türkisch zu verstehen und zu sprechen. Dabei gewinnen Sie mehr Sicherheit im Umgang mit Alltagssituationen. zum Beispiel im Gespräch mit türkischen Nachbar:innen und Kolleg:innen oder während Ihres Urlaubs in der Türkei.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen: Lehrbuch: Ne güzel! A1, ISBN 978-3-19-205253-8

Donnerstags, 18:45 - 20:15 Uhr, ab 05.02.2026, 17 Abende (34 UE)

Gebühr: 125,80 € (E1: 106,90 €, E2: 37,70 €)

Leitung: Ernail Kaya, Sprachlehrer

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

TÜRKISCH A2.1 | 47810

ab Lektion 1

Unser Türkischkurs richtet sich an alle, die bereits Vorkenntnisse auf Niveau A1 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: Lehrbuch: Ne Güzel! A2, ISBN 978-3-19-105253-9

Mittwochs, 18:45 - 20:15 Uhr, ab 11.02.2026, 15 Abende (30 UE)

Gebühr: 111 € (E1: 94,40 €, E2: 33,30 €)

Leitung: Ahmet Türkan, Lehrer

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

TÜRKISCH A2.2 | 47811

ab Lektion 6

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 güzel! A2, ISBN 978-3-19-105253-9

Dienstags, 18:45 - 20:15 Uhr, ab 10.02.2026, 17 Abende (34 UE)

Gebühr: 125,80 € (E1: 106,90 €, E2: 37,70 €)

Leitung: Ernail Kaya, Sprachlehrer

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



BITTE BEACHTEN SIE, DASS ABMELDUNGEN NUR SCHRIFTLICH ENTGEGENGENOMMEN WERDEN KÖNNEN. WEITERE INFORMATIONEN FINDEN SIE IN DER GEBÜHREN- UND BENUTZUNGSORDNUNG AUF SEITE 236.



**SWB STROM
VON HIER***

**JETZT
WECHSELN!**

REGIONAL EINKAUFEN. JETZT AUCH BEIM STROM

100 % Ökostrom, 100 % aus Bremen

swb

swb.de/strom-von-hier

FÜR HEUTE. FÜR MORGEN. FÜR MICH.

*swb Strom von hier ist 100% Ökostrom, der aus der Verbrennung nicht recycelbaren biogenen Abfalls (z. B. Holz, Papier, Baumwolle etc.) aus dem Bremer Müllheizkraftwerk und dem Mittelkalorik-Kraftwerk Bremen gewonnen wird. swb Strom von hier ist ein Angebot der swb Vertrieb Bremen GmbH, Theodor-Heuss-Allee 20, 28215 Bremen und der swb Vertrieb Bremerhaven GmbH & Co. KG, Hansasträße 17/19, 27568 Bremerhaven. | Vertragsbeginn ist i. d. R. jederzeit möglich. | Der Vertrag läuft zunächst bis zum auf den jeweiligen Vertragsabschluss folgenden 31. Dezember und verlängert sich danach auf unbestimmte Zeit, wenn er nicht mit einer Kündigungsfrist von einem Monat gekündigt wird. Daneben haben Sie die gesetzlichen Rücktritts- bzw. Widerrufsrechte. | Preise und weitere Informationen zum Produkt finden Sie auf swb.de und in den Vertragsformularen.

163 | AUSSTELLUNGEN
ZUR VIELFALT DES LEBENS
165 | SCHLÜSSELFÄHIGKEITEN
166 | ANDERS LERNEN - SPIELERISCH LERNEN
168 | DEUTSCH - SPRACHFÖRDERUNG
170 | ALPHABETISIERUNGS-, INTEGRATIONS-,
BERUFSSPRACHKURSE
172 | DEUTSCH VON A1 - C2
184 | DEUTSCH - PRÜFUNGSZENTRUM
188 | SCHULABSCHLÜSSE
190 | BERUFLICHE KOMPETENZEN
196 | ZERTIFIKATSORIENTIERT

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 Döscher

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

GEMEINSAM WISSEN TEILEN UND KOMPETENZEN STÄRKEN

„Deutsch – Beruf – Lebenslanges Lernen“ sind Themen von herausragender Bedeutung für die **Entwicklung der persönlichen Identität** sowie für die **gesellschaftliche Teilhabe**.

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 telefonisch vom jeweiligen Fachbereich beraten.



Cora Kielhorn

© Privat

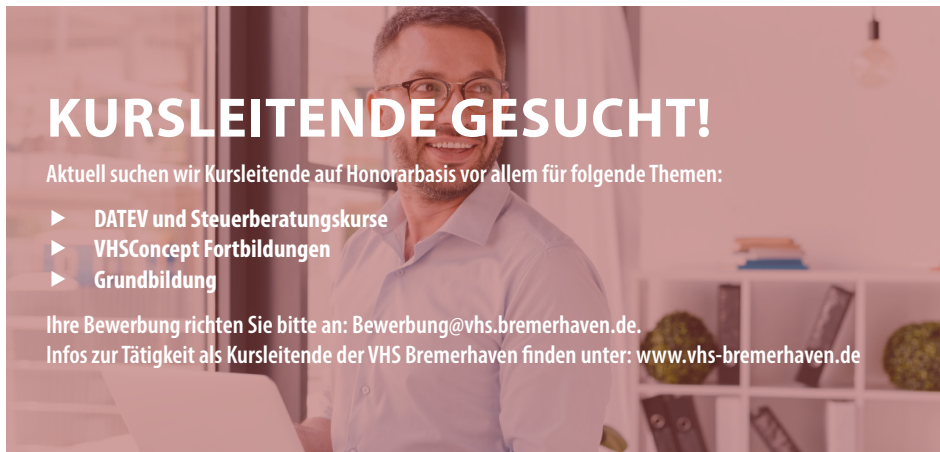
KURSLEITENDE GESUCHT!

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

- ▶ DATEV und Steuerberatungskurse
- ▶ VHSConcept Fortbildungen
- ▶ Grundbildung

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

Infos zur Tätigkeit als Kursleitende der VHS Bremerhaven finden unter: www.vhs-bremerhaven.de



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 E-Mail.

Beratungen sind zwischen 09:00 - 10:00 Uhr an folgenden Tagen möglich:

17.02., 03.03., 17.03., 07.04. und 05.05.2026

Leitung: Cora Kielhorn, Diplom-Pädagogin

AUSSTELLUNGEN ZUR VIELFALT DES LEBENS

„GEMEINSAM LERNEN“ | 51055

Ausstellung im Rahmen des Jahresthemas 2026

Gemeinschaft bedeutet soziale Prozesse und damit verbunden ist das ständige lebenslange Lernen.

Diese Ausstellung soll anregen, sich über das Lernen und das eigene wie gemeinsame Lernen Gedanken zu machen, sich auszutauschen und vielleicht auch eigenes Handeln zu initiieren.

Nutzen Sie die Inspirationen und bleiben Sie neugierig.

Dauerausstellung

Besuch ist zu den Öffnungszeiten der VHS Bremerhaven möglich.

„BERÜHMT UND BEHINDERT?“ | 51060

Eine Ausstellung in Kooperation mit Lebendiger Leben e. V.

Die Ausstellung zeigt Porträts von Frauen mit Behinderung, die in Kunst, Kultur oder Politik berühmt geworden sind.

Aus dem Leitbild des Vereins Lebendiger Leben e. V.: Der Verein wurde 1997 als sachsenweite Interessenvertretung zur Förderung selbstbestimmten Lebens von Frauen mit Behinderung gegründet. Bereits ein Jahr zuvor wurde die Arbeit von der Dresdner Gleichstellungsbeauftragten durch die Gründung der „Koordinierungsstelle für die Anliegen behinderter Frauen“ initiiert.

Er hat das Ziel, Frauen mit Behinderungen zu ermutigen, sich nicht länger zurück zu ziehen, sondern am gesellschaftlichen Leben teil zu nehmen und damit ihre Lebensqualität zu verbessern. Einschränkungen entstehen nicht nur durch persönliche Defizite, sondern immer auch durch gesellschaftliche Bilder und als Folge von Vorurteilen.

Die Vision des Vereins Lebendiger Leben! ist, dass Menschen mit Behinderungen nicht nur nach dem Gesetz, sondern in allen alltäglichen Lebensvollzügen gleichberechtigt sind. (www.lebendiger-leben-ev.de)

01.06.2026 - 30.06.2026

Besuch ist zu den Öffnungszeiten der VHS Bremerhaven möglich.



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:

„OFFENER GESPRÄCHSKREIS FÜR MENSCHEN MIT UND OHNE BEEINTRÄCHTIGUNGEN“,
KURS NR. 11002

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

Beratung:
Cora Kielhorn
Tel. 590-4750



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



Fällt Ihnen die
Wahl des ge-
eigneten Kurses
schwer? Wir be-
raten Sie gerne.

„INGETAUCHT – VIELFALT IN UNSEREN MEEREN“ | 51065

In Kooperation mit dem BUND Meeresschutzbüro Bremen
und im Rahmen der Maritimen Tage (12. - 16.08.2026) in Bremerhaven.

Um diese besonderen Lebensräume mit ihren zahlreichen faszinierenden Bewohnern zu erhalten, wurden neun große marine Schutzgebiete eingerichtet. Damit ist heute fast die Hälfte der deutschen Meeresfläche Teil des europäischen Natura-2000-Netzwerks. Doch was zeichnet diese Gebiete fernab der Küste aus? Warum und wovon brauchen diese Lebensräume Schutz? Und was muss getan werden, um sie langfristig zu erhalten?

Großformatige Fotos nehmen Sie mit auf eine Reise zu diesen faszinierenden Lebensräumen in den Tiefen unserer Meere.

Lernen Sie mehr über das Leben hier kennen und erfahren Sie, wie wir zur Erhaltung dieser Lebensräume beitragen können, während Ihre Kinder sich auf einen spannenden Tauchgang zu den Tieren in der Nord- und Ostsee begeben können.

28.07. - 25.08.2026 Besuch ist zu den Öffnungszeiten der VHS Bremerhaven möglich.
Hinweis: In den Sommerferien wird das Haus um 17 Uhr geschlossen.



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH: „INTERNATIONALER TAG DER BIODIVERSITÄT:
FOKUS BREMERHAVEN“, KURS NR. 11210

„DIE GEZEITEN“ 51066

Vortrag im Rahmen der Ausstellung „Eingetaucht – Vielfalt in unseren Meeren“
In Kooperation mit der Sternenfreunde Bremerhaven e. V.

Die Gezeiten der Meere sind ein Naturphänomen, welches immer wieder begeistert.

Wie und warum die Gezeiten funktionieren, was sie für alle für einen Nutzen haben und warum sie auch bedrohlich wirken?

Der Vortrag ist für Familien gestaltet und ergänzt den Ausflug in die Ausstellung „Eingetaucht - Vielfalt der Meere“.
Erfahren Sie mehr über die Sternenfreunde Bremerhaven e. V. unter: www.bremerhavener-sternenfreunde.de.

Donnerstag, 13.08.2026, 16:30 - 17:30 Uhr

Gebühr: frei

Leitung: Dr. Bettina Gerken, Astrophysikerin

„LEICHTE SPRACHE - EINFACH LEICHT VERSTÄNDLICH - ENDLICH WISSEN, WURUM ES GEHT“ | 51070

Eine Ausstellung des Büros für Leichte Sprache Lebenshilfe Bremen e. V., gefördert durch die
Aktion Mensch e. V. anlässlich des Weltalphabetisierungstages am 08.09.2026

Die Ausstellung will sensibilisieren, verständliche Kommunikation in Form von Leichter und Einfacher Sprache zu nutzen. Sie zeigt sprachliche Barrieren auf und animiert, selbst etwas dagegen zu tun. Gleichzeitig werden Menschen ermuntert, Leichte und Einfache Sprache für sich einzufordern, insbesondere Menschen mit geistiger und seelischer Behinderung. Die Ausstellung schafft durch ihren inklusiven Charakter auch Begegnungsräume für Menschen mit und ohne Behinderungen.

Was ist Leichte Sprache?

Für wen ist Leichte Sprache?

Wie sieht Leichte Sprache aus?

Und wie schreibt man eigentlich Leichte Sprache?

02.09.2026 - 29.09.2026 Besuch ist zu den Öffnungszeiten der VHS Bremerhaven möglich

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!

Donnerstags, 16:00 - 18:45 Uhr, ab 29.01.2026, Laufender Einstieg nach Beratung

kostenloses Angebot

Leitung: Bruni Glösen / Sandra Hoffmann / Ernil Kaya / Ljuba Jagel, Alpha-Ausbilder:innen

LESEN UND SCHREIBEN FÜR ERWACHSENE MIT BEEINTRÄCHTIGUNGEN TEIL II | 51126

In Kooperation mit der Lebenshilfe
Ortsvereinigung Bremerhaven e. V.

Montags, 10:00 - 11:30 Uhr, ab 12.01.2026, 12 Nachmittage (24 UE)

kostenloses Angebot

Leitung: Sandra Hoffmann, Alpha-Ausbilderin

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, 14:30 - 16:00 Uhr, ab 05.02.2026, 17 Nachmittage (34 UE)

kostenloses Angebot

Leitung: Sandra Hoffmann, Alpha-Ausbilderin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 8

RECHNEN FÜR ERWACHSENE MIT BEEINTRÄCHTIGUNGEN TEIL II | 51132

In Kooperation mit der Lebenshilfe
Ortsvereinigung Bremerhaven e. V.

Montags, 13:00 - 14:30 Uhr, ab 12.01.2026, 12 Nachmittage (24 UE)

kostenloses Angebot

Leitung: Sandra Hoffmann, Alpha-Ausbilderin

Ort: Lebenshilfe, Adolf-Kolping-Str. 29

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 8



KENNEN SIE DAS LERNPORTAL DER VHS?

UNTER WWW.VHS-LERNPORTAL.DE ODER IM APP-STORE UNTER „VHS LERNPORTAL“

FINDEN SIE KOSTENLOSE ABC- UND RECHNEN-KURSE ZUM EIGENEN ONLINE LERNEN.

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Cora Kielhorn

Tel. 590-4750

ANDERS LERNEN - SPIELERISCH LERNEN

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 kreativem Denken
- Unterstützung von Ideenaustausch in einem Netzwerk
- Öffnen des Blickes für visionäre Gedanken

Lassen Sie uns gemeinsam mit Lust und Neugier experimentieren.

JAHRESTHEMA

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.

Samstags, 10:00 - 16:00 Uhr, ab 14.02.2026, 4 Wochenenden (26,67 UE)

Gebühr: 6 €

Leitung: Patrick Schneider, StarTrek-Experte

Teilnehmende: max. 16

NEU IM PROGRAMM

„WIR ALLE SIND AUS STERNENSTAUB!“ | 51202

In Kooperation mit der Sternenfreunden Bremerhaven e. V.

Ohne die kosmischen Atome wäre die Existenz von Planeten oder menschliches Leben nicht möglich. Die meisten Elemente entstanden in Sternen. Die physikalischen Bedingungen benötigen teilweise Explosionen bis hin zur Supernova. Tauchen Sie ab in die Größe der Sterne und finden Sie kosmische Begebenheiten.

Der Vortrag ist für Familien geeignet und soll Lust auf die Naturwissenschaft machen.

Erfahren Sie mehr über die Sternenfreunde Bremerhaven e. V. unter: www.bremerhavener-sternfreunde.de.

Dienstag, 07.04.2026, 16:30 - 17:30 Uhr

Gebühr: frei

Leitung: Dr. Bettina Gerken, Astrophysikerin



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



Sichern Sie sich Ihren Kursplatz durch frühzeitige Anmeldung!

NEU IM PROGRAMM / JAHRESTHEMA

GEMEINSAM SPIELEN - SCHACH | 51225

Schach ist eines der ältesten Gesellschaftsspiele der Welt und fasziniert seit Jahrhunderten Menschen jeden Alters. Es fördert das strategische Denken, die Konzentration und die Geduld und bietet gleichzeitig Spaß und Herausforderung. Ganz gleich, ob Sie alleine üben oder in freundschaftlichen Partien gegen andere antreten – Schach verbindet, fordert und begeistert.

Donnerstag, 09.04.2026, 17:00 - 18:30 Uhr (2 UE)

Gebühr: 7,40 € (E1: 6,30 €, E2: 2,20 €)

Auslagen: 1 € Material / Wartung

Leitung: Olaf Pienski

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

NEU IM PROGRAMM / JAHRESTHEMA

GEMEINSAM SPIELEN - MYSTERY-SPIELE | 51226

Bei echoes schlüpfen die Spieler in die Rollen von Ermittlern, die Echos aus der Vergangenheit hören können: Geräusche und Dialoge, in denen Hinweise versteckt sind. Gemeinsam bringen die Spieler die Hinweise in die richtige Reihenfolge und lösen den mysteriösen Fall.

echoes ist eine kooperative Audio Mystery Spielreihe. Die Spieler hören mit Hilfe der kostenlosen App mysteriöse Geräusche und Stimmen, die mit dem Spielmaterial verbunden sind. Gemeinsam versuchen sie die Geschichten in die richtige Reihenfolge zu bringen, um das Rätsel zu lösen.

Freitag, 19.06.2026, 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



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH

„GEMEINSAM SPIELEN - RETRO-GAMES“ KURS NR. 60630

Anzeige



Der Spielspass

Das Spielefachgeschäft direkt gegenüber!

Lloydstr. 26 - 28 • 27568 Bremerhaven [der-spielspass.de](https://www.der-spielspass.de)

Tel.: 0 471 - 47 101 • E-Mail: spielspass@freenet.de



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

Beratung:
Cora Kielhorn
Tel. 590-4750

DEUTSCH - SPRACHFÖRDERUNG

Das Lernen der deutschen Sprache bereitet Sie auf das Leben und Arbeiten in Deutschland vor. Sie lernen die Kultur und die Gemeinschaft durch die Sprache und knüpfen neue Freundschaften. Für 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 | 52010

Montags, 09:00 - 12:00 Uhr

ab 19.01.2026, Beratungsgespräche

Einzelberatung nach Anmeldung unter 0471/590-4726 oder deutsch@vhs.bremerhaven.de



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 - 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, 15:00 - 15:20 Uhr, ab 19.01.2026, Beratungsgespräch

Einzelberatung nach Anmeldung unter 0471/590-4726 oder deutsch@vhs.bremerhaven.de



UNSERE DEUTSCH-PRÜFUNGSTERMINE FINDEN SIE UNTER DEN KURSNUMMERN 52601 BIS 52673.



Bitte melden Sie sich über die Deutsch-Anmeldung (0471/590-4726 oder Deutsch@vhs.bremerhaven.de) zu einem persönlichen Beratungstermin an!



Kostenloser Test zur Selbsteinstufung im Internet: www.sprachtest.de oder www.goethe.de

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.

Dienstags zwischen 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.

DEUTSCH - EINSTUFUNGSTEST AM VORMITTAG (KEINE BAMF-KURSE) | 52014

Sie möchten einen Deutsch A1- bis C1-Kurs besuchen und sind neu an der Volkshochschule?

Um sicher zu gehen, dass Sie den passenden Deutschkurs finden, bieten wir Ihnen einen kostenlosen Einstufungstest an. Der Test soll in der Regel nicht länger als eine Stunde dauern.

Im Anschluss erhalten Sie eine Beratung über unser Kursangebot und eine Empfehlung, welche Gruppe die richtige für Sie sein könnte. Termine zur Einstufung Ihrer Deutschkenntnisse erhalten Sie unter info@vhs.bremerhaven.de und 0471 950-4711 (-4709).

Dienstag, 13.01.2026, 10:00 - 12:00 Uhr

DEUTSCH - EINSTUFUNGSTEST AM NACHMITTAG (KEINE BAMF-KURSE) | 52015

Dienstag, 20.01.2026, 14:00 - 16:00 Uhr

DEUTSCH - EINSTUFUNGSTEST AM NACHMITTAG (KEINE BAMF-KURSE) | 52016

Dienstag, 20.01.2026, 16:00 - 18:00 Uhr

DEUTSCH - EINSTUFUNGSTEST AM VORMITTAG (KEINE BAMF-KURSE) | 52017

Dienstag, 10.03.2026, 10:00 - 12:00 Uhr

DEUTSCH - EINSTUFUNGSTEST AM NACHMITTAG (KEINE BAMF-KURSE) | 52018

Dienstag, 17.03.2026, 14:00 - 16:00 Uhr

DEUTSCH - EINSTUFUNGSTEST AM NACHMITTAG (KEINE BAMF-KURSE) | 52019

Dienstag, 17.03.2026, 16:00 - 18:00 Uhr

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 und
Beratung:
Tel. 590-4726
[Deutsch@vhs.
bremerhaven](mailto:Deutsch@vhs.bremerhaven)

ALPHABETISIERUNGSKURSE (BAMF-GEFÖRDERT)

Der Alphabetisierungskurs des Bundes ermöglicht es Menschen mit Lese- und Schreibdefiziten in Ihrer Geschwindigkeit die Inhalte des Integrationskurses zu lernen. 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.

NEU IM PROGRAMM

ALPHABETISIERUNGSKURS FÜR ZUGEWANDERTE | 52050

Vorausgesetzt der Förderung durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) und den Europäischen Sozialfonds (ESF)

Montag bis Donnerstag von 08:15 - 12:45 Uhr

individuelle Kostenträgerschaft, Einstieg nach einer Integrationskurs-Beratung möglich

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 | 52150

gefördert durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) und den Europäischen Sozialfonds (ESF)

als zugelassener Kursträger organisieren wir nach der finanziellen Zusage des BAMF neue Integrationskurse.

Montag bis Freitag von 08:15 – 12:45 Uhr oder 13:30 - 16:45 Uhr

individuelle Kostenträgerschaft, insgesamt 7 Module (je 100 UE) Einstieg zu jedem Modul möglich



Bitte melden Sie sich über die Deutsch-Anmeldung (0471/590-4726 oder Deutsch@vhs.bremerhaven.de) zu einem persönlichen Beratungstermin an!



BITTE BEACHTEN SIE, DASS ABMELDUNGEN NUR SCHRIFTLICH ENTGEGENGENOMMEN WERDEN KÖNNEN. WEITERE INFORMATIONEN FINDEN SIE IN DER GEBÜHREN- UND BENUTZUNGSORDNUNG AUF SEITE 236.

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 (deutsch@vhs.bremerhaven.de oder 0471/590-4726) 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) MIT BRÜCKENELEMENT | 52230

gefördert durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

Gute Deutschkenntnisse sind die Grundvoraussetzung, um auf dem Arbeitsmarkt Fuß zu fassen und sich im Berufsleben weiter behaupten zu können.

Ziel des 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 www.bamf.de

als zugelassener Kursträger organisieren wir nach der finanziellen Zusage des BAMF neue Berufssprachkurse.

Montag bis Freitag von 13:30 - 16:45 Uhr

Anzeige



FL LINKE
MASCHINENBAU & SERVICE

**VON DER REPARATUR
BIS ZUR FERTIGUNG**

www.linke-maschinenbau.de

Anmeldung und
Beratung:
Tel. 590-4726
[Deutsch@vhs.
bremerhaven](mailto:Deutsch@vhs.bremerhaven)



Kostenloser Test zur Selbsteinstufung im Internet: www.sprachtest.de oder www.goethe.de



Fällt Ihnen die Wahl des geeigneten Kurses schwer? Wir beraten Sie gerne.

DEUTSCH VON A1 - C2

Im Bereich „Deutsch als Zweitsprache (DaZ)“ bieten wir unterschiedliche Kursformate zum Deutsch lernen an.

Unsere Kurse für Anfänger:innen und Fortgeschrittene finden zwei oder dreimal wöchentlich statt und dauern zwischen sechs und acht Wochen.

Sie dienen als Unterstützung zur 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.

ALPHABETISIERUNG DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE

NEU IM PROGRAMM / JAHRESTHEMA

GEMEINSAM IM ALPHA VORKURS DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE | 52401

Der Kurs ist ausschließlich für Menschen mit Migrationsgeschichte, die Deutsch als Zweitsprache lernen. (Dies ist kein Zweitschriftkurs.)

Alpha-Teilnehmende, die langsam lernen und Schwierigkeiten mit dem Lesen und Schreiben besitzen, haben hier die Zeit zum gemeinsamen üben.

Wir wollen helfen - lassen Sie sich beraten!

Termine gibt es in der Anmeldung der VHS unter 0471 590-4711 oder unter info@vhs.bremerhaven.de.

Helfen Sie Menschen mit Lese- und Schreibschwierigkeiten - machen Sie sie auf unser Angebot aufmerksam oder vereinbaren Sie einen gemeinsamen Termin bei uns!

Das Lehrwerk wird Ihnen zu Kursbeginn bekannt gegeben.

ab 04.02.2026, Montag und Mittwoch, 09:00 - 10:30 Uhr (36 UE) 18 Vormittage

Kein Unterricht am 23./25./30.03. und am 01./06.04.

Gebühr: 115,20 € (E1: 97,90 €, E2: 34,60 €)

Auslagen: 5 € Fotokopien

Leitung: Ljuba Jagel, Alpha-Ausbilderin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

NEU IM PROGRAMM / JAHRESTHEMA

GEMEINSAM IM ALPHA VORKURS DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE | 52402

Das Lehrwerk wird Ihnen zu Kursbeginn bekannt gegeben.

ab 27.04.2026, Montag und Mittwoch, 09:00 - 10:30 Uhr (34 UE) 17 Vormittage

Gebühr: 108,80 € (E1: 92,50 €, E2: 32,60 €)

Auslagen: 5 € Fotokopien

Leitung: Ljuba Jagel, Alpha-Ausbilderin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

DEUTSCH: LERNSTUFE A1

Die Lernstufe A1 ist passend 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 - FÜR ANFÄNGER:INNEN | 52411

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:

Die neue Linie 1 A1.1; Deutsch für Alltag und Beruf

Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos

Klett, ISBN: 978-3126072366

ab 04.02.2026, Montag und Mittwoch, 10:45 - 13:00 Uhr (54 UE) 18 Vormittage

Kein Unterricht am 23./25./30.03. und am 01./06.04.

Gebühr: 172,80 € (E1: 146,90 €, E2: 51,80 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Ljuba Jagel, Alpha-Ausbilderin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

DEUTSCHKURS A1.1 - FÜR ANFÄNGER:INNEN | 52412

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:

Einfach Gut! Deutsch für die Integration, A1.1

telc, ISBN: 978-3-946447-80-1

ab 04.02.2026, Montag und Mittwoch, 18:45 - 21:00 Uhr (54 UE) 18 Abende

Kein Unterricht am 23./25./30.03. und am 01./06.04.

Gebühr: 108 € (E1: 91,80 €, E2: 32,40 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Flyura Zakirova

Teilnehmende: max. 15

Ich bin ein weltoffener Mensch und umgeben von verschiedenen Kulturen mit den unterschiedlichen Sprachen groß geworden. Seit 2002 lebe ich in Bremerhaven und habe in verschiedenen Bildungseinrichtungen gearbeitet. Seit 20 Jahren habe ich praktische Erfahrung und Kenntnisse gesammelt, wie man effizient Deutsch lernen kann. Ich bin in Usbekistan geboren und habe in Moskau Management und Wirtschaft studiert.

- Flyura Zakirova

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

DEUTSCHKURS A1.2 | 52415

Dies 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 06.02.2026, Montag, Mittwoch und Freitag, 16:15 - 18:30 Uhr (54 UE) 18 Nachmittage

Gebühr: 172,80 € (E1: 146,90 €, E2: 51,80 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Ljuba Jagel, Alpha-Ausbildlerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

DEUTSCHKURS A1.2 | 52416

Dieses ist der Folgekurs von 52411. Der Einstieg ist nach einer Sprachberatung möglich.

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:

Die neue Linie 1 A1.2

Deutsch für Alltag und Beruf

Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos

184 Seiten

ISBN: 978-3-12-607244-1

ab 27.04.2026, Montag und Mittwoch, 10:45 - 13:00 Uhr (51 UE) 17 Vormittage

Kein Unterricht am 25.05.

Gebühr: 163,20 € (E1: 138,70 €, E2: 49 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Ljuba Jagel, Alpha-Ausbildlerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

DEUTSCHKURS A1.2 | 52417

Dieses ist der Folgekurs von 52412. 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 27.04.2026, Montag und Mittwoch, 18:45 - 21:00 Uhr (51 UE) 17 Abende

Kein Unterricht am 25.05.

Gebühr: 102 € (E1: 86,70 €, E2: 30,60 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Flyura Zakirova

Teilnehmende: max. 15



DIE PRÜFUNGSTERMINE FINDEN SIE UNTER 52601 FF



MIT UNSERER KURSSUCHE FINDEN SIE SCHNELL UND UNKOMPLIZIERT DEN PASSENDEN KURS FÜR IHRE INTERESSEN – DIREKT ONLINE UNTER: WWW.VHS-BREMERHAVEN.DE/KURSSUCHE.

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 A2-Kursen lernen 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 im Land Niedersachsen

Unsere Kompaktkurse sollen gerade für Arbeitnehmer:innen eine Möglichkeit bieten, ihre Deutschkenntnisse zu verbessern.

Diese Kurse sind als Bildungszeit in Bremen oder Bildungsurlaub in Niedersachsen anerkannt.

So können auch Firmen davon profitieren, ihre Mitarbeitenden in einen Sprachkurs zu entsenden.

Wenn Sie Fragen haben, wir beraten Sie gerne!

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen: Die neue Linie 1 A2 - Hybride Ausgabe mit Lizenzschlüssel (allango)

Klett, ISBN: 978-3-12-607247-2

Anmeldeschluss: 04.12.2025

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

DEUTSCHKURS A2 - KOMPAKT | 52421

Bildungszeit im Land Bremen und Bildungsurlaub im Land Niedersachsen

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen: Die neue Linie 1 A2 - Hybride Ausgabe mit Lizenzschlüssel (allango)

Klett, ISBN: 978-3-12-607247-2

Anmeldeschluss: 09.03.2026

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

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Mira Levinson

Tel. 590-4749

NEU IM PROGRAMM / JAHRESTHEMA

**DEUTSCH GEMEINSAM -
LESEN UND SCHREIBEN - AB A2 | 52422**

Sie sprechen schon ganz gut Deutsch und möchten Ihre Fähigkeiten im Lesen und Schreiben stärken?

In diesem Kurs üben wir gemeinsam das Schreiben von kurzen Texten auf Deutsch. Und wir lesen die Geschichte zweier Brüder, deren Konflikt zur Gründung von zwei weltweit bekannten Firmen führte.

Bitte dieses Lesematerial mitbringen:

Wer sind eigentlich Rudolf & Adi Dassler?

Leben - Werk - Wirkung

Lektüre mit digitalen Extras

80 Seiten

ISBN: 978-3-12-674224-5

ab 27.01.2026

Dienstag und Freitag, 09:00 - 10:30 Uhr (36 UE)

Kein Unterricht am 24./27./31.03. und am 03./07.04.

Gebühr: 115,20 € (E1: 97,90 €, E2: 34,60 €)
Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Ljuba Jagel, Alpha-Ausbildlerin
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

NEU IM PROGRAMM / JAHRESTHEMA

**DEUTSCH GEMEINSAM -
LESEN UND SCHREIBEN - AB A2 | 52423**

Sie sprechen schon ganz gut Deutsch und möchten Ihre Fähigkeiten im Lesen und Schreiben stärken?

In diesem Kurs üben wir gemeinsam das Schreiben von kurzen Texten auf Deutsch mit lebendigen Beispielen aus Alltag und Beruf. Und wir lesen über das Leben eines der berühmtesten Musiker der Welt.

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:

Wer ist eigentlich Ludwig van Beethoven?

Leben - Werk - Wirkung

Lektüre mit digitalen Extras

Klett, ISBN: 978-3-12-674226-9

ab 21.04.2026

Dienstag und Freitag, 09:00 - 10:30 Uhr

(34 UE) 17 Vormittage

Kein Unterricht am 01./15/26.05

Gebühr: 108,80 € (E1: 92,50 €, E2: 32,60 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Ljuba Jagel, Alpha-Ausbildlerin
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

NEU IM PROGRAMM / JAHRESTHEMA

**GEMEINSAM IM MUSIKALISCHEN
SPRACHCAFÉ - AB A2 | 52424**

Musik hören und gemeinsam Sprachen lernen -
Vokabeln und Grammatik mit Reimen und Rhythmus üben!

Im musikalischen Sprachcafé hören wir deutschsprachige Songs, schauen Musikvideos und lernen Sprache einfach mal anders.

ab 05.03.2026

Freitag, 14:00 - 15:30 Uhr

(20 UE) 10 Nachmittage

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

Leitung: Mira Levinson, M.A. Transnational
Communications & Global Media Studies

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

DEUTSCHKURS A2.1 | 52425

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:

Einfach gut! Deutsch für die Integration A2.1,
telc, ISBN: 978-3-946447-82-5

ab 27.01.2026

Dienstag und Freitag, 10:45 - 13:00 Uhr

(54 UE) 18 Vormittage

Kein Unterricht am 24./27./31.03. und am 03./07.04.

Gebühr: 172,80 € (E1: 146,90 €, E2: 51,80 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Ljuba Jagel, Alpha-Ausbildlerin
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

DEUTSCHKURS A2.1 | 52426

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:

Einfach gut! Deutsch für die Integration A2.1,
telc, ISBN: 978-3-946447-82-5

ab 05.02.2026

Dienstag und Donnerstag, 18:45 - 21:00 Uhr

(54 UE) 18 Abende

**Kein Unterricht am 24./26./31.03.
und am 02./07.04.**

Gebühr: 108 € (E1: 91,80 €, E2: 32,40 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Zahide Türkcan
Teilnehmende: max. 15



Kostenloser Test
zur Selbsteinstu-
fung im Internet:
www.sprachtest.de
oder www.goethe.de



Fällt Ihnen die
Wahl des ge-
eigneten Kurses
schwer? Wir be-
raten Sie gerne.



Ljuba Jagel

© Privat

DEUTSCHKURS A2.2 | 52427

Dies ist der Folgekurs von 25H52426.

Der Einstieg ist nach einer Sprachberatung möglich.

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:

Einfach gut! Deutsch für die Integration A2.2,

Kurs- und Arbeitsbuch,

telc, ISBN: 978-3-946447-83-2

ab 04.02.2026

Montag und Mittwoch, 18:45 - 21:00 Uhr

(54 UE) 18 Abende

Kein Unterricht am 23./25./30./03. und am 01./06.04.

Gebühr: 172,80 € (E1: 146,90 €, E2: 51,80 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Lena Jakobi, Dolmetscherin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

DEUTSCHKURS A2.2 | 52428

Dieses ist der Folgekurs von 52425.

Der Einstieg 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 21.04.2026

Dienstag und Freitag, 10:45 - 13:00 Uhr

(51 UE) 17 Vormittage

Kein Unterricht am 01./15. und 26.05.

Gebühr: 163,20 € (E1: 138,70 €, E2: 49 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Ljuba Jagel, Alpha-Ausbilderin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

DEUTSCHKURS A2.2 | 52429

Dieses ist der Folgekurs von 52426.

Der Einstieg 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 28.04.2026

Dienstag und Donnerstag 18:45 - 21:00 Uhr

(48 UE) 16 Abende

Kein Unterricht am 14. und 26.05.

Gebühr: 96 € (E1: 81,60 €, E2: 28,80 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Zahide Türkcan

Teilnehmende: max. 15

NEU IM PROGRAMM

DEUTSCH-BRÜCKENKURS A2-B1 FÜR JUNGE ERWACHSENE | 52432

Dieser Kurs richtet sich an Schüler:innen ab 16 Jahren, die nach der Regelschule ihre Deutschkenntnisse zusätzlich trainieren wollen.

Das Lehrbuch wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

ab 05.02.2026

Dienstag und Donnerstag, 16:15 - 18:30 Uhr

(54 UE) 18 Nachmittage

Kein Unterricht am 24./26./31.03. und am 02./07.04.

Gebühr: 172,80 € (E1: 146,90 €, E2: 51,80 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Lena Jakobi, Dolmetscherin

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



WIR BIETEN IN UNSEREM FORMAT „BUSINESSLINE“ INDIVIDUALISIERTE FORTBILDUNGEN
FÜR BETRIEBE UND SELBSTSTÄNDIGE UNTERNEHMER AN.
WEITERE INFOS UNTER: WWW.VHS-BREMERHAVEN.DE/BILDUNG-AUF-BESTELLUNG.

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.



Ramona Tantzen-Mitscherlich

© Privat

DEUTSCH: LERNSTUFE B1

In diesen Kursen geht es zunehmend darum, Deutsch frei zu sprechen und richtig zu schreiben. Sie üben das Bilden komplexer 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!

Ist dies der richtige Kurs für Sie? Bevor Sie sich anmelden, müssen ihre Deutschkenntnisse einestufen 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 - KOMPAKT | 52451

Bildungszeit im Land Bremen und Bildungsurlaub im Land Niedersachsen

Unsere Kompaktkurse sollen gerade für Arbeitnehmer:innen eine Möglichkeit bieten, ihre Deutschkenntnisse zu verbessern.

Diese Kurse sind als Bildungszeit in Bremen oder Bildungsurlaub in Niedersachsen anerkannt.

So können auch Firmen davon profitieren, ihre Mitarbeitenden in einen Sprachkurs zu entsenden.

Wenn Sie Fragen haben, wir beraten Sie gerne! Bitte ab dem 1. Kurstag das Lehrbuch mitbringen: Linie 1 B1 - Hybride Ausgabe mit Lizenzschlüssel (allango)

Klett, ISBN: 978-3-12-607017-1

Anmeldeschluss: 09.03.2026

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: Dozent:innenteam

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

DEUTSCHKURS B1.1 | 52453

Bitte ab dem 1. Kurstag das Lehrbuch mitbringen: Die neue Linie 1 B1.1 - Hybride Ausgabe allango Kurs- und Übungsbuch inklusive Lizenzschlüssel Klett, ISBN: 978-3-12-607254-0

ab 05.02.2026

Dienstag und Donnerstag, 18:45 - 21:00 Uhr (54 UE) 18 Abende

Kein Unterricht am 24./26./31.03. und am 02./07.04.

Gebühr: 172,80 € (E1: 146,90 €, E2: 51,80 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Damira Smankulova

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

DEUTSCHKURS B1.1 | 52454

Bitte ab dem 1. Kurstag das Lehrbuch mitbringen: Die neue Linie 1 B1.1 - Hybride Ausgabe allango Kurs- und Übungsbuch inklusive Lizenzschlüssel Klett, ISBN: 978-3-12-607254-0

ab 08.04.2026

Montag, Mittwoch und Freitag 08:15 - 10:30 Uhr (54 UE) 18 Vormittage

Kein Unterricht am 01.05. und 15.05.

Gebühr: 172,80 € (E1: 146,90 €, E2: 51,80 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Ramona Tantzen-Mitscherlich, M.A.

Management von KMU

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

DEUTSCHKURS B1.1 | 52455

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:
Einfach gut! Deutsch für die Integration B1.1
telc, ISBN: 978-3-946447-84-9

ab 27.04.2026

**Montag und Mittwoch, 18:45 - 21:00 Uhr
(51 UE) 17 Abende**

Kein Unterricht am 25.05.

Gebühr: 163,20 € (E1: 138,70 €, E2: 49 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Lena Jakobi, Dolmetscherin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

DEUTSCHKURS B1.2 | 52456

Dieses ist der Folgekurs von 52454.

Der Einstieg ist nach einer Sprachberatung möglich.

Bitte ab dem 1. Kurstag das Lehrbuch mitbringen:

Die neue Linie 1 B1.2 - Hybride Ausgabe allango

Kurs- und Übungsbuch inklusive Lizenzschlüssel

Klett, ISBN: 978-3-12-607255-7

ab 27.05.2026

**Montag, Mittwoch und Freitag, 08:15 - 10:30 Uhr
(48 UE) 16 Vormittage**

Gebühr: 172,80 € (E1: 146,90 €, E2: 51,80 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Ramona Tantzen-Mitscherlich, M.A.

Management von KMU

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

DEUTSCHKURS B1.2 | 52457

Dieses ist der Folgekurs von 52435.

Der Einstieg ist nach einer Sprachberatung möglich.

Bitte ab dem 1. Kurstag das Lehrbuch mitbringen:

Die neue Linie 1 B1.2 - Hybride Ausgabe allango

Kurs- und Übungsbuch inklusive Lizenzschlüssel

Klett, ISBN: 978-3-12-607255-7

ab 28.04.2026

**Dienstag und Donnerstag, 18:45 - 21:00 Uhr
(51 UE) 17 Abende**

Kein Unterricht am 14.05.

Gebühr: 102 € (E1: 86,70 €, E2: 30,60 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Damira Smankulova

Teilnehmende: max. 15

GEMEINSAM DEUTSCH

MIT B1-NIVEAU TRAINIEREN | 52458

Ziel dieses Kurses ist es, einzelne Aspekte der Sprachstufe B1 gezielt zu vertiefen. Der Unterricht konzentriert sich auf jene Bereiche, die den Teilnehmenden besondere Schwierigkeiten bereiten. Durch gezielte Übungen und individuelles Feedback werden einzelne Aspekte trainiert und die Chancen auf das Bestehen einer Prüfung verbessert.

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:

Deutsch intensiv Schreiben B1

Klett, ISBN: 978-3-12-675439-2

ab 02.03.2026

**Montag und Mittwoch, 17:00 - 18:30 Uhr
(54 UE) 27 Abende**

**Kein Unterricht am 23./25./30.03. sowie am
01./06.04. und 25.05.**

Gebühr: 172,80 € (E1: 146,90 €, E2: 51,80 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Lena Jakobi, Dolmetscherin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

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:

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.



Ludmilla Pavlova-Marinsky
© Privat

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.

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 B2.1 | 52460

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:
Kompass DaF B2 - Hybride Ausgabe allango
Deutsch für Studium und Beruf
Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos inklusive
ISBN: 978-3-12-670020-7

ab 08.04.2026

**Montag, Mittwoch und Freitag, 10:45 - 13:00 Uhr
(54 UE) 18 Vormittage**

Kein Unterricht am 15.05.

Gebühr: 189 € (E1: 160,70 €, E2: 56,70 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Ramona Tanten-Mitscherlich, M.A.

Management von KMU

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

DEUTSCHKURS B2.1 | 52461

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:
Kompass DaF B2 - Hybride Ausgabe allango
Deutsch für Studium und Beruf
Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos inklusive
ISBN: 978-3-12-670020-7

ab 09.02.2026

**Montag, Dienstag und Donnerstag,
13:45 - 16:00 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 | 52462

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:
Einfach Weiter! Deutsch B2 Kurs- und Arbeitsbuch,
telc, ISBN: 978-3946447337

ab 09.02.2026

**Montag, Dienstag und Donnerstag,
18:45 - 21:00 Uhr (54 UE) 18 Abende**

Gebühr: 124,20 € (E1: 105,60 €, E2: 37,30 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Olha Solomka, Lehrerin für Englisch und Deutsch

Teilnehmende: max. 15

DEUTSCHKURS B2.2 | 52463

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:
Einfach Weiter! Deutsch B2 Kurs- und Arbeitsbuch,
telc, ISBN: 978-3946447337

ab 05.02.2026

**Dienstag und Donnerstag, 18:45 - 21:00 Uhr
(54 UE) 18 Abende**

**Kein Unterricht am 24./26./31.03. und am
02./07.04.**

Gebühr: 189 € (E1: 160,70 €, E2: 56,70 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Lena Jakobi, Dolmetscherin

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9



WIR BIETEN UNTER VA60121
EINEN „COMPUTER GRUNDKURS“ AN.

DEUTSCHKURS B2.1 FÜR JUNGE ERWACHSENE | 52464

Dies ist der Folgekurs von 52432. Dieser Kurs richtet sich an Schüler:innen ab 16 Jahren, die nach der Regelschule ihre Deutschkenntnisse zusätzlich trainieren wollen. Das Lehrwerk wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

ab 28.04.2026

Dienstag und Donnerstag, 18:45 - 21:00 Uhr

(51 UE) 17 Nachmittage

Kein Unterricht am 14.05.

Gebühr: 178,50 € (E1: 151,70 €, E2: 53,60 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Lena Jakobi, Dolmetscherin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

DEUTSCHKURS B2.2 | 52465

Dies ist der Folgekurs von 52460.
Der Einstieg ist möglich, so freie Plätze vorhanden sind.
Bitte dieses Lehrwerk mitbringen:
Kompass DaF B2 - Hybride Ausgabe allango
Deutsch für Studium und Beruf
Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos inklusive
ISBN: 978-3-12-670020-7

ab 27.05.2026

Montag, Mittwoch und Freitag, 10:45 - 13:00 Uhr

(48 UE) 16 Vormittage

Gebühr: 168 € (E1: 142,80 €, E2: 50,40 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Ramona Tantzen-Mitscherlich, M.A.

Management von KMU

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

DEUTSCHKURS B2.2 | 52468

Dies ist der Folgekurs von 52461.
Der Einstieg ist möglich, so freie Plätze vorhanden sind.
Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:
Kompass DaF B2 - Hybride Ausgabe allango
Deutsch für Studium und Beruf
Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos inklusive
ISBN: 978-3-12-670020-7

ab 20.04.2026

Montag, Dienstag und Donnerstag,

13:45 - 16:00 Uhr (54 UE) 18 Nachmittage

Kein Unterricht am 25.05.

Gebühr: 189 € (E1: 160,70 €, E2: 56,70 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Ludmilla Pavlova-Marinsky, Journalistin & Autorin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

DEUTSCHKURS B2.2 | 52469

Dies ist der Folgekurs von 52462.
Der Einstieg ist nach einer Sprachberatung möglich.
Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:
Einfach Weiter! Deutsch B2
telc, ISBN: 978-3946447337

ab 13.04.2026

Montag, Dienstag und Donnerstag,

18:45 - 21:00 Uhr (54 UE) 18 Abende

Kein Unterricht am 14. und am 25.05.

Gebühr: 124,20 € (E1: 105,60 €, E2: 37,30 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Olha Solomka, Lehrerin für Englisch und Deutsch

Teilnehmende: max. 15

Anzeige

Spendenaktion: Alltagsmenschen zum Stadtjubiläum!

Das Kulturrat sammelt für Bremerhavener Alltagsmenschen

Spendenkonto:

Stadtgemeinde Bremerhaven

Weser-Elbe Sparkasse Bremerhaven

IBAN: DE98 2925 0000 0001 1000 09

unbedingt angeben:

Spende Alltagsmenschen, Kassenzahlen: 001111976269

Fragen an: kulturrat@magistrat.bremerhaven.de



Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Mira Levinson

Tel. 590-4749

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 | 52474

Bitte ab dem 1. Kurstag das Lehrbuch mitbringen:
Kompass DaF C1.1 - Hybride Ausgabe allango
Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos inklusive
ISBN: 978-3-12-670016-0

ab 08.04.2026

**Montag, Mittwoch und Freitag 16:15 - 18:30 Uhr
(54 UE) 18 Nachmittage**

Kein Unterricht am 01.05. und 15.05.

Gebühr: 189 € (E1: 160,70 €, E2: 56,70 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Ramona Tanten-Mitscherlich, M.A.

Management von KMU

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

DEUTSCHKURS C1.2 | 52475

Dies ist der Folgekurs von 52474.

Der Einstieg ist nach einer Sprachberatung möglich.

Bitte ab dem 1. Kurstag das Lehrbuch mitbringen:

Kompass DaF C1.1 - Hybride Ausgabe allango

Deutsch für Studium und Beruf

Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos inklusive

Lizenzschlüssel allango (24 Monate) 160 Seiten

ISBN: 978-3-12-670016-0

Reihe: Kompass DaF

ab 27.05.2026

**Montag, Mittwoch und Freitag, 16:15 - 18:30 Uhr
(48 UE) 16 Nachmittage**

Gebühr: 168 € (E1: 142,80 €, E2: 50,40 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Ramona Tanten-Mitscherlich, M.A.

Management von KMU

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

NEU IM PROGRAMM**DEUTSCHKURS C1.3 | 52476**

Dies ist der Folgekurs von 25H52473.

Der Einstieg ist nach einer Sprachberatung möglich.

Das Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

ab 05.02.2026

**Montag und Donnerstag, 18:45 - 21:00 Uhr
(54 UE) 18 Abende**

**Kein Unterricht am 23./26./30.03. und am
02./06.04.**

Gebühr: 189 € (E1: 160,70 €, E2: 56,70 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Ludmilla Pavlova-Marinsky, Journalistin &
Autorin

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

NEU IM PROGRAMM**DEUTSCHKURS C1.4 | 52477**

Dies ist der Folgekurs von 52476.

Der Einstieg ist nach einer Sprachberatung möglich.

Das Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

ab 27.04.2026

**Montag und Donnerstag, 18:45 - 21:00 Uhr
(48 UE) 16 Abende**

Kein Unterricht am 25.05.

Gebühr: 168 € (E1: 142,80 €, E2: 50,40 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Ludmilla Pavlova-Marinsky, Journalistin &
Autorin

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9



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.



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

PRÜFUNGSTRAINING DEUTSCH B1 - 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 B1 | 52482

Voraussetzung sind Deutsch-Kenntnisse auf dem Niveau B1, die durch eine telc-Prüfung zertifiziert werden sollen.

Samstag, 28.02.2026, 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, 14.03.2026, 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 | 52484

Voraussetzung sind Deutsch-Kenntnisse auf dem Niveau B1, die durch eine telc-Prüfung zertifiziert werden sollen.

Samstag, 18.04.2026, 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 | 52485

Voraussetzung sind Deutsch-Kenntnisse auf dem Niveau B2, die durch eine telc-Prüfung zertifiziert werden sollen.

Samstag, 30.05.2026, 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



MIT UNSERER KURSSUCHE FINDEN SIE SCHNELL UND UNKOMPLIZIERT DEN PASSENDEN KURS FÜR IHRE INTERESSEN – DIREKT ONLINE UNTER: WWW.VHS-BREMERHAVEN.DE/KURSSUCHE.

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 150,00 €. Die Teilnehmendenzahl ist auf maximal 12 begrenzt. Bitte bringen Sie zur persönlichen Anmeldung einen gültigen Lichtbildausweis und Bargeld mit.

TELc DEUTSCH A1 - ZERTIFIKATSPRÜFUNG | 52600

Gültige Ausweispapiere

Nicht zugelassen sind alle Gegenstände, die zur Täuschung geeignet sind (z. B. Spickzettel, elektronische Geräte, Uhr, Sonnenbrille sowie modische Accessoires wie Schal, Tuch usw.); ein Verstoß kann als Täuschungsversuch gewertet werden.

Anmeldeschluss: 18.03.2026

Mittwoch, 15.04.2026, 13:30 - 17:30 Uhr

Gebühr: 150 €

TELc DEUTSCH A1 - ZERTIFIKATSPRÜFUNG | 52601

Gültige Ausweispapiere

Nicht zugelassen sind alle Gegenstände, die zur Täuschung geeignet sind (z. B. Spickzettel, elektronische Geräte, Uhr, Sonnenbrille sowie modische Accessoires wie Schal, Tuch usw.); ein Verstoß kann als Täuschungsversuch gewertet werden.

Anmeldeschluss: 21.05.2026

Donnerstag, 18.06.2026, 13:30 - 17:30 Uhr

Gebühr: 150 €



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.

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 150,00 €. Die Teilnehmendenzahl ist auf maximal 9 begrenzt. Bitte bringen Sie zur Anmeldung einen gültigen Lichtbildausweis und Bargeld mit.

TELC DEUTSCH A2 - ZERTIFIKATSPRÜFUNG | 52604

Gültige Ausweispapiere

Nicht zugelassen sind alle Gegenstände, die zur Täuschung geeignet sind (z. B. Spickzettel, elektronische Geräte, Uhr, Sonnenbrille sowie modische Accessoires wie Schal, Tuch usw.); ein Verstoß kann als Täuschungsversuch gewertet werden.

Anmeldeschluss: 12.02.2026

Donnerstag, 12.03.2026, 13:30 - 17:30 Uhr

Gebühr: 150 €

TELC DEUTSCH A2 - ZERTIFIKATSPRÜFUNG | 52605

Gültige Ausweispapiere

Nicht zugelassen sind alle Gegenstände, die zur Täuschung geeignet sind (z. B. Spickzettel, elektronische Geräte, Uhr, Sonnenbrille sowie modische Accessoires wie Schal, Tuch usw.); ein Verstoß kann als Täuschungsversuch gewertet werden.

Anmeldeschluss: 03.06.2026

Mittwoch, 01.07.2026, 13:30 - 17:30 Uhr

Gebühr: 150 €

Anzeige



**ALLE NEUIGKEITEN
DIREKT PER MAIL -**
Den Newsletter der Stadt
Bremerhaven abonnieren
und keine News verpassen

QR-CODE SCANNEN
UND ABONNIEREN

The advertisement features a dark blue background with a white curved arrow pointing from a QR code on the left towards a stylized illustration of a sailor on the right. The sailor is wearing a blue cap and uniform, holding a megaphone, with three red hearts floating above him.

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Katarzyna Geldner

Tel. 590-4736



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.

TELC DEUTSCH B1 - ZERTIFIKATSPRÜFUNGEN

Die Prüfungen finden in der Volkshochschule statt. Die Prüfungsleitung ist Katarzyna Geldner. Die Kosten der telc Deutsch B1-Zertifikatsprüfung beträgt 180,00 €. 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 und zur Prüfung einen gültigen Lichtbildausweis und Bargeld mit.

TELC DEUTSCH B1 - ZERTIFIKATSPRÜFUNG | 52609

Aktuell verfügbare Prüfungstermine finden Sie unter: www.vhs-bremerhaven.de. Schauen Sie dort gerne unter Deutsch als Zweitsprache und dem Prüfungszentrum. Anmelden können Sie sich ausschließlich persönlich mit aktuellen Ausweispapieren, die auch noch zum Zeitpunkt der Prüfung gültig sind. Die Prüfungsgebühr ist ebenfalls direkt bei der Anmeldung in Bar zu bezahlen.

WICHTIG:

Die Papiere müssen bei der Anmeldung und zur Prüfung vorgelegt werden. Gültige Ausweisapapiere Nicht zugelassen sind alle Gegenstände, die zur Täuschung geeignet sind (z. B. Spickzettel, elektronische Geräte, Uhr, Sonnenbrille sowie modische Accessoires wie Schal, Tuch usw.); ein Verstoß kann als Täuschungsversuch gewertet werden.

Freitag, XX.XX.2026, 09:00 - 18:30 Uhr
Gebühr: 180 €

TELC DEUTSCH B1 - ZERTIFIKATSPRÜFUNG | 52613

Gültige Ausweisapapiere
Nicht zugelassen sind alle Gegenstände, die zur Täuschung geeignet sind (z. B. Spickzettel, elektronische Geräte, Uhr, Sonnenbrille sowie modische Accessoires wie Schal, Tuch usw.); ein Verstoß kann als Täuschungsversuch gewertet werden.

Anmeldeschluss: 29.05.2026

Freitag, 26.06.2026, 09:00 - 18:30 Uhr
Gebühr: 180 €

TELC DEUTSCH B2 - ZERTIFIKATSPRÜFUNGEN

Die Prüfungen finden in der Volkshochschule statt. Die Prüfungsleitung ist Katarzyna Geldner. Die Kosten der telc Deutsch B2-Zertifikatsprüfung beträgt 200,00 €. 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

Gültige Ausweisapapiere
Nicht zugelassen sind alle Gegenstände, die zur Täuschung geeignet sind (z. B. Spickzettel, elektronische Geräte, Uhr, Sonnenbrille sowie modische Accessoires wie Schal, Tuch usw.); ein Verstoß kann als Täuschungsversuch gewertet werden.

Anmeldeschluss: 05.06.2026

Freitag, 03.07.2026, 09:00 - 18:30 Uhr
Gebühr: 200 €

TELC DEUTSCH C1 - ZERTIFIKATSPRÜFUNGEN

Die Prüfungen finden in der Volkshochschule statt. Die Prüfungsleitung ist Katarzyna Geldner. Die Kosten der telc Deutsch C1-Zertifikatsprüfung beträgt 250,00 €. Die Teilnehmendenzahl ist auf maximal 16 begrenzt. Bei Teilprüfungen (nur mündlich oder schriftlich) wird das Prüfungsergebnis der letzten Prüfung vorab benötigt. Bitte bringen Sie zur Anmeldung einen gültigen Lichtbildausweis mit.

TELC DEUTSCH C1 - ZERTIFIKATSPRÜFUNG | 52625

Wir bieten regelmäßig telc C1-Prüfungen an. Bitte fragen Sie bei uns nach oder schauen Sie auf unsere Website www.vhs-bremerhaven.de und dort unter Deutsch als Zweitsprache oder dem Prüfungszentrum.

Freitag, XX.XX.2026, 09:00 - 18:30 Uhr
Gebühr: 250 €

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

Bitte bringen Sie Ihren zum Prüfungstermin gültigen Lichtbildausweis mit!

Nicht zugelassen sind alle Gegenstände, die zur Täuschung geeignet sind (z. B. Spickzettel, elektronische Geräte, Uhr, Sonnenbrille sowie modische Accessoires wie Schmuck, Schal, Tuch usw.); ein Verstoß kann als Täuschungsversuch gewertet werden.

Anmeldeschluss: 05.02.2026

Donnerstag, 05.03.2026, 12:45 - 14:15 Uhr

EINBÜRGERUNGSTEST | 52671

Im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge

Anmeldeschluss: 09.04.2026

Donnerstag, 07.05.2026, 12:45 - 14:15 Uhr

EINBÜRGERUNGSTEST | 52672

Im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge

Anmeldeschluss: 28.05.2026

Donnerstag, 25.06.2026, 09:15 - 10:45 Uhr

EINBÜRGERUNGSTEST | 52673

Im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge

Anmeldeschluss: 28.05.2026

Donnerstag, 25.06.2026, 11:00 - 12:30 Uhr

EINBÜRGERUNGSTEST | 52674

Im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge

Anmeldeschluss: 28.05.2026

Donnerstag, 25.06.2026, 12:45 - 14:15 Uhr



BITTE BEACHTEN SIE, DASS ABMELDUNGEN NUR SCHRIFTLICH ENTGEGENGENOMMEN WERDEN KÖNNEN. WEITERE INFORMATIONEN FINDEN SIE IN DER GEBÜHREN- UND BENUTZUNGSORDNUNG AUF SEITE 236.

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Katarzyna Geldner

Tel. 590-4736

SCHULABSCHLÜSSE: BESCHÄFTIGUNGSFÄHIGKEIT STÄRKEN

Jedes Jahr beenden zahlreiche Jugendliche die Schulzeit ohne einen ersten oder ohne den gewünschten Abschluss. Die VHS bietet Erwachsenen die Möglichkeit, den Hauptschul- oder den mittleren Schulabschluss nachträglich zu erwerben. Unsere Vorbereitungskurse sind speziell auf die Bedürfnisse von Erwachsenen zugeschnitten und bieten eine vielfältige Auswahl.

Das Nachholen eines Schulabschlusses erweitert Ihre persönliche Bildung und eröffnet neue Chancen für Ihre individuelle und berufliche Entwicklung. Wir glauben daran, dass es nie zu spät ist, einen Schulabschluss nachzuholen. Wir begleiten und unterstützen Sie in jeder Phase des Lernprozesses sowie auf dem Weg zur Prüfung.

In unseren Kursen vermitteln erfahrene Lehrkräfte nicht nur das nötige Wissen, sondern stehen Ihnen auch mit Rat und Tat zur Seite, um Ihre individuellen Lernziele zu erreichen.

Besuchen Sie uns an der Volkshochschule und entdecken Sie, wie Sie Ihren Schulabschluss nachholen können. Wir begleiten Sie auf Ihrem Bildungsweg und unterstützen Sie dabei, Ihre persönlichen Ziele zu erreichen.

LERNANGEBOTE FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

NEU IM PROGRAMM

BERATUNG UND PLANUNG ZUR LERNUNTERSTÜTZUNG | 54103

Wir gestalten individuelle Gruppen-Lernangebote als ergänzendes Lernen für Erwachsene, Eltern, Schulen und Unternehmen aus den Bereichen der Grundbildung und der Schulabschlussvorbereitung an.

Bitte machen Sie Eltern, Lehrer:innen, Ausbilder:innen auf die Möglichkeit der gemeinsamen Lernunterstützung aufmerksam. Wir beraten Sie gerne!

Cora Kielhorn Tel. 0471/590-4750 oder Mail cora.kielhorn@vhs.bremerhaven.de

NEU IM PROGRAMM

LESEN- UND RECHNEN IN DER GRUNDSCHULE | 54106

Sie können jederzeit in den Kurs einsteigen!

Lesen, Schreibübungen und Rechnen für Eltern und erwachsene Familienangehörige, die selber Schwächen im Lesen, Schreiben oder Rechnen haben.

Wir helfen Ihnen, die Lerninhalte zu verstehen und zu üben.

Machen Sie Eltern oder erwachsene Familienangehörige auf das Angebot aufmerksam.

Wir beraten gerne!

Kontaktieren Sie Cora Kielhorn telefonisch unter 0471 590-4750 oder per E-Mail: cora.kielhorn@vhs.bremerhaven.de

Montag und Mittwoch, 13:45 - 16:00 Uhr, ab 09.02.2026, Laufender Einstieg

Leitung: Ljuba Jagel, Alpha-Ausbildlerin



KENNEN SIE DAS LERNPORTAL DER VHS?

UNTER WWW.VHS-LERNPORTAL.DE ODER IM APP-STORE UNTER „VHS LERNPORTAL“ FINDEN SIE KOSTENLOSE ABC- UND RECHNEN-KURSE ZUM EIGENEN ONLINE LERNEN.



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



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

Unsere Kurse bereiten auf die „Nichtschüler:innenprüfung“ an der Abendschule Bremerhaven vor.

**FRAU-SCHULE-BERUF:
VORBEREITUNG AUF DIE EINFACHE/
ERWEITERTE BERUFSBILDUNGSREIFE |
54210**

**in Kooperation mit der Beruflichen Bildung
Bremerhaven GmbH und der Abendschule
Bremerhaven**

vorbehaltlich der Zusage von Fördermitteln

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 2026 bis August 2027**

Siehe Voraussetzungen

Leitung: Dozent:innenteam

Teilnehmende: max. 16

**FRAU - SCHULE - BERUF:
VORBEREITUNG AUF DEN MITTLEREN
SCHULABSCHLUSS | 54211**

**in Kooperation mit der Beruflichen Bildung
Bremerhaven GmbH und der Abendschule
Bremerhaven**

vorbehaltlich der Zusage von Fördermitteln

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 2026 bis August 2027**

Siehe Voraussetzungen

Leitung: Dozent:innenteam

Teilnehmende: max. 16

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Frauke Webers

Tel. 590-4727

VORBEREITUNG AUF DIE EINFACHE/ERWEITERTE BERUFSBILDUNGSREIFE | 54220

in Kooperation mit dem Förderzentrum Sailing In und der Abendschule Bremerhaven

vorbehaltlich der Zusage von Fördermitteln

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 2026 bis Juni 2027**

Siehe Voraussetzungen

Leitung: Dozent:innenteam

Ort: Förderzentrum SAILING IN, Columbusstr. 2

Teilnehmende: max. 16

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



Selbstständiges Handeln
ist immer eine
Investition in die
eigene Zukunft.
Wir wollen Sie
unterstützen Ihre
Kompetenz, zu
stärken.



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

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.

MEIN KÜNFTIGER JOB

NEU IM PROGRAMM / JAHRESTHEMA

VONEINANDER LERNEN - WIE ICH MEINEN BERUFLICHEN WEG FINDE? | 57200

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 des beruflichen Werdegangs zu entwickeln.

Freitags, 16:15 - 18:30 Uhr

ab 13.03.2026, 3 Nachmittage (9 UE)

Gebühr: 84,20 € (E1: 71,60 €, E2: 25,30 €)

Leitung: Cora Kielhorn, Diplom-Pädagogin

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 5



NUTZEN SIE AUCH UNSERE BILDUNGSZEIT
„BERUF UND PERSÖNLICHKEIT“ VA11501

VHS ONLINE / NEU IM PROGRAMM

BEWERBUNGEN MIT KI - CHANCEN NUTZEN, STOLPERFALLEN VERMEIDEN | 57210

Garantierte Durchführung ab 3 Teilnehmende

Lernen sie, wie sie KI-Tools sinnvoll als kreative Hilfe einsetzen können, und nicht als Ersatz für die eigene Stimme.

Gemeinsam erarbeiten wir, wie eine gesunde Mischung aus technischer Unterstützung und persönlicher Note gelingt. Ziel ist es, Bewerbungen zu verfassen, die sowohl professionell als auch glaubwürdig sind und die eigene Persönlichkeit wirkungsvoll transportieren.

Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie und ist in sich abgeschlossen!

Der Kurs ist u. a. geeignet für Berufsrückkehrer, Selbstständige, Quereinsteiger und Studierende.

Nutzen Sie unseren kostenlosen Technikcheck für vhs.cloud-Kurse unter VA58105.

Montags, 18:00 - 19:30 Uhr

ab 13.04.2026, 3 Abende (6 UE)

Gebühr: 46,20 €

Leitung: Michael Menze

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 5

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Frauke Webers

Tel. 590-4727



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.

UNTERNEHMERTUM

ERFOLGREICHE SELBSTSTÄNDIGKEIT - MODUL I PLANUNG | 57407

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, 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 | 57410

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, 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 | 57413

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, 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 | 57416

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, 22.01.2026, 17:00 - 18:30 Uhr (2 UE)

Gebühr: 18,70 €

Leitung: Bernd Froehlich, Berater
Kleingruppe, Teilnehmende: max. 5

Wir bieten Ihnen ein Online-Wissensbuffet mit unternehmerischem und betriebswirtschaftlichem 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.

Termine auf Anfrage

E-Mail an: info@vhs.bremerhaven.de oder Carola.Wind@vhs.bremerhaven.de

Kostenloses Angebot

Leitung: Michael Menze

VHS ONLINE**EFFIZIENTE BÜROPROZESSE: ABLÄUFE VERSTEHEN UND ORGANISIEREN | 58110****Garantierte Durchführung bei 3 Teilnehmenden**

In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, wie bürowirtschaftliche Prozesse professionell geplant, organisiert und reflektiert werden. Sie erwerben unter anderem Kompetenzen im Umgang mit Büromaterial, der Postbearbeitung sowie der Dokumentenverwaltung unter Berücksichtigung gesetzlicher Vorgaben. Ziel ist es, bürointerne Abläufe nicht nur effizient umzusetzen, sondern auch kritisch zu hinterfragen und gezielt zu verbessern. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie und ist in sich abgeschlossen!

Der Kurs ist u. a. geeignet für Berufsrückkehrer, Selbstständige, Quereinsteiger und Studierende.

**Montags, 18:00 - 19:30 Uhr
ab 16.03.2026, 3 Abende (6 UE)**

Gebühr: 46,20 €

Leitung: Michael Menze

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 5

VHS ONLINE**INFORMATIONSMANAGEMENT IM BÜROALLTAG | 58114****Garantierte Durchführung bei 3 Teilnehmenden**

Digitale Kompetenz ist eine Schlüsselqualifikation im Büroalltag. Lernen Sie, wie Sie Kommunikations- und Informationssysteme effizient und sicher einsetzen. Ob E-Mail, Kollaborationstools oder Dokumentenmanagement – Sie erhalten praxisnahe Einblicke und konkrete Anwendungstipps für den Umgang mit digitalen Informationen.

Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie und ist in sich abgeschlossen! Der Kurs ist u. a. geeignet für Berufsrückkehrer, Selbstständige, Quereinsteiger und Studierende.

**Montags, 20:00 - 21:30 Uhr
ab 16.03.2026, 3 Abende (6 UE)**

Gebühr: 46,20 €

Leitung: Michael Menze

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 5

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

Beratung:
Cora Kielhorn
Tel. 590-4750



Nutzen Sie unseren kostenlosen Technikcheck für vhs.cloud-Kurse unter VA58105.



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!

VHS ONLINE

VORBEREITENDE BUCHFÜHRUNG KOMPAKT | 58120

Garantierte Durchführung bei 3 Teilnehmenden

Lernen Sie, Belege richtig zu sammeln, zu sortieren und Geschäftsvorfälle korrekt zu kontieren. Dieser praxisnahe Kurs vermittelt Ihnen die Grundlagen der vorbereitenden Buchhaltung und zeigt, wie Sie Bankbewegungen nachvollziehbar dokumentieren. Sie entlasten Ihr Steuerbüro und gewinnen Sicherheit im Umgang mit Zahlen – ganz ohne Vorkenntnisse. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie und ist in sich abgeschlossen! Der Kurs ist u. a. geeignet für Berufsrückkehrer, Selbstständige, Quereinsteiger und Studierende.

Dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr
ab 24.02.2026, 3 Abende (6 UE)

Gebühr: 46,20 €

Leitung: Michael Menze
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 5

VHS ONLINE

EINFÜHRUNG IN DIE BUCHFÜHRUNG | 58121

Garantierte Durchführung bei 3 Teilnehmenden

Wir vermittelt die zentralen Grundlagen der Buchführung – von der Bearbeitung von Buchungsvorgängen über das Erstellen von Buchungssätzen bis hin zur Führung von Bestands- und Erfolgskonten. Lernen Sie, wie Inventar und Inventur erstellt werden und erhalten Sie einen verständlichen Einstieg in die Bilanzerstellung. Ideal für Einsteiger:innen, die sich systematisch und praxisorientiert mit buchhalterischen Abläufen vertraut machen möchten. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie und ist in sich abgeschlossen! Der Kurs ist u. a. geeignet für Berufsrückkehrer, Selbstständige, Quereinsteiger und Studierende.

Dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr
ab 17.03.2026, 3 Abende (6 UE)

Gebühr: 46,20 €

Leitung: Michael Menze
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 5

VHS ONLINE

VERTIEFENDE BUCHFÜHRUNG | 58122

Garantierte Durchführung bei 3 Teilnehmenden

Aufbauend auf den Kurs „Einführung in die Buchführung“ wird das vorhandene Wissen systematisch vertieft und erweitert. Im Fokus stehen komplexere Buchungssätze und Geschäftsvorfälle, die praxisnah behandelt und nachvollziehbar erklärt werden. Der Kurs eignet sich ideal für alle, die ihre buchhalterischen Kenntnisse gezielt ausbauen und im beruflichen Alltag sicher anwenden möchten. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie und ist in sich abgeschlossen!

Der Kurs ist u. a. geeignet für Berufsrückkehrer, Selbstständige, Quereinsteiger und Studierende.

Dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr
ab 14.04.2026, 3 Abende (6 UE)

Gebühr: 46,20 €

Leitung: Michael Menze
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 5

VHS ONLINE

EINSTIEG IN DIE FINANZBUCHHALTUNG | 58125

Garantierte Durchführung bei 3 Teilnehmenden

Dieser Kurs bietet einen praxisnahen Überblick über zentrale Aufgabenbereiche in der Finanzbuchhaltung und richtet sich an alle, die sich beruflich orientieren oder ihr Wissen systematisch erweitern möchten. Ziel ist es, ein realistisches Bild der beruflichen Einsatzmöglichkeiten im Bereich Finanzbuchhaltung zu vermitteln und die Teilnehmenden für weiterführende Aufgaben vorzubereiten. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie und ist in sich abgeschlossen! Der Kurs ist u. a. geeignet für Berufsrückkehrer, Selbstständige, Quereinsteiger und Studierende.

Dienstags, 20:00 - 21:30 Uhr
ab 05.05.2026, 3 Abende (6 UE)

Gebühr: 46,20 €

Leitung: Michael Menze
Kleingruppe

Teilnehmende: max. 5

VHS ONLINE

KOSTEN- & LEISTUNGS-RECHNUNG |**58126****Garantierte Durchführung bei 3 Teilnehmenden**

Kosten systematisch erfassen, aufbereiten und überwachen sowie Leistungen kalkulieren und verrechnen. Sie erhalten einen praxisnahen Einblick in die Struktur und den Zweck der betrieblichen Kosten- und Leistungsrechnung und erfahren, wie deren Ergebnisse gezielt für unternehmerische Entscheidungen genutzt werden können. Ziel ist es, ein sicheres Verständnis für wirtschaftliche Zusammenhänge zu entwickeln und die Fähigkeit zu stärken, mit den „richtigen Zahlen“ gewinnbringend zu arbeiten. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie und ist in sich abgeschlossen!

Der Kurs ist u. a. geeignet für Berufsrückkehrer, Selbstständige, Quereinsteiger und Studierende.

Dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr**ab 05.05.2026, 3 Abende (6 UE)**

Gebühr: 46,20 €

Leitung: Michael Menze

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 5



NUTZEN SIE AUCH „XPERT BUSINESS:
EINNAHMEN-ÜBERSCHUSSRECHNUNG
- ONLINE“ VA 58237

VHS ONLINE

**PERSONALBEZOGENE AUFGABEN IM
BÜRO KOMPAKT & PRAXISNAH | 58127****Garantierte Durchführung bei 3 Teilnehmenden**

Dieser Kurs vermittelt grundlegende Aufgaben der Personalverwaltung: von der Einsatzplanung und Reisekostenabrechnung über rechtliche Vorgaben bis hin zu Datenschutz und Statistik. Ideal für alle, die Personalprozesse sicher und effizient im Büroalltag umsetzen möchten. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie und ist in sich abgeschlossen! Der Kurs ist u. a. geeignet für Berufsrückkehrer, Selbstständige, Quereinsteiger und Studierende.

Dienstags, 20:00 - 21:30 Uhr**ab 17.03.2026, 3 Abende (6 UE)**

Gebühr: 46,20 €

Leitung: Michael Menze

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 5

MARKETING UND VERTRIEB

VHS ONLINE / NEU IM PROGRAMM

**PRÄSENTIEREN MIT WIRKUNG - MEDIEN,
METHODEN UND REFLEXION | 58132****Garantierte Durchführung ab 3 Teilnehmende**

Gemeinsam werden verschiedene Präsentationsmedien und -techniken vorgestellt und hinsichtlich ihrer Vor- und Nachteile abgewogen. Die Teilnehmenden entwickeln eigene Präsentationen nach vorgegebenen Zielen und reflektieren deren Wirkung im Anschluss. Mit vielen Tipps und Tricks zur Visualisierung, Körpersprache und Medieneinsatz wird der Kurs zur praxisnahen Toolbox für gelungene Auftritte im Beruf, Ehrenamt oder Bildungsbereich. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie und ist in sich abgeschlossen! Der Kurs ist u. a. geeignet für Berufsrückkehrer, Selbstständige, Quereinsteiger und Studierende.

Montags, 20:00 - 21:30 Uhr, ab 15.06.2026, 3**Abende (6 UE)**

Gebühr: 46,20 €

Leitung: Michael Menze

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 5

VHS ONLINE / NEU IM PROGRAMM

**PROJEKTMANAGEMENT KOMPAKT -
KLEINPROJEKTE ERFOLGREICH
UMSETZEN | 58134****Garantierte Durchführung ab 3 Teilnehmende**

Der Kurs richtet sich an alle, die bei der Planung, Durchführung und Kontrolle von Projekten mitwirken oder künftig Verantwortung für kleinere Vorhaben übernehmen möchten. Schritt für Schritt erarbeiten wir die wichtigsten Methoden und Werkzeuge des Projektmanagements und wenden sie auf konkrete Beispiele an. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie und ist in sich abgeschlossen!

Der Kurs ist u. a. geeignet für Berufsrückkehrer, Selbstständige, Quereinsteiger und Studierende.

Montags, 18:00 - 19:30 Uhr, ab 04.05.2026, 3**Abende (6 UE)**

Gebühr: 46,20 €

Leitung: Michael Menze

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 5

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Cora Kielhorn

Tel. 590-4750

ZERTIFIKATSORIENTIERT

VORBEREITUNG AUF DIE AUSBILDEREIGNUNGSPRÜFUNG (AEVO)

VHS ONLINE

VORBEREITUNG AUF DIE AUSBILDEREIGNUNGSPRÜFUNG (AEVO) | 58140**Garantierte Durchführung bei 3 Teilnehmenden**

Sie möchten nicht nur die Ausbildereignungsprüfung bestehen, sondern sich auch optimal auf Ihre Rolle als Ausbilderin oder Ausbilder vorbereiten? Lernen Sie, wie Sie eine Ausbildung strukturiert planen, organisieren und erfolgreich durchführen – von der Auswahl geeigneter Auszubildender bis zur Gestaltung von Lernprozessen im Betrieb bis zur Abschlussprüfung.

Prüfungsgebühren sind separat bei der zuständigen Kammer zu entrichten. Die Kosten für Lernmaterialien betragen zusätzlich circa 10 Euro und eine begleitende Selbstlernphase rundet das Angebot ab.

Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie und ist in sich abgeschlossen!

Der Kurs ist u. a. geeignet für Berufsrückkehrer, Selbstständige, Quereinsteiger und Studierende.

Mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr, ab 18.02.2026, 10 Abende (20 UE)

Gebühr: 160 €

Leitung: Michael Menze

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 5

VHS ONLINE

VORBEREITUNG AUF DIE AUSBILDEREIGNUNGSPRÜFUNG (AEVO) | 58141**Garantierte Durchführung bei 3 Teilnehmenden**

Wie Kurs 58140

Mittwochs, 20:00 - 21:30 Uhr, ab 25.03.2026, 10 Abende (20 UE)

Gebühr: 160 €

Leitung: Michael Menze

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 5

VHS ONLINE

VORBEREITUNG AUF DIE AUSBILDEREIGNUNGSPRÜFUNG (AEVO) | 58142**Garantierte Durchführung bei 3 Teilnehmenden**

Wie Kurs 58140

Mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr, ab 29.04.2026, 10 Abende (20 UE)

Gebühr: 160 €

Leitung: Michael Menze

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 5



Nutzen Sie unseren kostenlosen Technikcheck für vhs.cloud-Kurse unter VA58105.



Weitere Online-Veranstaltungen finden Sie unter: www.vhs-bremerhaven.de/vhs-online



MIT UNSERER KURSSUCHE FINDEN SIE SCHNELL UND UNKOMPLIZIERT DEN PASSENDEN KURS FÜR IHRE INTERESSEN – DIREKT ONLINE UNTER: WWW.VHS-BREMERHAVEN.DE/KURSSUCHE.

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.

XPERT BUSINESS ZERTIFIKATSKURSE UND -PRÜFUNGEN IN DER VOLKSHOCHSCHULE BREMERHAVEN

Die Volkshochschule bietet Kursmodule mit betriebswirtschaftlichem 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. Die Dozent:innen des Xpert Business Lernnetzes freuen sich auf Sie.

XPERT BUSINESS - ONLINE

FINANZBUCHFÜHRUNG 1 | 58220

Weitere Informationen finden Sie unter
www.vhs-bremerhaven.de/xpert-business

ab 04.11.2025, 24 Abende

Gebühr: 286 €

Auslagen: 70 € Kursmaterialien

XPERT BUSINESS - ONLINE

FINANZBUCHFÜHRUNG 2 | 58223

Weitere Informationen finden Sie unter
www.vhs-bremerhaven.de/xpert-business

ab 04.11.2025, 22 Abende

Gebühr: 266 €

Auslagen: 70 € Kursmaterialien

XPERT BUSINESS - ONLINE

FINANZBUCHFÜHRUNG MIT DATEV | 58225

Weitere Informationen finden Sie unter
www.vhs-bremerhaven.de/xpert-business

ab 04.11.2025, 16 Abende

Gebühr: 246 €

Auslagen: 35 € Kursmaterialien

XPERT BUSINESS - ONLINE

CONTROLLING | 58226

Weitere Informationen finden Sie unter
www.vhs-bremerhaven.de/xpert-business

ab 04.11.2025, 20 Abende

Gebühr: 246 €

Auslagen: 70 € Kursmaterialien

XPERT BUSINESS - ONLINE

KOSTEN- UND LEISTUNGSRECHNUNG | 58227

Weitere Informationen finden Sie unter
www.vhs-bremerhaven.de/xpert-business

ab 04.11.2025, 20 Abende

Gebühr: 246 €

Auslagen: 70 € Kursmaterialien

XPERT BUSINESS - ONLINE

BILANZIERUNG | 58228

Weitere Informationen finden Sie unter
www.vhs-bremerhaven.de/xpert-business

ab 04.11.2025, 20 Abende

Gebühr: 246 €

Auslagen: 70 € Kursmaterialien

XPERT BUSINESS - ONLINE

PERSONALWIRTSCHAFT | 58230

Weitere Informationen finden Sie unter
www.vhs-bremerhaven.de/xpert-business

ab 04.11.2025, 20 Abende

Gebühr: 246 €

Auslagen: 70 € Kursmaterialien

XPERT BUSINESS - ONLINE

LOHN UND GEHALT 1 | 58231

Weitere Informationen finden Sie unter
www.vhs-bremerhaven.de/xpert-business

ab 04.11.2025, 24 Abende

Gebühr: 286 €

Auslagen: 70 € Kursmaterialien



Zu den meisten Kursen gibt die Xpert Business Prüfungszentrale passgenaue Kursmaterialien heraus; erschienen beim EduMedia-Verlag:

- Lehrbuch
- Übungsbuch mit Musterklausuren



Weitere Informationen finden Sie unter
www.vhs-bremerhaven.de/xpert-business

XPERT BUSINESS - ONLINE

LOHN UND GEHALT | 258234

Weitere Informationen finden Sie unter
www.vhs-bremerhaven.de/xpert-business

ab 04.11.2025, 22 Abende

Gebühr: 266 €

Auslagen: 70 € Kursmaterialien

XPERT BUSINESS - ONLINE

LOHN UND GEHALT MIT DATEV | 58236

Weitere Informationen finden Sie unter
www.vhs-bremerhaven.de/xpert-business

ab 04.11.2025, 16 Abende

Gebühr: 246 €

Auslagen: 35 € Kursmaterialien

XPERT BUSINESS - ONLINE

EINNAHMEN-ÜBERSCHUSSRECHNUNG | 58237

Weitere Informationen finden Sie unter
www.vhs-bremerhaven.de/xpert-business

ab 04.11.2025, 11 Abende

Gebühr: 145 €

Auslagen: 35 € Kursmaterialien

XPERT BUSINESS - ONLINE

BETRIEBLICHE STEUERPRAXIS | 58241

Weitere Informationen finden Sie unter
www.vhs-bremerhaven.de/xpert-business

ab 04.11.2025, 22 Abende

Gebühr: 266 €

Auslagen: 35 € Kursmaterialien

XPERT BUSINESS

PRÜFUNGSTAG FEBRUAR 2026 | 58251

**in Kooperation mit dem
Landesvolkshochschulverband
Baden-Württemberg**

Donnerstag, 26.02.2026, 13:00 - 16:00 Uhr (4 UE)

Gebühr: 115 €

Leitung: Cora Kielhorn, Diplom-Pädagogin

XPERT BUSINESS

VORANKÜNDIGUNG

PRÜFUNGSTAG SEPTEMBER 2026 | 58253

**in Kooperation mit dem
Landesvolkshochschulverband
Baden-Württemberg**

Die Prüfung findet vor Ort im Prüfzentrum
der Volkshochschule Bremerhaven statt.

Weitere Informationen finden Sie unter
www.vhs-bremerhaven.de/xpert-business

Donnerstag, 24.09.2026, 13:00 - 16:00 Uhr (4 UE)

Gebühr: 115 €

Leitung: Cora Kielhorn, Diplom-Pädagogin

DATEV PRÜFUNGSTAG MAI 2026 | 58260
**im Rahmen der Bildungspartnerschaft mit der
DATEV**

Die Prüfung findet vor Ort im DATEV-Prüfzentrum
der Volkshochschule Bremerhaven statt.

Freitag, 29.05.2026, 10:00 - 15:00 Uhr (6 UE)

Gebühr: 300 €

Leitung: Cora Kielhorn, Diplom-Pädagogin

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

Beratung:
Cora Kielhorn
Tel. 590-4750

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

XPERT CULTURE COMMUNICATION SKILLS® (XPERT CCS) - 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 Infos unter: www.xpert-ccs.de

28.02.2026 bis 01.03.2026

Samstag 10:00 - 18:15 Uhr

Sonntag 10:00 - 16:15 Uhr

1 Wochenende (16 UE)

Gebühr: 220 €

Ort: Bildungsverein, Stadtstr. 17, 30159 Hannover

Teilnehmende: max. 12

XPERT CULTURE COMMUNICATION SKILLS® (XPERT CCS) - 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 Infos unter: www.xpert-ccs.de

13.06.2026 bis 14.06.2026

Samstag 10:00 - 18:15 Uhr

Sonntag 10:00 - 16:15 Uhr

1 Wochenende (16 UE)

Gebühr: 220 €

Ort: Bildungsverein, Stadtstr. 17, 30159 Hannover

Teilnehmende: max. 12

Anzeige



**BERUFLICH WEITER
DURCH BILDUNG**

wisoak
in Bremerhaven

→ Fortbildungen:
Fachkraft für Leitungsaufgaben in der Pflege, Wohnbereichsleitung, Praxisanleitung, Qualifizierung für Betreuungskraft

→ Fortbildungen ANK:
Zoll, Personal, Lohn/Gehalt

→ Fortbildungen IHK:
Wirtschaftsfachwirtin, Industriemeister:in, Logistikmeister:in, Fachwirtin Güterverkehr und Logistik, Fachwirt:in im Gesundheits- und Sozialwesen, Fachwirtin für Büro- und Projektorganisation

→ Bildungszeiten:
gesell-pol., Gesundheitsbereich, kaufmännischer Bereich, AEVO, Sprachen, IT & Digitales, Soft-Skills

→ Umschulung Sozialassistent

→ Firmenschulungen



wisoak Bremerhaven, Barkhausenstr. 16, Info-bhv@wisoak.de, Tel. 0471 595-0

wisoak.de

Selbstständiges Handeln ist immer eine Investition in die eigene Zukunft. Wir wollen Sie unterstützen Ihre Kompetenz, zu stärken.

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



Jeanette Wygoda

© Privat

DGTA - TRANSAKTIONSANALYSE

Dieser Kurs bietet Ihnen einen fundierten Einstieg in die Transaktionsanalyse (TA) – ein anerkanntes psychologisches Modell, das menschliches Denken, Fühlen und Verhalten in Beziehungen beschreibt und erklärt. Die Transaktionsanalyse wird weltweit in Beratung, Coaching, Pädagogik, Organisationsentwicklung und Psychotherapie angewendet.

Sie lernen die wichtigsten Modelle der TA kennen und erfahren, wie Sie diese auf Ihre beruflichen und persönlichen Erfahrungen beziehen können. Der Kurs lädt Sie ein, auf Entdeckungsreise zu gehen – zu neuen Einsichten in Kommunikation, Beziehungsgestaltung und Selbstverständnis.

Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie das international anerkannte TA 101-Zertifikat der Deutschen Gesellschaft für Transaktionsanalyse (DGTA). Das Zertifikat bildet die Zugangsvoraussetzung für eine weiterführende Ausbildung in Transaktionsanalyse.

EINFÜHRUNG IN DIE TRANSAKTIONSANALYSE – (TA 101) | 58550

Zertifikatskurs der Deutschen Gesellschaft für Transaktionsanalyse (DGTA)

Inhalte:

- Einführung in die Grundannahmen und Werte der Transaktionsanalyse
- Das Persönlichkeitsmodell der Ich-Zustände
- Kommunikations- und Beziehungsmuster (Transaktionen, Spiele, Skripte)
- Lebenspositionen und psychologische Grundhaltungen
- Gefühle, Bedürfnisse und Zuwendungsmuster
- Praktische Anwendungen in Alltag und Beruf

Jeanette Wygoda ist Lehrende für Transaktionsanalyse u. S. (PTSTA-O) sowie selbstständige Organisationsberaterin, Teamentwicklerin und Führungskräfte-Coach. Sie berät weltweit tätige Unternehmen bei Transformationen und Change-Management. Darüber hinaus entwickelt sie Führungskräfte und ihre Teams im Bereich Kommunikation und Beziehungsmanagement. Selbstständige Experten unterstützt sie beim souveränen Umgang mit Konflikten.

Weitere Informationen finden Sie unter www.vhs-bremerhaven.de

Mittwoch bis Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr, ab 15.04.2026, 3 Tage (24 UE)

Gebühr: 360 €

Leitung: Jeanette Wygoda

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 5

NEU IM PROGRAMM

VORANKÜNDIGUNG

EINFÜHRUNG IN DIE TRANSAKTIONSANALYSE – (TA 101) | 58551

Zertifikatskurs der Deutschen Gesellschaft für Transaktionsanalyse (DGTA)

Mittwoch bis Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr, ab 07.10.2026, 3 Tage (24 UE)

Gebühr: 360 €

Leitung: Jeanette Wygoda

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 5



VIELLEICHT INTERESSIEREN SIE AUCH VERANSTALTUNGEN AUS DEM BEREICH:
PSYCHOLOGIE UND KOMMUNIKATION, AB KURS NR. 11500

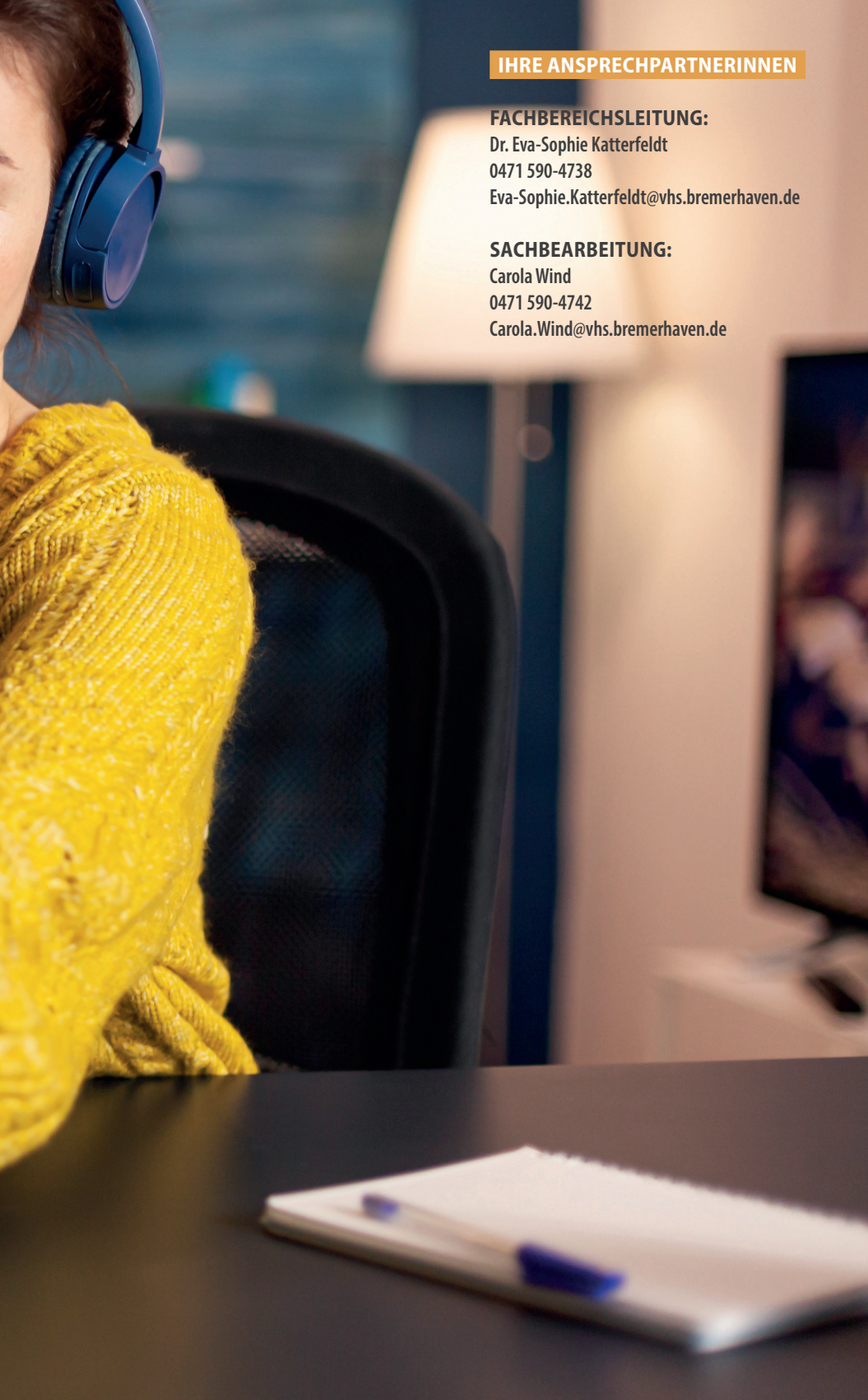
Anmeldung:
Tel. 590-4709
Tel. 590-4711

Beratung:
Cora Kielhorn
Tel. 590-4750



205 | IT-GRUNDLAGEN & BETRIEBSSYSTEME
206 | OFFICE-ANWENDUNGEN
209 | SMARTPHONE & TABLET
210 | INTERNET, IT-SICHERHEIT
& KÜNSTLICHE INTELLIGENZ
212 | BILDBEARBEITUNG, MEDIENPRODUKTION
& SOCIAL MEDIA
214 | WEBDESIGN, PROGRAMMIEREN
& COMPUTERSPIELE
216 | TECHNIKNUTZUNG
217 | 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-Tastschreiben in 8 Stunden

Tastschreibunterricht 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, 14.03.2026, 10:00 - 13:15 Uhr

Sonntag, 15.03.2026, 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

Windows 11 und Office für Anfänger: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.

Wir empfehlen, einen eigenen Laptop mitzubringen.

Es stehen aber auch PCs der VHS zur Verfügung.

Dienstags und mittwochs,

16:00 - 18:15 Uhr, ab 17.02.2026,

8 Nachmittage (24 UE)

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

Auslagen: 18 € (Material / Wartung)

Leitung: Dieter Kalina

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

GEWUSST WIE...?

APPLE MACOS | 60131

Grundlagen und optimiertes Arbeiten mit dem MacBook

Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen, an PC-erfahrene Umsteigende sowie an Mac-Nutzer:innen, die ihren Apple-Computer besser kennenlernen wollen. An drei Abenden üben Sie den Umgang mit Finder, Dock, Schreibtisch, Spotlight, 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 09.06.2026, 3 Abende (9 UE)

Gebühr: 55,80 €

Leitung: Peter Leif Ebermann, IT-Trainer, Apple-Teacher

Kleinstgruppe, garantierte Durchführung ab 3 TN

Teilnehmende: max. 9

GEWUSST WIE...?

LINUX KENNENLERNEN UND AUSPROBIEREN | 60138

Wie Sie ältere Hardware mit Linux wiederbeleben

2025 wurde der Support für Windows 10 eingestellt. Leider erfüllen viele PCs 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 Schritt für Schritt, wie Sie Linux mit einem Live-System risikofrei ausprobieren und installieren. Teilnahmevoraussetzungen: Computer- und Internetkenntnisse.

Donnerstag, 28.05.2026, 18:30 - 20:45 Uhr

Donnerstag, 04.06.2026, 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. 6

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Dr. E.-S. Katterfeldt

Tel. 590-4738

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, 11.06.2026, 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 des Dateimanagements
- 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 23.03.2026, 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

Anzeige



Marco Scheiper

© Privat

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

NEU IM PROGRAMM

WORD VON ANFANG AN | 60144**Grundlagen und erweiterte Funktionen**

Dieser Kurs bietet einen umfassenden Einstieg in die Arbeit mit Microsoft Word. Sie lernen, Texte einzugeben, zu bearbeiten und zu formatieren. Weitere Themen sind Rechtschreibprüfung, Silbentrennung, Seitenlayout, Absatzgestaltung, Tabellen und das Einfügen von Grafiken. Außerdem erstellen Sie Kopf- und Fußzeilen, nutzen und bearbeiten Vorlagen, erstellen PDFs und einfache Serienbriefe sowie Etiketten. Auch Schnellbausteine und Formatübertragung werden behandelt. Teilnahmevoraussetzungen: Computergrundkenntnisse.

Montags, 17:00 - 19:15 Uhr**ab 13.04.2026, 3 Abende (9 UE)**

Gebühr: 31,50 € (E1: 26,80 €, E2: 9,50 €)

Auslagen: 6,80 € (Material / Wartung)

Leitung: Andreas Küchler

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

VHS ONLINE / NEU IM PROGRAMM

WORD – DIGITALE TEXTVERARBEITUNG IM BÜROALLTAG | 60145**Garantierte Durchführung bei 3 Teilnehmenden**

Sie lernen, Texte für den internen und externen Schriftverkehr situationsgerecht, normgerecht und adressatengerecht zu formulieren und zu strukturieren. Dabei steht die praxisnahe Anwendung von Textverarbeitungssystemen wie Microsoft Word im Mittelpunkt – mit hilfreichen Tipps und Tricks für einen effizienten Umgang. Ein kurzer Exkurs zur Rolle künstlicher Intelligenz im Schreibprozess rundet das Angebot ab und zeigt, wie digitale Werkzeuge sinnvoll und verantwortungsbewusst eingesetzt werden können.

Nutzen Sie unseren kostenlosen Technikcheck für vhs.cloud-Kurse unter VA 58105

Montags, 20:00 - 21:30 Uhr**ab 13.04.2026, 3 Abende (6 UE)**

Gebühr: 46,20 €

Leitung: Michael Menze



WEITERE ONLINE-VERANSTALTUNGEN ZU MS OFFICE AB VA-NR. 60902.

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, 18:30 - 20:45 Uhr**ab 14.04.2026, 4 Abende (12 UE)**

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

Auslagen: 9 € (Material / Wartung)

Leitung: Norbert Rossmann-Fischer

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9



„EINSTIEG IN DIE VBA-PROGRAMMIERUNG“
SIEHE VA NR. 60615

VHS ONLINE / NEU IM PROGRAMM

EXCEL IM BÜROALLTAG – PROFESSIONELL KALKULIEREN UND VISUALISIEREN | 60148**Garantierte Durchführung bei 3 Teilnehmenden**

Dieser Kurs vermittelt praxisnah den sicheren Umgang mit Microsoft Excel im beruflichen Kontext: Kalkulationstabellen bedarfsgerecht zu erstellen, Berechnungen durchführen und Daten anschaulich in Diagrammen darstellen. Dabei wird auch gezeigt, wie Tabellen und Grafiken dokumentenübergreifend genutzt und eingebunden werden können. Mit hilfreichen Tipps und Tricks für die effiziente Anwendung wird der Kurs zu einem wertvollen Werkzeug für alle, die Excel gezielt und zeitsparend im Büro einsetzen möchten.

Nutzen Sie unseren kostenlosen Technikcheck für vhs.cloud-Kurse unter VA 58105

Montags, 20:00 - 21:30 Uhr**ab 04.05.2026, 3 Abende (6 UE)**

Gebühr: 46,20 €

Leitung: Michael Menze

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Dr. E.-S. Katterfeldt

Tel. 590-4738

GEWUSST WIE...? / NEU IM PROGRAMM

TEXTVERARBEITUNG MIT LIBREOFFICE WRITER | 60161

Die kostenlose Alternative zu Microsoft Word

LibreOffice ist ein kostenfreies und leistungsstarkes Office-Paket, das sich unter Windows, Linux und MacOS installieren lässt. In diesem Kurs bekommen Sie eine Einführung in das Textverarbeitungsprogramm Writer. Sie lernen den Aufbau des Programms kennen, erstellen und bearbeiten Texte, wenden Zeichen- und Absatzformate an und gestalten ansprechende Layouts. Weitere Themen sind u.a. das Einfügen von Bildern, Drucken, Kopf- und Fußzeilen, Tabulatoren, Tabellen und Korrekturhilfen. Sie erfahren die Unterschiede zu MS Word und was beim Austausch mit MS-Office-Dokumenten zu beachten ist.

Teilnahmevoraussetzungen: Computer- und Internetkenntnisse.

Donnerstag, 26.02.2026, 18:30 - 20:45 Uhr

Donnerstag, 05.03.2026, 18:30 - 20:45 Uhr (6 UE)

Gebühr: 37,20 € (E1: 31,60 €)

Auslagen: 4,50 € (Material / Wartung)

Leitung: Saskia Schön, Ingenieurin

Kleinstgruppe, garantierte Durchführung ab 3 TN, Teilnehmende: max. 9

GEWUSST WIE...? / NEU IM PROGRAMM

TABELLENKALKULATION MIT LIBREOFFICE CALC | 60162

Die kostenlose Alternative zu Microsoft Excel

LibreOffice ist ein kostenloses Office-Paket, das auf Windows, Linux und macOS genutzt werden kann. In diesem Kurs steht das Tabellenkalkulationsprogramm Calc im Fokus. Sie lernen die Benutzeroberfläche und die Menüs von Calc kennen und üben grundlegende Funktionen wie das Erstellen, Bearbeiten und Formatieren von Tabellen. Außerdem wird vermittelt, wie Diagramme erstellt und einfache Formeln angewendet werden. Es wird aufgezeigt, worin sich Calc von Microsoft Excel unterscheidet und welche Aspekte beim Öffnen und Speichern von Dateien im MS-Office-Format beachtet werden sollten.

Teilnahmevoraussetzungen: Computer- und Internetkenntnisse.

Donnerstag, 04.06.2026, 18:30 - 20:45 Uhr

Donnerstag, 11.06.2026, 18:30 - 20:45 Uhr (6 UE)

Gebühr: 37,20 € (E1: 31,60 €)

Auslagen: 4,50 € (Material / Wartung)

Leitung: Saskia Schön, Ingenieurin

Kleinstgruppe, garantierte Durchführung ab 3 TN, Teilnehmende: max. 9

GEWUSST WIE...? / NEU IM PROGRAMM

PRÄSENTATIONEN MIT LIBREOFFICE IMPRESS | 60163

Die kostenlose Alternative zu Microsoft PowerPoint

Impress ist das kostenfreie Präsentationsmodul von LibreOffice für Windows, Linux und macOS und ermöglicht die Erstellung multimedialer Folien. In diesem Kurs wird die Arbeitsumgebung des Programms vorgestellt. Sie lernen, Folien zu gestalten, Texte, Bilder und Grafiken einzufügen und Folienübergänge zu nutzen. Zusätzlich wird vermittelt, wie eine Präsentation vorbereitet und durchgeführt wird. Unterschiede zu Microsoft PowerPoint sowie praktische Hinweise zum Austausch von Dateien mit MS Office sind ebenfalls Teil des Kurses.

Teilnahmevoraussetzungen: Computer- und Internetkenntnisse.

Donnerstag, 16.04.2026, 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



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!



Saskia Schön
© Privat

SMARTPHONE & TABLET

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 18.02.2026, 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 03.06.2026, 4 Abende (12 UE)

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

Leitung: Gabriele Sinzig-Freese, Erwachsenenbildnerin
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 10.02.2026, 6 Nachmittage (18 UE)

Gebühr: 63 € (E1: 53,60 €, E2: 18,90 €)

Leitung: Peter Leif Ebermann, IT-Trainer, Apple-Teacher
Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

APPLE IPHONE UND IPAD GRUNDLAGEN | 60276

Einstellungen, technische Möglichkeiten, Apps, Internet und mehr

wie 60275

Bitte eigene Geräte mitbringen.

Dienstags, 16:00 - 18:15 Uhr ab 14.04.2026, 6 Nachmittage (18 UE)

Gebühr: 63 € (E1: 53,60 €, E2: 18,90 €)

Leitung: Peter Leif Ebermann, IT-Trainer, Apple-Teacher
Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9



DIE VHS BREMERHAVEN VERTRAUT AUF DAS KNOW-HOW UND DIE BREITBANDIGEN
 ÜBERTRAGUNGSWEGE DER BREMEN BRITELINE GMBH.
 WÄHREND IHRER TABLET- ODER SMARTPHONE-KURSE STEHT IHNEN KOSTENLOS WLAN
 ZUR VERFÜGUNG, FRAGEN SIE IHRE KURSLEITUNG NACH DEN ZUGANGSDATEN.

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

Beratung:
 Dr. E.-S. Katterfeldt
 Tel. 590-4738



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



Lars Krüger
© Privat

VHS AM WOCHENDE

WANDERN UND RADFAHREN MIT SMARTPHONE UND PC | 60286

Tourenplanung, Aufzeichnung, Dokumentation am Beispiel Komoot

Mit einer App wie 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 Outdoor-Apps können 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, 30.05.2026, 10:00 - 16:00 Uhr

Sonntag, 31.05.2026, 10:00 - 16:00 Uhr (14 UE)

Gebühr: 49 € (E1: 41,70 €, E2: 14,70 €)

Auslagen: 5,25 € (Material / Wartung)

Leitung: Felix Liebig, zertifizierter ADFC-Tourenleiter 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 Ihr 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: Smartphone- und Computergrundkenntnisse.

Donnerstag, 09.04.2026, 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.

Donnerstag, 23.04.2026, 18:30 - 20:45 Uhr

Donnerstag, 30.04.2026, 18:30 - 20:45 Uhr (6 UE)

Gebühr: 21 € (E1: 17,90 €, E2: 6,30 €)

Auslagen: 4,50 € (Material / Wartung)

Leitung: Lennard Lemmer

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH VA NR.
30702 ENTRÜPELN UND AUSMISTEN:
FREIRAUM SCHAFFEN IM KOPF

VHS.WISSEN LIVE - ONLINE

„FEHLERHAFTE MENSCHEN UND MASCHINENFEHLER. WARUM WIR EINE ERROR LITERACY BRAUCHEN“ | 60312

Weitere Informationen finden Sie unter www.vhs-bremerhaven.de/vhs-wissen-live

Martina Heßler ist Professorin für Technikgeschichte an der TU Darmstadt. Sie beschäftigt sich mit der Geschichte von Mensch-Maschinen-Verhältnissen, mit Technikemotionen und technologischen Fehlern. Martina Heßler ist Mitglied von acatech.

Montag, 19.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

GEWUSST WIE...? / NEU IM PROGRAMM
SICHER SURFEN IM INTERNET | 60314

Sie möchten sicherer im Internet unterwegs sein? In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie sich und Ihre Daten besser schützen können. Sie erfahren, wie Sie starke Passwörter erstellen und sich merken. Sie lernen, wann Sie eine 2-Faktor-Authentifizierung benutzen sollten, wie Sie Cookies und Tracker reduzieren und eine sichere Verbindung mit VPN einrichten. Mit einfachen Erklärungen, Live-Demos und vielen praktischen Tipps.

Teilnahmevoraussetzungen: Computergrundkenntnisse.

Dienstag, 10.02.2026, 16:00 - 18:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: 18,60 €

Leitung: Lars Krüger

Kleinstgruppe, garantierte Durchführung ab 3 TN

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, 18.03.2026, 16:00 - 18:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: 18,60 €

Leitung: Lars Krüger

Kleinstgruppe, garantierte Durchführung ab 3 TN

Teilnehmende: max. 9

GEWUSST WIE...? / NEU IM PROGRAMM
KI IM ALLTAG MIT MUßE | 60330
Einfach erklärt

Sie möchten wissen, wie Künstliche Intelligenz (KI) Ihnen den Alltag erleichtern kann? In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie KI für Formulierungshilfen beim Schreiben oder für das Erstellen von Bildern einsetzen. Sie erfahren, was ein Chatbot ist und woher er seine Informationen bezieht. Wir erklären verständlich, was generative KI ist, wie sie funktioniert und welche Vor- und Nachteile sie mit sich bringt. Der Kurs richtet sich an alle, die neugierig auf KI sind, aber bisher gezögert haben, damit anzufangen. Teilnahmevoraussetzungen: Computergrundkenntnisse.

Dienstag, 02.06.2026, 16:00 - 18:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: 18,60 €

Leitung: Lars Krüger

Kleinstgruppe, garantierte Durchführung ab 3 TN

Teilnehmende: max. 9

GEWUSST WIE...? / NEU IM PROGRAMM
KI ALS BÜROHELPER | 60332
Smarte Unterstützung für Beruf und Verein

Künstliche Intelligenz ist längst mehr als nur ein Trend. Sie wird zum praktischen Helfer im Büroalltag. Ob im Beruf, im Homeoffice oder im Verein: Viele Aufgaben lassen sich mit KI einfacher und schneller erledigen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie ChatGPT und ähnliche Tools nutzen, um Protokolle zusammenzufassen, E-Mails professionell zu formulieren und organisatorische Abläufe zu vereinfachen. In einer Praxisphase erstellen die Teilnehmenden ein eigenes Dokument, zum Beispiel eine E-Mail, eine Präsentation oder einen Wochenplan. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Arbeit effizienter gestalten möchten. Teilnahmevoraussetzungen: Computer- und Internetkenntnisse

Montag, 16.03.2026, 18:30 - 20:45 Uhr (3 UE)

Gebühr: 18,60 € (E1: 15,80 €)

Auslagen: 2,20 € (Material / Wartung)

Leitung: Lisa Müller-Zitzke

Kleinstgruppe, garantierte Durchführung ab 3 TN

Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Dr. E.-S. Katterfeldt

Tel. 590-4738

VHS ONLINE / NEU IM PROGRAMM

SMARTE POWER IM BÜRO – MIT KI DEN ARBEITSALLTAG EFFIZIENTER GESTALTEN | 60334

Garantierte Durchführung bei 3 Teilnehmenden

Künstliche Intelligenz ist längst Teil des Büroalltags: Sie sortiert Informationen, erleichtert die Kommunikation und übernimmt lästige Routinetätigkeiten. In diesem Kurs entdecken Sie, wie KI Ihre Arbeit smarter und effizienter macht – ganz ohne technisches Vorwissen. Am Ende erhalten Sie einen Nachweis, der Ihre KI-Kompetenz nach den Standards der EU-KI-Verordnung offiziell bestätigt.

Nutzen Sie unseren kostenlosen Technikcheck für vhs.cloud-Kurse unter VA 58105

Montags, 18:00 - 19:30 Uhr
ab 23.02.2026, 3 Abende (6 UE)

Gebühr: 46,20 €

Leitung: Michael Menze

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 5

VHS ONLINE / NEU IM PROGRAMM

SMARTE POWER IM BÜRO - MIT KI DEN ARBEITSALLTAG EFFIZIENTER GESTALTEN | 60335

Garantierte Durchführung bei 3 Teilnehmenden
wie VA 60334

Dienstags, 20:00 - 21:30 Uhr
ab 14.04.2026, 3 Abende (6 UE)

Gebühr: 46,20 €

Leitung: Michael Menze

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 5



WEITERE ONLINE-VAS ZUM THEMA KI
AB VA 60901.

BILDBEARBEITUNG, MEDIENPRODUKTION & SOCIAL MEDIA

NEU IM PROGRAMM

CANVA: KREATIVES GRAFIKDESIGN LEICHT GEMACHT | 60505

Canva ist eine benutzerfreundliche Online-Plattform für Grafikdesign, ideal zum Erstellen von Flyern, Social Media-Posts, Einladungen, Logos u. v. m. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Funktionen Schritt für Schritt kennen und gestalten eigene Projekte – ganz ohne Design-Vorkenntnisse. Ziel des Kurses ist es, gute Gestaltung für alle zugänglich zu machen, durch leicht verständliche Technik und einfache gestalterische Grundlagen. Sie erhalten sowohl einen sicheren Einstieg in die Nutzung von Canva als auch praktische Tipps für visuell ansprechende Designs.

Lisa Müller-Zitzke ist selbstständige Grafikdesignerin und Absolventin des Studiengangs Digitale Medienproduktion. Sie vermittelt praxisnah, wie sich Canva und Künstliche Intelligenz effektiv und unkompliziert im Alltag einsetzen lassen

Teilnahmevoraussetzungen: Computer- und Internetkenntnisse.

Montags, 18:30 - 20:45 Uhr
ab 04.05.2026, 3 Abende (9 UE)

Gebühr: 31,50 € (E1: 26,80 €, E2: 9,50 €)

Auslagen: 6,80 € (Material / Wartung)

Leitung: Lisa Müller-Zitzke

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9



WIR EMPFEHLEN EINE FRÜHZEITIGE ANMELDUNG. SOLLTE EIN KURS DIE MINDESTTEILNEHMENDENZAHL NICHT ERREICHEN, MÜSSEN WIR DIESEN ABSAGEN. DIES GESCHIEHT I. D. R. EINE WOCHEN VOR KURSBEGINN.



Unsere Kleingruppen bieten Ihnen die ideale Balance zwischen individueller Betreuung und gemeinschaftlichem Lernen.



Fällt Ihnen die Wahl des geeigneten Kurses schwer? Wir beraten Sie gerne.



Lisa Müller-Zitzke
© Privat

GEWUSST WIE...? / NEU IM PROGRAMM

ENDLICH ORDNUNG IN DER FOTOSAMMLUNG | 60515**Fotos auf dem PC und in der Cloud**

Lernen Sie, wie Sie Ihre Fotosammlung auf dem PC und in der „Cloud“ (z.B. OneDrive, Google Drive und iCloud) strukturieren, Duplikate entfernen und Speicherplatz freiräumen. Wir zeigen, wie Sie Fotos sinnvoll sortieren, umbenennen und in Alben organisieren – mit einfachen Tools und klaren Ordnerstrukturen. Praktische Tipps helfen Ihnen, Ihre Erinnerungen sicher und übersichtlich zu speichern.

Teilnahmevoraussetzungen: Computergrundkenntnisse

Mittwoch, 29.04.2026, 16:00 - 18:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: 18,60 €

Leitung: Lars Krüger

Kleinstgruppe, garantierte Durchführung ab 3 TN, Teilnehmende: max. 9

NEU IM PROGRAMM

SOCIAL MEDIA MARKETING MIT INSTAGRAM | 60535**Profilentwicklung, Strategieplanung, Community-Aufbau**

In diesem Kurs lernen Sie, die Social-Media-Plattform Instagram als Marketing- und Vermarktungsinstrument für Ihr Unternehmen oder Ihre Selbständigkeit zu nutzen. Sie entwickeln ein Unternehmensprofil und lernen, ansprechende Inhalte für Instagram zu erstellen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie mit einer Content-Strategie, Storytelling und einem 30-Tage-Plan mehr Sichtbarkeit für Ihren Instagram-Auftritt bekommen, neue Kund:innen gewinnen und eine aktive Community aufbauen können.

Bitte mitbringen: Smartphone und (falls vorhanden) Laptop oder Tablet. Ein Smartphone-Stativ wird empfohlen.

Mittwochs, 18:15 - 21:30 Uhr

ab 15.04.2026, 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

GEWUSST WIE...?

SOCIAL MEDIA KI-TOOLS FÜS BUSINESS | 60536**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.

Mittwoch, 06.05.2026, 18:15 - 21:30 Uhr (4 UE)

Gebühr: 24,80 €

Auslagen: 2 € (Kopien)

Leitung: Irina Rumma, Social Media Managerin (IHK) und Business Fotografin

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.



Kai Blaß
© Privat

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, 06.05.2026, 18:15 - 21:30 Uhr (4 UE)

Gebühr: 24,80 €

Leitung: Gabriele Sinzig-Freese, Erwachsenenbildnerin

Kleinstgruppe, garantierte Durchführung ab 3 TN

Teilnehmende: max. 9

WEBDESIGN, PROGRAMMIEREN & COMPUTERSPIELE

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 01.06.2026, 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

KURSLEITENDE GESUCHT!

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

- ▶ Smartphone-Nutzung
- ▶ Bildbearbeitung
- ▶ Künstliche Intelligenz

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

Infos zur Tätigkeit als Kursleitende der VHS Bremerhaven finden unter: www.vhs-bremerhaven.de



NEU IM PROGRAMM

WEBSEITEN ERSTELLEN
MIT HTML5 UND CSS3 | 60610

HTML und CSS bilden die Grundlage jeder Website. Mit diesen Kenntnissen sind Sie unabhängig von Baukastensystemen und können Webseiten selbst gestalten oder bearbeiten. In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie HTML5 und CSS3 kennen, erstellen Ihre erste Webseite und gestalten sie ansprechend. Sie erfahren, wie Webseiten organisiert sind, Grafiken und Multimedia eingebunden sowie Hyperlinks und Formulare erstellt werden. Zudem lernen Sie wichtige Webstandards kennen und wie Sie Ihren Webauftritt veröffentlichen. Teilnahmevoraussetzungen: Computer- und Internetkenntnisse.

Montags, 18:30 - 20:45 Uhr
ab 16.02.2026, 4 Abende (12 UE)

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

Auslagen: 9 € (Material / Wartung)
24,50 € (Lehrbuch)

Leitung: Christian-Alexander Senf
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9

NEU IM PROGRAMM

EINSTIEG IN DIE VBA-
PROGRAMMIERUNG | 60615

In diesem praxisorientierten Kurs erhalten Sie einen umfassenden Einstieg in die Programmierung von integrierten Lösungen für Office-Anwendungen mit Visual Basic for Applications (VBA). Sie lernen die Entwicklungsumgebung kennen und die grundlegenden Sprachelemente. Der Kurs führt ein in die objektorientierte Programmierung. Dabei wird sowohl der Umgang mit Office-übergreifenden VBA-Elementen als auch mit anwendungsspezifischen Elementen behandelt. Weitere Themen sind die Kommunikation zwischen Anwendungen sowie die Erstellung benutzerdefinierter Dialoge.

Teilnahmevoraussetzungen:
Erweiterte Computerkenntnisse.

Mittwochs, 18:30 - 20:45 Uhr
ab 20.05.2026, 6 Abende (18 UE)

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

Auslagen: 13,50 € (Material / Wartung)
26,64 € (Lehrbuch)

Leitung: Christian-Alexander Senf
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9

JAHRESTHEMA

KREATIVES PROGRAMMIEREN
MIT SCRATCH – TEIL 1 | 60621

Gemeinsam digital – für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren

Entdecken Sie die spannende Welt des Programmierens gemeinsam mit Ihrem (Enkel-)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, 02.02.2026, 14:00 - 16:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: 10,50 € (E1: 8,90 €, E2: 3,20 €)

Leitung: Kai Blaß, IT-Administrator
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9

JAHRESTHEMA

KREATIVES PROGRAMMIEREN
MIT SCRATCH – TEIL 2 | 60622

Gemeinsam digital – für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren

Entdecken Sie die spannende Welt des Programmierens gemeinsam mit Ihrem (Enkel-)Kind! In Teil 2 programmieren wir ein Computerspiel in Anlehnung an „Flappy Bird“.

Vorkenntnisse aus Kurs 60621 sind von Vorteil, aber kein Muss.

Kinder/Jugendliche unter 15 Jahren können nur in Begleitung eines Erwachsenen angemeldet werden.

Dienstag, 03.02.2026, 14:00 - 16:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: 10,50 € (E1: 8,90 €, E2: 3,20 €)

Leitung: Kai Blaß, IT-Administrator
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9

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

Beratung:
Dr. E.-S. Katterfeldt
Tel. 590-4738

NEU IM PROGRAMM / JAHRSTHEMA

ERSTELLE DEIN EIGENES

ARTVENTURE GAME! | 60625

Gemeinsam digital – Workshop für alle ab 15 Jahren

Ein Artventure-Game ist ein Computerspiel, bei dem die Handlung durch Text beschrieben und mit Grafiken illustriert ist. Die Spieler:innen beeinflussen die Geschichte durch das Treffen von Entscheidungen. In diesem Workshop entwickelst du gemeinsam mit anderen unter fachkundiger Anleitung ein modernes Artventure Game – von der Idee bis zum fertigen Prototyp mit Illustrationen und Soundeffekten (unterstützt durch KI) für ein immersives Spielerlebnis. Egal, ob du eine witzige Geschichte, ein kniffliges Rätsel oder ein kreatives Lernspiel gestalten möchtest: Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Programmierkenntnisse sind nicht nötig – wichtig sind Neugier und Freude am gemeinsamen Gestalten. Für alle ab 15 Jahren, die ihre Ideen ausprobieren und die Grundlagen der Spieleentwicklung kennenlernen möchten.

Montag, 30.03.2026, 09:00 - 16:00 Uhr

Dienstag, 31.03.2026, 09:00 - 16:00 Uhr (16 UE)

Gebühr: 56 € (E1: 47,60 €, E2: 16,80 €)

Leitung: Kai Blaß, IT-Administrator

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

NEU IM PROGRAMM / JAHRSTHEMA

GEMEINSAM SPIELEN -

RETRO-GAMES | 60630

Einfach spielen! Die alten PC-Games der 90iger 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... Zeit es wieder zu tun!

Freitag, 20.03.2026, 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

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, 21.05.2026, 18:30 - 20:45 Uhr (3 UE)

Gebühr: 18,60 €

Leitung: Uwe Eckert, Elektroniker

Kleinstgruppe, garantierte Durchführung ab 3 TN

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 ggf. auf <https://www.gdws.wsv.bund.de>

Dienstags und donnerstags,

19:15 - 21:30 Uhr, ab 19.02.2026,

17 Abende und 2 Prüfungen (60 UE)

Gebühr: 222 € (E1: 188,70 €, E2: 66,60 €)

Leitung: Peter Fortmann

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9



Sichern Sie sich Ihren Kursplatz durch frühzeitige Anmeldung!



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



Peter Fortmann

© Privat

VHSQUICKSTEPS - ONLINE IN KOOPERATION MIT DER VOLKSHOCHSCHULE DER STADT CUXHAVEN

BÜROMANAGEMENT / MICROSOFT 365

VHSQUICKSTEPS - ONLINE

DIE KUNST DES PROMPTINGS | 60901

Präzise Anfragen für maximales KI-Potenzial

Dienstag, 20.01.2026, 10:30 - 12:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: 19 €

VHSQUICKSTEPS - ONLINE

MS WORD – EFFIZIENTE TEXTVERARBEITUNG MIT KI-UNTERSTÜTZUNG | 60902

Optimierung des Schreibprozesses durch
ChatGPT & Co.

Mittwoch, 21.01.2026, 10:30 - 12:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: 19 €

VHSQUICKSTEPS - ONLINE

MS EXCEL – EFFIZIENTE TABELLENKALKULATION MIT KI-UNTERSTÜTZUNG | 60903

Optimierung von Formeln und Datenanalyse
mit ChatGPT & Co.

Donnerstag, 22.01.2026, 10:30 - 12:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: 19 €

VHSQUICKSTEPS - ONLINE

MS OUTLOOK UND ONENOTE – „FULL POWER“-WORKFLOWS | 60904

Perfektes Duo zum effektiven Selbst-
und Teammanagement

Dienstag, 10.02.2026, 10:30 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 12.02.2026, 10:30 - 12:00 Uhr (4 UE)

Gebühr: 38 €

VHSQUICKSTEPS - ONLINE

MS TEAMS – DIE DIGITALE ORGANISATION | 60905

Produktive Kollaboration und Kommunikation

Mittwoch, 11.02.2026, 10:30 - 12:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: 19 €

VHSQUICKSTEPS - ONLINE

MS EXCEL ZUR EFFEKTIVEN DATENANALYSE (MIT „KI-HACKS“) | 60906

Power Query in der professionellen Anwendungspraxis

Dienstag, 17.02.2026, 18:30 - 21:30 Uhr (4 UE)

Gebühr: 38 €

VHSQUICKSTEPS - ONLINE

MS EXCEL ZUR EFFEKTIVEN DATENVISUALISIERUNG (MIT „KI-HACKS“) | 60907

PivotTables und -Charts sowie dynamische Dashboards

Donnerstag, 19.02.2026, 18:30 - 21:30 Uhr (4 UE)

Gebühr: 38 €

VHSQUICKSTEPS - ONLINE

READY FOR FUTURE – KI-ASSISTENZEN IM BÜROMANAGEMENT | 60908

Anpassung und Optimierung von Arbeitsabläufen

Dienstag, 10.03.2026, 10:30 - 12:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: 19 €

VHSQUICKSTEPS - ONLINE

READY FOR FUTURE – KI-AGENTS & DEEP RESEARCH | 60909

Automatisierung von Aufgaben und Analysen

Donnerstag, 12.03.2026, 10:30 - 12:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: 19 €

VHSQUICKSTEPS - ONLINE

MS TEAMS IN DER PROJEKTORGANISATION | 60910

Rollen, Verantwortlichkeiten und Aufgaben

Dienstag, 17.03.2026, 10:30 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 19.03.2026, 10:30 - 12:00 Uhr (4 UE)

Gebühr: 38 €

VHSQUICKSTEPS - ONLINE

MS PLANNER – AUFGABENPLANUNG, -STEUERUNG UND -KONTROLLE | 60911

Basis für erfolgreiche Projekte in Unternehmen

Mittwoch, 18.03.2026, 10:30 - 12:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: 19 €



Eine ausführliche
Beschreibung
der jeweiligen
Kursinhalte finden
Sie unter: www.vhs-bremerhaven.de/vhsquicksteps
(oder scannen Sie
den QR-Code).



Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Dr. E.-S. Katterfeldt

Tel. 590-4738

VHSQUICKSTEPS - ONLINE

**MS LISTS – DYNAMISCHES
INFORMATIONSTRACKING | 60912**

Optimierung von Arbeitsabläufen
in Organisationen

Mittwoch, 18.03.2026, 13:30 - 15:00 Uhr (2 UE)
Gebühr: 19 €

VHSQUICKSTEPS - ONLINE

**MS OUTLOOK ZUR ORGANISATION
UND KOMMUNIKATION | 60913**

Ordnerstrukturen, Notizen sowie Korrespondenz

Dienstag, 14.04.2026, 10:30 - 12:00 Uhr
Donnerstag, 16.04.2026, 10:30 - 12:00 Uhr (4 UE)
Gebühr: 38 €

VHSQUICKSTEPS - ONLINE

**MS OUTLOOK ZUM ZEIT- UND
AUFGABENMANAGEMENT | 60914**

Organisation und Steuerung von Terminen
und Vorhaben

Dienstag, 21.04.2026, 10:30 - 12:00 Uhr
Donnerstag, 23.04.2026, 10:30 - 12:00 Uhr (4 UE)
Gebühr: 38 €

VHSQUICKSTEPS - ONLINE

**MS OUTLOOK IM KUNDENBEZIEHUNGS-
MANAGEMENT | 60915**

Sicherung, Verwaltung und Pflege von Kontakten

Dienstag, 28.04.2026, 10:30 - 12:00 Uhr
Donnerstag, 30.04.2026, 10:30 - 12:00 Uhr (4 UE)
Gebühr: 38 €

VHSQUICKSTEPS - ONLINE

**MS OUTLOOK – „FULL POWER“-
WORKFLOWS | 60916**

Strategien zur Steigerung der Arbeitsproduktivität

Dienstag, 09.06.2026, 18:30 - 21:30 Uhr
Donnerstag, 11.06.2026, 18:30 - 21:30 Uhr (8 UE)
Gebühr: 76 €

VHSQUICKSTEPS - ONLINE

**MS OUTLOOK NEW – INNOVATIVES
LOOK-AND-FEEL | 60917**

Interne und externe Unternehmenskommunikation

Dienstag, 28.07.2026, 18:30 - 21:30 Uhr
Donnerstag, 30.07.2026, 18:30 - 21:30 Uhr (8 UE)
Gebühr: 76 €

KREATIVITÄT & PRÄSENTATION

VHSQUICKSTEPS - ONLINE

**MINDMAPPING – DIE UNIVERSELLE
KREATIVITÄTSTECHNIK | 60921**

Ideen finden, formen und teilen

Mittwoch, 14.01.2026, 10:30 - 12:00 Uhr (2 UE)
Gebühr: frei

VHSQUICKSTEPS - ONLINE

**ADOBE INDESIGN – DER UMFASSENDE
PROFI-KURS | 60922**

Mastery in Design, Layout und Satz

Samstag, 31.01.2026, 09:00 - 16:30 Uhr (9 UE)
Gebühr: 85,50 €

VHSQUICKSTEPS - ONLINE

**KANBAN – EFFIZIENZSTEIGERUNG DURCH
VISUALISIERTE WORKFLOWS | 60923**

Flexibles Prozessmanagement für optimierte
Arbeitsabläufe

Dienstag, 17.02.2026, 10:30 - 12:00 Uhr (2 UE)
Gebühr: 19 €

VHSQUICKSTEPS - ONLINE

**PREZI – DYNAMISCHE
PRÄSENTATIONEN | 60926**

Die „ultimate“ Alternative zu MS PowerPoint

Dienstag, 20.01.2026, 13:30 - 15:00 Uhr (2 UE)
Gebühr: 19 €

PROJEKTMANAGEMENT

VHSQUICKSTEPS - ONLINE

**AGILES PROJEKTMANAGEMENT MIT
SCRUM (MIT „KI-HACKS“) | 60927**

Das Framework – Rollen, Ereignisse und Artefakte

Samstag, 25.04.2026, 09:00 - 16:30 Uhr (9 UE)
Gebühr: 85,50 €

VHSQUICKSTEPS - ONLINE

**MS PROJECT IM KLASSISCHEN
PROJEKTMANAGEMENT
(MIT „KI-HACKS“) | 60928**

Planung, Steuerung und Überwachung von Vorhaben

Samstag, 06.06.2026, 09:00 - 16:30 Uhr (9 UE)
Gebühr: 85,50 €



Eine ausführliche
Beschreibung
der jeweiligen
Kursinhalte finden
Sie unter: www.vhs-bremerhaven.de/vhsquicksteps
(oder scannen Sie
den QR-Code).





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

Kerker Druck GmbH
Hans-Geiger-Straße 4
67661 Kaiserslautern

ANZEIGENAKQUISE

GROTE MEDIA GmbH
Kantstraße 4,
27568 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



**SEESTADT
BREMERHAVEN**



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.

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



AUSSTELLUNGEN AN DER VHS

Die Volkshochschule Bremerhaven zeigt in ihren Ausstellungen und Dokumentationen ein breites Themenspektrum, das zum Nachdenken und zum Austausch anregt.

Ob gesellschaftlicher Wandel, Gesundheits- und Umweltthemen oder kulturgeschichtliche Inhalte – die Ausstellungen greifen aktuelle Fragen auf und machen sie sichtbar.

AUSSTELLUNGEN

GEMEINSAM LERNEN | 51055

Ausstellung im Rahmen des Jahresthemas 2026

Gemeinschaft bedeutet soziale Prozesse und damit verbunden ist das ständige lebenslange Lernen. Diese Ausstellung soll anregen, sich über das Lernen und das eigene wie gemeinsame Lernen Gedanken zu machen, sich auszutauschen und vielleicht auch eigenes Handeln zu initiieren. Nutzen Sie die Inspirationen und bleiben Sie neugierig.

Dauerausstellung

ERFOLGSGESCHICHTEN

BILDUNG BEWEGT | 20416

Ausstellung der Volkshochschule 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. Ihre Volkshochschule - vielleicht der Beginn von etwas ganz Großem.

01.11.2025 - 31.01.2026

WAS HEISST SCHON ALT? | 11000

Ausstellung

Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Mit dieser Wanderausstellung setzt sich das Bundesfamilienministerium dafür ein, ein neues und differenziertes Bild vom Alter in unserer Gesellschaft zu verankern. Denn die in der Gesellschaft vorherrschenden Altersbilder entsprechen oft nicht den vielfältigen Lebensentwürfen und Stärken der älteren Menschen von heute. Dabei beeinflussen Altersbilder nicht nur das Miteinander der Generationen in einer älter werdenden Gesellschaft, sondern auch die Erwartungen an den eigenen Alterungsprozess.

06.02.2026 - 02.03.2026

NATURGARTEN ENTDECKEN | 11200

Ausstellung

Volkshochschule in Kooperation mit dem Umweltschutzamt und NaturGarten e.V.

Sie haben Freude an Gärten, sind neugierig auf Anregungen und haben Lust, sich mit dem Thema Naturgarten zu beschäftigen? Dann finden Sie in dieser Wanderausstellung auf 10 Roll-Ups Informationen und Inspiration: von heimischen Wildpflanzen über Hecken und Bäume im Siedlungsraum bis zu Balkonen, Dächer und Fassaden. Wir freuen uns auf Ihren Besuch während der Öffnungszeiten der VHS!

28.04. - 29.05.2026

BERÜHMT UND BEHINDERT? | 51060

Eine Ausstellung in Kooperation mit Lebendiger Leben e.V.

Die Ausstellung zeigt Porträts von Frauen mit Behinderung, die in Kunst, Kultur oder Politik berühmt geworden sind.

Die Vision des Vereins Lebendiger Leben! ist, dass Menschen mit Behinderungen nicht nur nach dem Gesetz, sondern in allen alltäglichen Lebensvollzügen gleichberechtigt sind.

01.06.2026 - 30.06.2026

LEICHTE SPRACHE - EINFACH LEICHT VERSTÄNDLICH - ENDLICH WISSEN, WURUM ES GEHT | 51070

Eine Ausstellung des Büros für Leichte Sprache Lebenshilfe Bremen e.V.,

gefördert durch die Aktion Mensch e.V.

Die Ausstellung will sensibilisieren, verständliche Kommunikation in Form von Leichter und Einfacher Sprache zu nutzen. Sie zeigt sprachliche Barrieren auf und animiert, selbst etwas dagegen zu tun. Gleichzeitig werden Menschen ermuntert, Leichte und Einfache Sprache für sich einzufordern, insbesondere Menschen mit geistiger und seelischer Behinderung. Die Ausstellung schafft durch ihren inklusiven Charakter auch Begegnungsräume für Menschen mit und ohne Behinderungen.

02.09.2026 - 29.09.2026

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



VHS AM WOCHENENDE

Auch am Wochenende werden zahlreiche Kurse angeboten, die Menschen mit unterschiedlichen Verpflichtungen und Lebensrhythmen eine flexible Weiterbildung ermöglichen.

Unsere Wochenendkurse sind eine großartige Möglichkeit, neue Fähigkeiten zu erlernen, Interessen zu verfolgen, sich kulturell und persönlich weiterzuentwickeln sowie dabei den eigenen Zeitplan zu berücksichtigen.

VHS AM WOCHENENDE

FEBRUAR

KLASSISCHE HOMÖOPATHIE

ZUM KENNENLERNEN | 30520

14.02.26, 10:00 bis 15:00 Uhr, 1 Tag

PAELLA UND SPANISCHE

SPEZIALITÄTEN | 30651

14.02.26, 11:00 bis 16:00 Uhr, 1 Tag

STAR TREK - SPIELERISCH LERNEN | 51201

ab 14.02.26, 10:00 bis 16:00 Uhr, 4 Tage

EIN TAG MIT YOGA, UM DEM

ALLTAGSSTRESS ZU ENTLIEHEN | 30288

14.02.26, 10:00 bis 15:00 Uhr, 1 Tag

FOTOGRAFIE: PFIFFIG BLITZEN MIT DEM

SYSTEMBLITZ AUCH IM FREIEN | 20413

ab 14.02.26, 10:00 bis 16:00 Uhr, 2 Tage

TANZEN VERBINDET – GEMEINSAM

IN BEWEGUNG KOMMEN | 20920

14.02.26, 10:00 bis 13:00 Uhr, 1 Tag

SHIATSU FÜR PAARE – JAPANISCHE

HEILMASSAGE | 30210

15.02.26, 10:00 bis 17:00 Uhr, 1 Tag

MIGRATION: VERSTEHEN, MITREDEN,

MITGESTALTEN | 11063

21.02.26, 14:00 bis 17:00 Uhr, 1 Tag

NORDISCHE SCHWÄNE UND

NACHTAKTIVE VÖGEL | 11205

22.02.26, 17:00 bis 19:30 Uhr, 1 Tag

BUCHBINDEN: MAPPEN UND ALBEN |

21010

ab 28.02.26, 10:00 bis 17:00 Uhr, 2 Tage

QI GONG – DIE 5 ELEMENTE | 30249

28.02.26, 10:00 bis 15:00 Uhr, 1 Tag

JONGLIEREN LERNEN FÜR ALLE | 30350

ab 28.02.26, 10:00 bis 17:00 Uhr, 2 Tage

PRÜFUNGSTRAINING DEUTSCH

TELC B1 | 52482

28.02.26, 10:00 bis 16:00 Uhr, 1 Tag

INDISCHE KOCHKUNST –

BUNT UND LECKER | 30654

28.02.26, 11:00 bis 16:00 Uhr, 1 Tag

RECHTSEXTREMISMUS IM ALLTAG

BEGEGNEN | 11005

28.02.26, 10:00 bis 16:00 Uhr, 1 Tag

HANDPAN SPIELEN | 20830

28.02.26, 11:00 bis 17:00 Uhr, 1 Tag

OSTASIATISCHE TUSCHMALEREI

- HASE | 20612

28.02.26, 11:00 bis 16:00 Uhr, 1 Tag

OFFENES ATELIER - MALEREI | 20645

ab 28.02.26, 10:00 bis 17:00 Uhr, 2 Tage

MÄRZ

EINFACH MAL DIE SEELE BAUMELN

LASSEN! AUSZEIT FÜR KÖRPER, GEIST

UND SEELE | 30226

01.03.26, 10:00 bis 15:00 Uhr, 1 Tag

FOTOGRAFIE: GRUNDLAGEN | 20410

ab 13.03.26, 18:00 bis 21:00 Uhr, 3 Tage

BIS ZULETZT AN DEINER SEITE:

„LETZTE HILFE“ SCHENKEN | 11703

14.03.26, 10:00 bis 16:00 Uhr, 1 Tag

PSYCHOLOGIE ALLTÄGLICHER FALLEN, DENKFEHLER, IRRTÜMER UND IMMER... |

11505

14.03.26, 10:00 bis 13:30 Uhr, 1 Tag



Weitere Informationen zu VHS am Wochenende finden Sie unter:
www.vhs-bremerhaven.de/vhs-am-wochenende

Volkshochschule
Bremerhaven
Lloydstraße 15
22568 Bremerhaven
Tel. 590-4711
vhs-bremerhaven.de

MÄRZ

AKTZEICHNEN | 20605

ab 14.03.26, 10:00 bis 17:00 Uhr, 2 Tage

TÖPFERN | 20732

ab 14.03.26, 10:00 bis 13:00 Uhr, 3 Tage

STRICKEN FÜR EINSTEIGER:INNEN | 21130

ab 14.03.26, 10:00 bis 17:00 Uhr, 2 Tage

WAHRZEICHEN VON BREMERHAVEN BIS KREATIVE OBJEKTE AUS

HOLZ(RESTEN) | 21005

ab 14.03.26, 10:00 bis 17:00 Uhr, 2 Tage

QI GONG – DIE 8 BROKATE | 30248

14.03.26, 10:00 bis 15:00 Uhr, 1 Tag

DIE TASTATUR BEHERRSCHEN... | 60090

ab 14.03.26, 10:00 bis 13:15 Uhr, 2 Tage

EINFÜHRUNG IN DAS WISSEN VOM AYURVEDA INKLUSIVE KOCHEN UND

BACKEN | 30620

ab 14.03.26, 10:00 bis 16:00 Uhr, 2 Tage

PRÜFUNGSTRAINING DEUTSCH

TELC B1 | 52483

14.03.26, 10:00 bis 16:00 Uhr, 1 Tag

SCHENKEN SIE IHREN AUGEN EINEN

AUGENBLICK ZEIT | 30510

15.03.26, 10:00 bis 17:00 Uhr, 1 Tag

APRIL

DELIKATESSEN AM WEGESRAND – KRÄUTER UND WILDGEMÜSE IM FRÜHJAHR | 30342

11.04.26, 14:00 bis 17:00 Uhr, 1 Tag

ENTSCHEIDEN – ABER RICHTIG | 11506

11.04.26, 10:00 bis 13:30 Uhr, 1 Tag

BASISTRAINING DEESKALATION | 11523

ab 17.04.26, 17:00 bis 21:00 Uhr, 2 Tage

WEITERLEBEN OHNE DICH:

WAS BEI TRAUER GUTTUT | 11704

18.04.26, 10:00 bis 16:00 Uhr, 1 Tag

DRUCK- UND STEMPELTECHNIKEN | 20620

ab 18.04.26, 10:00 bis 17:00 Uhr, 2 Tage

CAJÓN FÜR EINSTEIGER:INNEN UND LEICHT FORTGESCHRITTENE | 20831

18.04.26, 11:00 bis 17:00 Uhr, 1 Tag

TANZEN VERBINDET – GEMEINSAM IN BEWEGUNG KOMMEN | 20921

18.04.26, 10:00 bis 13:00 Uhr, 1 Tag

BAU EINES BOGENS | 21002

ab 18.04.26, 10:00 bis 17:00 Uhr, 2 Tage

EXPERIMENTELLE ACRYLMALEREI | 20611

ab 18.04.26, 10:00 bis 17:00 Uhr, 2 Tage

STRESSABBAU UND VITALISIERUNG MIT YOGA FÜR BERUF UND ALLTAG |

30289

18.04.26, 10:00 bis 15:00 Uhr, 1 Tag

PRÜFUNGSTRAINING DEUTSCH TELC B1 | 52484

18.04.26, 10:00 bis 16:00 Uhr, 1 Tag

VEGETARISCHE SUSHI – EIN GENUSS |

30621

18.04.26, 11:00 bis 16:00 Uhr, 1 Tag

DAS FAHRRAD FÜR DAS FRÜHJAHR

FIT MACHEN | 11208

19.04.26, 11:00 bis 15:00 Uhr, 1 Tag

BADEMODE UND WEITERES: NÄHEN VON DEHNBAREN STOFFEN | 21110

ab 24.04.26, 18:00 bis 19:30 Uhr, 3 Tage

EXKURSION ZUR AUSSTELLUNG: MARIA LASSNIG UND EDVARD MUNCH,

MALFLUSS = LEBENSFLUSS | 20315

25.04.26, 09:00 bis 18:00 Uhr, 1 Tag

MAI

HOLZBILDHAUEREI | 20720
ab 08.05.26, 18:00 bis 20:15 Uhr, 3 Tage

TIERE IN BEWEGUNG | 20602
09.05.26, 11:00 bis 17:00 Uhr, 1 Tag

EISENBILDHAUEREI | 20710
ab 09.05.26, 09:00 bis 17:00 Uhr, 2 Tage

**MIGRATION: VERSTEHEN, MITREDEN,
MITGESTALTEN | 11064**
17.05.26, 14:00 bis 17:00 Uhr, 1 Tag

**FOTOGRAFIE: OUTDOOR PORTRÄTS |
20412**
ab 29.05.26, 18:00 bis 21:00 Uhr, 3 Tage

**OFFENE WERKSTATT – ARBEITEN AM
EIGENEN PROJEKT | 21004**
ab 30.05.26, 10:00 bis 17:00 Uhr, 2 Tage

**EAT. SLEEP. WORK. DIE. ODER GEHT
DAS AUCH ANDERS?! | 11007**
30.05.26, 10:30 bis 16:00 Uhr, 1 Tag

DIE DEUTSCHE DEMOKRATIE | 11008
30.05.26, 14:00 bis 16:15 Uhr, 1 Tag

**TIPPS UND WISSENSWERTES ÜBER LIEBE,
FLIRT UND PARTNERSCHAFT | 11507**
30.05.26, 11:00 bis 13:15 Uhr, 1 Tag

**BREMERHAVENER MOTIVE
IN AQUARELL | 20614**
ab 30.05.26, 11:00 bis 16:30 Uhr, 2 Tage

**GEMEINSAMES KLANGBADEN
BEIM OBERTONGESANG | 20821**
ab 30.05.26, 10:00 bis 17:00 Uhr, 2 Tage

**WANDERN UND RADFAHREN
MIT SMARTPHONE UND PC | 60286**
ab 30.05.26, 10:00 bis 16:00 Uhr, 2 Tage

**EFFEKTIVE SELBSTVERTEIDIGUNG
FÜR ALLE | 30704**
30.05.26, 10:00 bis 14:00 Uhr, 1 Tag

**PRÜFUNGSTRAINING DEUTSCH
TELC B2 | 52485**
30.05.26, 10:00 bis 16:00 Uhr, 1 Tag

**RVO (RAGLAN VON OBEN) STRICKEN
- EINFACH UND PASSGENAU | 21131**
ab 30.05.26, 10:00 bis 17:00 Uhr, 2 Tage

YOGA FÜR MÄNNER | 30290
30.05.26, 10:00 bis 15:00 Uhr, 1 Tag

**PSYCHOLOGIE DES UNBEWUSSTEN |
11508**
31.05.26, 10:15 bis 16:45 Uhr, 1 Tag

**GEMEINSAM MIT BUDDHA,
SCHOPENHAUER UND CO. DURCH
DEN BÜRGERPARK | 11702**
31.05.26, 11:00 bis 13:15 Uhr, 1 Tag



Weitere Informationen zu VHS am Wochenende finden Sie unter:
www.vhs-bremerhaven.de/vhs-am-wochenende



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.

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, 14.01., 21.01. und 28.01.2025, jeweils 13:30 - 15:00 Uhr

Fachbereichsleitung:

Walter Bensel Tel.: 0471 590-4737, E-Mail: Walter.Bensel@vhs.bremerhaven.de, Raum: 329

BERATUNG SPRACHEN

Offene Fremdsprachberatung (ohne Termin):

Do, 15.01. und 22.01.2026, jeweils 13:30 - 16:00 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, Schule und Beruf:

17.02., 03.03., 17.03., 07.04., 05.05.2026, jeweils 09:00 – 10:00 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, 28.01., 14:00 - 16:00 Uhr und Do, 12.02.2026, 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

ANMELDUNG & INFORMATION

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

GEÄNDERTEN ÖFFNUNGSZEITEN

Die Anmeldung & Information ist in der Zeit vom 20.07. bis 07.08.2026 von Mo bis Fr bis 13:00 Uhr,

in der Zeit vom 30.03. bis 02.04., vom 06.07. bis 19.07. sowie vom 08.08. bis 28.08.2026 Do bis 17:00 Uhr geöffnet.

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

Die Anmeldung & Information 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, -4714, -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 08. bis 12.06.2026 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: Simin Hashemzada, Marga-Eva Lewandowski, Marc Montag, Martina Neuerth, 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

Stadtstraße 17, 30159 Hannover

BÜRGERPARK

Eingang Bismarckstraße

BÜRGERPARK

Bootshaus

DEUTSCHES AUSWANDERERHAUS

Columbusstraße 65

FÖRDERZENTRUM SAILING IN

Columbusstraße 2

HEINRICH-HEINE-SCHULE

Hans-Böckler-Straße 30

HOTEL HAVERKAMP

Prager Straße 34

LEBENSHILFE E. V.

Adolf-Kolping-Straße 22 und 29

PLANETARIUM BREMERHAVEN

Bussestraße 24

POLIZEIMUSEUM

Hinrich-Schmalefeldstraße 31, Stadthaus 6

POLIZEIPRÄSIDIUM BREMEN

In der Vahr 76, 28329 Bremen

SENIORENTREFFPUNKT „KOGGE“

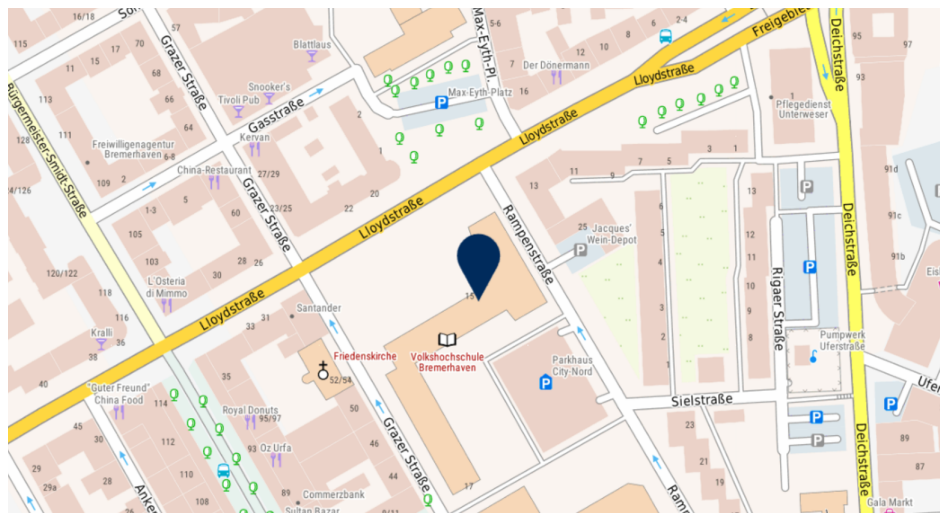
Goethestraße 23

TIERSCHUTZ BREMERHAVEN E.V.

Vieländer Weg 137

ZOO AM MEER BREMERHAVEN GMBH

H.-H.-Meier-Straße 7



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

KURSLEITENDENÜBERSICHT

A

Aguilera Gallego, Carmen 44008
 Arndt, Annemarie 20611

B

Barberio, Kathleen 30435
 Barkhausen, Martina 30702, 30703
 Bartelt, Jens 30248, 30249
 Bartsch-Korneffel, Stephanie 30100, 30105
 Bartusch, Jutta 30101
 Bastian, Jutta 20314, 20315
 Becker, Torsten 20620, 21010, 21011
 Behme, Nadine 30310, 30311
 Bensch, Amelie 11083
 Berger, Martina 30255, 30256, 30263, 30264, 30265,
 30266, 30267, 30268, 30269, 30270
 Berndt, Katharina 20630
 Beyring-Schulz, Michaela 21111, 21112, 21123
 Binder, Hedwig 47603, 47604
 Birkicht, Matthias 20821
 Birth, Astrid 11063, 11064
 Blaß, Kai 60621, 60622, 60625, 60630
 Blum, Rosemarie 11062
 Bockamp, Elke 20116
 Böckmann, Ronald 20832
 Böhme, Florian 11208
 Bradt, Thorsten H. 60901, 60902, 60903, 60904, 60905,
 60906, 60907, 60908, 60909, 60910, 60911, 60912,
 60913, 60914, 60915, 60916, 60921, 60922, 60923,
 60926, 60927, 60928
 Brauer, Sandra 11501, 11525, 11526
 Brede, Frank 30283, 30284, 30290
 Brikmanis-Brückner, Rosemarie 20211, 30225, 30228
 Bruns-Schröder, Gregor 47501

C

Casagrandi, Valeria 45000, 45001, 45005
 Cohrs, Anna-Lena 11700, 11701
 Crugliano, Domenico 45002, 45003, 45004

D

Dai, Lucy 30285, 30286
 Dehen, Rafat 46701, 46702

E

Eberlein, Monika 11002
 Ebermann, Peter Leif 60131, 60275, 60276, 60600
 Eckert, Uwe 60138, 60139, 60805
 Eggerichs, Sabrina 11204
 Ehrhardt, Manuela 21132, 21133

Eichhorst, Prof. Dr. Werner 11006
 Endlich, Celestina 45006
 Ermer, Hella 20610
 Ewe, Birgit 30340, 30341

F

Farag, Iryna 42002, 42100, 42101, 42103, 42105, 42302
 Ferreira Almeida, Rui Miguel 20800, 20810
 Fink, Rolf 20720
 Fischer, Babette 11206, 30342
 Flach, Bettina 20822
 Fortmann, Peter 60810
 Froehlich, Bernd 57407, 57410, 57413, 57416
 Frohne, Marita 11703, 11704, 11705

G

Gall, Dr. Annekatrin 11500, 11510
 Geist, Doris 46601, 46602
 Georgi, Mario 20912, 20913
 Gerchow, Karen 11530, 11531, 11532, 11533, 11534,
 11535, 11536
 Gerken, Dr. Bettina 51202
 Gloy, Marie-Luise 30520
 Glösen, Bruni 51120
 Greuel, Dr. Luise 11300
 Grewe, Birgit 30300, 30301, 30450, 30451

H

Hebecker-Achkasova, Tatjana 42304, 42501, 42502
 Hellrung, Bernd-Rainer 20111
 Hergesell, Dr. Burkhard 11061
 Hewer, Regina 11207
 Hibbeler, Lisa 11010
 Hidalgo Miguel, Aroa 42102, 44011, 44012
 Hillebrands, Hinderk 11420, 11421, 11422
 Hockemeyer, Lisa 20318
 Hoffmann, Sandra 51120, 51126, 51130, 51132
 Hundsdörfer, Sarah 11303

J

Jagel, Ljuba 51120, 52401, 52402, 52411, 52415,
 52416, 52422, 52423, 52425, 52428, 54106
 Jakobi, Lena 52427, 52432, 52435, 52455, 52458,
 52463, 52464
 Janßen, Heiko 11086, 11087, 11088
 Jorzick, Hans-Roland 11003, 11004
 Jungclaus, Mark 20410, 20412
 Jünke, Holger 11400, 11401, 11402

K

Kahleyß, Dr. Julia 11060

| | |
|---|--|
| Kalina, Dieter | 60121 |
| Kamleh, Nour | 42702 |
| Kaya, Ermail | 47804, 47811, 51120 |
| Kerski, Melanie | 11502 |
| Khazraee, Samaneh Sadat. 20730, 20731, 20732, 20733 | |
| Kielhorn, Cora | 51000, 51055, 51060, 51065, 51226, 51227, 51228, 51229, 54103, 57200, 58251 |
| Kim, Eun Jung | 20612 |
| Klawonn, Marco | 30350 |
| Klie, Thomas | 30104 |
| Köhler, Angela | 30600, 30601, 30700, 30701 |
| Kopka, Matthias | 20644 |
| Korn, Vadym | 20617 |
| Krieger, Raymond | 11423 |
| Kröger, Michael | 20710 |
| Krüger, Lars | 60294, 60314, 60315, 60330, 60515 |
| Küchler, Andreas | 60144 |
| Kukla, Oliver | 42104, 44014, 44108 |
| Kupfer, Rieke | 30100, 30105 |

L

| | |
|-------------------------------|---|
| Lagerquist, Astrid | 30312, 30313, 30314, 30315 |
| Lamprecht, Sabine | 11302 |
| Lemke, Dawn Marie | 20851 |
| Lemmer, Lennard | 60310 |
| Lenz-Jakubczyk, Evelyn | 11403, 11404 |
| Leopold, Jens | 11503, 11504, 11505, 11506 |
| Levinson, Mira | 52013, 52014, 52015, 52016, 52017, 52018, 52019, 52424 |
| Lichte, Ellen | 30240, 30241 |
| Liebig, Felix | 21005, 60286 |
| Liehr, Kirsten | 30261, 30262, 30271, 30272 |
| Lipski, Wolfram | 21003, 21004 |
| Lohmann, Aenne | 30287 |
| Luce, Francis-Tobias | 30347, 30348 |
| Luetgebrune, Gabriele R. | 20605 |
| Lührssen, Hinrich | 20112, 20113 |

M

| | |
|--------------------------|----------------------------|
| Mağlıcoğlu, Serpil | 11520, 11524 |
| Maier, Otto | 20830, 20831 |
| Marks, Jana | 20316 |
| Marold, Karin | 30332, 30333, 30419, 30420 |
| Marton-Sachs, Anna | 30210, 30510 |
| Melnikova, Lidia | 30247 |

| | |
|---|-------|
| Menze, Michael 57210, 58105, 58110, 58114, 58120, 58121, 58122, 58125, 58126, 58127, 58132, 58134, 58140, 58141, 58142, 60145, 60148, 60334, 60335 | |
| Meyer-Schullerer, Claudia | 30226 |

| | |
|---------------------------|--------------|
| Michael, Werner | 20117 |
| Müller, Valerie | 11301 |
| Müller-Zitzke, Lisa | 60332, 60505 |

N

| | |
|-----------------------|-------|
| Nareyka, Helena | 30103 |
|-----------------------|-------|

O

| | |
|--------------------------|---------------------|
| Öhlenbach, Melanie | 11201, 11202, 11203 |
| Okerika, Caroline | 42305, 42701 |

P

| | |
|----------------------------------|---|
| Pavlova-Marinsky, Ludmilla | 47601, 52461, 52468, 52476, 52477, 52482, 52483, 52484, 52485 |
| Peters, Susanne | 30622, 30623, 30624, 30625, 30626, 30627, 30628, 30629, 30630, 30680 |
| Petersen, Nadine | 30202, 30203, 30204 |
| Pienski, Olaf | 51223, 51224, 51225 |
| Prager, Heidi | 30421, 30422, 30436, 30437, 30438, 30439 |
| Prüsch, Walter | 21000, 21001 |

Q

| | |
|--------------------------------|--------------|
| Quantius, Katja | 30102 |
| Quiñónez de Wolf, Vivian | 44013, 44110 |

R

| | |
|--|---------------------|
| Rademacher, Britta | 11208 |
| Reters, Dr. Torsten | 11008, 11507, 11702 |
| Robke, Susanne | 30246 |
| Rolker, Imke | 11209 |
| Rösing, Silke | 11302 |
| Rossmann-Fischer, Norbert | 60090, 60147 |
| Rühl, Anika | 11209 |
| Rumma, Irina | 60535, 60536 |
| Rüsch, Anastasia ... 20613, 20640, 20641, 20642, 20643 | |

S

| | |
|---|----------------------------|
| Salzmann, Thomas W. | 20413 |
| Schaar, Marina | 30308, 30309 |
| Schadwinkel, Sonia | 20601, 20602, 20603, 20645 |
| Schäfer, Carla | 20920, 20921 |
| Scheiper, Marco | 60140 |
| Schloßhauer, Katrke | 21100, 21101 |
| Schneider, Patrick | 51201 |
| Schön, Saskia | 60161, 60162, 60163 |
| Schramm, Manfred | 30244, 30245, 30704 |
| Schrand, Bernhild | 11001, 11011, 11521 |
| Schröder, Randolf. 30621, 30650, 30651, 30652, 30653, 30654, 30655, 30656, 30657 | |
| Schröer, Mareike | 11205 |

| | |
|--------------------|--|
| Schult, Anke | 30277, 30278, 30279, 30280, 30281, 30282, 30288 |
|--------------------|--|

| | |
|------------------------------------|--|
| Schultz, Julia | 20614, 20615, 20616 |
| Senf, Christian-Alexander | 60610, 60615 |
| Siebert, Oliver Gerd | 20212, 20213 |
| Sinzig-Freese, Gabriele | 21130, 21131, 60250, 60252, 60541 |
| Smankulova, Damira | 52453, 52457 |
| Solomka, Olha | 52420, 52421, 52462, 52469 |
| Sommer, Bärbel | 21103, 21104 |
| Spaeder, Reine | 43102, 43301, 43720 |
| Spiegel, Sarina | 11007 |
| Stamer, Burkhard | 30605, 30606, 30607, 30608 |
| Stanzel, Rebekka | 11522 |
| Steffens, Kay | 20837, 20838 |
| Steller, Maja | 30257, 30258, 30259, 30260, 30289 |
| Suhr, Virginia | 21102 |
| T | |
| Tafel, Annette | 20910, 20911 |
| Tantzen-Mitscherlich, Ramona | 42000, 42001, 42003, 42004, 42201, 42300, 52454, 52456, 52460, 52465, 52474, 52475 |
| Tetzlaff, Dr. Sylvio | 11304 |
| Thönnies, Dr. Volker | 11009, 11508, 11511 |
| Tiefensee, Tobias | 11523 |
| Torge, Claudia | 30304, 30305 |
| Türk, Andrea | 20820, 20833, 20834, 20850 |
| Türkcan, Ahmet | 47801, 47802, 47810 |
| Türkcan, Zahide | 52426, 52429 |

| | |
|-------------------------------|---|
| U | |
| Ukena, Horst | 21002 |
| V | |
| van Dongen, Erwin | 47502, 47503 |
| Vélez, Dr. Juan José | 44000, 44001, 44002, 44004, 44006, 44107 |
| von Harten, Andrea | 30230 |
| W | |
| Weichert, Ulrike | 30273, 30274, 30275, 30276, 30620 |
| Weinreich, Waltraud | 21120, 21121 |
| Weis, Susanne | 42301, 42306, 42700 |
| Wiegatz, Iris | 30405, 30406, 30407, 30408, 30415, 30416, 30417, 30418, 30448, 30449 |
| Wieters-Hilck, Reinhild | 20900, 20902 |
| Wilking, Hildegard | 21110, 21122 |
| Wolf, Stella | 30200, 30206 |
| Wygoda, Jeanette | 58550 |

| | |
|--------------------------------|--------------|
| Z | |
| Zakirova, Flyura | 52412, 52417 |
| Zierenberg, Friederike | 30413, 30414 |
| Zimmermann, Jan | 11310, 11311 |
| Zimmermann-Otte, Melanie | 11310, 11311 |

STICHWORTVERZEICHNIS

| | |
|-------------------------------|--------------------|
| A | |
| Acryl | 77 |
| Adobe InDesign | 218 |
| Aktzeichnen | 76 |
| Alphabetisierung | 170, 172 |
| Alter(n) | 31 |
| Amateurfunk | 216 |
| Antisemitismus | 36 |
| Apple | 205, 209 |
| Aquarell | 76, 78 |
| Arabisch | 155 |
| Arbeit | 33f, 58, 191, 195 |
| Arbeitsrecht | 51 |
| Archäologie | 38 |
| Astronomie | 40 |
| Augentraining | 122 |
| Ausbildereignung (AEVO) | 196 |
| Ausstellung | 31, 41, 72f, 163f |
| Autogenes Training | 105 |
| B | |
| Backkurse | 129 |
| Balkon | 42 |
| Ballspiele | 117 |
| Bäume | 44 |
| Beratung | 102, 134, 200, 226 |
| Beruf | 200 |
| Berufssprachkurs (BAMF) | 168, 170f |
| Besuch | 39f |
| Betreuung | 50 |
| Betriebliche Funktionen | 194 |
| Bildhauerei | 82 |
| Bildungszeit | 16f |
| Bitcoin | 52 |

| | | | |
|----------------------------------|--------------------|------------------------------------|--------------------|
| Bogenbau | 91 | Finanzen | 211 |
| Bremerhaven | 78, 92 | Finanzplanung | 50f |
| Buchbinden | 91 | Fitness | 113ff |
| Buchführung | 193ff, 198f | Fotografie | 74f, 163, 213 |
| Burnout | 56 | Französisch | 144ff |
| Büromanagement | 193, 194, 195, 212 | Frauen | 31, 37, 47, 61 |
| CD | | Freiwilligenarbeit | 163, 166 |
| Cajon | 86 | Futsal | 117 |
| Canva | 212 | G | |
| Chor | 84 | Garten | 42 |
| Computer | 193 | Gebärdensprache (DGS) | 154f |
| Computerspiele | 215f | Gedächtnistraining | 67f |
| Controlling | 193, 195 | Geschichte | 37f, 57, 166 |
| Dänisch | 156 | Gesellschaftliche Initiative | 163f, 166f |
| Datev | 198f | Gesellschaftsform | 35 |
| DaZ/DaF | 168-186 | Gesprächsführung | 59 |
| Deeskalation | 60 | Gesprächskreis | 32 |
| Demenz | 35 | Gesundheit und Fremdsprachen | 123, 130 |
| Demokratie | 32-35, 37 | Gesundheit und Psyche | 130 |
| Deutsch | 168-186 | Gesundheitswissen | 101f |
| Deutsch als Muttersprache | 165 | Globalisierung | 36 |
| Deutschland und EU | 168-171 | Grafik | 81 |
| Dienstleistung Fortbildung | 193ff | Grundbildung | 163ff, 188ff |
| Digitalisierung | 33, 54 | H | |
| Draußen | 37, 41, 43ff, 63f | Häkeln | 97 |
| Drucken | 79 | Handpan | 86 |
| E | | Handy | 209 |
| EDV-Grundlagen | 210 | Hausaufgaben | 188 |
| Ehrenamt | 50 | Haushalt | 43 |
| Eigenheim | 51 | Hochkulturen | 38 |
| Einwanderung | 38 | Hochwasserschutz | 45 |
| Eisen | 82 | Hoffnung | 36 |
| Eiszeitmenschen | 37 | Holz | 82, 91f |
| Empowerment | 33 | Homöopathie | 122 |
| Energie | 54 | IJ | |
| Englisch | 136-143 | Identität / Selbsterfahrung | 166, 191, 195, 201 |
| Enträmpeln | 130, 210 | Indigene | 38 |
| Entscheiden | 56f | Inklusion | 32, 71, 163, 177 |
| Entspannung | 103-112 | Innovationsfähigkeit | 61 |
| ETF | 51 | Instrument | 86f |
| Excel | 206ff, 217 | Integration (BAMF) | 170 |
| Existenzgründung | 191f, 195, 199 | Interkulturell | 200 |
| Exkursion | 41, 72, 116, 210 | Internet | 191, 195, 211 |
| F | | Italienisch | 152ff |
| Fahrrad | 45 | Japanische Heilmassage | 105 |
| Familie | 35, 166, 215f | Jonglieren | 117 |
| Faszien | 103f | Jugendhilfe | 48 |
| Femizid | 47 | Jugendstrafverfahren | 48 |
| Finanzbuchführung | 193ff, 198 | Justizsystem | 47f |

K

| | |
|--------------------------------------|-------------------------|
| Kaufmännische Grundlagen | 197f |
| Kelten | 33 |
| KI - Künstliche Intelligenz | 36, 191, 210-213, 217 |
| Kinder | 166 |
| Kleinanzeigen | 210 |
| Klimawandel | 44f |
| Kochkurse | 124-129 |
| Kommunikation | 31, 58-62, 200, 216 |
| Komoot | 210 |
| Konflikt | 58ff |
| Konzentration | 63 |
| Konzert | 84 |
| Kooperation | 31ff, 37-41, 44-50, 52f |
| Kosten- und Leistungsrechnung | 193, 195, 198 |
| Krankenkassen geförderte Kurse | 107, 112, 120 |
| Kryptowährungen | 52 |
| Kundenbetreuung | 195 |
| Kündigung | 51 |

L

| | |
|---------------------------|------------|
| Lehe | 37 |
| Lernfähigkeit | 61 |
| Lesekreis | 64 |
| Lesen und Schreiben | 164f, 188 |
| LibreOffice | 208 |
| Linux | 205f |
| Literarische Wochen | 68 |
| Literaturseminar | 69 |
| Lohn und Gehalt | 194, 198f |
| Lokales | 37-40, 45f |

M

| | |
|--------------------------------|-------------|
| Management, Organisation | 192 |
| Männer | 113 |
| Marketing | 213f |
| Meditation | 105 |
| Meeresspiegel | 44 |
| Merktechniken | 63, 64f |
| Microsoft Office | 206f, 215 |
| Migration | 38, 168-187 |
| Möbel | 91 |
| Mode | 94ff |
| MS | 365, 217f |
| Mundharmonika | 87 |
| Mut | 31, 54 |

N

| | |
|-------------------------|--------------------------|
| Nachhaltigkeit | 41ff, 52f, 164, 205, 210 |
| Nachtaktive Vögel | 43 |
| Nähen | 93-96 |
| Natur | 41, 78 |

| | |
|-------------------------|----------|
| Naturschutz | 46 |
| Navigation | 210, 216 |
| Netzwerke | 166 |
| Neuropsychologie | 56 |
| Neurowissenschaft | 36 |
| Niederländisch | 156 |
| Nietzsche | 64 |
| NLP | 60 |
| Nordsee | 41 |

O

| | |
|--------------------------|-----------|
| Oberton | 84 |
| Ölmalerei | 79 |
| Open source | 205f, 208 |
| Ortspolizeibehörde | 40 |
| Osteopathie | 101 |
| Outdoor | 115f |
| Outlook | 206, 217f |

PQ

| | |
|--|------------------------|
| Partnerschaft | 57 |
| Patientenverfügung | 52 |
| Personalführung | 191, 195, 198 |
| Persönlichkeitsentwicklung | 31, 55f, 58, 163, 191f |
| Pflege | 102 |
| Philosophie | 64 |
| Photovoltaik | 52f |
| Physik | 166 |
| Pilates | 120f |
| Plattdeutsch | 70, 112 |
| Politische Bildung | 32, 38 |
| Polizei | 63 |
| Porträt | 75, 80 |
| PowerPoint | 206, 208, 218 |
| Präsentation | 195 |
| Prävention | 60 |
| Programmierung / Programmiersprachen | 215f |
| Progressive Muskelentspannung | 105f |
| Projektmanagement | 218 |
| Projektorganisation | 195 |
| Provokation | 61 |
| Prüfungen | 161, 184, 187, 199 |
| Prüfungstraining | 183, 189f |
| Psychoanalytische Theorien | 57 |
| Psychologie | 56, 58, 62 |
| Qi Gong | 106f |

R

| | |
|-------------------------------------|----------|
| Realschulabschluss / FH-Reife | 188f |
| Rechnen | 165, 188 |
| Recht | 49f |
| Rechtsextremismus | 33 |

| | | | |
|------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|----------------------|
| Reparieren | 94 | Textilgestaltung | 77 |
| Resilienz | 54 | Theater | 71, 166 |
| Restaurieren | 91 | Tiere | 76 |
| Rhythmus | 86 | Tierschutz | 39 |
| Rücken | 103f, 121f | Ton | 82f |
| Russisch | 151 | Töpfern | 82f |
| S | | Tourismus | 164 |
| Sachbeweise | 47 | Training | 60f |
| Salsa | 89f | Transaktionsanalyse | 201 |
| Sanierung | 52 | Transformation | 54 |
| Sanktionen | 36 | Trauer | 65 |
| Schlagfertigkeit | 61 | Trommel | 86 |
| Schmieden | 82 | Türkisch | 157f |
| Schneidern | 94ff | Tusche | 77 |
| Schöff:innen | 47 | UV | |
| Schreibwerkstatt | 69f | Ukulele | 86f |
| Schule | 164ff, 188ff, 200 | Veränderung | 33, 36, 54ff, 58, 62 |
| Schwedisch | 157 | Verlust | 65 |
| Seide | 77 | Videobearbeitung | 214 |
| Selber machen | 31, 42f, 45, 54f, 57, 60, 64 | Vogelbeobachtung | 43 |
| Selbstbestimmung | 32 | Vorsätze | 55 |
| Selbstorganisation | 43 | Vorsorge | 45, 49, 52, 56 |
| Selbstverteidigung | 130 | Vorsorge – Gesundheitsförderung | 118f |
| Senior:innen | 31 | W | |
| Singen | 84f, 87 | Wandern | 116 |
| Smartphone | 209f | Wärmedämmung | 53 |
| Social Media | 212f | Webdesign | 214 |
| Songwriting | 88 | Werkzeugkoffer | 60 |
| Spanisch | 146-151 | Werte | 62 |
| Spaziergang | 44, 64 | Whatsapp | 210 |
| Spiele | 166f | Wildpflanzen | 116 |
| Sportbootführerschein | 216 | Wirtschaft | 36, 50 |
| Sprachen allgemein | 136-158, 164 | Wirtschaftssystem | 34 |
| Stadt- / Lokalgeschichte | 37, 40 | Word | 206ff, 217 |
| Stadtjubiläum | 37 | Workshop | 33f, 37f, 42, 45, 56 |
| Stadtteil | 37 | XYZ | |
| Steinzeit | 37 | Xpert Business | 198f |
| Sterben | 65 | Yoga | 103f, 108-113 |
| Sternenbilder | 40 | Zarathustra | 64 |
| Steuerwesen | 199 | Zeichnen | 75f, 80f |
| Stimme | 84f | Zeitmanagement | 195 |
| Strafprozess | 47 | Zeug:innen | 47 |
| Stress | 103 | Ziele | 55 |
| Stricken | 96f | Zölle | 36 |
| T | | Zürcher Ressourcen Modell® | 55 |
| Tanz | 88ff | | |
| Tastschreiben/Schreibtechnik | 205 | | |
| Team | 61 | | |

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



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

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**

WEIL DU MEHR ERREICHEN WILLST

unterstützen wir Dich
in Deinem Recht
auf Weiterbildung.



Wir sind
auf Deiner Seite.



Arbeitnehmerkammer
Bremen

Der AOK- Gesundheitsgutschein

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

- Yoga, Outdoor-Fitness, gesunde Ernährung u.v.m.
- Hunderte Kurse aus über 100 Partnerschaften
- Einfach Gutschein anfordern und los geht's!

Alle Infos unter aok.de/bremen

**AOK Bremen/Bremerhaven
Die Gesundheitskasse.**