



HERBSTPROGRAMM

AUGUST - DEZEMBER 2026



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

VOLKSHOCHSCHULE
BREMERHAVEN **VHS**

GEMEINSAM...!
JAHRESTHEMA 2026

BEG



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

E-Mail
info@vhs.bremerhaven.de

Telefon
0471 590-4711

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 die Anmeldung & Information persönlich und telefonisch während der Öffnungszeiten:

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

VOLKSHOCHSCHULE BREMERHAVEN 

 SEESTADT BREMERHAVEN



Management System
ISO 9001:2015
www.tuv.com
ID: 300002967



◀ 2008
Einweihung des Ella
Kappenberg Saales
mit Rita Süßmuth



2010 ▶
Alice Schwarzer
bei den
Literarischen
Wochen



▲ 2013
Eröffnung der
Zweigstelle
VHS-Zentrum
„Alte Bürger“



2017 ▶
Preisverleihung
des Bremer
Diversity Preises



2019 ▲
Festakt - 100 Jahre
VHS Bremerhaven



◀ 2026
Eröffnung der neuen
Werkstatträume im
Souterrain der VHS

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

mit der Planung des vorliegenden Herbstsemesters ist nach fast zwanzigjähriger Leitung der Volkshochschule Bremerhaven der Moment gekommen, mich zum 31. Juli von Ihnen zu verabschieden.

Mein Selbstverständnis bei der Erwachsenenbildungsarbeit war immer geprägt von der Überzeugung, dass Demokratie nicht ohne Bildung funktioniert. Wer sich einbringen will, wer mitgestalten möchte, braucht Zugang zu Informationen, aber auch die Fähigkeit, komplexe Zusammenhänge einzuordnen, Position zu beziehen und unterschiedliche Perspektiven zu verstehen. Genau das fördern wir mit unserem Bildungsangebot. Das bedeutet auch: Die Volkshochschule kann und darf bei aller weltanschaulicher und parteipolitischer Unabhängigkeit nicht neutral sein. Volkshochschule muss Stellung beziehen. Basis jedweder Bildungsarbeit sind immer die demokratischen Grundwerte.

Heute nach über 35-jähriger Tätigkeit im Weiterbildungssektor in unterschiedlichen Bundesländern lautet mein Plädoyer mehr denn je: Die Herausforderung der Zukunft besteht in politisch wie wirtschaftlich immer schwieriger werdenden Zeiten darin, die aufklärerisch inspirierte Erwachsenenbildung nicht gegen die ausschließlich marktformiges Wirtschaftlichkeitsdenken propagierende Weiterbildung auszutauschen und dabei alles auf der Strecke zu lassen, was sich nicht auf den ersten Blick auf der Ertragsseite darstellen lässt. Oder um an einen zentralen Satz von Theodor W. Adorno zu erinnern: „Erwachsenenbildung ist Aufklärung ohne Phrasen“. Diesen Anspruch gilt es auch künftig einzulösen. Ziel muss es bleiben, das emanzipatorische Langzeitprojekt „Volkshochschule“ in seiner ganzen Vielfalt in der Stadtgesellschaft weiter auszubauen.

Rückblickend erfüllen mich aber auch Freude und Dankbarkeit, wenn ich an die vielen Projekte und Maßnahmen denke, die unsere VHS in dieser Zeit geprägt haben. Es war mir stets wichtig, die Volkshochschule als einen offenen Ort des Lernens, des Austauschs und der Begegnung zu gestalten – für Menschen aller Altersgruppen, Hintergründe und Interessen.

Zufrieden blicke ich auf die Entwicklungen und Initiativen zurück, die wir gemeinsam umsetzen konnten. Ob es die Errichtung der Zweigstelle in der Alten Bürger, der Ausbau der Magistratsfortbildung, die interkulturelle Öffnung in einer zunehmend diversen Stadtgesellschaft, die Weiterentwicklung der Organisation Volkshochschule in Zeiten der Digitalisierung, der Aufbau von Bildungsketten durch neue Fachbereichszuschnitte, kulturelle Großveranstaltungen oder die ständige Verbesserung der Lernumgebung im Friedrich-Schiller-Haus war, jede einzelne Initiative war getragen von Engagement, von Kreativität und der Bereitschaft vieler Menschen, gemeinsam etwas zu bewegen. Ohne die Unterstützung, den Einsatz und die Inspiration des gesamten VHS-Teams wäre all dies nicht möglich gewesen. Ich danke allen, von den Kolleginnen und Kollegen über die vielen Kursleitenden bis zu den Kooperationspartnern, Freunden und Förderern, für die Zusammenarbeit, die gemeinsamen Ideen und die vielen wertvollen Momente. Und ich danke allen, die daran mitwirken, dass das Prinzip „Volkshochschule in öffentlicher Verantwortung“ in unserer Kommune jetzt und künftig verlässlich Bestand hat.

Bleiben Sie neugierig! Bleiben Sie wissbegierig! Dem gesamten Team und allen Lernenden wünsche ich weiterhin viel Erfolg, Freude und Inspiration in der Weiterbildung.

Ihre



Dr. Beate Porombka

Direktorin der Volkshochschule

Liebe Frau Dr. Porombka,
mit Respekt für Ihren unermüdlichen
Einsatz und Ihre Überzeugung bei der
Umsetzung so vielfältiger Vorhaben danke ich Ihnen
persönlich ganz besonders für Ihre ausgeglichene Art
und das angenehme Arbeitsklima bei über 19 Jahren enger
Zusammenarbeit - geprägt vor allem von Vertrauen, Umsicht,
Wertschätzung und Unterstützung. Meinen herzlichen Dank
für die ausnahmslos gute gemeinsame Zeit verbinde ich
mit den allerbesten Wünschen für Ihre Zukunft!

Esengül Kumcu
VHS Leitungssekretariat



Liebe Frau Dr. Porombka,
Ihre Kompetenz und kluge Weitsicht
dienten mir immer als Kompass, Ihr
diplomatischer, aber unermüdlicher Einsatz für die
Weiterbildung und konsequentes Einstehen für Ihre
Überzeugungen waren und sind mir Vorbild und wertvolle
Unterstützung. Schlicht und von ganzem Herzen:
Danke und alles, alles Gute!

Ina Mausolf
Leiterin des Referats 23
beim Senator für
Kinder und Bildung



„Jung, modern, weltoffen -
so hieß lange der Slogan für Bremerhaven.
„Jung, modern, weltoffen“ - das gilt heute mehr denn
je für die VHS Bremerhaven. Ein Haus, das seine Besucherinnen
und Besucher, seine Teilnehmerinnen und Teilnehmer offen empfängt
und eine wertschätzende Atmosphäre ausstrahlt. Ein Haus voller Kultur
und Bildung für jeden und jede. Das ist das Verdienst von Beate Porombka,
die über viele Jahre die VHS geleitet und mit klarer Haltung weiterentwickelt
und in der Mitte der Bremerhavener Stadtgemeinde verankert hat. Als
Kooperationspartnerin habe ich die VHS immer sehr geschätzt und mit Dir, liebe
Beate, gern und kollegial zusammengearbeitet. Der Austausch über Fragen
der Kulturentwicklung in Bremerhaven mit Dir war mir immer sehr wertvoll
und wird mir fehlen.

Dorothee Starke
Leiterin Kulturamt Bremerhaven
2016-2026

Frau Dr. Porombka
hat die Literarischen Wochen mit
einer klaren Haltung geprägt und Literatur in
Bremerhaven als Denkraum etabliert: ein Ort der
Aufmerksamkeit, der Auseinandersetzung und offener
Perspektiven. Ihre Arbeit hat gezeigt, wie produktiv Literatur
für die Stadtgesellschaft wirkt und welche Bedeutung sie
gewinnt, wenn man sie ernst nimmt.
Dafür gilt ihr unser großer Dank.

Tobias Pollok
Kulturreferent
Arbeitnehmerkammer





Für mich ist die VHS ein besonderer Ort – ein Ort der Offenheit, des Lernens und der Begegnung.

Frau Dr. Porombka hat Rahmenbedingungen geschaffen, in denen sich Kursleitende und Teilnehmende gleichermaßen entfalten können.

Für ihren neuen Lebensabschnitt wünsche ich Frau Dr. Porombka von Herzen viel Freude, Gesundheit, Zufriedenheit und Glück sowie viele bereichernde Begegnungen.

Martina Berger
VHS Kursleiter:innenrat

Fast zwei Jahrzehnte lang hat Frau Dr. Porombka die Einrichtung geleitet und ihre Entwicklung maßgeblich gestaltet. Mit großem Engagement hat sie neue Projekte initiiert, bestehende Strukturen gestärkt und die VHS als zentralen Ort für Bildung und gesellschaftlichen Austausch weiter ausgebaut. Während der Ägide von Frau Dr. Porombka hat sich der wertschätzende Umgang - auch unter den hauptamtlichen Kräften - spürbar verbessert.

Friedrich H. Rohde
VHS Teilnehmer:innenrat



Mit ihrer Erfahrung, ihrem Weitblick und ihrem analytischen Vorgehen hat Frau Dr. Porombka die Geschicke des Vereins in den 15 Jahren ihrer Tätigkeit als 2. Vorsitzende wesentlich mitgestaltet. Wir danken ihr herzlich für die geleistete Arbeit, die weit über das übliche Maß hinausging, und wünschen ihr für ihren ‚Ruhestand‘ alles erdenklich Gute.

Petra Simonowsky und Niklas Habel
ehemalige und aktuelle Geschäftsführung der Bildungsgemeinschaft Arbeit und Leben Bremerhaven e.V.

Kultur und Bildung sind Verwandte ersten Grades und befruchten sich gegenseitig. In Frau Dr. Beate Porombka habe ich eine überzeugte Mitstreiterin gefunden, durch deren Engagement und Energie viele gemeinsame musikalische Projekte in der Volkshochschule realisiert werden konnten. DANKE!

Marc Niemann
Generalmusikdirektor



SEHR GEEHRTE DAMEN UND HERREN,

nach fast 20 Jahren erfolgreicher Leitung verabschieden wir Frau Dr. Beate Porombka als Direktorin der Volkshochschule Bremerhaven. Unter ihrer Leitung hat sich die VHS Bremerhaven zu einem lebendigen, modernen Weiterbildungszentrum entwickelt, das weit über die Grenzen unserer Stadt bekannt und geschätzt ist.

Frau Dr. Porombka hat mit unermüdlichem Einsatz, Fachkompetenz und einem außergewöhnlichen Gespür für die Bedürfnisse der Lernenden die Volkshochschule geprägt.

Sie hat mit ihrem Team neue und innovative Programme initiiert, neue Zielgruppen angesprochen und damit stets zeitgemäße Antworten auf die Herausforderungen der Weiterbildung gefunden. Besonders hervorzuheben ist ihr Engagement für nachholende Schulabschlüsse, für Projekte im Bereich Diversität sowie der Ausbau des trägerübergreifenden Prüfungszentrums im Bereich Deutsch als Zweitsprache. Unter ihrer Leitung wurde die VHS zu einem Ort, an dem Menschen aller Altersgruppen, Herkunfts- und Bildungshintergründe zusammenkommen, voneinander lernen und neue Perspektiven gewinnen.

Ihre Visionen und ihr Weitblick haben nicht nur die Volkshochschule, sondern auch das gesellschaftliche und kulturelle Leben in Bremerhaven beeinflusst, sei es durch ihre Arbeit bei Bundesprojekten, bei der Zukunftswerkstatt Kultur oder durch ihre aktive Mitwirkung in verschiedenen Gremien auf Landes- wie kommunaler Ebene.

Gleichzeitig freue ich mich, mit Frau Jasmina Heritani die neue Direktorin begrüßen zu können.

Mit ihrer Leitungserfahrung in der Erwachsenenbildung verfügt Frau Heritani über das notwendige Handwerkszeug, um die erfolgreiche Arbeit ihrer Vorgängerin gemeinsam mit dem Team der VHS fortzuführen und ist somit eine Garantin für die Kontinuität an der VHS Bremerhaven. Ich bin überzeugt, dass Frau Heritani mit ihren Erfahrungen und Kompetenzen im interkulturellen Bereich genau die richtige Leiterin für die Volkshochschule in unserer Seestadt ist und auch viele neue Akzente setzen wird, welche die Neugier von Bürgerinnen und Bürgern erwecken wird.

Abschließend möchte ich unserer scheidenden Direktorin Frau Dr. Porombka für ihre herausragende Arbeit im Namen der Stadt, des Magistrats und auch ganz persönlich sehr herzlich danken. Ihr Wirken hat Spuren hinterlassen, die weit über die VHS hinausreichen. Ich wünsche ihr für den kommenden Lebensabschnitt alles Gute, Gesundheit und Muße. Ich bin überzeugt, dass Frau Dr. Porombka auch weiterhin, nun jedoch als Privatière, ihre Herzensprojekte verfolgt und baue darauf, dass sie sich weiterhin in die Gesellschaft einbringt.

Gleichzeitig heiße ich Frau Heritani herzlich willkommen und lade alle Mitarbeitenden, Lehrkräfte und Teilnehmenden dazu ein, gemeinsam diesen Übergang zu gestalten.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr



Prof. Dr. Hauke Hilz

Dezernent für Schule und Kultur



Hauke Hilz

© Privat

HERZLICH WILLKOMMEN!

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, sehr geehrte Damen und Herren,

mit großer Freude begrüße ich Sie zu meinem ersten Programm als Direktorin der Volkshochschule Bremerhaven – dem Herbstprogramm 2026.

Die Volkshochschule ist für mich weit mehr als ein Ort der Wissensvermittlung. Sie ist ein Raum der Begegnung, der Offenheit und des gemeinsamen Lernens. Hier kommen Menschen mit unterschiedlichen Lebensgeschichten, Erfahrungen und kulturellen Hintergründen zusammen. Diese Vielfalt ist eine große Bereicherung und zugleich die Grundlage für ein respektvolles und lebendiges Miteinander.

Integration ist für mich ein zentrales Anliegen. Sie bedeutet nicht nur, anzukommen, sondern sich einzubringen, gehört zu werden und gemeinsam Zukunft zu gestalten. Bildung kann dabei Brücken bauen – zwischen Sprachen, Kulturen und unterschiedlichen Perspektiven. Die Volkshochschule möchte genau diesen Raum bieten: offen, einladend und für alle zugänglich.

Gerade in bewegten Zeiten ist es wichtiger denn je, Orte für Austausch und Dialog zu schaffen. Mit unserem Herbstprogramm laden wir Sie ein, neue Wege zu gehen, voneinander zu lernen und sich aktiv einzubringen. Ob Sie Ihre Sprachkenntnisse erweitern, sich beruflich weiterentwickeln oder kreative Interessen entdecken möchten – bei uns finden Sie vielfältige Möglichkeiten zur persönlichen Entfaltung.

Mein besonderer Dank gilt unserem engagierten Team sowie unseren Kursleiterinnen und Kursleitern, die dieses Programm mit Kompetenz, Erfahrung und viel Herz gestalten und lebendig machen.

Ich lade Sie herzlich ein: Werden Sie Teil unserer Gemeinschaft und gestalten Sie sie mit! Wie die Schiffe im Hafen von Bremerhaven, die gemeinsam auslaufen und neue Horizonte erreichen, möchten auch wir gemeinsam lernen, wachsen und neue Wege entdecken.

Herzlichst
Ihre



Jasmina Heritani
Direktorin der Volkshochschule



Jasmina Heritani
© Privat

**MENSCH
GESELLSCHAFT
UMWELT**



**KULTUR
KUNST
KREATIVITÄT**



**GESUNDHEIT
ERNÄHRUNG**



SPRACHEN



**DEUTSCH
BERUF
LEBENS-LANGES
LERNEN**



**DIGITALES
LEBEN**



INHALTSVERZEICHNIS

VORWORTE

GRÜßWORT ZUM ABSCHIED	5
WÜRDIGUNG ZUM ABSCHIED	6
VORWORT DES DEZERNENTEN	8
VORWORT DER NEUEN DIREKTORIN	9

MENSCH | GESELLSCHAFT | UMWELT

ZEITGESCHEHEN	31
GESCHICHTE	
UMWELT – NACHHALTIGKEIT	38
EHRENAMT – BÜRGERSCHAFTLICHES ENGAGEMENT	49
FINANZEN – RECHT – VERBRAUCHER:INNENFRAGEN	51
PSYCHOLOGIE – KOMMUNIKATION	56
ETHIK - PHILOSOPHIE - RELIGION	65

KULTUR | KUNST | KREATIVITÄT

LITERATUR – SCHREIBWERKSTÄTTEN	71
THEATER	74
KUNSTGESCHICHTE	75
KUNST + MEDIEN	77
BILDGESTALTUNG	80
PLASTISCHES GESTALTEN	86
MUSIK	90
TANZ	93
(KUNST-)HANDWERK	95
TEXTILES GESTALTEN	97

GESUNDHEIT | ERNÄHRUNG

GESUNDHEITSWISSEN	105
ENTSPANNUNG – STRESSBEWÄLTIGUNG	108
BEWEGUNG – FITNESS	116
VORSORGE – GESUNDHEITSFÖRDERUNG	120
ESSEN UND TRINKEN – ERNÄHRUNG	125
GESUNDHEIT UND PSYCHE	130

SPRACHEN

DER EUROPÄISCHE REFERENZRAHMEN	132
NICE TO KNOW - WISSEN TO GO	135
ENGLISCH	136
FRANZÖSISCH	136
SPANISCH	144
ITALIENISCH	148
WEITERE SPRACHEN:	154
DEUTSCHE GEBÄRDENSPRACHE, ARABISCH, DÄNISCH, NIEDERLÄNDISCH, RUSSISCH, SCHWEDISCH, TÜRKISCH	156

DEUTSCH | BERUF | LEBENSLANGES LERNEN 160

DER EUROPÄISCHE REFERENZRAHMEN	163
DEUTSCH ALS MUTTERSPRACHE	164
SCHLÜSSELFÄHIGKEITEN	164
ANDERS LERNEN - SPIELERISCH LERNEN	167
DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE	170
DEUTSCH VON A1 - C1	172
DEUTSCH - PRÜFUNGSZENTRUM	180
BERUFLICHE KOMPETENZEN	183
ZERTIFIKATSORIENTIERT	186

DIGITALES LEBEN

IT-GRUNDLAGEN & BETRIEBSSYSTEME	193
OFFICE-ANWENDUNGEN	195
SMARTPHONE & TABLET	196
INTERNETSICHERHEIT	199
KI - KÜNSTLICHE INTELLIGENZ	201
BILDBEARBEITUNG & MEDIENPRODUKTION	202
WEBDESIGN & PROGRAMMIEREN	204
TECHNIKNUTZUNG	205
VHSQUICKSTEPS - ONLINE	206

SERVICE

KONTAKT & ÖFFNUNGSZEITEN	3
MITARBEITER:INNENVERZEICHNIS	12
LEITLINIEN UNSERER ARBEIT	14
JAHRESTHEMA „GEMEINSAM“	16
BILDUNGSZEIT	18
BILDUNG AUF BESTELLUNG	22
TECHNISCHE AUSSTATTUNG	24
PROGRAMMWEGWEISER	25
SCHLÜSSELKOMPETENZEN	26
VHS AM WOCHENENDE	209
ANMELDUNG & INFORMATION	213
ANMELDEUNG INTEGRATIONS- & BERUFSSPRACHKURSE (BAMF)	214
BERATUNG	215
GUT ZU WISSEN	216
VERANSTALTUNGSORTE	217
KURSLEITENDENVERZEICHNIS	218
STICHWORTVERZEICHNIS	218
GEBÜHREN- UND BENUTZUNGSORDNUNG	218
WIDERRUFSSBELEHRUNG BEI FERNABSATZVERTRÄGEN	224
FERNABSATZVERTRÄGEN	227
IMPRESSUM	228
ANMELDEFORMULAR	229

MITARBEITER:INNENVERZEICHNIS

LEITUNG

DR. BEATE POROMBKA 590-4731

Direktorin

planerisch verantwortlich - erreichbar bis 31.07.2026

Beate.Porombka@vhs.bremerhaven.de

JASMINA HERITANI 590-4731

Direktorin

verantwortlich ab 15.07.2026

Jasmina.Heritani@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

VERWALTUNG

KAY KURKOWSKI 590-4703

Stellv. Direktor

Verwaltungsleitung, Qualitätsmanagement

Kay.Kurkowski@vhs.bremerhaven.de

MAJLINDA BERISHA-SHABANI 590-4702

Haushalt

Majlinda.Berisha-Shabani@vhs.bremerhaven.de

ANDREA HARTMANN 590-4708

Allgem. Verwaltung

Raumbelugung

Andrea.Hartmann@vhs.bremerhaven.de

KAI BLASS 590-4787

Systemadministration

Kai.Blass@vhs.bremerhaven.de

ANMELDUNG

MANUELA EHRHARDT 590-4711

Anmeldung / Kasse

Manuela.Ehrhardt@vhs.bremerhaven.de

NINA NAUSED 590-4714

Anmeldung / Kasse

Nina.Naused@vhs.bremerhaven.de

LAURA SCHULTE-ZAPP 590-4709

Anmeldung / Kasse

Laura.Schulte@vhs.bremerhaven.de

PATRICK SCHNEIDER 590-4709

Information und Service nach Kassenschluss

Patrick.Schneider@vhs.bremerhaven.de

HAUSTECHNIK

SVEN KURKOWSKI 590-4712

Raumaufsicht / Technik

Haustechnik@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
 planerisch verantwortlich - erreichbar bis 31.07.2026
 Beate.Porombka@vhs.bremerhaven.de

JASMINA HERITANI 590-4731
 Fachbereichsleitung
 verantwortlich ab 15.07.2026
 Jasmina.Heritani@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

WIEBKE VON THUN 590-4707
 Sachbearbeitung
 Wiebke.vonThun@vhs.bremerhaven.de

MARIA MEWES 590-4742
 Sachbearbeitung
 Maria.Mewes@vhs.bremerhaven.de

DIGITALES LEBEN

DR. EVA-SOPHIE KATTERFELDT 590-4738
 Fachbereichsleitung
 Eva-Sophie.Katterfeldt@vhs.bremerhaven.de

MARIA MEWES 590-4742
 Sachbearbeitung
 Maria.Mewes@vhs.bremerhaven.de

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:

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.

1. 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.
2. 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.
3. Wir setzen auf eine **ressourcenschonende auf Nachhaltigkeit ausgerichtete Realisierung** unseres Veranstaltungsangebots.
4. Wir verfolgen die stetige Verbesserung der **politischen und gesellschaftlichen Akzeptanz** der Volkshochschule Bremerhaven und die Verankerung des Weiterbildungszentrums als Einrichtung der kommunalen Daseinsvorsorge.
5. Unser Ziel ist die strategische Entwicklung und Positionierung der **Organisation Volkshochschule**, die eine Erhöhung der Weiterbildungsbeteiligung sicherstellt.

Gültig ab 01.01.2025





VHS ALS ORT DER GEMEINSCHAFT

Was hier entsteht, ist mehr als ein Kursangebot. Es sind Begegnungen, Gespräche und gemeinsame Erfahrungen, die verbinden.

In einem geschützten Rahmen können Kontakte wachsen, Vertrauen entstehen und neue Perspektiven entdeckt werden. So wird aus dem ersten Schritt in einen Kurs oft ein Schritt zu mehr gesellschaftlicher Teilhabe.

Gemeinsam statt einsam ist für uns kein Anspruch, sondern gelebte Praxis. Denn wo Menschen sich begegnen, entsteht Zugehörigkeit – und damit die Basis für ein starkes Miteinander.

GEMEINSAM STATT EINSAM

WEIL BEGEGNUNGEN DEN UNTERSCHIED MACHEN

„Einsamkeit ist längst kein Randthema mehr, sondern eine gesamtgesellschaftliche Herausforderung. Sie betrifft Menschen aller Altersgruppen und Lebenslagen und wirkt sich in vieler Hinsicht negativ aus: Andauernde Einsamkeit erhöht das Risiko für psychische Erkrankungen, schwächt das Immunsystem und begünstigt chronische Krankheiten. Zudem kann sie die Lebenserwartung verringern. Über die gesundheitlichen Folgen hinaus beeinträchtigt Einsamkeit auch den sozialen Zusammenhalt. Menschen, die sich dauerhaft einsam fühlen, ziehen sich oft aus gesellschaftlichem Engagement zurück, verlieren Vertrauen in Mitmenschen und Institutionen – und sie sind weniger bereit, am politischen Prozess teilzunehmen. Somit gefährdet Einsamkeit nicht nur das individuelle Wohlbefinden, sondern auch die Stabilität unseres demokratischen Gemeinwesens sowie die Resilienz unserer Gesellschaft in Krisenzeiten.“

- Dr. Anja Langness, Bertelsmann Stiftung

Gerade in einer Zeit, in der sich viele Menschen zunehmend isoliert fühlen, schafft die VHS bewusst Räume für Gemeinschaft. Begegnungen entstehen hier ganz selbstverständlich: im Gespräch vor Kursbeginn, im gemeinsamen Ausprobieren, im Austausch von Erfahrungen und Perspektiven.

Aus einem Kurs wird so oft mehr – ein Ort, an dem Kontakte entstehen und Zugehörigkeit wächst.

Gemeinsamkeit bedeutet dabei nicht Gleichheit, sondern Vielfalt. Unterschiedliche Lebenswege, Hintergründe und Sichtweisen treffen aufeinander und machen den Austausch lebendig. Diese Offenheit stärkt nicht nur das persönliche Miteinander, sondern auch das Verständnis füreinander – eine wichtige Grundlage für gesellschaftlichen Zusammenhalt.

Unser Engagement für Toleranz, Teilhabe und Respekt ist deshalb kein Zusatz, sondern Kern unseres Selbstverständnisses. Die VHS ist ein Ort, an dem Menschen sich einbringen, gehört werden und aktiv am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können.

So wird Bildung bei uns zu mehr als Wissensvermittlung: Sie wird zu einem verbindenden Element, das Menschen zusammenführt – und aus „Ich“ ein „Wir“ macht.

DI E VHS ALS ORT DER BEGEGNUNG:

- ▶ **Menschen kommen zusammen – unabhängig von Alter, Herkunft oder Lebenssituation**
- ▶ **Die VHS bietet einen verlässlichen Raum für Teilhabe und soziale Integration**
- ▶ **Regelmäßige Kontakte stärken Zugehörigkeit und Gemeinschaftsgefühl**
- ▶ **Die VHS fördert den Austausch zwischen Menschen mit unterschiedlichen Lebensgeschichten**
- ▶ **Gemeinsames Erleben schafft Vertrauen und baut soziale Barrieren ab**



**WEITERE INFOS?
 QR-CODE SCANNEN.**



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.

AUGUST 2026

SPANISCH A1 KOMPAKT TEIL 1 | 44000
ab 03.08.26, 08:00 bis 13:00 Uhr, 5 Tage

FRANZÖSISCH A1 KOMPAKT TEIL 1 | 43001
ab 10.08.26, 08:00 bis 13:00 Uhr, 5 Tage

ITALIENISCH KONVERSATION A1 | 45003
ab 10.08.26, 15:00 bis 18:00 Uhr, 5 Tage

STRESS-ANALYSE UND TRAINING | 30201
ab 17.08.26, 09:30 bis 14:30 Uhr, 5 Tage

**YOGA FÜR (WIEDER-)
EINSTEIGER:INNEN | 30202**
ab 24.08.26, 09:00 bis 14:00 Uhr, 5 Tage

ENGLISCH FÜR DIE REISE A1 TEIL 1 | 42000
ab 24.08.26, 09:00 bis 14:00 Uhr, 5 Tage

ENGLISCH FÜR DIE REISE A2 TEIL 2 | 42001
ab 31.08.26, 09:00 bis 14:00 Uhr, 5 Tage

FASZIEN UND ERNÄHRUNG | 30203
ab 31.08.26, 09:00 bis 14:00 Uhr, 5 Tage

SEPTEMBER 2026

... SOLL DAS ALLES SEIN? | 11500
ab 21.09.26, 09:00 bis 16:00 Uhr, 5 Tage

**FEHLERFREUNDLICHKEIT:
EIN SCHLÜSSEL FÜR LERNKULTUR
UND INNOVATION – ONLINE | 11520**
21.09.26, 09:00 bis 16:00 Uhr, 1 Tag

**DEUTSCHE GEBÄRDENSPRACHE
TEIL 1 | 46601**
ab 21.09.26, 09:00 bis 14:30 Uhr, 5 Tage



**WEITERE INFOS?
QR-CODE SCANNEN.**



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

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

OKTOBER 2026

LETTERPRESS - PLAKATKUNST | 20621

ab 05.10.26, 09:00 bis 16:00 Uhr, 5 Tage

EINFÜHRUNG IN DIE
TRANSAKTIONSANALYSE

(TA 101) | 58550

ab 07.10.26, 09:00 bis 16:00 Uhr, 3 Tage

DEUTSCH A2 - KOMPAKT | 52420

ab 12.10.26, 09:00 bis 16:00 Uhr, 5 Tage

DEMENZ: DAS VERGESSEN
VERSTEHEN | 11002

ab 12.10.26, 09:00 bis 16:00 Uhr, 2 Tage

DIE KRAFT DER MUSIK | 20850

ab 12.10.26, 09:00 bis 14:30 Uhr, 3 Tage

KOMPAKTSEMINAR

„LEHREN LERNEN“ | 58560

ab 12.10.26, 10:00 bis 15:00 Uhr, 5 Tage

MICROSOFT OFFICE

FÜR DEN BÜROALLTAG | 60140

ab 19.10.26, 08:00 bis 15:00 Uhr, 5 Tage

HATHA-YOGA FÜR DEN RÜCKEN | 30204

ab 19.10.26, 09:00 bis 14:00 Uhr, 5 Tage

ENGLISCH FÜR DEN BERUF A1 | 42002

ab 19.10.26, 09:00 bis 14:00 Uhr, 5 Tage

WORDPRESS - DER WEG ZUR

EIGENEN HOMEPAGE | 60600

ab 26.10.26, 08:00 bis 15:00 Uhr, 5 Tage

FASZIEN UND ERNÄHRUNG | 30205

ab 26.10.26, 09:00 bis 14:00 Uhr, 5 Tage

NIE WIEDER SPRACHLOS:
GELASSEN UND SOUVERÄN VERBALE
ANGRIFFE KONTERN | 11521

ab 27.10.26, 09:00 bis 16:00 Uhr, 2 Tage

NOVEMBER 2026

WIRTSCHAFTS- UND FINANZWISSEN

EINFACH ERKLÄRT – ONLINE | 11400

ab 02.11.26, 08:30 bis 15:45 Uhr, 5 Tage

AM ENDE DES LEBENS UND IN ZEITEN
DER TRAUER: WEGBEGLEITUNG | 11700

ab 03.11.26, 09:00 bis 16:00 Uhr, 2 Tage

IRGENDWIE ANDERS - EXPERIMENTELLE
COLLAGETECHNIKEN | 20630

ab 09.11.26, 09:00 bis 16:00 Uhr, 5 Tage

BERUF UND PERSÖNLICHKEIT:
MIT PSYCHOLOGIE ERFOLGREICHER
AM ARBEITSPLATZ | 11501

ab 16.11.26, 09:00 bis 16:00 Uhr, 3 Tage

NÄHTECHNIKEN ERLERNEN UND EIGENE
PROJEKTE VERWIRKLICHEN | 21102

ab 16.11.26, 09:00 bis 16:00 Uhr, 5 Tage

HOFFNUNG ALS PRINZIP?! | 11003

ab 23.11.26, 09:00 bis 16:00 Uhr, 3 Tage

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ – EINSATZ
IM ALLTAG UND BERUF | 60330

ab 23.11.26, 09:00 bis 14:00 Uhr, 5 Tage

DEUTSCHE GEBÄRDENSPRACHE
TEIL 2 | 46602

ab 23.11.26, 09:00 bis 14:30 Uhr, 5 Tage

DER WERTE-KOMPASS:
INNERE KLARHEIT ALS SCHLÜSSEL
FÜR VERÄNDERUNG | 11522

ab 30.11.26, 09:00 bis 16:00 Uhr, 3 Tage

DEZEMBER 2026

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

ab 07.12.26, 09:00 bis 14:30 Uhr, 4 Tage

STRESSFREIER JAHRESAUSKLANG
MIT YOGA UND ENTSPANNUNG | 30206

ab 14.12.26, 09:00 bis 14:00 Uhr, 5 Tage

VORANKÜNDIGUNGEN 2027

ENGLISH FOR TRAVELLERS A2 | 42102
ab 11.01.27, 08:00 bis 15:00 Uhr, 5 Tage

SPANISCH A1 KOMPAKT TEIL 3 | 44003
ab 11.01.27, 09:00 bis 16:30 Uhr, 5 Tage

ITALIENISCH A1 TEIL 1 | 45001
ab 11.01.27, 09:00 bis 16:30 Uhr, 4 Tage

FASZIEN UND ERNÄHRUNG | 30207
ab 11.01.27, 09:00 bis 14:00 Uhr, 5 Tage

ENGLISH ON THE JOB B1 | 42202
ab 18.01.27, 08:00 bis 15:00 Uhr, 5 Tage

SPANISCH A2 KOMPAKT TEIL 1 | 44101
ab 18.01.27, 09:00 bis 16:00 Uhr, 5 Tage

HATHA-YOGA FÜR DEN RÜCKEN | 30208
ab 18.01.27, 09:00 bis 14:00 Uhr, 5 Tage

SPANISCH A1 KOMPAKT TEIL 2 | 44102
ab 25.01.27, 09:00 bis 16:00 Uhr, 5 Tage

ITALIENISCH A1 TEIL 2 | 45002
ab 25.01.27, 09:00 bis 16:30 Uhr, 4 Tage

ENGLISCH FÜR DEN BERUF A2 | 42101
ab 25.01.27, 09:00 bis 16:00 Uhr, 5 Tage

SPANISCH A1 KOMPAKT TEIL 1 | 44001
ab 01.02.27, 09:00 bis 16:00 Uhr, 5 Tage

SPANISCH A1 KOMPAKT - TEIL 2 | 44002
ab 08.02.27, 09:00 bis 16:00 Uhr, 5 Tage

**DEM INNEREN SCHWEINEHUND
DEN KAMPF ANSAGEN** | 11507
ab 08.02.27, 09:00 bis 15:45 Uhr, 5 Tage

**VOM SKRIPT ZUM SCREEN -
DER EIGENE KURZFILM** | 20420
ab 08.02.27, 09:30 bis 16:30 Uhr, 5 Tage

**HOCHBEET IN GARTEN UND
AUF DEM BALKON** | 11203
ab 01.03.27, 09:30 bis 16:30 Uhr, 3 Tage

**WENN ARBEIT ENDET – UND DAS
LEBEN NEU BEGINNT – ONLINE** | 11004
ab 08.03.27, 10:00 bis 16:00 Uhr, 2 Tage

**WAS IST FILM? - EINE EXPEDITION
IN DIE GESCHICHTE DER LAUFENDEN
BILDER** | 20421
ab 15.03.27, 09:00 bis 16:00 Uhr, 5 Tage

DER DIALOG ALS METHODE | 11005
ab 05.04.27, 09:00 bis 16:00 Uhr, 3 Tage

**EINFÜHRUNG IN DIE
TRANSAKTIONSANALYSE
(TA 101))** | 58552
ab 14.04.27, 09:00 bis 16:00 Uhr, 3 Tage

**GEBEN UND NEHMEN:
IN HELFENDEN BERUFEN GUT
FÜR SICH SELBST SORGEN** | 11526
ab 19.04.27, 09:00 bis 16:00 Uhr, 5 Tage

**ZÜRCHER RESSOURCEN MODELL®:
MEINE ZIELE ERREICHEN MIT HILFE
DES UNTERBEWUSSTEN** | 11508
ab 03.05.27, 09:00 bis 14:30 Uhr, 3 Tage

**GARTEN UND BALKON
KLIMAFEST MACHEN** | 11204
ab 04.05.27, 09:30 bis 16:30 Uhr, 2 Tage

ALLES NUR THEATER – INKLUSIV | 20212
ab 10.05.27, 09:00 bis 16:00 Uhr, 5 Tage

**KOMMUNIKATION: VON ANFANG AN
UND IN VIELEN FACETTEN** | 11527
ab 31.05.27, 09:00 bis 16:00 Uhr, 5 Tage

**WATTWANDERUNG ZUR
INSEL NEUWERK** | 11205
08.06.27, 08:30 bis 18:30 Uhr, 1 Tag

**SELBSTBEWUSSTES AUFTRETEN:
INNERE STÄRKE DURCH PRÄSENZ** | 11509
ab 29.06.27, 09:00 bis 16:00 Uhr, 2 Tage

BEZIEHUNGEN GESTALTEN | 11528
ab 19.07.27, 09:00 bis 16:00 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



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

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

Ihre businessline-Lotsin in der VHS Bremerhaven:

Andrea Hartmann

Telefon: 0471 590-4708

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

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.

LEHTABLETS 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.

DOKUMENTENKAMERAS

Durch das Scannen von Dokumenten 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 digital 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.

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.



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 12

INFORMATIONEN ZUM JAHRESTHEMA 2026:

Alles rund um das Jahresthema finden Sie ab Seite 16

SIE PLANEN EINE BILDUNGSZEIT:

Infos zu unseren Bildungszeiten finden Sie ab Seite 18

VERANSTALTUNGEN AM WOCHENENDE:

VHS am Wochenende finden Sie ab Seite 211

ANMELDUNG & INFORMATION:

Alles rund um die Anmeldung & Information finden Sie auf Seite 213

DIE BERATUNG IN DER VOLKSHOCHSCHULE:

Alle Beratungsmöglichkeiten finden Sie auf Seite 215

UNSERE VERANSTALTUNGSORTE:

Adressen der Veranstaltungsorte finden Sie auf Seite 217

INFORMATIONEN ZU GEBÜHREN:

Die Gebühren- und Benutzungsordnung finden Sie auf Seite 224

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 06. bis 19.07., vom 08. bis 28.08. sowie vom 12. bis 16.10.2026 Do bis 17:00 Uhr geöffnet.

Zur Weihnachtszeit bleibt unser Haus vom 24.12.2026 bis einschließlich 01.01.2027 geschlossen.

Die Anmeldung & Information ist am 04.01.2027 ab 11:00 Uhr geöffnet.

ANMELDUNG & INFORMATION

Friedrich-Schiller-Haus

Lloydstraße 15, 27568 Bremerhaven

Telefon

0471 590-4711, -4714, -4717 und -4709

E-Mail

info@vhs.bremerhaven.de

Webseite

www.vhs-bremerhaven.de

Folgen Sie uns auch auf



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
38 | GESCHICHTE
45 | UMWELT – NACHHALTIGKEIT
49 | EHRENAMT – BÜRGERSCHAFTLICHES
ENGAGEMENT
51 | FINANZEN – RECHT –
VERBRAUCHER:INNENFRAGEN
56 | PSYCHOLOGIE – KOMMUNIKATION
65 | ETHIK – PHILOSOPHIE – RELIGION

MENSCH GESELLSCHAFT UMWELT



IHRE ANSPRECHPARTNERINNEN

FACHBEREICHSLEITUNG:

Julia Steffen

0471 590-4739

Julia.Steffen@vhs.bremerhaven.de

SACHBEARBEITUNG:

Vanessa Weiser

0471 590-4740

Vanessa.Weiser@vhs.bremerhaven.de

MAGISTRATSFORTBILDUNGEN:

Dr. Meral Köbrich

0471 590-4741

Meral.Koebrich@vhs.bremerhaven.de

BILDUNGSZIELE

VOLKSHOCHSCHULE ALS EIN DEMOKRATISCHER ORT DES LERNENS

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

Wir arbeiten im Fachbereich nach folgenden Grundsätzen und Referenzrahmen:

- ▶ **Beutelsbacher Konsens**
 - 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. Praktisch finden Sie bei uns Spaziergänge und Entdeckungen „umzu“, eine Bildungszeit zum Thema Demenz, vielseitige Angebote rund ums Gärtnern (egal, ob im Garten oder auf dem Balkon) und Impulse für Arbeit und Alltag, wie zum Thema „Fehlerfreundlichkeit“. Viel Spaß beim Stöbern!

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



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



Sichern Sie sich Ihren Kursplatz durch frühzeitige Anmeldung!

„DIE LÄNGST VERGESSENEN HELDEN“ | 11000

Ausstellung

Volkshochschule in Kooperation mit dem Landesverband Deutscher Sinti und Roma Bremen - Bremerhavener Sinti-Verein e.V.

Die Ausstellung porträtiert Athlet:innen, deren Herkunft bekannt ist oder die ihre Herkunft öffentlich gemacht haben. Sie möchte junge Sinti*zze und Roma*nja stärken, ihnen positive Vorbilder zeigen und Mut machen, ihre Identität offen zu leben. Die Ausstellung zeigt, welche Rolle Sport für die Identitätsbildung von Sinti*zze und Roma*nja spielt und welche Vorbilder bislang verborgen geblieben sind. Historisch wurden Sportler:innen dieser Minderheit kaum wahrgenommen.

Die Ausstellung wurde von den Ausstellungskuratoren Oswald Marschall, ehemaliger Boxer und Mitglied im Zentralrat Deutscher Sinti und Roma, sowie dem Sportpädagogen Andrzej Bojarski konzipiert. Sie wurde 2023 um weitere Persönlichkeiten erweitert, darunter den ungarischen Nationalspieler István Pisont, Kickboxweltmeister Gerard Linder und seinen Sohn Damian (Polen), den Fußballspieler Mario Laubinger sowie die Fußballerin Angel Anni Theiß. Die Ausstellung versteht sich als „Pionierarbeit“, denn Literatur zum Thema „Sinti- und Roma im Sport“ ist nahezu nicht vorhanden.

03.11. - 29.11.2026, während der VHS-Öffnungszeiten im Treppenhaus Grazer Straße

GIBSY – DAS LEBEN DES BOXERS JOHANN-RUKELI TROLLMANN | 11001

Filmvorführung

Zivilcourage ist das Thema dieser Dokumentation über das Leben des Boxers Johann Trollmann in den 1920er und 30er Jahren. Im Sommer 1933 wird Trollmann Deutscher Meister – für eine Woche – dann haben die Nazis sich einen fadenscheinigen Grund ausgedacht, ihm den Titel wieder abzuerkennen, denn in dieser Zeit ist es unmöglich, einen „Zigeuner“ Deutschen Meister werden zu lassen: „Ungenügende Leistung im Ring“ hieß es, obwohl die Ringrichter den Sieg einstimmig anerkannt hatten. Damit könnte die Geschichte auch schon erzählt sein. Ist sie aber nicht: Der Boxer Trollmann war in seiner Ehre tief getroffen. Auch wenn er wusste, gegen die neuen Herren im Lande chancenlos zu sein, hat er sich nicht schrecken lassen. Für den nächsten Kampf färbt er sich die Haare hell, macht sich die Haut weiß und geht als „Karikatur eines Ariers“ wieder in den Ring – im Sommer 1933! Die unglaubliche Geschichte ist bisher weitgehend unbekannt. „Gibsy“ (Trollmann hatte seinen Spitznamen „Gypsy“ in dieser Schreibweise auf seine Boxhose stecken lassen) wird als DokuDrama erzählt, über Spielszenen und Gesprächen mit Zeitzeugen, unter anderem der vermisst geglaubten Tochter. Trollmann wird in den Szenen von Hannes Wegener gespielt, der für diese Arbeit sechs Wochen Boxtraining genommen hat. Hannelore Elsen ist als Mutter des Boxers die Erzählerin der Geschichte.

Für eine Einführung und das Gespräch im Anschluss steht Ihnen Autor und Regisseur Eike Besuden zur Verfügung.

Anmeldeschluss: 10.11.2026

Mittwoch, 18.11.2026, 18:00 - 20:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: 6 €

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

Beratung:
Julia Steffen
Tel. 590-4739

NEU IM PROGRAMM / JAHRESTHEMA

DEMENZ: DAS VERGESSEN VERSTEHEN | 11002

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

NEU IM PROGRAMM / JAHRESTHEMA

HOFFNUNG ALS PRINZIP?! | 11003

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: 06.11.2026

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



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.



Serpil Mağlıçoğlu

© Privat

Anzeige

Spendenaktion: Alltagsmenschen zum Stadtjubiläum!

Das Kulturamt sammelt für Bremerhavener Alltagsmenschen

Spendenkonto:

Stadtgemeinde Bremerhaven

Weser-Elbe Sparkasse Bremerhaven

IBAN: DE98 2925 0000 0001 1000 09

unbedingt angeben:

Spende Alltagsmenschen, Kassenzeichen: 001111976269

Fragen an: kulturamt@magistrat.bremerhaven.de



VORANKÜNDIGUNG

VHS ONLINE

**WENN ARBEIT ENDET – UND DAS LEBEN
NEU BEGINNT | 11004****Bildungszeit im Land Bremen**

Viele Menschen stellt der Wechsel in den Ruhestand vor persönliche Herausforderungen: Fragen zur Identität nach dem Berufsleben, zur Tagesstruktur, zu Beziehungen und zur Lebensgestaltung gewinnen an Bedeutung. In dieser Bildungszeit reflektieren wir diesen Übergang bewusst, um ihn selbstbestimmt zu gestalten. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie Sie den Ruhestand nicht als Verlust, sondern als neue Lebensphase mit Sinn, Balance und Lebensqualität erleben können. Sie setzen sich mit Ihrem persönlichen Abschied vom Berufsleben auseinander und reflektieren, welche Werte, Erfahrungen und Kompetenzen Sie aus der Erwerbsphase mitnehmen möchten. Sie erkunden neue Rollen und Identitäten jenseits der beruflichen Tätigkeit, entwickeln individuelle Vorstellungen davon, wie Ihr zukünftiger Alltag aussehen kann und beschäftigen sich damit, welche Bedeutung soziale Kontakte für Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit haben. Kreative Methoden, Reflexionsübungen und moderierter Austausch ermöglichen es, persönliche Wünsche, Ideen und auch mögliche innere Blockaden sichtbar zu machen. Zum Abschluss erarbeiten Sie einen persönlichen Aktionsplan mit konkreten, alltagstauglichen Schritten. Das Angebot verbindet Information, Selbstreflexion und praktische Impulse und bietet einen geschützten Raum für Austausch, Orientierung und Ermutigung. Notwendig ist, dass alle mit Kamera und Audio dabei sind, da es sich um ein interaktives Online-Seminar in einer überschaubaren Gruppe handelt. 15 Minuten vor Start öffnet der Online-Seminarraum zum Ankommen.

Anmeldeschluss: 19.02.2027**Montag und Dienstag, 10:00 - 16:00 Uhr
ab 08.03.2027, 2 Tage (13,33 UE)**

Gebühr: 30,70 € (E1: 26,10 €, E2: 9,20 €)

Leitung: Serpil Mağlıçoğlu, Live-Online Trainerin,
Systemische Coach, Consultant
Teilnehmende: max. 14

VORANKÜNDIGUNG

DER DIALOG ALS METHODE | 11005**In Teams, Gruppen, Familien
Bildungszeit im Land Bremen**

Kennen Sie das Empfinden, dass die sozialen Beziehungen und Kontakte im Beruf und im Privatleben nicht die von Ihnen gewünschte Qualität haben? Fühlen Sie sich hin und wieder entkräftet und isoliert angesichts der Härte im Ton, der aggressiven Verächtlichmachung anderer? Sind Sie abgestoßen von der Rücksichtslosigkeit bei der Durchsetzung von Interessen, von der Ich-Bezogenheit? Spüren Sie Ohnmacht, wenn lebendige Diskussionen im Keim erstickt werden? Oder ergebnislos beliebig versanden? Wenn Sie diese Wahrnehmung bejahen, lautet eine mögliche Antwort: Es gibt zu wenig Dialog. Die Grundfrage im Dialog lautet: „Was tust Du da und was sind Deine Beweggründe? Welche Einstellungen, Werte, und Haltungen leiten Dich in Deinem Handeln?“ Dort, wo Menschen erleben, dass ihnen ernsthaft zugehört wird und dem, was sie sagen, Bedeutung zugemessen wird, sind sie bereit, eigenverantwortlich und selbstbestimmt zu denken und zu handeln. Die Methode des Dialogs ist die Quelle, mehr Verbindlichkeit zu etablieren und gemeinsam Entscheidungen mit hoher Akzeptanz zu treffen. In dieser Veranstaltung analysieren wir den gegenwärtigen kommunikativen Energieverlust bei vielen Menschen. Sie lernen die Merkmale und Formen des Dialogs kennen und probieren diese Methode aus, um sie in Ihre Alltagskommunikation zu integrieren. So vervollkommen Sie Ihr eigenes Kommunikationsrepertoire in Gruppen und können mehr Verbindlichkeit und Konsens herstellen.

Anmeldeschluss: 19.03.2027**Montag bis Mittwoch, 09:00 - 16:00 Uhr
ab 05.04.2027, 3 Tage (24 UE)**

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

Leitung: Bernhild Schrand, Dipl.
Sozialwissenschaftlerin, Coach und Beraterin
Teilnehmende: max. 14

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

„MAKE AMERIKA GREAT AGAIN!“ ODER:
„AM DEUTSCHEN WESEN SOLL DIE WELT GENESEN!“ | 11008

Von der nationalen Volksgemeinschaft zum bösartigen Rassenwahn

Vortrag und Diskussion

Unter welchen Bedingungen beginnen menschliche Gemeinschaften (Nationen) Anschauungen zu entwickeln, die das eigene Wohl im aggressiven Duktus höher bewerten als das von anderen Menschen, Rassen, Ländern, Religionen, Kulturen? Ihre Denkmuster stützen sich auf das Recht des Stärkeren, auf Befehl und Gehorsam sowie rassistischer Ausgrenzung und Aggressivität gegenüber Minderheiten. Bei der Umsetzung ihrer destruktiven und menschenverachtenden Ansichten schrecken derartige Gemeinschaften und ihre Führung vor radikaler Gewaltanwendung nicht zurück, um das zu erhalten, was ihnen – in ihrer Vorstellung – zusteht. Ihre Art von „Rassismus“ regelt, wer zur Volks- oder Glaubensgemeinschaft zählt und wer nicht. Wir beschäftigen uns mit der Frage, was Rassismus ist, wie er Gemeinschaftsbildung ermöglicht und welche Gefahrenpotentiale für die Demokratie damit verknüpft sind.

Anmeldeschluss: 18.09.2026

Samstag, 26.09.2026, 14:00 - 16:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: 6 €

Leitung: Dr. Torsten Reters, Soziologe

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

JAHRESTHEMA

OFFENE SPRECHSTUNDE DER
POLIZEIBEAUFTRAGTEN | 11006

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, 09.09.2026, 12:00 - 16:00 Uhr
(5,33 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Sermin Riedel

ZWÖLFTER „TAG DER
STADTGESCHICHTE“ | 11007

Kooperation von Stadtarchiv,
Schulamt, Historischem Museum,
Lehrerfortbildungsinstitut (SEFO),
Landeszentrale für politische Bildung
Bremen / Büro Bremerhaven,
Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge
und Volkshochschule Bremerhaven

Heute stellen Schüler:innen verteilt in der ganzen Stadt an relevanten Orten ihre Präsentationen über Ereignisse vor, die sich in den zwölf Jahren der nationalsozialistischen Herrschaft dort abgespielt haben. Die Bürger:innen Bremerhavens sind herzlich eingeladen, diese Möglichkeit zum Zuhören, Nachfragen und Nachdenken zu nutzen.

Freitag, 18.09.2026, 10:00 - 15:00 Uhr (6,67 UE)

Gebühr: frei

Ort: verteilt im Stadtgebiet



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.



Sermin Riedel
© Tristan Vankann
fotoetage



WEITERE INFOS?
QR-CODE SCANNEN.

JAHRESTHEMA

GESPRÄCHSRUNDE ZU AKTUELLEN
TAGESPOLITISCHEN THEMEN | 11009

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: 13.10.2026

**Mittwochs, 17:00 - 18:30 Uhr, ab 21.10.2026,
8 Nachmittage (16 UE)**

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

Leitung: Hans-Roland Jorzick, Dipl. Politologe
Teilnehmende: max. 15

NEU IM PROGRAMM / JAHRESTHEMA

WAS SIE SCHON IMMER ÜBER „DAS
JUDENTUM“ WISSEN WOLLTEN
(UND VIELLEICHT NICHT ZU FRAGEN
WAGTEN) | 11017

Ein Austausch- und Informationsabend

Wer ist überhaupt Jude, was sind gängige Vorurteile und wie sind sie zustande gekommen, wie vielseitig ist das Judentum, wie viel Jiddisch und Hebräisch stecken in der deutschen Sprache? Trauen Sie sich, Ihre Fragen zu stellen, auch der Nahost-Konflikt ist kein Tabu. Einzige Voraussetzung: Wir gehen respektvoll miteinander um.

Anmeldeschluss: 20.10.2026

**Mittwoch, 28.10.2026, 18:00 - 20:30 Uhr
(3,33 UE)**

Gebühr: 6 €

Leitung: Mircea Ionescu, Vorstandsmitglied Union
Progressiver Juden in Deutschland (UPJ)
Teilnehmende: max. 16

NEU IM PROGRAMM / JAHRESTHEMA

EXTREM RECHTE CODES UND
SYMBOLE ERKENNEN | 11010

Interaktiver Vortrag

Volkshochschule in Kooperation
mit dem Mobilien Beratungsteam
gegen Rechtsextremismus
in Bremen und Bremerhaven

Rechtsextreme Codes, Symbole und Emojis tauchen an vielen Orten auf – auf Kleidung, Stickern, in Memes oder in sozialen Netzwerken. In diesem interaktiven Vortrag lernen Sie, solche Zeichen zu erkennen und ihre Bedeutung einzuordnen. Außerdem schauen wir darauf, welche Funktionen und Strategien hinter solchen Codes stehen und wie sie in unterschiedlichen Kontexten eingesetzt werden. Wir diskutieren anschließend konkrete Möglichkeiten, im eigenen Umfeld aktiv zu werden. Gerne können Sie Ihre Beobachtungen und Fragen in die Veranstaltung einbringen.

*Mit Ihrer Anmeldung stimmen Sie zu, dass wir
Ihren Namen auf der Teilnehmendenliste dem
Kooperationspartner vorab übermitteln dürfen.*

Anmeldeschluss: 21.10.2026

Donnerstag, 29.10.2026, 17:30 - 19:45 Uhr (3 UE)

Gebühr: 6 €

Leitung: Referent:innen des Mobilien Beratungsteams
gegen Rechtsextremismus
Teilnehmende: max. 16

mbt

Mobilien Beratungsteam
gegen Rechtsextremismus
Bremen und Bremerhaven

Gefördert vom



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**

Die Senatorin für Arbeit, Soziales,
Jugend und Integration



Freie
Hansestadt
Bremen

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

Beratung:
Julia Steffen
Tel. 590-4739



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



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

VHS.WISSEN LIVE - ONLINE

VERTRAUEN IN WISSENSCHAFT: ZWISCHEN EXPERTISE UND SKEPSIS | 11011

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

Mike S. Schäfer ist Professor für Wissenschaftskommunikation an der Universität Zürich. Er erforscht, wie wissenschaftliche Themen wie Klimawandel, Künstliche Intelligenz oder Biotechnologie in Öffentlichkeit, Medien und digitalen Plattformen verhandelt werden und was Bürgerinnen und Bürger über Wissenschaft denken.

In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech)

Anmeldeschluss: 05.10.2026
Dienstag, 06.10.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)
Gebühr: frei

VHS.WISSEN LIVE - ONLINE

KOHLENDIOXID ALS ROHSTOFF: WIE SCHLIESSEN WIR DEN KREISLAUF? | 11012

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

Claus Daniel leitet das Advanced Energy Technologies Directorate am Argonne National Laboratory und hat eine Joint-Position an der University of Chicago Pritzker School of Molecular Engineering. Er promovierte in Materialwissenschaften an der Universität des Saarlandes in Zusammenarbeit mit dem Max-Planck-Institut für Metallforschung Stuttgart.

In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech)

Anmeldeschluss: 12.10.2026
Dienstag, 13.10.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)
Gebühr: frei

Anzeige

BHV	200	2227
<h1>200 JAHRE BREMERHAVEN</h1>		
BHV	200	2027
BHV		1977
		
BHV		1927
BHV	200	1877
www.bhv-200.de		
BHV	200	1827

VHS.WISSEN LIVE - ONLINE

VERÄNDERUNGSSTRESS: WARUM TUN SICH GESELLSCHAFTEN MIT VERÄNDERUNGEN SO SCHWER? | 11013

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

Steffen Mau ist Professor für Makrosoziologie an der Humboldt-Universität zu Berlin und Direktor des Max-Planck-Instituts zur Erforschung multireligiöser und multiethnischer Gesellschaften in Göttingen. 2021 erhielt er den Leibniz-Preis der Deutschen Forschungsgemeinschaft. Seine Bücher „Ungleich Vereint. Warum der Osten anders bleibt“ (2024) sowie die gemeinsam mit Thomas Lux und Linus Westheuser verfasste Studie „Triggerpunkte. Konsens und Konflikt in der Gegenwartsgesellschaft“ (2023) standen monatelang auf der Sachbuch-Bestenliste und auf Platz 1 der Spiegel-Bestsellerliste. Für „Ungleich Vereint“ erhielt er außerdem den Bayrischen Buchpreis 2024 und stand auf der Shortlist für den Sachbuchpreis des Norddeutschen Rundfunks.

Anmeldeschluss: 30.10.2026

Montag, 02.11.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

VHS.WISSEN LIVE - ONLINE

TRUMP UND DIE MAGA-BEWEGUNG | 11014

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: 05.11.2026

Sonntag, 08.11.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

VHS.WISSEN LIVE - ONLINE

NOT AM MANN. DIE ERFINDUNG TOXISCHER MÄNNLICHKEIT | 11015

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

Eva Ladipo studierte Politische Wissenschaften in Cambridge und promovierte über das russische Steuersystem. Die Journalistin arbeitete als Redakteurin, Ressortleiterin und Korrespondentin bei der FAZ, der Financial Times Deutschland, Vanity Fair, Financial Times und Die Welt. Sie hat in Russland, Kolumbien und in den USA gearbeitet, bevor sie in Großbritannien gelandet ist. Bei Reclam ist 2026 das Buch „Not am Mann“ erschienen.

Anmeldeschluss: 26.11.2026

Sonntag, 29.11.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

VHS.WISSEN LIVE - ONLINE

DIE FRAGE VON KRIEG UND FRIEDEN IM VÖLKERRECHT | 11016

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

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

Anmeldeschluss: 19.01.2027

Mittwoch, 20.01.2027, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

VHS.WISSEN LIVE - ONLINE

FRANKREICH VOR DEN PRÄSIDENTSCHAFTSWAHLEN | 11018

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

Helene Bubrowski ist Chefredakteurin bei Table Media und ab 2027 Herausgeberin der FAZ.

Michaela Wiegel ist Auslandskorrespondentin der FAZ für Frankreich

Anmeldeschluss: 16.09.2026

Donnerstag, 17.09.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

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

Beratung:
Julia Steffen
Tel. 590-4739

GESCHICHTE

VORANKÜNDIGUNG

„100 JAHRE STADTARCHIV BREMERHAVEN: 100 JAHRE EINSATZ FÜR DIE BEWAHRUNG UNSERES KULTURELLEN ERBES“ | 11060

Ausstellung

Volkshochschule in Kooperation mit Stadtarchiv

Seit 100 Jahren ist das Stadtarchiv Bremerhaven das Gedächtnis der Seestadt. Gegründet im September 1926, bewahrt es seither Urkunden, Akten, Fotografien und Dokumente, die die Geschichte Bremerhavens und seiner Vorgängerstädte Geestemünde, Wesermünde und Lehe bezeugen. Archive sind mehr als Aufbewahrungsorte. Sie schaffen Transparenz, sichern kollektive Erinnerung und stärken demokratische Teilhabe, indem sie historische Informationen für alle zugänglich machen, erklären und erforschen. Diese Ausstellung lädt ein, hinter die Kulissen eines Jahrhunderts Archivarbeit zu blicken: Was wird gesammelt und warum? Wie veränderte sich die Arbeit des Archivs über die Jahrzehnte? Und wessen Geschichte wird hier eigentlich bewahrt?

20.02. - 21.03.2027, während der VHS-Öffnungszeiten im Treppenhaus Grazer Straße

NEU IM PROGRAMM

AUFSTIEG UND UNTERGANG DER DEUTSCHEN UND IHRER NATIONALEN GEMEINSCHAFT (1848/49 BIS 1945) | 11061

Vortrag und Diskussion

Wie entsteht eine Nation, was sind die Stärken und Gefahren historisch geronnener Nationen-Bildung und was bedeutet das für uns heute? Sebastian Haffners Buch „Von Bismarck zu Hitler“ bildet unseren Bezugsrahmen, in dem wir die großen Etappen der Nation-Werdung Deutschlands nachzeichnen: Vom Erstarken der demokratischen Bewegung zwischen 1815 und 1848 über das Ausarbeiten einer gemeinsamen Verfassung für alle Deutschen in der Frankfurter Paulskirche 1848/49 bis zum gemeinschaftlichen deutschen Reich, das Bismarck 1871 realisierte. Erster Weltkrieg, Hindenburg und die Präsidialkabinette ebneten ab 1930 den Weg in die Hitler-Diktatur. Dessen „Drittes Reich“ knüpfte an die chauvinistischen Ideen einer nationalen Gemeinschaft an und scheiterte im Zweiten Weltkrieg. Auf der Basis dieses historischen Bogens diskutieren wir aktuelle Entwicklungen.

Anmeldeschluss: 18.09.2026

Samstag, 26.09.2026, 11:00 - 13:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: 6 €

Leitung: Dr. Torsten Reters, Soziologe

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

Sichern Sie sich Ihren Kursplatz durch frühzeitige Anmeldung!

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



Jens Ramelow
© Fotostudio Carlo



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

NEU IM PROGRAMM

DIE STAATSSICHERHEIT DER DDR: DER FEIND HINTER DER WAND | 11062**Vortrag und Diskussion**

Die Staatssicherheit der DDR war kein fernes Machtinstrument, sondern Teil des Alltags. Millionen Menschen gerieten ins Visier des Überwachungsapparates, oft unbemerkt, manchmal mit spürbaren und langfristigen Folgen. Der Vortrag gibt einen Einblick in Struktur, Aufgaben und Arbeitsweise des Ministerium für Staatssicherheit. Im Mittelpunkt stehen dabei nicht Aktenzeichen und Hierarchien, sondern die konkreten Auswirkungen auf das Leben der Betroffenen: Kontrolle, Misstrauen, Anpassung und Angst. Ergänzt wird die historische Einordnung durch einen persönlichen Zugang: Anhand originaler, anonymisierter Stasiunterlagen aus dem familiären Umfeld des Referenten wird gezeigt, wie Überwachung konkret funktionierte, wie Menschen erfasst, bewertet und dokumentiert wurden und wie sich der Blick auf diese Akten Jahrzehnte später verändert. Der Vortrag verbindet Zeitgeschichte mit persönlicher Erfahrung und lädt zur kritischen Auseinandersetzung ein. Er richtet sich an alle, die verstehen möchten, wie ein Überwachungsstaat funktionierte und warum seine Mechanismen auch heute noch relevant sind. Fragen und Diskussion sind ausdrücklich erwünscht. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Weitere Infos / einen rechtlichen Hinweis finden Sie unter Angabe der Kursnummer auf unserer Internetseite.

Jens Ramelow, Jahrgang 1980, ist in der ehemaligen DDR aufgewachsen und verbindet persönliche Erinnerungen mit historischer Einordnung. Er arbeitet als Verwaltungswirt beim Magistrat.

Anmeldeschluss: 23.09.2026

Donnerstag, 01.10.2026, 18:00 - 20:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: 6 €

Leitung: Jens Ramelow

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

ENTWICKLUNG VON GEESTEMÜNDE IN DEN LETZTEN 200 JAHREN | 11063**Eine Führung**

Mit Blick auf den anstehenden 200. Stadtgeburtstag Bremerhavens in 2027 beschäftigen wir uns mit Geestemünde: Wie hat sich Geestemünde in dieser Zeit entwickelt? An markanten Punkten wollen wir die Entstehung Geestemündes nachvollziehen.

Anmeldeschluss: 05.10.2026

Dienstag, 13.10.2026, 16:00 - 17:30 Uhr (2 UE)

Gebühr: 5 €

Leitung: Rosemarie Blum, 1. Vorsitzende Bürgerverein Geestemünde

Treffpunkt: Klußmannstr. an der Kanalbrücke, altes Polizeigebäude

Teilnehmende: max. 15

Anzeige



Sie finden uns im Souterrain der Volkshochschule Bremerhaven, Lloydstraße 15
tiktok.com/@schillers6 INSTA: schillers_bremerhaven Tel.: 0174-2492601

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

Beratung:
Julia Steffen
Tel. 590-4739

NEU IM PROGRAMM

**ÜBER DEN OZEAN: DIE ÜBERFAHRT DEUTSCHER AUSWANDER:INNEN
IM WANDEL DER ZEIT | 11064**

Vortrag und Führung

Volkshochschule in Kooperation mit dem Deutschen Auswandererhaus

Egal, aus welchen Gründen die über fünf Millionen deutschen Auswander:innen im 19. Jahrhundert ihre Heimat verließen – hatten sie ein Ziel in Übersee, wartete auf sie alle die gleiche Herausforderung: die oft beschwerliche Überfahrt mit dem Schiff. Sie gehen auf eine lebendige Reise durch die Geschichte des deutschen Auswanderertransports und erfahren, wie sich die Bedingungen an Bord zwischen 1830 und 1914 veränderten. Im Anschluss können Sie in einem geführten Kurzurgang durch das Deutsche Auswandererhaus der Ausstellungsteil erkunden, der sich mit der Auswanderung beschäftigt.

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

Tanja Fittkau gehört seit 2010 zum wissenschaftlichen Team am Deutschen Auswandererhaus. 2019 wurde sie Leiterin der Museumssammlung. Sie kuratierte verschiedene Sonderausstellungen des Museums und verantwortete die Überarbeitung der Dauerausstellung im Bereich Auswanderung, die 2021 eröffnet wurde. Ihre Promotion verfasste sie zu den Überfahrtsbedingungen von Migrierenden und deren Erfahrungen an Bord im Zeitraum 1830 bis 1932.

Anmeldeschluss: 06.11.2026

Samstag, 14.11.2026, 11:00 - 13:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: frei

Auslagen: Der Eintritt in Höhe von 5 € ist an der Kasse des DAH zu bezahlen

Leitung: Dr. Tanja Fittkau

Ort: Deutsches Auswandererhaus, Columbusstraße 65

Teilnehmende: max. 25

NEU IM PROGRAMM

STADTHISTORISCHE FAHRRADTOUR „VON DER DIKTATUR ZUR DEMOKRATIE“ | 11065

Fahrradtour mit interaktiven Elementen, Kurzvorträgen und Diskussion

**Volkshochschule in Kooperation mit dem Stadtarchiv, der Landeszentrale für politische Bildung
Bremen (Außenstelle Bremerhaven) und der Ortspolizeibehörde Bremerhaven**

Die Stadthistorische Fahrradtour „Von der Diktatur zur Demokratie“ zeigt Orte im Stadtgebiet, die den Übergang von der NS-Diktatur zur Demokratie und den Aufbau der demokratischen Institutionen repräsentieren. Sie beginnt in der VHS Bremerhaven, wo anhand des Ella-Kappenberg-Saales als Ort der Sitzungen der Stadtverordnetenversammlung zentrale Funktionen der demokratischen Institutionen und Protagonist:innen der Nachkriegszeit vorgestellt werden.

Termin und Uhrzeit standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest.

Gebühr: frei

Leitung: Dr. Julia Kahleyß, Leiterin des Stadtarchivs

Teilnehmende: max. 20



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



Eine Liste mit
allen Unterrichts-
orten finden Sie
auf Seite 217.



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

VHS.WISSEN LIVE - ONLINE

STONEHENGE: URALTE GEHEIMNISSE, NEUE ENTDECKUNGEN | 11066

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

Heiner Schwarzberg ist ein deutscher Prähistorischer Archäologe. Er leitet die Abteilung Vorgeschichte an der Archäologischen Staatssammlung in München. In Kooperation mit der Archäologischen Staatssammlung und der Staatlichen Museumsagentur Bayern.

Anmeldeschluss: 29.09.2026

Mittwoch, 30.09.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

VHS.WISSEN LIVE - ONLINE

DIE ABSCHOTTUNG DER WELT: ALS JUDEN VOR VERSCHLOSSENEN GRENZEN STANDEN. 1933–1945 | 11067

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

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

Anmeldeschluss: 15.10.2026

Sonntag, 18.10.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

VHS.WISSEN LIVE - ONLINE

VERSUNKENE WELTEN: RUINENSTÄDTE IN DER ANTIKE VON TROJA BIS POMPEJI | 11068

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

Martin Zimmermann zeigt in diesem Vortrag, wie die Menschen in der Antike selbst auf bedeutende Stätten wie Troja, Mykene, Ninive und Pompeji geblickt haben. Er lehrt Alte Geschichte an der Ludwig-Maximilians-Universität München.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Gerda Henkel Stiftung statt.

Anmeldeschluss: 22.10.2026

Sonntag, 25.10.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

VHS.WISSEN LIVE - ONLINE

KONRAD ADENAUER: KANZLER NACH DER KATASTROPHE | 11069

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

Norbert Frei lehrte Neuere und Neueste Geschichte an der Friedrich-Schiller-Universität Jena. Davor forschte er u.a. an dem Institut für Zeitgeschichte, an der Harvard University, in Princeton, in Jerusalem und am Wissenschaftskolleg zu Berlin.

Anmeldeschluss: 23.11.2026

Dienstag, 24.11.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

VHS.WISSEN LIVE - ONLINE

DIE BAUERN WAREN NICHT ÜBERRASCHT. PANDEMISCHE GESCHICHTE AUF DEM LANDE: DAS BEISPIEL SCHWEINEPEST | 11070

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

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

Anmeldeschluss: 01.12.2026

Mittwoch, 02.12.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

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

Beratung:
Julia Steffen
Tel. 590-4739



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



Sichern Sie sich Ihren Kursplatz durch frühzeitige Anmeldung!

**BREMERHAVEN UND „UMZU“
WISSEN VOR ORT**

**DAS NEUE QUARTIERS-
BILDUNGSZENTRUM IN LEHE | 11080**

Besichtigung der Baustelle Goethestraße 56

Das Goethequartier ist mit seinen 500 Gebäuden aus der Gründerzeit einzigartig. Die STÄWOG ist weiter im Quartier aktiv und saniert gemeinsam mit dem Sanierungsexperten Rolf Thörner die Ecke Goethestraße/ Eupener Straße, die einst „Grünen Häuser“. Das Quartiersbildungszentrum soll als zentraler Anlaufpunkt für Familien im Quartier dienen. Wer sich für das Goethequartier und/oder die Bremerhavener Stadtentwicklung interessiert, ist herzlich eingeladen. Das Projekt steht kurz vor der Fertigstellung und stellt ein weiteres Leuchtturmprojekt im Quartier dar. Die Besichtigung wird mit Rolf Thörner durchgeführt. Für ein Feedback setzen wir uns danach gemeinsam ins Café (optional, Eigenbeteiligung). Diese Veranstaltung ist nicht barrierefrei.

Anmeldeschluss: 12.08.2026

Donnerstag, 20.08.2026, 10:30 - 12:45 Uhr (3 UE)

Gebühr: 6 €

Ort: Goethestraße 56

Teilnehmende: max. 15

**DAS NEUE QUARTIERS-
BILDUNGSZENTRUM IN LEHE | 11081**

Besichtigung der Baustelle Goethestraße 56

Wie Veranstaltung 11080

Anmeldeschluss: 19.08.2026

Donnerstag, 27.08.2026, 10:30 - 12:45 Uhr (3 UE)

Gebühr: 6 €

Ort: Goethestraße 56

Teilnehmende: max. 15



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:
„KUNST & STADT – BREMERHAVEN
GEMEINSAM ENTDECKEN“, KURS NR. 20316

NEU IM PROGRAMM

**EIN BLICK HINTER DIE KULISSEN
VON FROSTA | 11082**

Betriebsbesichtigung am Standort Bremerhaven

Sie kennen unsere Werbung, vielleicht auch einige unserer Produkte – aber wie FROSTA in Bremerhaven wirklich produziert, wissen Sie noch nicht? Bei dieser Betriebsbesichtigung werfen Sie einen exklusiven Blick in unsere Produktionshallen 20 (Fischproduktion & Panade) und 18 (Fertiggerichte & Pasta). Sie erleben, wie aus Fischrohstoffen Fischstäbchen, Filets und panierte Produkte werden – vom Zuschnitt über die Panierstraße bis zur schonenden Weiterverarbeitung und sehen moderne Koch- und Abfülllinien in Aktion, ebenso die hauseigene Nudelmaschine, mit der Pasta für verschiedene Gerichte frisch hergestellt wird. Dabei erfahren Sie, wie FROSTA seit über 20 Jahren komplett ohne Zusatzstoffe arbeitet und welche Qualitäts-, Sicherheits- und Nachhaltigkeitsstandards den Standort Bremerhaven prägen. Diese Veranstaltung ist nicht barrierefrei.

Mit Ihrer Anmeldung stimmen Sie zu, dass wir Ihren Namen auf der Teilnehmendenliste vorab an FROSTA übermitteln dürfen.

Bitte geschlossene, rutschfeste Schuhe tragen. Schutzkleidung wird vollständig gestellt. Eine zusätzliche Hygieneeinweisung ist nicht erforderlich. Bitte ohne Schmuck und Armbanduhr kommen, da diese abgelegt werden müssen.

Anmeldeschluss: 25.08.2026

**Mittwoch, 02.09.2026, 15:00 - 17:00 Uhr
(2,67 UE)**

Gebühr: 5 €

Leitung: N.N.

Ort: FROSTA AG Bremerhaven, Am Lunedeich 116

Teilnehmende: max. 18



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

NEU IM PROGRAMM

WIE ARBEITET EIGENTLICH...

FROSTA? | 11083

Ein Informationsabend

FROSTA zählt zu den größten Arbeitgebern in Bremerhaven – und zu den führenden Tiefkühlherstellern Europas. Seit über 20 Jahren verzichten wir konsequent auf Zusatzstoffe und setzen stattdessen auf Transparenz, Nachhaltigkeit und echtes Teamwork. Erfahren Sie an diesem Abend mehr über Größe, Umsatz und die Entwicklung unseres Standorts Bremerhaven, den Markt der Convenience-Produkte und wie wir dem Fachkräftemangel begegnen. Ein Beispiel aus der Produktentwicklung zeigt anschaulich, wie Innovation bei FROSTA entsteht. Im Anschluss gibt es Raum für Ihre Fragen.

Anmeldeschluss: 21.09.2026

Dienstag, 29.09.2026, 17:00 - 18:30 Uhr (2 UE)

Gebühr: 5 €

Leitung: N.N.

Teilnehmende: max. 15

BETRIEBSBESICHTIGUNG

REDUX RECYCLING | 11085

Eine Führung

Die Redux Recycling GmbH ist ein Unternehmen der Kreislaufwirtschaftsbranche und spezialisiert auf das Recycling von Batterien. Mit mehr als 25 Jahren Branchenerfahrung und vielen hunderten Tonnen verwerteter Batterien ist Redwood einer der Marktführer in Europa. Am Standort Bremerhaven recycelt man Primär- und Sekundärbatterien mit dem Schwerpunkt Lithium-Ionen Batterien. Wahrscheinlich hat auch die eine oder andere Batterie aus Ihrem Haushalt über die Rücknahmebehälter, beispielsweise in den Baumärkten, den Weg zu Redux gefunden. Wir machen uns auf eine spannende Reise in einen boomenden Markt. Die Veranstaltung ist nicht barrierefrei.

Mit Ihrer Anmeldung stimmen Sie zu, dass wir Ihren Namen auf der Teilnehmendenliste vorab an REDUX Recycling übermitteln dürfen.

Anmeldeschluss: 02.09.2026

Donnerstag, 10.09.2026, 14:00 - 16:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: 6 €

Leitung: Heiko Janßen

Ort: REDUX Recycling, Batteriestr. 94

Teilnehmende: max. 15

BESUCH DES JÜDISCHEN

FRIEDHOFS | 11092

Volkshochschule in Kooperation mit „Menorah – Jüdische Gemeinde zu Bremerhaven“

Der älteste erhaltene Friedhof im Bremerhavener Stadtgebiet „erzählt“ viele Geschichten der Leher und Bremerhavener Jüdinnen und Juden. Bei der Führung erleben Sie die Besonderheiten dieses Friedhofs.

Anmeldeschluss: 30.08.2026

Sonntag, 06.09.2026, 11:00 - 12:30 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

Auslagen: Männer bringen bitte eigene Kopfbedeckung mit oder bekommen für 7 € eine Kippa

Leitung: Mircea Ionescu, Vorsitzender der „Menorah – Jüdische Gemeinde zu Bremerhaven“

Ort: Jüdischer Friedhof, Kreuzburger Str. 2-6

Teilnehmende: max. 16

POLIZEI BREMERHAVEN:

EINSATZ FÜR IHRE SICHERHEIT | 11086

Besuch des Polizeimuseums

Volkshochschule in Kooperation

mit dem Polizeiförderverein

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: 15.09.2026

Mittwoch, 23.09.2026, 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

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Julia Steffen

Tel. 590-4739

**POLIZEI BREMERHAVEN:
EINSATZ FÜR IHRE SICHERHEIT | 11087**

**Besuch des Polizeimuseums
Volkshochschule in Kooperation
mit dem Polizeiförderverein**

Wie Veranstaltung 11086

Anmeldeschluss: 30.09.2026

Donnerstag, 08.10.2026, 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

JAHRESTHEMA

**TIERSCHUTZ KONKRET: BESUCH IM
TIERHEIM BREMERHAVEN | 11089**

**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. Diese Veranstaltung ist nicht barrierefrei.

Mit Ihrer Anmeldung stimmen Sie zu, dass wir Ihren Namen auf der Teilnehmendenliste vorab an den Tierschutz Bremerhaven e.V. übermitteln dürfen.

Anmeldeschluss: 22.09.2026

Mittwoch, 30.09.2026, 14:30 - 15:15 Uhr (1 UE)

Gebühr: frei

Leitung: N.N.

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

Teilnehmende: max. 10

JAHRESTHEMA

**TIERSCHUTZ KONKRET: BESUCH IM
TIERHEIM BREMERHAVEN | 11090**

**Ein Blick hinter die Kulissen
Volkshochschule in Kooperation
mit Tierschutz Bremerhaven e.V.**

Wie Veranstaltung 11089

Anmeldeschluss: 22.09.2026

Mittwoch, 30.09.2026, 15:00 - 15:45 Uhr (1 UE)

Gebühr: frei

Leitung: N.N.

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

Teilnehmende: max. 10

MEDIENTOUR RADIO BREMEN 11091

Ein Besuch

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

Mit Ihrer Anmeldung stimmen Sie zu, dass wir Ihre Anmelde Daten (Vorname, Nachname, Wohnort) vorab an Radio Bremen übermitteln dürfen.

Bitte beachten Sie, dass Sie das Ticket für die Fahrten mit der Bahn selbst besorgen müssen. Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis mit.

Anmeldeschluss: 25.09.2026

Montag, 05.10.2026, 10:15 - 18:00 Uhr (3 UE)

Gebühr: 6 €

Leitung: Heiko Janßen

Treffpunkt: 10:15 Uhr, Hauptbahnhof Bremerhaven

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 217.

UMWELT – NACHHALTIGKEIT

GÄRTNERN AUF DEM BALKON IN HERBST UND WINTER | 11200

Interaktiver Vortrag und Gespräch

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

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

Melanie Öhlenbach ist ausgebildete Redakteurin und schreibt als freie Journalistin und Buchautorin am liebsten über Garten und Nachhaltigkeit. Seit 2013 gärtner 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: 29.09.2026

Donnerstag, 08.10.2026, 17:00 - 19:30 Uhr (3 UE)

Gebühr: 6 €

Leitung: Melanie Öhlenbach

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

NEU IM PROGRAMM / JAHRESTHEMA NUTZEN STATT WEGWERFEN: GARTENABFÄLLE SINNVOLL VERWENDEN | 11201

Workshop

Laub, Gehölz- und Staudenschnitt: Ab Herbst fallen im Garten allerlei Abfälle an. In diesem Workshop tauschen wir uns darüber aus, wie wir diese sinnvoll an Ort und Stelle einsetzen können – zum Nutzen für Boden, Pflanzen, Tiere und auch uns selbst. Denn die Kreisläufe zu schließen, schont nicht nur endliche und natürliche Ressourcen, sondern spart auch Zeit und Geld.

Das Format richtet sich an Anfänger:innen und Fortgeschrittene. Der Fokus liegt auf Haus- und Kleingarten. Andere Gartenformen können bei Bedarf thematisiert werden.

Anmeldeschluss: 29.10.2026

Samstag, 07.11.2026, 12:00 - 16:00 Uhr (5 UE)

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

Leitung: Melanie Öhlenbach

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

NEU IM PROGRAMM HEIMISCHE PFLANZEN, NEOPHYTEN UND INVASIVE ARTEN | 11202

Interaktiver Vortrag und Gespräch

In der Gartenwelt haben Neophyten neuerdings einen schlechten Ruf. Doch ohne Tomaten, Bohnen, Koriander, Sonnenblumen, Dahlien und andere „neuen“ Pflanzen wären unsere Gärten, Balkone und auch unsere Ernährung langweilig. In diesem Vortrag erfahren Sie, worum es bei der Diskussion um Neophyten geht, warum einige Arten ein Problem sind und was wir tun können, um die Artenvielfalt zu erhalten. Das Format richtet sich an Anfänger:innen und Fortgeschrittene.

Anmeldeschluss: 06.11.2026

Montag, 16.11.2026, 17:00 - 19:30 Uhr (3 UE)

Gebühr: 6 €

Leitung: Melanie Öhlenbach

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:
 „VHS.WISSEN LIVE - ONLINE: WIE EINFACH
 KANN EIN LEBENDES SYSTEM SEIN?“,
 KURS NR. 51160

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

Beratung:
 Julia Steffen
 Tel. 590-4739

VORANKÜNDIGUNG

HOCHBEET IN GARTEN UND AUF DEM BALKON | 11203

Bildungszeit im Land Bremen

Kein Garten ohne Hochbeet? In dieser Bildungszeit setzen wir uns konstruktiv und kritisch mit dieser Beetform auseinander. Wir besprechen die unterschiedlichen Formen und Materialien, erarbeiten, wie ein Hochbeet sinnvoll und ressourcenschonend aufgebaut und genutzt wird und diskutieren Alternativen. Ebenfalls auf dem Programm stehen eine (idealerweise ganzjährige) Bepflanzung und ökologisch verträgliche Pflege. Bei allen Punkten werden Machbarkeit und Nachhaltigkeit mitgedacht. Das Format richtet sich an Anfänger:innen und Fortgeschrittene. Im Fokus steht das Hochbeet im Haus- und Kleingarten. Auf Wunsch werden auch Balkon, Terrasse und andere Gartenformen berücksichtigt.

Anmeldeschluss: 12.02.2027

Montag bis Mittwoch, 09:30 - 16:30 Uhr ab 01.03.2027, 3 Tage (24 UE)

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

Leitung: Melanie Öhlenbach

Teilnehmende: max. 12

VORANKÜNDIGUNG

GARTEN UND BALKON KLIMAFEST MACHEN | 11204

Bildungszeit im Land Bremen

Starkregen, Stürme, Hitze, Trockenheit: Wissenschaftler:innen gehen davon aus, dass es wegen der Klimakrise unter anderem mehr Extremwetter geben wird. Das macht nicht nur uns zu schaffen, sondern auch Pflanzen und Tieren. Gemeinsam recherchieren und diskutieren wir Möglichkeiten, wie wir unsere kleinen und großen Gärten besser an die Herausforderungen anpassen können. Eingeladen sind Anfänger:innen und Fortgeschrittene. Bringen Sie gern einen Gartenplan mit, um konkrete Ideen für Ihren Garten bzw. Balkon festzuhalten.

Anmeldeschluss: 19.04.2027

Dienstag und Mittwoch, 09:30 - 16:30 Uhr ab 04.05.2027, 2 Tage (16 UE)

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

Leitung: Melanie Öhlenbach

Teilnehmende: max. 12

VORANKÜNDIGUNG

MEERESGRUND TRIFFT HORIZONT: WATTWANDERUNG ZUR INSEL NEUWERK | 11205

Bildungszeit im Land Bremen

Während der drei- bis vierstündigen Wattwanderung erfahren Sie Wissenswertes über die Welt unter Ihren Füßen und das Wattenmeer an sich. Auf der Insel Neuwerk, einem Kleinod im Nationalpark Hamburgisches Wattenmeer, erwarten Sie vielfältige Erkundungsmöglichkeiten: Wir besteigen den historischen Leuchtturm, machen eine kurze Salzwiesenführung mit Vogelbeobachtung und/oder besuchen das Nationalpark-Haus Neuwerk. Das genaue Programm richtet sich nach dem Wetter. Nach dem etwa zwei- bis dreistündigen Aufenthalt kehren wir gemütlich mit dem Schiff zum Festland zurück. Weitere Informationen inkl. einer Checkliste für die Teilnahme finden Sie auf unserer Internetseite.

Gabi Weber ist Nationalparkführerin, Wattführerin und Biologin und lädt ihre Gäste dazu ein, besondere Momente im Nationalpark Wattenmeer zu erleben. Mit großer Begeisterung erklärt sie die Einzigartigkeit des Wattenmeers und macht Zusammenhänge verständlich.

Anmeldeschluss: 24.05.2027

Dienstag, 08.06.2027, 08:30 - 18:30 Uhr (8 UE)

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

Auslagen: Kosten für Schifffahrt (incl. Bus zurück nach Sahlenburg): 29,00 € + 3,20 € = 32,20 € (Stand 2026). Voraussichtlich gegen 18:30 Uhr am Ausgangspunkt zurück.

Leitung: Gabi Weber

Treffpunkt: 8:15 Uhr, an der Rettungsstation am Strand, Hans-Claußen-Straße 18, Cuxhaven-Sahlenburg
 Teilnehmende: max. 14



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:
 „GEZEITEN - AKTIVER NUTZEN DES MEERES“ IM RAHMEN DER AUSSTELLUNG „EINGETAUCHT – VIELFALT IN UNSEREN MEEREN“, KURS NR. 51066 UND 51065.



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



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



Mareike Schröer
 © Privat

NEU IM PROGRAMM / JAHRESTHEMA

LANGWARDER GRODEN: EIN NATURWUNDER ERLEBEN | 11206**Exkursion**

Der Langwarder Groden auf der Halbinsel Butjadingen bietet einen einzigartigen Einblick in den Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer, das UNESCO-Weltnaturerbe ist. Auf einem ca. 2 km langen, barrierefreien Naturlehrpfad erleben wir den Wechsel von Ebbe und Flut sowie die daran angepasste Tier- und Pflanzenwelt der Salzwiesen – ganz ohne nasse Füße zu bekommen. Die naturkundliche Führung startet am Denkmal „Turmbau zu Babel“ und endet auf einer Aussichtsplattform mit Meerblick und kleinem kulinarischem Abschluss. Dieses Angebot eignet sich für Erwachsene ebenso wie für Familien mit Kindern ab 12 Jahren.

Bitte bringen Sie ein Fernglas, Getränke und einen kleinen Imbiss (z.B. gekochtes Ei oder eine Tomate) mit. Bitte an wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk denken.

Anmeldeschluss: 11.09.2026**Samstag, 19.09.2026, 11:00 - 14:00 Uhr (4 UE)**

Gebühr: 8 € (E1: 6,80 €, E2: 2,40 €)

Leitung: Gabi Weber

Treffpunkt: Feldhauser Str., 26969 Butjadingen-Feldhausen

Teilnehmende: max. 15

VHS AM WOCHENENDE

WISSEN IM GEHEN | 11207**Bäume im Herbst**

Auf einem gemütlichen Rundgang schauen wir uns zahlreiche Baum- und Straucharten an. Sie erfahren etwas über den Aufbau eines Baumes und lernen Bestimmungsmerkmale kennen. Die Besonderheiten einzelner Baumarten, ihre Reaktionen auf Umwelteinflüsse und Anpassungsstrategien werden ebenfalls erläutert, Geschichten, Anekdoten und Mythen runden das Ganze ab.

Bitte an wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk denken.

Anmeldeschluss: 20.09.2026**Sonntag, 27.09.2026, 15:30 - 18:30 Uhr (4 UE)**

Gebühr: 8 € (E1: 6,80 €, E2: 2,40 €)

Leitung: Babette Fischer, Diplom-Biologin

Treffpunkt: Haupteingang Wulsdorfer Friedhof (Weserstraße)

Teilnehmende: max. 12



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:
„WILDFRÜCHTE – EXKURSION“,
KURS NR. 30344

VHS AM WOCHENENDE

WISSEN IM GEHEN | 11208**Vögel am Wasser: Beobachten und kennenlernen**

Sie haben sich bei Ihren Deichspaziergängen schon immer gefragt, was sich da eigentlich so tummelt, auf dem Wasser, im Watt, auf der Wiese, im Gebüsch, in der Luft ... ? Während Sie die Tiere beobachten, erfahren Sie, um welche Arten es sich handelt, woran man sie erkennt und wie sie sich verhalten. Bei Ihrem nächsten Spaziergang werden Sie gefiederte Bekannte treffen! Bitte bringen Sie ein Fernglas mit. Wir bewegen uns ca. 2 km zu Fuß, auf teils unbefestigten Wegen. Die Exkursion findet auch bei Kälte, Wind und leichtem Regen statt, bitte kleiden Sie sich dem Wetter entsprechend.

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

Anmeldeschluss: 18.09.2026**Samstag, 26.09.2026, 12:00 - 14:30 Uhr (3,33 UE)**

Gebühr: 6,70 € (E1: 5,70 €, E2: 2 €)

Leitung: Mareike Schröer, Diplom-Biologin

Treffpunkt: Parkplatz an der Straße „Imsumer Deich“ in Bremerhaven-Weddewarden

Teilnehmende: max. 15

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

Beratung:
Julia Steffen
Tel. 590-4739

VHS AM WOCHENENDE

WISSEN IM GEHEN 11209

**Vögel an ihrem Schlafplatz:
Beobachten und kennenlernen**

Wenn die Sonne untergeht, machen sich die meisten Vögel auf den Weg von ihren Nahrungsflächen zu ihren Schlafplätzen. Dabei bilden sie zum Teil große Schwärme in der Luft. Erleben Sie das beeindruckende Naturschauspiel des Schlafplatz-Einflugs. Während Sie die Tiere beobachten, erfahren Sie, um welche Arten es sich handelt, woran man sie erkennt und wie sie sich verhalten.

Die Exkursion findet auch bei Kälte, Wind und leichtem Regen statt, bitte kleiden Sie sich dem Wetter entsprechend. Bitte bringen Sie ein Fernglas mit.

Anmeldeschluss: 23.10.2026

Samstag, 31.10.2026, 16:00 - 18:30 Uhr (3,33 UE)

Gebühr: 6,70 € (E1: 5,70 €, E2: 2 €)

Leitung: Mareike Schröer, Diplom-Biologin

Treffpunkt: in Sellstedt an der Schranke vor dem Beobachtungsturm Polder Glies

Teilnehmende: max. 15

VHS AM WOCHENENDE

WISSEN IM GEHEN | 11210

**Gefiederte Wintergäste an der Küste:
Beobachten und kennenlernen**

Viele Vogelarten ziehen im Herbst über weite Strecken, um in ihre Winterquartiere zu gelangen. Auch bei uns überwintern Vögel aus weiter nördlich gelegenen Gebieten (Skandinavien, Sibirien). Durch die milden Winter finden sie hier optimale Bedingungen vor:

eisfreie Gewässer, sowie Wiesen und Felder ohne Schneedecke. Lernen Sie unsere Gäste aus dem hohen Norden kennen! Während Sie die Tiere beobachten, erfahren Sie, um welche Arten es sich handelt, woran man sie erkennt und wie sie sich verhalten.

Wir bewegen uns ca. 4 km, teilweise auf unbefestigten Wegen. Die Exkursion findet auch bei Kälte, Wind und leichtem Regen statt, bitte kleiden Sie sich dem Wetter entsprechend. Bitte bringen Sie ein Fernglas mit.

Anmeldeschluss: 20.11.2026

Samstag, 28.11.2026, 13:30 - 16:00 Uhr (3,33 UE)

Gebühr: 6,70 € (E1: 5,70 €, E2: 2 €)

Leitung: Mareike Schröer, Diplom-Biologin

Treffpunkt: Cappel-Neufeld am Deich an der Kreuzung Cappel-Neufelder Sieltrift / Deichweg

Teilnehmende: max. 15

NEU IM PROGRAMM

GRÖNLAND UND DER
ROHSTOFFHUNGER | 11211

**Vortrag und Gespräch
Volkshochschule in Kooperation
mit Terre des Hommes e.V.**

Spätestens seit Donald Trump Ansprüche angemeldet hat, ist Grönland in aller Munde. Die größte Insel der Welt mit ihren rund 56.000 meist indigenen Einwohner:innen und ihrem im Inland bis zu 7 km dicken Eisschild ist aufgrund ihrer Lage nicht nur von strategischer Bedeutung: Ihr im Zuge des fortschreitenden Klimawandels abschmelzendes Eis treibt die Phantasie über leicht zugänglicher wichtiger Rohstoffe und weckt international Begehrlichkeiten. Gleichzeitig versucht die grönländische Bevölkerung, sich endgültig von ihrer ehemaligen Kolonialmutter Dänemark zu lösen. Dabei droht sie zum Spielball der Weltpolitik zu werden.

Ausgehend von zwei Reisen nach Grönland im Abstand von 15 Jahren beleuchtet die Naturwissenschaftlerin Regina Hewer die Frage, wie sich die Insel und das Leben auf ihr in den letzten Jahren verändert hat. Sie geht auf die Geschichte der dort lebenden Inuit ein und zeigt die grandiose Natur, die alles Leben auf der Insel prägt. Anhand von Erfahrungen anderer indigener Völker entwirft sie ein Szenario der Auswirkungen eines weitgehend ungezügelter Rohstoffabbaus auf Natur und Lebensweise der Menschen. Sie schildert aber auch, welche Strategien Betroffene in anderen Regionen anwenden, um sich, ihre Lebensweise und ihr Land zu schützen.

Anmeldeschluss: 27.10.2026

Mittwoch, 04.11.2026, 19:00 - 21:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: 6 €

Leitung: Regina Hewer

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9



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.

DER WOLF UND DIE DEUTSCHEN: KONFLIKT ODER KOEXISTENZ? | 11212

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

Heribert Hofer forscht seit über vierzig Jahren im Freiland zur Verhaltensökologie und dem Naturschutz von Raubtieren (Tüpfelhäyne, Gepard, Fuchs, Dachs, Wolf), ihren Belastungen und Krankheitserregern. Seine Langzeitprojekte in Europa, Tansania und Namibia führten zur vielfachen Beschäftigung mit dem gegenseitigen Verhältnis von Mensch und Wildtieren, Mensch-Wildtier-Konflikten und der Einsicht, dass Schutz von Natur den Einklang mit betroffenen Menschen erfordert. Neben der Forschung engagiert er sich für den Naturschutz und ist in mehreren wissenschaftlichen Gesellschaften aktiv, zuletzt als Präsident der Gesellschaft Deutscher Naturforscher und Ärzte (GDNÄ). Bis zu seiner Pensionierung im Jahr 2025 war er 25 Jahre lang Direktor des Leibniz-Instituts für Zoo- und Wildtierforschung (IZW) in Berlin. Zurzeit ist er Seniorprofessor für interdisziplinäre Wildtierkunde am Institut für Biologie der Freien Universität Berlin.

Anmeldeschluss: 01.10.2026

Montag, 05.10.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Prof. Dr. Heribert Hofer

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.

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 für soziale Dienste

Organisation: DVS Niedersachsen / Bremen e.V.

Teilnehmende: max. 40

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

Beratung:
Julia Steffen
Tel. 590-4739

SEXUALSTRAFTATEN: AUFARBEITUNG, AHNDUNG UND FOLGEN | 11303**Vortrag und Diskussion**

Sexualstraftaten stellen alle an ihrer Aufklärung und Ahndung Beteiligten 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 dient diese Veranstaltung. 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 Hundsdörfer, Richterin am Amtsgericht Bremen

Ort: Volkshochschule Bremen

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 Anmelde Daten 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: Manuela Ulbrich und Dr. Sabina Vetter, Deutsche Vereinigung der Schöffinnen und Schöffen (DVS) Niedersachsen / Bremen e.V., Regionalbereich Bremen / Bremerhaven

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

Teilnehmende: max. 15



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



Holger Jünke
© Privat



Bitte beachten Sie, dass Abmeldungen nur schriftlich entgegengenommen werden können. Weitere Informationen finden Sie in der Gebühren- und Benutzungsordnung auf Seite 224.

FINANZEN

VHS ONLINE

WIRTSCHAFTS- UND FINANZWISSEN EINFACH ERKLÄRT | 11400

Bildungszeit im Land Bremen und Bildungsurlaub in Niedersachsen

Ein gesundes Basiswissen zu Wirtschafts- 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 Trends wie Bitcoin, Robo-Advisor oder Crowdinvesting 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

VHS ONLINE / NEU IM PROGRAMM

NACHHALTIG ANLEGEN: WORAUF SOLLTE ICH ACHTEN? | 11401

Vortrag

Volkshochschule in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bremen

Viele Menschen möchten mit ihrem Geld – neben einer angemessenen Rendite – auch einen positiven Beitrag für den Klimaschutz, die Umwelt, ethische oder soziale Belange erreichen. So erwägen sie eine Investition in nachhaltige Produkte. Vielleicht haben Sie auch schon darüber nachgedacht und sich gefragt: Was ist eigentlich eine nachhaltige Geldanlage? Wird die gewählte Anlage meinen Erwartungen an Nachhaltigkeit gerecht? Hält das beworbene Produkt, was es verspricht? Und passt es zu meinen Anlagezielen? Im Vortrag erfahren Sie, was Nachhaltigkeit im Finanzbereich bedeutet. Sie erhalten Hilfestellung bei der Einordnung der Produkte und Tipps, worauf zu achten ist und was Sie bei nachhaltigen Finanzprodukten hinterfragen sollten.

Inga Tekath ist Mitarbeiterin der Abteilung Finanzdienstleistungen der Verbraucherzentrale Bremen e.V., Projektleitung Wirtschaftlicher Verbraucherschutz, gefördert durch das BMJV.

Anmeldeschluss: 14.09.2026

Dienstag, 22.09.2026, 15:00 - 16:30 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Inga Tekath

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

Beratung:
Julia Steffen
Tel. 590-4739

VHS ONLINE

DAS 1X1 DER GELDLANLAGE | 11402**Ein C(r)ash-Kurs für Einsteiger:innen**

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

Anmeldeschluss: 16.09.2026

Donnerstag, 24.09.2026, 18:00 - 21:00 Uhr (4 UE)

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

Leitung: Holger Jünke

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

VHS ONLINE

GELD ANLEGEN MIT ETF FÜR EINSTEIGER:INNEN | 11403**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: 23.11.2026

Dienstag, 01.12.2026, 18:00 - 21:00 Uhr (4 UE)

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

Leitung: Holger Jünke

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

RECHT

NEU IM PROGRAMM

DOPING IM BREITENSPORT | 11404**Vortrag und Diskussion**

Immer mehr Freizeitsportler:innen greifen bewusst oder unbewusst zu leistungssteigernden Mitteln, um ihre Ziele schneller zu erreichen. Doch welche Folgen hat das? Dieser Vortrag klärt über die damit einhergehenden juristischen Aspekte auf. Denn auch im Breitensport kann der Besitz oder die Anwendung bestimmter Dopingmittel strafbar sein. Das Anti-Doping-Gesetz (AntiDopG) stellt den Umgang mit verbotenen Substanzen unter Strafe. Zudem können auch Verstöße gegen Arzneimittel- oder Betäubungsmittelgesetze relevant werden. Die Veranstaltung klärt über die Rechtslage auf und ist für Sportler:innen wie auch Funktionsträger:innen in Sportvereinen interessant.

Anmeldeschluss: 25.09.2026

Montag, 05.10.2026, 18:00 - 20:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: 6 €

Leitung: Thomas Walther, Richter am Amtsgericht

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

NEU IM PROGRAMM / JAHRESTHEMA

RECHTE UND PFLICHTEN VON KINDERN UND JUGENDLICHEN | 11405**Kurz-Kurs für Eltern**

Altersstufen und -grenzen spielen im deutschen Recht eine große Rolle, insbesondere was Rechte, Pflichten und Ansprüche betrifft. Dabei ist es insbesondere für Kinder bzw. Jugendliche bis 18 Jahren und deren Eltern wichtig zu wissen, ab welchem Lebensjahr welche rechtlichen Bedingungen gelten. Dieser Kurz-Kurs stellt dabei leicht verständlich die jeweiligen Altersgrenzen dar, beginnend mit der Geburt, im Hinblick auf zivil- und strafrechtliche Auswirkungen, wie auch bezüglich weiterer im Alltag wichtiger Rechtsgebiete. Ziel ist, dass Eltern die verschiedenen Rechte und Pflichten ihrer Kinder kennen und sie rechtssicher auf ihrem Weg zum Erwachsenwerden begleiten zu können.

Anmeldeschluss: 04.11.2026

Donnerstags, 18:00 - 20:15 Uhr

ab 12.11.2026, 2 Abende (6 UE)

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

Leitung: Thomas Walther, Richter am Amtsgericht

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.

SOZIALE ALTERSVORSORGE: GESETZLICHE BETREUUNG, VORSORGEVOLLMACHT, PATIENTENVERFÜGUNG | 11406

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: 25.11.2026

Donnerstag, 03.12.2026, 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

VERBRAUCHER:INNENFRAGEN

SONNENERGIE SINNVOLL NUTZEN: IST DAS ETWAS FÜR MICH? | 11420

Vortrag und Austausch

Volkshochschule in Kooperation mit Klima Bau Netzwerk und Verbraucherzentrale Bremen

Wer ein Eigenheim besitzt, hat sich in diesen Tagen bereits die Fragen gestellt: Lohnt sich Solarenergie für mein Haus – und wenn ja, welche Technik ist die richtige? Die Antwort ist jedoch nicht pauschal zu geben: Solarenergie kann sowohl zur Stromerzeugung mittels Photovoltaik als auch zur Warmwasserbereitung oder heizungsunterstützend über Solarthermie genutzt werden. Welches System für welches Gebäude geeignet ist, hängt jedoch immer vom individuellen Energiebedarf, den baulichen Gegebenheiten und den finanziellen Möglichkeiten ab. Sie erfahren, welche Solarsysteme für welche Gebäudetypen sinnvoll sind, wie hoch typische Investitionskosten und mögliche Einsparpotenziale ausfallen und worauf bei Planung, Installation und Betrieb besonders zu achten ist. Das Seminar richtet sich an Hauseigentümer:innen und an alle, die einen Neubau planen oder die zukunftsgerichtet renovieren wollen.


Anmeldeschluss: 28.08.2026

Montag, 07.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Hinderk Hillebrands, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bremen
Teilnehmende: max. 15

Anzeige

 <p>Bürgerklub Bremerhaven von 1860 e.V.</p>	<p>SIND SIE EIN KULTUR- INTERESSIERTER GESELLIGER MENSCH?</p> <p>Dann sind sie bei uns genau richtig!</p>	 
<p>Braunberger Str 2 27580 Bremerhaven</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

HEIZKOSTENABRECHNUNG VERSTEHEN | 11421

Vortrag und Austausch

Volkshochschule in Kooperation mit Klima Bau Netzwerk und Verbraucherzentrale Bremen

Einmal im Jahr kommt sie ins Haus, die Heizkostenabrechnung. Und jedes Mal sorgt sie bei vielen Mieter:innen und Eigentümer:innen für Ratlosigkeit: Grundkosten, Verbrauchskosten, Heizgradtage, Umlageschlüssel – die Vielzahl an Begriffen und Positionen machen es schwer, die Abrechnung nachzuvollziehen. Im Vortrag erfahren Sie Schritt für Schritt, wie eine Heizkostenabrechnung aufgebaut ist, welche Pflichtangaben enthalten sein müssen, was Grundkosten und Verbrauchskosten bedeuten, welche Rolle Heizgradtage spielen, wie Sie Fehler oder Unstimmigkeiten erkennen und an welchen Stellen sich ein genauer Blick besonders lohnt. Die Veranstaltung hilft Ihnen, Ihre Abrechnung besser zu verstehen.

Anmeldeschluss: 16.10.2026

Montag, 26.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Hinderk Hillebrands

Teilnehmende: max. 15

Anzeige

MEIN HAUS IST EIN SYSTEM: EINE VERÄNDERUNG IM SYSTEM BEDEUTET IMMER EINE SYSTEMVERÄNDERUNG | 11422

Vortrag und Austausch

Volkshochschule in Kooperation mit Klima Bau Netzwerk und Verbraucherzentrale Bremen

Das eigene Haus als System zu verstehen, hilft Fehler zu vermeiden, insbesondere bei der Planung von energetischen Sanierungsmaßnahmen oder auch bei geplanter Installation von Anlagen zur Nutzung erneuerbaren Energien. Die hilft nicht nur technische und bauphysikalische Fehler zu vermeiden, sondern auch wirtschaftliche Fehler. Das Zusammenwirken der Komponenten wird im Rahmen des Vortrages behandelt.

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

Anmeldeschluss: 20.11.2026

Montag, 30.11.2026, 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.



Verbraucherzentrale
Bremen

Leg den Schalter um.

Wir beraten kostenlos,
kompetent und unabhängig
in unseren Beratungsstellen.

Terminvereinbarung unter
0800 – 809 802 400 (kostenfrei)
oder 0421 – 160 777 (ggf.Kosten)

verbraucherzentrale-energieberatung.de

Gefördert durch das BMWF.



SCHUFA HAT DEIN LEBEN IM GRIFF? | 11423

Über Schulden sprechen:

Die soziale Schuldnerberatung stellt sich vor Informationsveranstaltung Volkshochschule in Kooperation mit dem Betreuungsverein Bremerhaven

Bremerhaven weist laut dem SchuldnerAtlas Deutschland (Creditreform) seit Jahren die höchste Überschuldungsquote aller deutschen Städte auf. Lassen Sie uns also über Schulden sprechen! Informieren Sie sich über die Grundlagen der sozialen Schuldnerberatung: Was ist Schuldnerberatung, welches Angebot bieten wir und welche Grenzen hat unsere Tätigkeit? Erläutert werden die Arbeitsweise, die Schritte und Strategien, die nachhaltig beim Schuldenabbau helfen. Anhand anonymisierter Fallbeispiele zeigen wir typische Lösungswege und den Beratungsablauf. Zudem erhalten Sie Informationen zur Finanzierung der Leistungen, zu Kosten und Fördermöglichkeiten. Abschließend geben wir einen Überblick über aktuelle Entwicklungen, neue Regelungen und wichtige Änderungen im Bereich Schuldnerberatung.

Dieses Angebot richtet sich an Betroffene, Interessierte und Multiplikator:innen.

Achtung: Es findet keine individuelle Beratung statt. Der Abend dient der allgemeinen Orientierung und dem Austausch.

Anmeldeschluss: 28.10.2026

Donnerstag, 05.11.2026, 17:00 - 18:30 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Sandra Wischhusen, Zertifizierte Schuldnerberaterin und Sparkassenfachwirtin / Patrick Klöppel, Zertifizierter Schuldnerberater und Geschäftsführer des Betreuungsvereins Bremerhaven e.V.

Teilnehmende: max. 20

DER ONLINE-AUSWEIS: IHR AUSWEIS FÜR DIE DIGITALE WELT | 11424

Informationsabend

Im Alltag weisen Sie sich mit Ihrem Personalausweis aus. Ihr Gegenüber erkennt Sie anhand Ihres Lichtbildes. Im Internet ist es anders: Wenn Sie eine Internetseite besuchen, steht Ihnen der Anbieter der Webseite nicht persönlich gegenüber. Ausweisen können Sie sich trotzdem. Dazu verwenden Sie den Online-Ausweis, der in jedem Personalausweis im Scheckkartenformat enthalten ist. Das elektronische Ausweisen wird durch einen Chip in der Ausweiskarte ermöglicht. Sie können mit Ihrem Online-Ausweis bereits Behördengänge und geschäftliche Angelegenheiten einfach, schnell und sicher online erledigen.

Sie erfahren, wie Sie Ihren Online-Ausweis mit einem Smartphone oder einem Computer für die digitale Welt nutzen, wie Sie Ihr Smartphone einrichten und wie die Online-Ausweisfunktion Ihre persönlichen Daten schützt. Sofern Sie Ihren Ausweis, Ihren PIN-Brief und Ihr Smartphone mitbringen, können Sie direkt die Online-Funktion des Ausweises einrichten und testen.

Jens Ramelow arbeitet als Verwaltungswirt in der Pass- und Ausweisbehörde im Bürgerbüro für die Stadt Bremerhaven. Alle Angelegenheiten im Zusammenhang mit Ausweisen und Pässen liegen in seinem Verantwortungsbereich. Er sorgt dafür, dass die Geheimnisse, die eigentlich gar keine sind, rund um die Online-Ausweisfunktion gelüftet werden.

Anmeldeschluss: 10.11.2026

Mittwoch, 18.11.2026, 18:00 - 20:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: 6 €

Leitung: Jens Ramelow

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9



Sichern Sie sich Ihren Kursplatz durch frühzeitige Anmeldung!
Sollte ein Kurs die Mindestteilnehmendenzahl nicht erreichen, müssen wir diesen absagen. Dies geschieht in der Regel eine Woche vor Kursbeginn.

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

Beratung:
Julia Steffen
Tel. 590-4739

PSYCHOLOGIE – KOMMUNIKATION

PSYCHOLOGIE

... SOLL DAS ALLES SEIN? | 11500

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. Annekatriin Gall, Beraterin, Trainerin und Coach

Teilnehmende: max. 14

**BERUF UND PERSÖNLICHKEIT: MIT PSYCHOLOGIE ERFOLGREICHER
AM ARBEITSPLATZ | 11501**

Bildungszeit im Land Bremen

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

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

Volker Thönnnes 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 Thönnnes

Teilnehmende: max. 14



Dr. Annekatriin
Gall
© Uta Gielke



Dr. Volker
Thönnnes
© Privat



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:

„STRESSFREIER JAHRESAUSKLANG MIT YOGA UND ENTSPANNUNG“, KURS NR.: 30206

VHS ONLINE

SORGE DICH NICHT – SONDERN SORGE LIEBER GUT FÜR DICH! | 11502**Selbstfürsorge als Schlüssel zu innerer Stärke und Lebensfreude****Bildungszeit im Land Bremen**

In dieser Bildungszeit sind Sie eingeladen, eigene Bedürfnisse besser wahrzunehmen, individuelle Kraftquellen zu entdecken und praxistaugliche Strategien für Ihren Alltag zu entwickeln. Denn Selbstfürsorge ist weit mehr als Wellness oder gelegentliche Auszeiten, geschweige denn ein Luxusproblem: Sie ist ein aktiver, bewusster Prozess, der unsere Gesundheit, unsere seelische Balance und letztlich unsere Lebensqualität schützt und fördert. Selbstfürsorge bedeutet, die eigenen Grenzen wahrzunehmen, Bedürfnisse ernst zu nehmen und sich selbst mit der gleichen Wertschätzung und Fürsorge zu begegnen, die wir oft anderen selbstverständlich entgegenbringen. Wir erforschen gemeinsam, was Selbstfürsorge bedeutet; wie wir unsere inneren Ressourcen erkennen und gezielt stärken; welche kleinen Schritte im Alltag große Wirkung entfalten können; wie wir Frühwarnzeichen von Überlastung erkennen. Und wir machen praktische Übungen zu Achtsamkeit, Grenzen setzen, Stressbewältigung, Loslassen und entwickeln einen persönlichen Selbstfürsorge-Plan. Dabei nehmen wir uns Zeit, unterschiedliche Bereiche der Selbstfürsorge zu betrachten: von körperlicher und emotionaler Gesundheit über mentale Stärke bis hin zu sozialer Verbundenheit und spirituellem Wohlbefinden. Ziel ist es, praktische Impulse zu setzen und individuelle Wege zu finden, die zu jedem/r Einzelnen von uns passen.

Notwendig ist, dass alle mit Kamera und Audio dabei sind, da es sich um ein interaktives Online-Seminar in einer überschaubaren Gruppe handelt.

15 Minuten vor Start öffnet der Online-Seminarraum zum Ankommen.

Anmeldeschluss: 20.11.2026**Montag bis Donnerstag, 09:00 - 14:30 Uhr****ab 07.12.2026, 4 Tage (24 UE)**

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

Leitung: Serpil Mağlıçoğlu, Live-Online Trainerin, Systemische Coach, Consultant

Teilnehmende: max. 14

VHS AM WOCHENDE / NEU IM PROGRAMM

KOPF ODER BAUCH? SOLL ICH, SOLL ICH NICHT? | 11503**Mit guten Entscheidungen zu mehr Leichtigkeit**

Sie stehen zwischen mehreren Wahlmöglichkeiten und können sich nicht entscheiden? In Ihrem Privatleben stehen Sie vor einer größeren Veränderung und wissen nicht weiter? Sie wollen sich beruflich neu orientieren oder Sie stehen im Job vor der Herausforderung, wichtige Entscheidungen zu fällen? Im Beruf, aber auch im Alltag stehen wir tagtäglich vor Entscheidungen. Dabei gibt es unterschiedliche Entscheidungstypen und -kategorien, die jeweils die passende Technik erfordern. Gerade wenn es um Weichenstellungen geht, bei denen nicht feststeht, wie sich die Entscheidung auf die Zukunft auswirken wird, ist der Bedarf an passenden Strategien zur Entscheidungsfindung groß. An diesem Tag bekommen Sie einen Einblick, wie Sie Entscheidungen so treffen, dass Herz und Verstand, Bauch und Kopf dabei in Einklang sind. Sie lernen das Handwerkszeug kennen, um den Prozess der Entscheidungsfindung mit Ruhe schrittweise zu gestalten.

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: 03.09.2026**Samstag, 12.09.2026, 10:00 - 16:00 Uhr (7 UE)**

Gebühr: 16,10 € (E1: 13,70 €, E2: 4,80 €)

Leitung: Jens Leopold, Dipl.-Psychologe

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

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

NEU IM PROGRAMM / JAHRESTHEMA

BURNOUT: ANZEICHEN UND URSACHEN ERKENNEN, MÖGLICHKEITEN ZUM GEGENSTEUERN ENTDECKEN | 11504

Informationsabend

Die lange „To-Do-Liste“ liegt vor uns, vieles muss dringend erledigt werden, möglichst sofort oder spätestens bis morgen. Wenn das nicht gelingt, wird die Aufgabe eben auf den nächsten Tag verschoben. Anfangs scheint das gut zu funktionieren, aber was passiert, wenn das Gefühl nie fertig zu werden irgendwann erdrückend wird? Die sogenannte Burnout-Spirale kann sich unbemerkt entwickeln. In diesem Vortrag beleuchten wir das Thema Burnout aus verschiedenen Perspektiven und verknüpfen es mit praktischen Beispielen aus dem Alltag. Neben theoretischen Impulsen werden auch einfache Praxishilfen vorgestellt, die direkt ausprobiert werden können. In Ergänzung zu den wissenschaftlichen Hintergründen teilt eine Betroffene ihren Weg in den Burnout, die Zeit der Krise und vor allem, wie sie den Ausstieg geschafft hat und die Gefahren eines Rückfalls umgeht. Achtung: Dies ist kein therapeutisches Angebot, es dient der allgemeinen Information und Prävention!

Anmeldeschluss: 01.10.2026

Freitag, 09.10.2026, 18:00 - 20:00 Uhr (2,67 UE)

Gebühr: 6 €

Leitung: Jens Leopold

Teilnehmende: max. 14



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH: AUSSTELLUNG „WIE GEHT´S?“
PSYCHISCHE GESUNDHEIT VON JUGENDLICHEN, KURS NR. 30005

NEU IM PROGRAMM / JAHRESTHEMA

STÄRKEN, GLÜCK UND LEBENSFREUDE | 11505

Einführung in die Positive Psychologie

Diese Einführung vermittelt grundlegende Kenntnisse der Positiven Psychologie und ihrer Zielsetzung. Sie lernen dieses Konzept als wissenschaftlich fundierten Ansatz kennen, der Forschung, Theorie und praktische Anwendung verbindet und stetig weiterentwickelt. Im Fokus stehen Themen wie persönliche Stärken, Glück und Lebensfreude. Durch kurze theoretische Impulse und ausgewählte, kleine Übungen erhalten Sie erste Anregungen für Ihren persönlichen und beruflichen Alltag.

Ina Claas ist Trainerin und Coach mit den Schwerpunkten Stressmanagement und positive Psychologie.

Anmeldeschluss: 18.10.2026

Montag, 26.10.2026, 18:00 - 20:00 Uhr (2,67 UE)

Gebühr: 6 €

Leitung: Ina Claas

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

NEU IM PROGRAMM / JAHRESTHEMA

POSITIVE EMOTIONEN: LERNREISE POSITIVE PSYCHOLOGIE | 11506

Kurs

Am ersten Abend beschäftigen wir uns mit der Frage, wie positive Emotionen uns helfen können, unser Wohlbefinden zu verbessern. Wir erforschen, was positive Emotionen sind und wie wir durch kleine Übungen im Alltag mehr Balance, Kraft, Dankbarkeit und Gelassenheit integrieren können – und warum für uns auch negative Emotionen gut sind! Ausgestattet mit vielen Anregungen und Tipps kehren wir zurück in unseren Alltag... um uns am zweiten Abend darüber auszutauschen, wie es uns im Alltag ergangen ist. Dazu kommen weitere Impulse und Tipps & Tricks für die weitere Nutzung der Positiven Psychologie.

Anmeldeschluss: 01.11.2026

Montags, 18:00 - 20:00 Uhr, ab 09.11.2026,

2 Abende (5,33 UE)

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

Leitung: Ina Claas

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9



Ina Claas
© Druckwelle



Melanie Kerski
© Privat

VORANKÜNDIGUNG

DEM INNEREN SCHWEINEHUND DEN KAMPF ANSAGEN: ENDLICH DIE GESTECKTEN ZIELE ERREICHEN! | 11507

Bildungszeit im Land Bremen

Das Jahr hat kaum angefangen und die guten Vorsätze sind schon wieder passé? Das schlechte Gewissen, dass die Ziele (wieder) nicht erreicht wurden, wird größer? Wie können wir es doch schaffen, wieder auf Kurs zu kommen? Woran waren wir gescheitert? Warum fühlen wir uns hinterher noch unglücklicher und haben 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 und den guten Vorsätzen doch noch eine Chance auf Umsetzung zu geben.

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

Anmeldeschluss: 22.01.2027

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

ab 08.02.2027, 5 Tage (40 UE)

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

Leitung: Melanie Kerski

Teilnehmende: max. 14

VORANKÜNDIGUNG

ZÜRCHER RESSOURCEN MODELL®: MEINE ZIELE ERREICHEN MIT HILFE DES UNTERBEWUSSTEN | 11508

Bildungszeit im Land Bremen

Das ZRM® ist ein wirksamer Ansatz, um persönliche Veränderungsziele nachhaltig umzusetzen, indem es Zugang zu unseren unbewussten Bedürfnissen eröffnet. Sie lernen die Grundlagen dieses Modells kennen und üben das Vorgehen anhand eines eigenen Veränderungsziels.

Oft scheitern unsere Vorsätze nicht am mangelnden Willen, sondern daran, dass unser Unbewusstes und unser Verstand nicht am selben Strang ziehen. Mit dem ZRM® kann jede:r für sich Ziele und eine Strategie erarbeiten, die gleichermaßen vom Verstand, vom Gefühl und vom körperlichen Empfinden getragen sind und für deren Umsetzung die eigenen Ressourcen nutzen. Dazu lernen Sie die neuropsychologischen Grundlagen kennen, erarbeiten ein motivational tragfähiges und im Unbewussten verankertes Ziel und angemessene Vorgehensweisen. Neben fachlichen Inputs und Recherche arbeiten wir mit Impulsen aus dem Ideenkorb und geben Feedback (Kleingruppe, Partnerarbeit). Für alle, die visuell orientiert sind: Wir arbeiten mit Bildern.

Anmeldeschluss: 16.04.2027

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

ab 03.05.2027, 3 Tage (18 UE)

Gebühr: 63 € (E1: 53,60 €, E2: 18,90 €)

Leitung: Jens Leopold

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9



Bitte melden Sie sich spätestens 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn an. Nur so kann rechtzeitig geprüft werden, ob die gesetzlich vorgeschriebene Mindestteilnehmerzahl für eine Veranstaltung nach dem Bildungszeitgesetz erreicht wird und der Kurs stattfinden kann. Weitere infos unter: www.vhs-bremerhaven.de/bildungszeit.

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

Beratung:
 Julia Steffen
 Tel. 590-4739

**SELBSTBEWUSSTES AUFTRETEN:
INNERE STÄRKE DURCH PRÄSENZ | 11509**
Mit Klarheit und Standhaftigkeit überzeugen
Bildungszeit im Land Bremen

Ein selbstbewusstes Auftreten ist nicht nur eine Frage des äußeren Erscheinungsbildes, sondern vor allem eine innere Haltung. Häufig sind es nicht fehlende Fähigkeiten, sondern Unsicherheiten, Zweifel und innere Blockaden, die uns daran hindern, souverän und klar aufzutreten. Daher beschäftigen wir uns mit dem Konzept der Präsenz – einem Kernaspekt des pädagogisch-psychologischen Ansatzes „Neue Autorität“. Präsenz bedeutet, mit Klarheit, innerer Stärke und Standhaftigkeit aufzutreten, ohne dominant oder aggressiv zu wirken. Es geht darum, sich seiner eigenen Werte und Position bewusst zu sein und sie selbstsicher zu vertreten – sei es im beruflichen oder privaten Umfeld. Wir werden gemeinsam erkunden, wie Selbstbild und Selbstwahrnehmung unsere Wirkung beeinflussen. Welche inneren Muster lassen uns zögern oder zurückweichen? Welche Strategien helfen, auch in herausfordernden Situationen präsent zu bleiben? Durch praxisnahe Übungen und Reflexionen lernen Sie, Ihre eigene Präsenz zu stärken und authentisch aufzutreten. Zusätzlich betrachten wir körperliche Ausdrucksformen, die eine selbstbewusste Ausstrahlung unterstützen – darunter Körperhaltung, Stimme und nonverbale Kommunikation. Ziel ist es, Ihnen Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen Sie künftig mit Klarheit, Ruhe und Überzeugung auftreten können.

Anmeldeschluss: 14.06.2027
Dienstag und Mittwoch, 09:00 - 16:00 Uhr
ab 29.06.2027, 2 Tage (16 UE)

Gebühr: 32 € (E1: 27,20 €, E2: 9,60 €)
Leitung: Sandra Brauer, Diplom-Kauffrau (FH),
Systemische Beraterin (DGSF-zertifiziert),
StressmanagementTrainerin und Prozessbegleiterin in
der digitalen Transformation, Hamburg
Teilnehmende: max. 14



Sandra Brauer
© picturepeople Hamburg

KOMMUNIKATION

VHS ONLINE / NEU IM PROGRAMM
FEHLERFREUNDLICHKEIT:
EIN SCHLÜSSEL FÜR LERNKULTUR
UND INNOVATION | 11520
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. Dieser Tag 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.

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.

Notwendig ist, dass alle mit Kamera und Audio dabei sind, da es sich um ein interaktives Online-Seminar in einer überschaubaren Gruppe handelt.

15 Minuten vor Start öffnet der Online-Seminarraum zum Ankommen.

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, Live-Online Trainerin,
Systemische Coach, Consultant
Teilnehmende: max. 14

NIE WIEDER SPRACHLOS: GELASSEN UND SOUVERÄN VERBALE ANGRIFFE KONTERN | 11521

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. Sie lernen, 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 Spontaneität, sondern auch innere Klarheit – und damit die Fähigkeit, in herausfordernden Momenten selbstbewusster und präsent zu reagieren.

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: 12.10.2026

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

ab 27.10.2026, 2 Tage (16 UE)

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

Leitung: Sandra Brauer

Teilnehmende: max. 14

DER WERTE-KOMPASS: INNERE KLARHEIT ALS SCHLÜSSEL FÜR VERÄNDERUNG | 11522

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 Konflikte vorzubeugen. Also genau jene Kompetenzen, die wir im Beruf und Privatleben benötigen. Wir nehmen in dieser Bildungszeit 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



Bitte melden Sie sich spätestens 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn an. Nur so kann rechtzeitig geprüft werden, ob die gesetzlich vorgeschriebene Mindestteilnehmerzahl für eine Veranstaltung nach dem Bildungszeitgesetz erreicht wird und der Kurs stattfinden kann. Weitere infos unter: www.vhs-bremerhaven.de/bildungszeit.

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

Beratung:
Julia Steffen
Tel. 590-4739

VHS AM WOCHENDE / NEU IM PROGRAMM

HANDWERKSKOFFER KOMMUNIKATION: TIPPS UND TOOLS FÜR DEN ALLTAG |

11523

Die meisten Schwierigkeiten zwischen Menschen entstehen durch unklare Kommunikation. Häufig haben wir im Berufs- und Privatleben den Eindruck, von anderen nicht richtig verstanden zu werden. Und anderen ergeht es mit uns selbst oft ebenso. Das führt zu unnötigen Missverständnissen und Konflikten. Ein großer Teil der Ursachen liegt dabei auf der unbewussten Ebene. Warum dringe ich nicht richtig zu anderen durch? Weshalb werde ich missverstanden? Wo kann ich ansetzen, um meine eigene Kommunikation zu verbessern? Im Kurs werden grundlegende Techniken erfolgreicher Kommunikation vermittelt und eingeübt.

Anmeldeschluss: 18.09.2026

Samstag, 26.09.2026, 10:15 - 16:45 Uhr (7,67 UE)

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

Leitung: Dr. Volker Thönnies

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

SOUVERÄN GRENZEN ZIEHEN UND NEIN SAGEN OHNE SCHLECHTES GEWISSEN | 11524

Workshop

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

Anmeldeschluss: 12.11.2026

Freitag, 20.11.2025, 17:00 - 20:15 Uhr

Samstag, 21.11.2025, 10:30 - 16:00 Uhr (10 UE)

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

Leitung: Melanie Kerski, Trainerin für Resilienz / Stress- und Burnout-Prävention, Kommunikations- und Rhetoriktrainerin sowie Personal- und Business Coach
Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

JAHRESTHEMA

BASISTRAINING DEESKALATION | 11525

Einführung

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: 29.10.2026

Freitag, 06.11.2026, 17:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 07.11.2026, 11:00 - 16:00 Uhr (11 UE)

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

Leitung: Tobias Tiefensee

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. 224.



Tobias Tiefensee

© Privat

VORANKÜNDIGUNG

GEBEN UND NEHMEN: IN HELFENDEN BERUFEN GUT FÜR SICH SELBST SORGEN | 11526

Bildungszeit im Land Bremen

Sie haben gerne mit Menschen zu tun und arbeiten deshalb in einem helfenden, beratenden oder lehrenden Beruf? Dann gehört es zu Ihrer beruflichen Rolle, anderen viel zu geben. Wenn Ihnen zuweilen scheint, Sie beherrschen das Geben besser als das Nehmen, dann könnte diese Bildungszeit Ihnen nützen. Gemeinsam gehen wir auf Forschungsreise: Wir betrachten Konzepte aus den Themenbereichen Kommunikation und Persönlichkeit, schauen auf gemeinsame und unterschiedliche Bedürfnisse von Menschen, thematisieren den Energiegewinn bzw. Energieverlust in beruflichen und privaten Beziehungen. Ziel ist es beispielsweise, Anzeichen für Energieverlust (noch) früher als bislang auf die Spur zu kommen, um wirksam gegensteuern zu können.

Weitere Themen sind: Wie lade ich meinen „inneren Akku“? Nehmen – wie gut kann ich das überhaupt? Und wie werde ich besser darin? Mit anderen effizient = „energiesparend“ in Kontakt kommen. Sind meine Schwächen wirklich Schwächen? Oder sind es Stressmuster, deren Erkennen mir hilft, besser mit mir selbst umzugehen? Die klare Grenze zwischen Ich und Du: Meinen eigenen Bezugsrahmen kennen und souverän damit umgehen. Beratende Gespräche konstruktiv führen: das Gegenüber begleiten, statt zu retten, zu verfolgen oder auszubeuten.

Annekatriin Gall ist Beraterin und Coach. Feld: Persönlichkeit, Kommunikation, Zusammenarbeit

Anmeldeschluss: 02.04.2027

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

ab 19.04.2027, 5 Tage (40 UE)

Gebühr: 80 € (E1: 68 €, E2: 24 €)

Leitung: Dr. Annekatriin Gall

Teilnehmende: max. 14

VORANKÜNDIGUNG

KOMMUNIKATION: VON ANFANG AN UND IN VIELEN FACETTEN | 11527

Bildungszeit im Land Bremen

Diese Bildungszeit setzt bei den Grundlagen an: Was ist und wo beginnt eigentlich „Kommunikation“? Was sind die Werkzeuge, die wir benutzen und die Einflussmöglichkeiten, die uns zur Verfügung stehen, wenn es darum geht, uns mit anderen Menschen zu verständigen? Wir beschäftigen uns mit Körper, Stimme, Sprache und Rhetorik, der Art und Weise WIE wir in Kontakt mit unserer Umwelt treten, von Haltung bis hin zur Wortwahl oder unbewussten Strategien. Wir nutzen ein paar der gängigsten Kommunikations-Modelle. Und da „die Art wie“ für die meisten (erst) dann interessant wird, wenn „es irgendwie einfach nicht funktioniert“, befassen wir uns auch mit den Aspekten, die dafür verantwortlich sind, dass es hin und wieder schwierig wird.

Das bedeutet auch eine Beschäftigung mit sich selbst und setzt natürlich die Bereitschaft voraus, einen gezielten Blick auf eigene (Verhaltens-, Wahrnehmungs- und Sprech-)Gewohnheiten zu werfen, sich mit roten Tüchern „Wahrheiten“ und der ganz persönlichen Linse zu befassen mit der wir „die Anderen“ wahrnehmen, kurz: sich und das eigene kommunikative Sein und Handeln zu reflektieren und es probeweise vielleicht auch einfach mal „auf links“ zu drehen. Wir arbeiten in vielen praktischen Übungen allein und in der Gruppe, unterstützt durch reflektierende Gespräche, kollegiale Beratung und konstruktives Feedback.

Rebekka Stanzel ist Regisseurin sowie Coach und zertifizierte Trainerin für Körpersprache und Kommunikation. Für sie ist Verständigung auf den unterschiedlichsten Ebenen die Basis jeder Arbeit, sei es auf der Bühne oder im Seminarraum, wo sie ihre langjährige Erfahrung aus Theater, Musiktheater und der Ausbildung junger Darstellender mit Methoden aus dem NLP, der systemischen Arbeit und der Embodimentforschung kombiniert.

Anmeldeschluss: 14.05.2027

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

ab 31.05.2027, 5 Tage (40 UE)

Gebühr: 80 € (E1: 68 €, E2: 24 €)

Leitung: Rebekka Stanzel

Teilnehmende: max. 14

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

Beratung:
 Julia Steffen
 Tel. 590-4739

VORANKÜNDIGUNG

BEZIEHUNGEN GESTALTEN | 11528

Bildungszeit im Land Bremen

„Wir lernen nur in Beziehung“, wusste Fritz Perls. Ein „Zoon politikon“ nannten die alten Griechen den Menschen – ein geselliges Tier. Beziehungen sind überall in unserem Leben: Von Begegnungen im Gemüseladen über Nachbar:innen bis hin zu Freund:innen. All das sind Beziehungen, deren Bestandteil wir sind. Nicht zuletzt ist da noch die Beziehung zu uns selbst. Unsere jeweilige Lebenszufriedenheit hängt ziemlich wesentlich davon ab, welche Qualität unsere Beziehungen haben. An dieser Qualität haben wir selbst einen großen Anteil.

Wir beleuchten beziehungsrelevante Phänomene wie: Authentizität, Anpassung, Vor- und Nachrangigkeit, gegenseitige Ansprüche und Erwartungen (ausgesprochene und unausgesprochene), formulierte Bedingungen, biografische Erfahrungen, kommunikative Muster sowie auch, mit welchem Sozial- also Beziehungsverhalten Menschen so ihre Zeit verbringen. Reflexionen und ausgewählte Skills laden dazu ein, dass, wer mag, künftig vielleicht (noch) besser etwas für die Qualität seiner bzw. ihrer unterschiedlichsten Beziehungen tun kann.

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

Anmeldeschluss: 02.07.2027

Montag bis Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr, ab 19.07.2027, 5 Tage (40 UE)

Gebühr: 80 € (E1: 68 €, E2: 24 €)

Leitung: Dr. Annekatrin Gall

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: 29.09.2026

Mittwochs, 09:45 - 11:15 Uhr, ab 07.10.2026, 6 Vormittage (12 UE)

Gebühr: 27,60 € (E1: 23,50 €, E2: 8,30 €)

Auslagen: 1,50 €

Leitung: Karen Gerchow

Teilnehmende: max. 20

FIT IM KOPF – MIT SPASS | 11531

Kurs

Wie Veranstaltung 11530

Anmeldeschluss: 29.09.2026

Mittwochs, 11:30 - 13:00 Uhr, ab 07.10.2026, 6 Vormittage (12 UE)

Gebühr: 27,60 € (E1: 23,50 €, E2: 8,30 €)

Auslagen: 1,50 €

Leitung: Karen Gerchow

Teilnehmende: max. 20

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



Marita Frohne

© Privat

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

Wie Veranstaltung 11530

Anmeldeschluss: 10.11.2026

Mittwochs, 09:45 - 11:15 Uhr, ab 18.11.2026, 5 Vormittage (10 UE)

Gebühr: 23 € (E1: 19,60 €, E2: 6,90 €)

Auslagen: 1,50 €

Leitung: Karen Gerchow

Teilnehmende: max. 20

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

Wie Veranstaltung 11530

Anmeldeschluss: 10.11.2026

Mittwochs, 11:30 - 13:00 Uhr, ab 18.11.2026, 5 Vormittage (10 UE)

Gebühr: 23 € (E1: 19,60 €, E2: 6,90 €)

Auslagen: 1,50 €

Leitung: Karen Gerchow

Teilnehmende: max. 20

ETHIK – PHILOSOPHIE – RELIGION**NEU IM PROGRAMM / JAHRESTHEMA****AM ENDE DES LEBENS UND IN ZEITEN DER TRAUER: WEGBEGLEITUNG | 11700****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!

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

Anmeldeschluss: 19.10.2026

Dienstag und Mittwoch, 09:00 - 16:00 Uhr, ab 03.11.2026, 2 Tage (16 UE)

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

Leitung: Marita Frohne

Teilnehmende: max. 12

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

Beratung:
Julia Steffen
Tel. 590-4739

GESTORBEN: UND DANN? | 11701**Ein Informationsangebot rund um das „Danach“**

Wir alle wissen: Der Tod kann plötzlich kommen und niemand weiß, wie lange sie oder er noch zu leben hat. Viele Belange, die mit der Bestattung zusammenhängen, kann man vorab regeln. Dazu gehören folgende Fragen: Welche Aufgaben nimmt mir ein seriöses Unternehmen ab? Welche Angelegenheiten muss ich selbst regeln? Welche Bestattungsformen werden angeboten – und was kosten sie? Wie verläuft ein Trauergespräch? Antworten auf Ihre Fragen gibt Thanatologin und Bestattermeisterin Anja M. Schlange,

Anmeldeschluss: 21.10.2026**Donnerstag, 29.10.2026, 16:00 - 18:15 Uhr (3 UE)**

Gebühr: 6 €

Leitung: Anja M. Schlange

Organisation: Heiko Janßen

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

Teilnehmende: max. 20

NEU IM PROGRAMM / JAHRESTHEMA**WIE VIEL GEMEINSCHAFT BRAUCHEN WIR ZUM GUTEN LEBEN? | 11702****Philosophisches Gespräch am Vormittag über das richtige Verhältnis von Individuum und Gesellschaft**

Sitzen wir alle im selben Boot?

Müssen wir den Gürtel enger schnallen, um Deutschland ökonomisch nach vorne zu bringen?

Will ich für mein Land in den Krieg ziehen?

Was habe ich mit Deutschland zu tun?

Wie viel Raum brauche ich, um mich egoistisch entfalten zu können?

Wie viel Gemeinschaft brauchen ich, um in der Notlage (Krankheit, Krieg, Wirtschaftsflaute) Unterstützung zu erhalten?

Was möchte ich dafür einsetzen?

Die Veranstaltung bietet Raum, derartige

Fragestellungen in Bezug auf eine gelingende Balance von Individuum und Gemeinschaft gemeinsam zu diskutieren.

Anmeldeschluss: 17.09.2026**Sonntag, 27.09.2026, 11:00 - 13:15 Uhr (3 UE)**

Gebühr: 6 €

Leitung: Dr. Torsten Reters, Soziologe

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

VHS AM WOCHENDE / NEU IM PROGRAMM**RELIGIÖSER FUNDAMENTALISMUS: GEWALT IM NAMEN GOTTES | 11703**

Der Fundamentalismus – gleich welcher Couleur – hält an starren dogmatischen und traditionellen Grundsätzen fest und lehnt den Modernismus ab. Als Fundamentalisten werden Gruppen oder Personen bezeichnet, die sich auf die „Fundamente“ einer Religion (z.B. Bibel, Koran, Thora) beziehen, diese wörtlich nehmen verbunden mit einem absoluten Wahrheitsanspruch und der Abwertung anderer Lebenswelten und Ansichten. Fundamentalistische Gruppen oder Strömungen reduzieren komplexes, vielfältiges Leben auf simple Schwarz-Weiß-Antworten.

Wir wollen die aktuell bekanntesten Erscheinungsformen des religiösen und politischen Fundamentalismus (Evangelikale Nationalisten, jüdisch messianische Siedler, Salafisten, IS und Al-Qaida-Kämpfer u.a.) kennen und beurteilen lernen, indem wir nach den Kennzeichen von Fundamentalismus fragen: Welche Gemeinsamkeiten / Unterschiede gibt es? Was sind die Kriterien, die Gruppen zu fundamentalen machen? Einzelne fundamentalistische Gruppen und Personen und deren Wirken und Ziele werden gesondert betrachtet. An aktuellen Beispielen, die einer näheren Prüfung unterzogen werden sollen, besteht kein Mangel.

Karl H. Asbrock ist Bremerhavener und studierter Theologe. Seit über 20 Jahren lehrt er nebenberuflich an verschiedenen Bildungseinrichtungen neben den Fächern „Religion“ und „Politik“ besonders „Ethische Philosophie“. Er ist emeritierter evangelischer Pfarrer, Kommunikationswirt und Mediator.

Anmeldeschluss: 29.10.2026**Samstag, 07.11.2026, 11:00 - 15:30 Uhr (5,33 UE)**

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

Leitung: Karl H. Asbrock

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9



Eine Liste mit allen Unterrichts-orten finden Sie auf Seite 217.



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



Karl H. Asbrock

© Privat

NEU IM PROGRAMM

**USA: AUF DEM WEG ZUM
GOTTESSTAAT!? | 11704**

**Christlicher Nationalismus als Bedrohung von
Demokratie und Rechtsstaat am Beispiel MAGA
Vortrag und Diskussion**

Der christliche Nationalismus – wie er uns in den USA begegnet – ist eine Ideologie mit der Vision eines zukünftig autoritär geführten christlich geprägten Staats. Nationale Identität und christlicher Glaube verschmelzen, um in Form eines auch militant geführten Kulturkampfes die Trennung von Staat und Religion aufzuheben und die Demokratie zu zermürben, wobei sich die Anhänger:innen in einem permanenten Krieg zwischen Gut und Böse wähnen. Minderheiten werden ausgegrenzt, konservative Gesetze gegen wokes, vielfältiges und modernes Leben durchgesetzt und einer Vermischung des „weißen Amerikas“ mit fremden unchristlichen Einflüssen abgewehrt. Wer dazugehört, darf sich sicher fühlen, wer draußen steht, wird zur Gefahr erklärt. Politische Führer und die eigene Nation werden als „gottgleich“ oder als „gottgegeben“ verehrt. Wir werfen einen kritischen Blick auf das Wesen eines „Christlichen Nationalismus“, beleuchten Person und Amt von Donald Trump und seiner MAGA-Bewegung und fragen nach religiös-nationalistischen, rechtspopulistischen Tendenzen in europäischen Ländern.

Anmeldeschluss: 18.11.2026

Donnerstag, 26.11.2026, 17:00 - 19:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: 6 €

Leitung: Karl H. Asbrock

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

VHS.WISSEN LIVE - ONLINE

**GOTTES ZEIT: JÜDISCHE, CHRISTLICHE
UND PAGANE ZEITVORSTELLUNGEN
UND ZEITERFAHRUNGEN IN
DER ANTIKE | 11705**

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

Christoph Markschie ist Professor für Antikes Christentum an der Humboldt-Universität zu Berlin und Präsident der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften. Er wurde u.a. mit dem Hanns-Lilje-Preis der Göttinger Akademie und dem Leibniz-Preis der DFG ausgezeichnet und gehört dem Orden Pour le mérite für Wissenschaften und Künste an.

Anmeldeschluss: 03.12.2026

Freitag, 04.12.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Prof. Dr. Dr. Christoph Markschie

VHS.WISSEN LIVE - ONLINE

DIE BISCHOFSKIRCHE VON OSTIA | 11706

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

Sabine Feist lehrt Christliche Archäologie an der Universität Bonn

Anmeldeschluss: 07.01.2027

Sonntag, 10.01.2027, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Prof. Dr. Sabine Feist

Anzeige

Ihr Meisterbetrieb mit thanatologischem Zweig



SCHLANGE
BESTATTUNGEN

verlässlich – zugewandt – nah



Emily Diestelhorst
Bestattungsfachkraft



Anja M. Schlange
Bestattermeisterin und Thanatologin

Wir sind 24 Stunden am Tag für Sie da




Telefon: (0471) 800 9000

www.bestattungen-schlange.de

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

Beratung:
Julia Steffen
Tel. 590-4739



71 | LITERATUR - SCHREIBWERKSTÄTTEN
74 | THEATER
75 | KUNSTGESCHICHTE
77 | KUNST + MEDIEN
80 | BILDGESTALTUNG
86 | PLASTISCHES GESTALTEN
90 | MUSIK
92 | TANZ
96 | (KUNST-)HANDWERK
98 | TEXTILES GESTALTEN

KULTUR KUNST KREATIVITÄT



IHRE ANSPRECHPARTNER:INNEN

FACHBEREICHSL EITUNG:

Dr. Beate Porombka

planerisch verantwortlich - erreichbar bis 31.07.2026

0471 590-4731

Beate.Porombka@vhs.bremerhaven.de

Jasmina Heritani

verantwortlich ab 15.07.2026

0471 590-4731

Jasmina.Heritani@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.



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.



David Hugendick
© Annika Nagel

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



LESUNG

DAVID HUGENDICK LIEST AUS „JETZT SAG DOCH ENDLICH WAS“ | 20110

Über das Stottern

Wer stottert, hat keine Superkraft. Wer stottert, dem fällt nur vielleicht manches auf: Irgendwann muss die Menschheit beschlossen haben, dass sie es pausenlos eilig hat. Wer stottert, guckt oft in ungeduldige Gesichter. Stottern ist eine Art des rasenden Stillstands, eine unvorhergesehene Störung im Betriebsablauf.

In seinem autobiografischen Essay denkt David Hugendick über das Stottern und das Sprechen nach, über Ungeduld und Scham, über heimtückische Buchstaben und über unsere von künstlicher Dringlichkeit geprägte Gesellschaft.

„Hugendick hat Wege gefunden, mit dem Stottern umzugehen. Einer davon ist das Buch. Er macht sichtbar, was sonst verdrückt bemerkt oder beschwiegen wird. So ist es auch ein Buch über Gesellschaft.“

- Cornelia Geißler, Berliner Zeitung

David Hugendick, geboren 1980 in Bremerhaven, ist Redakteur im Feuilleton der ZEIT. Er lebt in Berlin.

Donnerstag, 05.11.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Einlass ab 19:00 Uhr

Tickets: Vorverkauf 10,00 €, Abendkasse 11,00 €

Autor: David Hugendick

Moderation: Rainer Donsbach

Büchertisch: Buchhandlung Huebener

Je mehr ich mich vor dem Stottern gefürchtet habe, desto schlimmer wurde es. Das Stressigste ist der Buchstabe W. Der absolute Endgegner. - David Hugendick

LITERATUR

MARIA LAZAR - EINE WIEDERENTDECKTE AUTORIN | 20111

Literatureseminar

Der kleine Wiener Verlag Das vergessene Buch (DVB) bemüht sich seit einigen Jahren, das Werk der österreichischen Autorin Maria Lazar (1895-1948) wieder zugänglich zu machen. Mittlerweile geschieht das ziemlich erfolgreich - ihre Erzählkunst wird hochgelobt, ihre Bühnenstücke werden (wieder) gespielt, Ende letzten Jahres erst erschien das achte Buch (Gedankenstrahlen) der Autorin.

In dieser Sammlung von Erzählungen und Kurzgeschichten, entstanden in den 30er und 40er Jahren, zeigen sich auf überzeugende Weise ihre genaue Beobachtungsgabe, ihr psychologisches Gespür und ihr prägnant-pointiertes Beschreiben einer Welt, die aus den Fugen gerät. Maria Lazar entstammt einer jüdischen Familie in Wien und stirbt 1948 im schwedischen Exil.

Im Mittelpunkt der Veranstaltung steht neben der ausführlichen Beschäftigung mit der Lebensgeschichte von Maria Lazar die Lektüre ihres 1932 erschienenen Romans *Leben verboten!* (btb Taschenbuch) sowie einiger ihrer Erzählungen.

Mittwochs, 17:00 - 18:30 Uhr, ab 28.10.2026, 6 Abende (12 UE)

Gebühr: 30 € (E1: 25,50 €, E2: 9 €)

Auslagen: 2 € (Fotokopien)

Leitung: Bernd-Rainer Hellrung, Germanist

Teilnehmende: max. 16

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Sebastian Linke

Tel. 590-4706

VHS.WISSEN LIVE - ONLINE

DEUTSCH-JÜDISCHE UND ISRAELISCHE LITERATUR | 20112

Ein Gespräch zwischen Michael Krüger und Jakob Hessing

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

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

Montag, 12.10.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

VHS.WISSEN LIVE - ONLINE

FRANZ KAFKA UND PRAG | 20113

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

Dr. Reiner Stach studierte Philosophie, Literaturwissenschaft und Mathematik. 1987 erschien seine Monographie „Kafkas erotischer Mythos“. 1999 gestaltete Stach die Ausstellung „Kafkas Braut“, in der er den Nachlass Felice Bauers präsentierte, den er in den USA entdeckt hatte. 2002 und 2008 erschienen die ersten beiden Bände der hochgelobten dreiteiligen Kafka-Biographie. 2008 wurde Reiner Stach für „Kafka: Die Jahre der Erkenntnis“ mit dem Sonderpreis zum Heimito-von-Doderer-Literaturpreis ausgezeichnet. Für sein herausragendes Gesamtwerk auf dem Feld der literarischen Biographik erhielt er 2016 den Joseph-Breitbach-Preis.

Donnerstag, 19.11.2026, 19.30-21.00 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

SCHREIBWERKSTÄTTEN

WELCHE CHANCEN DER LITERATURMARKT BIETET | 20114

So schreibe ich mein erstes Buch - Teil 2

Es geht zum einen um aktuelle Entwicklungen auf dem Literaturmarkt. Welche neuen Erkenntnisse haben die Buchmessen in diesem Jahr geliefert, welcher Trend spiegelt sich in den sozialen Medien wider?

Und wir arbeiten weiter an unserer Vorlage für den ersten Roman. Dabei setzen wir unter anderem auf die „Schneeflocken-Methode“, die beim Überwinden von Schreibblockaden hilft. Auch beim Verfassen eines Sachbuches oder von Memoiren gibt es nützliche Regeln, die in diesem Kurs vermittelt werden.

Vom Exposé zum Manuskript bis zur Veröffentlichung und Vermarktung - so entsteht das eigene Buch.

Mit dem Kurs werden die ersten fünf Termine aus dem Frühjahr fortgesetzt. Neueinsteiger:innen sind willkommen und können nach einer Zusammenfassung der bisherigen Ergebnisse problemlos mitmachen.

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.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Mittwochs, 17:00 - 18:30 Uhr, ab 09.09.2026, 5 Abende (10 UE)

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

Leitung: Hinrich Lührssen, Journalist und Buchautor

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH: „ALLES LÜGE? WIE WIR FAKE-NEWS UND DEEPFAKES BESSER ERKENNEN KÖNNEN“, KURS NR. 20430



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



Sancia Fischbein

© PERFORMATIX

NEU IM PROGRAMM / VHS AM WOCHENENDE

TECHNIKEN DES KREATIVEN SCHREIBENS | 20115**Entdecken Sie praxisnah die Techniken des kreativen Schreibens!**

Mit abwechslungsreichen Übungen lernen Sie grundlegende Techniken des kreativen Schreibens kennen, gestalten Figuren und Handlungsbögen und probieren unterschiedliche Erzählweisen aus. Wir experimentieren mit Perspektive, Erzählstimme und Tonfall und finden passende Ansätze für Ihre eigene Schreibpraxis.

In offener Atmosphäre erhalten Sie Impulse für eigene Projekte sowie praktische Tipps zur Überarbeitung und zum Eigenlektorat.“

Sancia Fischbein arbeitet als freiberufliche Schriftstellerin, Lektorin und Dozentin für Kreatives Schreiben. Sie studierte Literarisches Schreiben und Lektorieren in Hildesheim und veröffentlichte u.a. bei Hanser, Edition Pächterhaus sowie in verschiedenen Literaturzeitschriften und Anthologien. Sie ist Teil des Künstlerkollektivs PERFORMATIX und leitete über mehrere Jahre „Lizenz zum Dichten“, ein Lyrikprojekt für junge Dichtung im Raum Köln. Sie ist Mitherausgeberin des „Lizenz zum Dichten“-Lyrikmagazins.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Samstag, 12.09.2026, 10:00 - 16:00 Uhr

Samstag, 26.09.2026, 10:00 - 16:00 Uhr (12 UE)

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

Leitung: Sancia Fischbein, Schriftstellerin

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 14. September 2026, 12 Wochen

Gebühr: 24 € (E1: 20,40 €)

Auslagen: 90 € (für Dozentin)

Leitung: Elke Bockamp, Lektorin, Dramaturgin

Teilnehmende: max. 25



Sichern Sie sich Ihren Kursplatz durch frühzeitige Anmeldung!
Sollte ein Kurs die Mindestteilnehmendenzahl nicht erreichen, müssen wir diesen absagen. Dies geschieht in der Regel eine Woche vor Kursbeginn.

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

Beratung:
Sebastian Linke
Tel. 590-4706

THEATER

JAHRESTHEMA

ALLES NUR THEATER – INKLUSIV | 20211

Theatergruppe für Menschen mit und ohne Handikap

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, 15:00 - 17:15 Uhr, ab 02.10.2026, 7 Nachmittage (21 UE)

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

Leitung: Rosemarie Brikmanis-Brückner, lizenzierte Übungsleiterin

Teilnehmende: max. 17

VORANKÜNDIGUNG

ALLES NUR THEATER – INKLUSIV | 20212

Theatergruppe für Menschen mit und ohne Handikap

Bildungszeit im Land Bremen

Dieser inklusive Kurs bringt Menschen mit und ohne kognitive Beeinträchtigung zusammen und schafft Raum für Begegnung auf Augenhöhe. Durch das gemeinsame kreative Arbeiten können Berührungspunkte abgebaut und neue Perspektiven eröffnet werden.

In dieser Theatergruppe sollen Menschen mit und ohne kognitive Beeinträchtigung unterschiedlichen Alters spielen. Sie werden in diesem Projekt auf Augenhöhe arbeiten und gemeinsam durch ihre individuelle Kreativität miteinander ein Theaterstück entwickeln.

Das inklusive Theaterspielen begeistert, motiviert und aktiviert die Teilnehmenden und sorgt für eine langfristige und positive Entwicklung der Persönlichkeit und des Sozialverhaltens.

Bildungsziele / Lerninhalte: Im Theaterprojekt werden Schlüssel Fähigkeiten wie Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, Gedächtnis, sprachlicher und körperlicher Ausdruck, aber auch Verlässlichkeit und besonders Fantasie und Emotionen als auch kulturelles Wissen, soziale Erfahrungen sowie geistige und körperliche Beweglichkeit gefördert.

Montag bis Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr, ab 10.05.2027, 5 Tage (40 UE)

Gebühr: 80 € (E1: 68 €, E2: 24 €)

Leitung: Rosemarie Brikmanis-Brückner, lizenzierte Übungsleiterin

Teilnehmende: max. 17



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



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



Rosemarie Brikmanis-Brückner
© Privat



Bitte melden Sie sich spätestens 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn an. Nur so kann rechtzeitig geprüft werden, ob die gesetzlich vorgeschriebene Mindestteilnehmerzahl für eine Veranstaltung nach dem Bildungszeitgesetz erreicht wird und der Kurs stattfinden kann. Weitere Infos unter: www.vhs-bremerhaven.de/bildungszeit.

KUNSTGESCHICHTE

EXKURSION

JAHRESTHEMA

AUSSTELLUNG: VON CÉZANNE BIS KIRCHNER

**Jüdische Kunstsammler:innen der Moderne
im Bucerius Kunstforum Hamburg**

Das Bucerius Kunstforum ist bekannt für seine aufwendig und gründlich recherchierten Ausstellungen. In der aktuellen Schau rekonstruiert das Kunstforum 15 bedeutende Kunstsammlungen deutscher jüdischer Bürger:innen vor 1945 und präsentiert rund 100 Werke vom Realismus und Impressionismus bis zum Expressionismus und der Neuen Sachlichkeit.

Die besondere Schau in Hamburg führt viele dieser weltweit zerstreuten Meisterwerke wieder an einem Ort zusammen. Darunter Paul Cézanne, Lovis Corinth, Ferdinand Hodler, Ernst Ludwig Kirchner, Franz Marc, Paula Modersohn-Becker, Max Pechstein, Karl Schmidt-Rottluff, Milly Steeger und viele weitere.

Viele einzigartige und ikonische Werke der Moderne werden im Bucerius Kunstforum in ihrem historischen Kontext präsentiert werden. Um die wegweisende Rolle jüdischer Sammler:innen zu verdeutlichen widmet die Ausstellung jeder Sammlung einen eigenen Raum. Im Mittelpunkt stehen beispielhaft 15 Familien, Paare sowie Einzelpersonen und ihre Sammeltätigkeit, die zur Förderung und Etablierung der modernen Kunst seit der Wende zum 20. Jahrhundert beigetragen haben.

Die unter der Schirmherrschaft von Frank Walter Steinmeier stehende Ausstellung beleuchtet anhand von Dokumenten, Fotografien, Briefen und Zeitzeugnissen die Schicksale der Sammler:innen und die damit einhergehende Zerschlagung ihrer Sammlungen, aber auch die Wege der einzelnen Kunstwerke bis heute.

Inhalt und Ziele: Schulung der künstlerischen Wahrnehmungsfähigkeit.

INFORMATIONEN ZUR AUSSTELLUNG: VON CÉZANNE BIS KIRCHNER | 20314

Jüdische Kunstsammler:innen der Moderne

Vortrag

Donnerstag, 17. September 2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Gebühr: 5 €

Leitung: Jutta Bastian, Museumspädagogin und Künstlerin

Teilnehmende: max. 19

EXKURSION ZUR AUSSTELLUNG: VON CÉZANNE BIS KIRCHNER | 20315

Jüdische Kunstsammler:innen der Moderne**im Bucerius Kunstforum Hamburg**

Samstag, 19. September 2026, 9:00-18:00 Uhr

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

Auslagen: 37 € (Fahrt, Eintritt, Führungen)

Leitung: Jutta Bastian, Museumspädagogin und Künstlerin

Ort: Bucerius Kunstforum, Alter Wall 12, 20457 Hamburg

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

Teilnehmende: max. 19

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Sebastian Linke

Tel. 590-4706

VORTRÄGE

VHS AM WOCHENENDE / JAHRESTHEMA

KUNST & STADT – BREMERHAVEN GEMEINSAM ENTDECKEN | 20316

Vortrag

Wie erleben wir Kunst im öffentlichen Raum? Bei dieser dialogischen Entdeckungstour entdecken wir vom Leuchtturm-Graffiti über den Fischschwarm bis zum Auswandererdenkmal Bremerhavens Kunstwerke neu. Mit Skizzen, Experimenten und Gesprächen erkunden wir, was die Werke erzählen – und was sie in uns auslösen. Eine Einladung, Stadt und Kunst mit allen Sinnen zu erleben! Im Frühjahr 2027 geht es weiter – bleiben Sie neugierig!

Bitte mitbringen: Kamera, Skizzenblock und Stifte

Sonntag, 27.09.2026, 10:00 - 12:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: 6 €

Leitung: Jana Marks, Kunsthistorikerin / Museumspädagogin

Treffpunkt: Leuchtturm Graffiti, Schifferstraße 7, 27568 Bremerhaven

Teilnehmende: max. 30

VHS.WISSEN LIVE - ONLINE

KUNST IM OHR – EIN LIVESTREAM FÜR ALLE SINNE - TEIL 3 | 20317

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

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

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

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

Mittwoch, 23.09.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

VHS.WISSEN LIVE - ONLINE

KUNST IM OHR – EIN LIVESTREAM FÜR ALLE SINNE - TEIL 4 | 20318

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

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

Mittwoch, 25.11.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

VHS.WISSEN LIVE - ONLINE

DIE BISCHOFSKIRCHE VON OSTIA | 20319

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

Sabine Feist lehrt Christliche Archäologie an der Universität Bonn

Sonntag, 10.01.2027, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei



Sichern Sie sich Ihren Kursplatz durch frühzeitige Anmeldung!



Jana Marks
© Privat



Thomas W. Salzmann
© Fabian Bögershausen



Mit unserer Kurssuche finden Sie schnell und unkompliziert den passenden Kurs für Ihre Interessen – direkt online unter: www.vhs-bremerhaven.de/kurssuche.



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



Conny Brandt
© Jeanne Degraa



Astrid Ottens
© Privat

FILM

VORANKÜNDIGUNG

VOM SKRIPT ZUM SCREEN – DER EIGENE KURZFILM | 20420

Bildungszeit im Land Bremen

Holen Sie Ihre Geschichten aus dem Kopf direkt auf die Leinwand! In dieser intensiven Blockwoche verwandeln Sie Ihr Smartphone in ein professionelles Filmstudio und sich selbst in eine überzeugende Leinwandpräsenz.

Dieser Workshop bricht die Barriere zwischen erster Idee und fertigem Film auf: Sie meistern das schauspielerische Handwerk nach Methoden wie Stanislawski und Meisner, um vor der Kamera echte Präsenz und authentische Emotionen zu zeigen. Von der packenden Stoffentwicklung über das Training von Mimik und Stimme bis hin zur praktischen Umsetzung Ihrer eigenen Skripte – hier wird Theorie sofort zu packender Filmrealität. Erleben Sie die Magie des Geschichtenerzählens und gewinnen Sie die Souveränität, Ihre Visionen handwerklich brillant und filmisch stark umzusetzen.

Conny Brandt ist Schauspielerin und Dozentin an der TASK Schauspielschule.

Bildungsziele / Lerninhalte: Entwickeln von Medienkompetenz, entwickeln eines technischen Verständnisses für das Medium Film, erlangen von Grundlagen im Bereich Dramaturgie und Schauspiel, Gespür für Authentizität und Storytelling.

Montag bis Freitag, 09:30 - 16:30 Uhr, ab 08.02.2027, 5 Tage (40 UE)

Gebühr: 100 € (E1: 85 €, E2: 30 €)

Leitung: Conny Brandt

Teilnehmende: max. 14

VORANKÜNDIGUNG

WAS IST FILM? - EINE EXPEDITION IN DIE GESCHICHTE DER LAUFENDEN BILDER | 20421

Bildungszeit im Land Bremen

Film gilt als die jüngste und zugleich komplexeste Kunstform. Von der ersten Idee bis zum fertigen Werk ist es ein vielschichtiger Prozess, in dem künstlerische Vision, technische Umsetzung und organisatorische Planung ineinandergreifen.

In dieser Bildungszeit begeben wir uns auf eine anschauliche Reise durch die Geschichte und Entwicklung des Films. Anhand ausgewählter Film-, Bild- und Videobeispiele werden zentrale Meilensteine, Stilmittel und Ausdrucksformen des Mediums beleuchtet. Dabei geht es nicht nur um das „Was“, sondern auch um das „Wie“: Wie entstehen bewegte Bilder? Welche gestalterischen Entscheidungen prägen ihre Wirkung?

Die Veranstaltung lebt vom gemeinsamen Austausch:

Beobachtungen, Fragen und Perspektiven der Teilnehmenden werden aktiv einbezogen.

Karl-Heinz Schmid ist langjähriger Geschäftsführer des Kommunalkinos in Bremen.

Bildungsziele / Lerninhalte: Grundverständnis der Filmgeschichte und ihrer Entwicklungslinien, Einblick in grundlegende filmische Gestaltungsmittel (Bild, Schnitt, Ton, Dramaturgie), Sensibilisierung für die Wirkung audiovisueller Medien, Fähigkeit, Filme bewusster zu betrachten, einzuordnen und zu reflektieren

Montag bis Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr, ab 15.03.2027, 5 Tage (40 UE)

Gebühr: 100 € (E1: 85 €, E2: 30 €)

Leitung: Karl-Heinz Schmid

Teilnehmende: max. 14



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

JOURNALISMUS

NEU IM PROGRAMM

ALLES LÜGE? WIE WIR FAKE-NEWS UND DEEPAKES BESSER ERKENNEN KÖNNEN | 20430

Warum Unwahrheiten immer stärker die Meinungsfreiheit bedrohen

Wie können wir uns gegen diese geradezu heimtückische Entwicklung wehren und Fälschungen selbst enttarnen? Im Meinungsspektrum gilt die Dimension von Fake-News und Desinformation längst als akute Bedrohung für den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Nach Umfragen sehen 90 Prozent der Bundesbürger in Fake-News einen Angriff auf die Demokratie. Und rund 85 Prozent haben bereits ihre Erfahrungen mit Falschnachrichten gemacht.

Wir beleuchten die geschichtliche Entwicklung von Fake-News, die schon im 18. Jahrhundert begonnen hat und die in der Zeitgeschichte bekannte und unbekannt Beispiele hervorgebracht hat. Es geht auch um die Hintergründe in der Medienlandschaft, die von starken Umbrüchen geprägt ist.

Und es wird konkret: Wie können wir selbst Fake-News und Deepfakes enttarnen? Welche Hinweise, welche Methoden gibt es?

Bildungsziele / Lerninhalte: Mehr vertiefte Kenntnisse zum Erkennen von Manipulationen in den Medien

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

Donnerstags, 17:00 - 18:30 Uhr, ab 17.09.2026, 4 Abende (8 UE)

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

Leitung: Hinrich Lührssen, Journalist und Buchautor

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:

„WELCHE CHANCEN DER LITERATURMARKT BIETET“, KURS NR. 20113

DESIGN

NEU IM PROGRAMM / VHS AM WOCHENENDE

FLYER-DESIGN | 20440

Was macht einen „guten“ Flyer gut? Gibt es eindeutige Merkmale oder ist das alles Geschmacksache – das erarbeiten wir gemeinsam am Samstag anhand von Beispielen. Danach geht es in die Vertiefung der Gestaltungselemente Typografie, Komposition und Farbwelt. Am Sonntag folgen umfangreiche Informationen zu „Material und Methode“ wie: Papierformate, Faltformate, Drucktechnik und die Erstellung von Dummys, damit ein eigenes Flyer-Projekt in einem digitalen Layout-Programm bis zum Erstellen der druckfertigen Datei realisiert werden kann.

Der Workshop ist für alle geeignet, die mehr über ein gelungenes Design erfahren möchten oder auch für die Umsetzung von ganz konkreten Flyer-Ideen. Wir arbeiten mit der kostenfreien Version von Canva/Affinity.

Bildungsziele / Lerninhalte: Umsetzung von Flyer-Projekten in einem digitalen Layout-Programm bis zum Erstellen einer druckfertigen Datei.

Bitte mitbringen: eigenes Laptop oder Tablet

Samstag, 21.11.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 22.11.2026, 10:00 - 17:00 Uhr (16 UE)

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

Leitung: Astrid Ottens, Museums- und Ausstellungsgestalterin

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Sebastian Linke

Tel. 590-4706

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. Hier üben Sie sich 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, 25.09.2026, 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

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, 29.08.2026, 11:00 - 17:00 Uhr (6 UE)

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

Auslagen: 16,50 € (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, 13.11.2026, 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



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!



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:
„INDIVIDUELLE PASSEPARTOUTS“,
KURS NR. 21012

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 01.10.2026, 6 Vormittage (18 UE)

Kein Kurs am: 15./22.10.2026

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**FARBENSPIEL IN ACRYL | 20611**

Acrylfarben lassen sich hervorragend kombinieren. Ob mit Papieren als Collage oder mit Kreiden und Stiften - wir überraschen uns selbst mit kontrastreichen Arbeiten. Im Mittelpunkt stehen die Farbe und das experimentelle Spiel, das Ihre gestalterische Kompetenz steigert und Ihr Erfahrungswissen bereichert. Weitere Werkzeuge wie Rollen, Spachtel oder Schwämme werden eingesetzt und führen uns geradezu mühelos zu einer interessanten Bildgestaltung. Motive dienen als Inspiration für eigene Ideen, so dass zuletzt ein sehr persönliches Werk entsteht. Sie erlernen die Grundlagen der Malerei und Bildgestaltung wie Farbenlehre, Form, Raum und Komposition und sammeln Erfahrungen bei der Verwendung und Umsetzung verschiedener Materialien für die Bildgestaltung.

Bitte mitbringen: Malgründe wie Leinwände, Malpappen, Papiere (mind. 200g), Acrylfarben, Kreiden, Stifte, kleine Rollen, Spachtel, Borstenpinsel in unterschiedlichen Größen, 1 breiten Flachpinsel (ca. 5cm), Kreppband, Wassersprüher.

Samstag, 21.11.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 22.11.2026, 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 – ROTKRONENKRANICHE | 20612**

Die Ostasiatische Tuschemalerei belebt und beruhigt den Geist gleichermaßen, ist spirituell und traditionsreich. Rotkronenkraniche symbolisieren in Asien Langlebigkeit. Sie werden in einem Bild entweder als einzelnes Motiv dargestellt oder mit Pflanzen kombiniert - zum Beispiel mit Kiefern oder an einem Ufer zusammen mit Wasserpflanzen. In diesem Kurs können Sie Rotkronenkraniche und verschiedene Pflanzen Schritt für Schritt durch praktisches Üben der grundlegenden Maltechniken erlernen. Ein einführender Vortrag gibt zudem einen Einblick in ausgewählte Meisterwerke aus China, Korea und Japan vom 11. bis zum 21. Jahrhundert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Samstag, 07.11.2026, 11:00 - 16:45 Uhr (7 UE)

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

Leitung: Eun Jung Kim, Bildende Künstlerin
Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

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

Beratung:
Dr. Wiebke Lahg
Tel. 590-4735

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 Eichhörchen N. 8-9, mittel rund Eichhörchen 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, 21.11.2026, 11:00 - 16:30 Uhr

Sonntag, 22.11.2026, 11:00 - 16:30 Uhr (12 UE)

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

Auslagen: 12 € (Aquarellpapier, Farbkopien)

Leitung: Julia Schultz, Künstlerin und Fotografin

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

JAHRESZEITEN IN AQUARELL | 20615

Workshop für Einsteiger:innen

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 12.11.2026, 5 Abende (15 UE)

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

Auslagen: 12 € (Aquarellpapier, Farbkopien)

Leitung: Julia Schultz, Künstlerin und Fotografin

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

VHS AM WOCHENENDE / GEWUSST WIE...?

VIER MALTECHNIKEN

IM VERGLEICH | 20616

Workshop für Einsteiger:innen

In diesem Kurs erhalten Sie Einblick in vier verschiedene Maltechniken. Der Kurs ist damit ideal für anfangende Künstler:innen und diejenigen, die sich noch nicht festgelegt haben oder die ihre Kenntnisse erweitern möchten. Sie arbeiten mit Aquarell- und Gouache-Farben, Kohle/Bleistift und Pastellkreiden und lernen deren Eigenschaften, Besonderheiten und Möglichkeiten kennen.

Die Materialien werden Ihnen von der Kursleiterin bereitgestellt und nach Verbrauch berechnet (ca. 10 €).

Samstag, 26.09.2026, 10:00 - 15:30 Uhr

Sonntag, 27.09.2026, 10:00 - 15:30 Uhr (12 UE)

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

Leitung: Julia Schultz, Künstlerin und Fotografin

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9



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



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



Asma Prey
© Privat



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

VHS.WISSEN LIVE - ONLINE

RUBENS ODER REMBRANDT? | 20617

Werke der Holländischen und Flämischen Malerei des Barock in der Alten Pinakothek

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

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

Donnerstag, 10.12.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

VHS AM WOCHENENDE / NEU IM PROGRAMM

WEIBLICHKEIT – FARBEN, LINIEN, EMOTIONEN | 20618

Fließende Linien, harmonische Proportionen und sinnliche Formen stehen hier im Mittelpunkt eines kreativen Prozesses, der Wahrnehmung, Gefühl und künstlerisches Gestalten miteinander verbindet. Unter einfühlsamer und klarer Anleitung entwickeln Sie Ihr Verständnis von Anatomie und der emotionalen Wirkungsweise von Farben weiter. Wir setzen uns mit Körperbildern auseinander, hinterfragen klassische Schönheitsideale und entdecken neue, zeitgemäße Formen der Darstellung. Dieser Kurs eignet sich für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Keilrahmen, Pinsel, Kohlestift oder einen kräftigen Bleistift; Acrylfarben (blau, weiß, rot, gelb), Kittel und ein Küchentuch.

Samstag, 12.09.2026, 11:00 - 16:00 Uhr (6 UE)

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

Leitung: Sabina Siegers, Künstlerin und Dozentin für Malerei und Plastiken
Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:

„WEIBLICHKEIT - SKULPTUREN, FORMEN UND KURVEN“, KURS NR. 20737

NEU IM PROGRAMM

SPUREN DES ALLTAGS | 20619

Kreativer Ausdruck zwischen Beobachtung und Fantasie

Wir entdecken gemeinsam die verborgene Schönheit des Alltäglichen. Ausgehend von einfachen Beobachtungen – Formen, Linien, Spuren, Bewegungen und kleinen Momenten des täglichen Lebens – entwickeln wir persönliche und kreative Bildideen. Der Fokus liegt dabei nicht auf Perfektion, sondern auf dem individuellen Ausdruck. Durch experimentelle Zeichen- und Malübungen finden Sie Ihre eigene Bildsprache, stärken Ihr Vertrauen in die eigene kreative Arbeit und lernen, Objekte neu zu betrachten. Einsteiger:innen wie Fortgeschrittene sind willkommen.

Bitte mitbringen: Bleistifte (z.B. HB, 2B, 4B), Zeichenpapier oder Skizzenblock (A3 oder A4) oder ein normales Skizzenbuch, Radiergummi und Bleistiftspitzer. Weiteres Material wird beim ersten Treffen bekannt gegeben.

Montags, 17:30 - 19:45 Uhr, ab 02.11.2026, 4 Abende (12 UE)

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

Leitung: Asma Prey, Künstlerin und Dozentin für kreativen Ausdruck
Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

Ich bin Künstlerin und beschäftige mich in meiner Arbeit mit dem Zusammenspiel von Erinnerung, Wahrnehmung und freiem künstlerischen Ausdruck. Besonders interessiert mich, wie alltägliche Momente, persönliche Erfahrungen und Emotionen in Linien, Formen und Farben übersetzt werden können. - Asma Prey

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

Beratung:
Dr. Wiebke Lahg
Tel. 590-4735

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, 12.09.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 13.09.2026, 10:00 - 17:00 Uhr (16 UE)

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

Auslagen: 14,50 € (Material / Wartung)

Leitung: Torsten Becker, Buchdrucker und Drucktechniker

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH: „INDIVIDUELLE PASSEPARTOUTS“, KURS NR. 21012

NEU IM PROGRAMM

LETTERPRESS – PLAKATKUNST | 20621

Bildungszeit im Lande Bremen

Wir beleuchten die Geschichte und Bedeutung des Plakats im Kontext der Medienentwicklung. Dabei beschäftigen wir uns anhand des Buchdruckverfahrens, dem sogenannten Letterpress, mit der Plakatkunst bzw. mit dem Erstellen von Plakaten. Hierfür werden wir mit alten Holzlettern Texte und typografische Elemente erstellen aber auch abstrakte Gestaltungsvarianten ausprobieren. Zusätzlich können mit Hilfe weiterer Hochdruckverfahren wie z.B. dem Holzschnitt oder dem Linolschnitt die Texte mit Grafiken ergänzt werden. Mit diesen Methoden erarbeiten wir exemplarisch verschiedene Themen und setzen sie plakativ in Szene. Es ist keine Vorerfahrung notwendig.

Bitte mitbringen: Schürze, Arbeitskleidung.

**Montag bis Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr
ab 05.10.2026, 1 Woche (40 UE)**

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

Auslagen: 19 € (Material / Wartung)

Leitung: Torsten Becker, Buchdrucker und Drucktechniker

Drucktechniker

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

VHS AM WOCHENENDE

DRUCKTECHNIKEN

IM EXPERIMENT | 20622

Workshop zu Monotypie und Gelatinedruck

Wir lernen einfache Verfahren des Hoch- und Tiefdrucks sowie des flexiblen Drucks kennen. Dabei kombinieren wir die Techniken und verwirklichen spielend und mit einfachen Mitteln unsere gegenständlichen oder abstrakten Bildideen. Bei der Monotypie stehen die Zeichnung und das genaue Sehen im Vordergrund. Dieses Verfahren zeigt Unvorhersehbares im spielerischen Umgang mit Linie und Fläche. Beim Gelatinedruck mit Acryl-Farbe lassen sich durch die flexible, weiche Druckplatte malerische Ergebnisse erzielen. Hier drucken wir auch mit Pflanzenteilen wie Blättern und Blüten. Es ist keine Vorerfahrung notwendig.

Bitte mitbringen: verschiedene Zeichenpapiere, auch 120g - 160g, Stifte und Kreiden, preiswerte Acrylfarbe (z.B. ein Sortiment), ggf. kleine Glasplatte in DIN A5/A4, Druck-Rollen, 1 kleiner, persönlicher Gegenstand (z.B. Puppe, Muschel, Ast).

Samstag, 07.11.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 08.11.2026, 10:00 - 17:00 Uhr (16 UE)

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

Auslagen: 17,50 € (Material / Wartung)

Leitung: Gabriele R. Luetgebrune, Bildende Künstlerin

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9



Der Zugang zu dieser Werkstatt ist nicht barrierefrei. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an die Mitarbeitenden der Volkshochschule.



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

WEITERE TECHNIKEN

IRGENDWIE ANDERS – EXPERIMENTELLE COLLAGETECHNIKEN | 20630

Bildungszeit im Land Bremen

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

Bitte mitbringen: Papier, Bildmaterial aus Zeitschriften etc., Kleber, Schere, vorhandenes Mal- und Zeichenmaterial.

Montag bis Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr ab 09.11.2026, 1 Woche (40 UE)

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

Auslagen: 12 € (Gestaltungsmaterial, Wartung)

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 01.09.2026, 6 Abende (18 UE)

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 27.10.2026, 8 Abende (24 UE)

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

Leitung: Anastasia Rüsich, Grafik-Designerin
Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

Anzeige

11.10. - 18.10.2026

Jahresausstellung der Freien Künstlervereinigung DIE ARCHE e.V.

Oberschule Beverstedt, Schulstraße 6, 27616 Beverstedt

50 KünstlerInnen mit 500 aktuellen Werken

kuenstlerarche.de

Öffnungszeiten:

So. 11.10.: 11-18 Uhr Sa. 17.10.: 12-18 Uhr

Mo-Fr. : 14-18 Uhr So. 18.10.: 10-17 Uhr

Eintritt frei



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

Beratung:
Dr. Wiebke Lahg
Tel. 590-4735

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 03.09.2026, 6 Nachmittage (18 UE)
 Gebühr: 66,60 € (E1: 56,60 €, E2: 20 €)
 Leitung: Anastasia Rüsich, Grafik-Designerin
 Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:
 „INDIVIDUELLE PASSEPARTOUTS“,
 KURS NR. 21012

GRAFIK-ATELIER | 20643

Wie Kurs Nr. 20642

Bitte mitbringen: eigene Zeichenutensilien.

Donnerstags, 14:00 - 16:15 Uhr
ab 29.10.2026, 7 Nachmittage (21 UE)
 Gebühr: 77,70 € (E1: 66 €, E2: 23,30 €)
 Leitung: Anastasia Rüsich, Grafik-Designerin
 Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

OFFENES ATELIER | 20644

Haben Sie schon immer den Wunsch gehabt, ein Atelier mit anderen Künstler:innen zu teilen? Hier bei uns in der VHS können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Ob Malerei, Zeichnung, Collage, Assemblage, Objekt oder Installation: Sie erproben und fördern Ihre gestalterischen Fähigkeiten und entwickeln mit fachkundiger Unterstützung durch die Kursleitung 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, 16:30 - 18:45 Uhr
ab 02.09.2026, 10 Abende (30 UE)
Kein Kurs am: 14./21.10.2026

Gebühr: 111 € (E1: 94,40 €, E2: 33,30 €)
 Leitung: Sabina Siegers, Künstlerin und Dozentin für Malerei und Plastiken
 Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

PLASTISCHES GESTALTEN

METALLBILDHAUEREI

VHS AM WOCHENENDE

SCHMIEDEKUNST – EISENBILDHAUEREI | 20710

Workshop 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. In der Geesthofanlage wird eine mobile Schmiedewerkstatt eingerichtet. Materialien werden nach Verbrauch vor Ort abgerechnet.

Bitte mitbringen: Feste Kleidung (kein Nylon, da bei Feuer und Funken gefährlich), feste Schuhe, Arbeitshandschuhe.

Samstag, 10.10.2026, 09:00 - 17:00 Uhr
Sonntag, 11.10.2026, 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



Der Zugang zu dieser Werkstatt ist nicht barrierefrei. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an die Mitarbeitenden der Volkshochschule.



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



Michael Kröger

© Privat

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 01.09.2026, 5 Vormittage (20 UE)

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

Auslagen: 23,50 € (Material, Wartung)

Leitung: Samaneh Sadat Khazraee, Kunstlehrerin

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

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 03.11.2026, 5 Vormittage (20 UE)**

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

Auslagen: 23,50 € (Material, Wartung)

Leitung: Samaneh Sadat Khazraee, Kunstlehrerin

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

KERAMIKKURS – KREATIVES ARBEITEN MIT TON 20732

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.

Freitags, 16:00 - 19:00 Uhr**ab 04.09.2026, 4 Abende (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

KERAMIKKURS – KREATIVES ARBEITEN MIT TON | 20733

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.

Freitags, 16:00 - 19:00 Uhr**ab 06.11.2026, 4 Abende (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

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

Beratung:
Dr. Wiebke Lahg
Tel. 590-4735

VHS AM WOCHENENDE

TÖPFERN – ENTSPANNEN UND GESTALTEN MIT TON | 20734

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, 26.09.2026, 10:00 - 14:00 Uhr

Sonntag, 27.09.2026, 10:00 - 14:00 Uhr (10 UE)

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

Auslagen: 27,50 € (Material, Wartung)

Leitung: Samaneh Sadat Khazraee, Kunstlehrerin

Kleingruppe, eilnehmende: max. 9

VHS AM WOCHENENDE

TÖPFERN – ENTSPANNEN UND GESTALTEN MIT TON | 20735

Wie Kurs Nr. 20734

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

Samstag, 21.11.2026, 10:00 - 14:00 Uhr

Sonntag, 22.11.2026, 10:00 - 14:00 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

Anzeige



22. – 23.
AUGUST 2026

Förderverein „Die Alte Bürger“ e.V.



Der Zugang zu dieser Werkstatt ist nicht barrierefrei. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an die Mitarbeitenden der Volkshochschule.



Sabina Siegers
© Dr. J.P.S. Siegers

KREATIVES GESTALTEN MIT TON | 20736

Herbstferien-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.

Donnerstag, 22.10.2026, 10:00 - 13:00 Uhr

Freitag, 23.10.2026, 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

VHS AM WOCHENENDE / NEU IM PROGRAMM

WEIBLICHKEIT – SKULPTUREN, FORMEN UND KURVEN | 20737

Gemeinsam widmen wir uns der plastischen Darstellung des weiblichen Körpers. Aus lufttrocknender Tonmasse erstellen wir Skulpturen und richten unseren Blick dabei auf Proportionen, verschiedene Körperhaltungen und die Darstellung von Emotionen. Einsteiger:innen und Fortgeschrittene erhalten bei der Entwicklung eigener Formideen Unterstützung durch die Kursleitung. Im kreativen Prozess bleibt viel Freiraum bei der Interpretation des weiblichen Körpers.

Bitte mitbringen: Schürze, ggf. enge Latexhandschuhe

Samstag, 07.11.2026, 11:00 - 16:00 Uhr (6 UE)

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

Auslagen: 7,50 € (Material, Wartung)

Leitung: Sabina Siegers, Künstlerin und Dozentin für Malerei und Plastiken

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

Die alten Meister wie Rodin und Modigliani haben mich in meiner Arbeit inspiriert: Sie zeigen Sinnlichkeit, ohne zu viel zu verraten. Leben und Emotionen durch und Formen zum Ausdruck auf eine Materie zu kreieren, das fasziniert mich an der Malerei. Seit meinem 4. Lebensjahr male ich mit Leidenschaft. Immer wieder bemerke ich in meinen Kursen: "Kunst macht Menschen glücklich." - Sabina Siegers



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:

„WEIBLICHKEIT - FARBEN, LINIEN, EMOTIONEN“, KURS NR. 20618

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!



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

MUSIK

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-Kapenberg-Saal der Volkshochschule Bremerhaven.

Weitere Konzerte veranstalten wir mit dem erprobten Programm außerhalb der Volkshochschule.

**Dienstags, 19:30 - 21:00 Uhr
ab 08.09.2026, 10 Abende (20 UE)**

Kein Kurs am: 13./20.10.2026

Gebühr: 50 € (E1: 42,50 €, E2: 15 €)

Auslagen: 3 € (Notenkopien)

Leitung: Rui Miguel Ferreira Almeida,

Dipl. Kirchenmusiker A

Teilnehmende: max. 40

NEU IM PROGRAMM / JAHRESTHEMA

GEMEINSAM DURCH DEN ADVENT – SINGEN & UKULELE | 20811

Weihnachtslieder für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren

An diesem Nachmittag wollen wir zusammen einfache Weihnachts- und Adventslieder spielen und singen und gemeinsam die Adventszeit genießen. Wer die Lieder auf der Ukulele begleiten möchte, sollte die Grundakkorde beherrschen. Texte und Noten von beliebten deutschen Weihnachtsklassikern stehen bereit, damit wir uns in fröhlicher Atmosphäre mit der ganzen Familie auf das Fest einstimmen können.

Donnerstag, 03.12.2026, 16:30 - 18:00 Uhr (2 UE)

Gebühr Erwachsene: 5 € (E1: 4,30 €, E2: 1,50 €)

Gebühr Kinder: 4,30 €

Auslagen: 1,50 € Kopien

Leitung: Andrea Türk, CVT-zertifizierte Sängerin

Teilnehmende: max. 20

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 29.10.2026, 4 Abende (8 UE)

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

Leitung: Andrea Türk, CVT-zertifizierte Sängerin

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

VHS AM WOCHENENDE / JAHRESTHEMA

GEMEINSAM KLINGEN – STIMME & IMPROVISATION | 20821

Wir erkunden auf spielerische Weise die vielfältigen Ausdrucksmöglichkeiten von Stimme und Klang. Gemeinsam entstehen erste musikalische Ideen, die wir zu experimentellen Solo-Stücken und mehrstimmigen Improvisationen weiterentwickeln. Wir kreieren Circle Songs (Instant Composing), spielen mit Fantasiesprache, Vokalen und Rhythmus – und finden in einen gemeinsamen, kreativen Flow. Dabei erlernen Sie verschiedene Improvisationstechniken und erfahren Ihre eigene Stimme als Teil eines musikalischen Miteinanders. Vorerfahrungen im Chor oder Gesang sowie Notenkenntnisse sind hilfreich, jedoch nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Getränk

Samstag, 26.09.2026, 10:00 - 16:00 Uhr

Sonntag, 27.09.2026, 10:00 - 16:00 Uhr (14 UE)

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

Leitung: Matthias Birkicht, Chorleiter (C2) und Sänger

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

JAHRESTHEMA

**STIMMBILDUNG FÜR
CHORSÄNGER:INNEN | 20822**

Aufeinander hören und miteinander singen

Zusammen mit anderen Sänger:innen zu singen und gut zu klingen ist eine Herausforderung. Dieser Kurs bereitet deshalb für Chorsänger:innen mit Vorerfahrung 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 Teilnehmenden und unsere gemeinsame musikalische Ausdrucksweise.

Dienstags, 08.09., 22.09., 06.10., 27.10., 03.11., 17.11.2026

18:30 - 19:15 Uhr, 6 Abende (6 UE)

Gebühr: 15 € (E1: 12,80 €, E2: 4,50 €)

Auslagen: 2 € Kopien

Leitung: Bettina Flach, Chorleiterin & Vocal-Coach

Teilnehmende: max. 23

VHS AM WOCHENENDE / GEWUSST WIE...?

**SINGEN NACH „COMPLETE VOCAL
TECHNIQUE“ | 20823**

An diesem Tag lernen wir die „Complete Vocal Technique“ (CVT) in Theorie und Praxis kennen. Diese Gesangstechnik ist für jede Musikrichtung anwendbar, für Anfänger:innen ebenso wie für fortgeschrittene Sänger:innen. In dieser Technik gibt es kein richtiges oder falsches Singen. Im Fokus steht das körperliche Wohlbefinden und die Entwicklung eines eigenen Stils. Möglich ist auch die individuelle Arbeit an einzelnen Liedern. Wer möchte, kann als Solist:in vor der Gruppe singen. Wer nicht solistisch arbeiten möchte, singt in der Gruppe. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: ein Getränk.

Sonntag, 08.11.2026, 10:30 - 17:00 Uhr (7,33 UE)

Gebühr: 27,10 € (E1: 23 €, E2: 8,10 €)

Auslagen: 1 € (Kopien)

Leitung: Andrea Türk, CVT-zertifizierte Sängerin

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

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, 26.09.2026, 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 | 20831

**Workshop für Einsteiger:innen
und leicht Fortgeschrittene**

Cajóns sind Schlaginstrumente, auf denen die Spielenden sitzen und dabei mit vergleichsweise wenig Aufwand schlagzeug-imitierende Effekte erzielen. Sie erlernen die Grundtechniken des Cajón-Spiels und erhalten Tipps und Tricks für einen besseren Sound. Die Trommelkiste hat ihren Ursprung in Südamerika. Sie erhalten Einblicke in Rhythmen aus aller Welt, die gemeinsam auf den Trommeln geübt werden.

Bitte mitbringen: Falls vorhanden eine eigene Cajón. Ein einfacher Bausatz aus Pappe kann für 20 € am Seminartag direkt beim Dozenten erworben werden (unbedingt bei der Anmeldung angeben).

Sonntag, 22.11.2026, 11:00 - 17:00 Uhr (7 UE)

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

Leitung: Otto Maier, Percussionist

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

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

Beratung:
Dr. Wiebke Lahg
Tel. 590-4735

UKULELE | 20833

Kurs für Einsteiger:innen

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 (falls vorhanden). Bei Bedarf kann ein Leihinstrument (für Rechtshänder:innen) genutzt werden (bitte bei Anmeldung angeben).

**Donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr
ab 29.10.2026, 4 Abende (8 UE)**

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

Auslagen: 6 € (Notenheft, Kopien)

Leitung: Andrea Türk, CVT-zertifizierte Sängerin
Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

UKULELE | 20834

Kurs für fortgeschrittene Einsteiger:innen

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).

**Donnerstags, 18:30 - 20:45 Uhr
ab 26.11.2026, 4 Abende (12 UE)**

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

Auslagen: 5 € (Notenheft, Kopien)

Leitung: Andrea Türk, CVT-zertifizierte Sängerin
Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

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 12.10.2026, 3 Tage (18 UE)**

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

Auslagen: 1 € Kopien

Leitung: Andrea Türk, CVT-zertifizierte Sängerin
Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

**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 02.11.2026, 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



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



Angelika Hoischen
© Privat



Andreas Jakobus
© Privat

TANZ

GRUPPENTANZ

NEU IM PROGRAMM

TANZEN KENNT KEIN ALTER! | 20902

Freude und Bewegung mit „Erlebnistanz“
des BVST e.V.

Wir erleben zusammen Freude an rhythmischer Bewegung und genießen die gemeinsame Zeit unter Gleichgesinnten. Schritt für Schritt entdecken wir unterschiedliche Kreis-, Block- und Kontratänze sowie Round- und Squaredance. Ganz nebenbei werden körperliche und geistige Fitness trainiert.

Wir erhalten uns unseren Schwung und bleiben im Herzen und im Kopf jung! Einzelpersonen wie Paare sind gleichermaßen willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Montags, 10:00 - 11:30 Uhr

ab 31.08.2026, 6 Vormittage (12 UE)

Gebühr: 30 € (E1: 25,50 €, E2: 9 €)

Leitung: Angelika Hoischen,

Tanzleiterin für Erlebnistanz (BVST e.V.)

Teilnehmende: max. 18

NEU IM PROGRAMM

TANZEN KENNT KEIN ALTER! | 20901

Freude und Bewegung mit „Erlebnistanz“
des BVST e.V.

Wie Kurs Nr. 20900

Montags, 10:00 - 11:30 Uhr

ab 26.10.2026, 6 Vormittage (12 UE)

Gebühr: 30 € (E1: 25,50 €, E2: 9 €)

Leitung: Angelika Hoischen,

Tanzleiterin für Erlebnistanz (BVST e.V.)

Teilnehmende: max. 18

NEU IM PROGRAMM / JAHRESTHEMA

GEMEINSAM IM TAKT | 20902

Freude und Bewegung mit „Erlebnistanz“
des BVST e.V.

„Erlebnistanz“ ist ein abwechslungsreiches Tanzangebot für alle Menschen im besten Alter, die sich gern zur Musik bewegen möchten. Die Gruppentänze werden gemeinsam eingeübt, sodass ein unkomplizierter Einstieg möglich ist. Wir entdecken vielfältige Musikkulturen wie Volksmusik, Schlager, Klassik oder internationale Rhythmen. Die Tänze reichen von Kreis- und Reihentänzen über Folklore-, Square-, Blocktänzen und Rounds bis hin zu modernen Choreografien. Einzelpersonen wie Paare sind gleichermaßen willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Montags, 15:30 - 17:00 Uhr

ab 31.08.2026, 5 Nachmittage (10 UE)

Kein Kurs am: 14.09.2026

Gebühr: 25 € (E1: 21,30 €, E2: 7,50 €)

Leitung: Andreas Jakobus,

Tanzleiter für Erlebnistanz (BVST e.V.)

Teilnehmende: max. 18

NEU IM PROGRAMM / JAHRESTHEMA

GEMEINSAM IM TAKT | 20903

Freude und Bewegung mit „Erlebnistanz“
des BVST e.V.

Wie Kurs Nr. 20902

Montags, 15:30 - 17:00 Uhr

ab 26.10.2026, 5 Nachmittage (10 UE)

Gebühr: 25 € (E1: 21,30 €, E2: 7,50 €)

Leitung: Andreas Jakobus,

Tanzleiter für Erlebnistanz (BVST e.V.)

Teilnehmende: max. 18

Seit über 10 Jahren bin ich aktiver Tänzer. Der Erlebnistanz hat mich mit seiner Vielfalt an Tanzstilen, Musikarten und dem gemeinsamen Tänzerlebnis sofort sehr begeistert. Beim Tanzen fokussiert man sich auf die Melodie, den Rhythmus der Musik und seine Körperbewegungen. Es wird Lebensenergie freigesetzt, die das eigene Leben bunter macht und die Dinge des Alltags verblassen lässt. Tanzen ist für mich einfach ein Stück Lebensqualität mit „Gute Laune-Garantie“.

- Andreas Jakobus

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Dr. Wiebke Lahg

Tel. 590-4735

PAARTANZ

SALSA NEW YORK-STYLE | 20910

Tanz-Kultur für Einsteiger:innen

Elegante Figuren, effektvolle Drehungen, raffinierte Schrittelemente, akzentuierte Bewegungen, harmonischer Ausdruck: Das ist Salsa New York-Style – entstanden in der puerto-ricanischen Tanzszene New Yorks! An Basisrhythmen, Grundschrirte/-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 – 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, 17:30 - 19:00 Uhr, ab 04.09.2026, 6 Abende (12 UE)

Kein Kurs am: 18.09./16.10.2026

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

Leitung: Annette Tafel, langjährige Tanzlehrerin

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

SALSA NEW YORK-STYLE | 20911

Tanz-Kultur für Einsteiger:innen mit Vorkenntnissen

Elegante Figuren, effektvolle Drehungen, raffinierte Schrittelemente, akzentuierte Bewegungen, harmonischer Ausdruck: Das ist Salsa New York-Style – entstanden in der puerto-ricanischen Tanzszene New Yorks! An Basisrhythmen, Grundschrirte/-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 – allein und mit Partner:in. Dieser Kurs richtet sich vorrangig an Personen, die Kurs den Kurs „Salsa New York-Style für Einsteiger:innen“ bereits besucht haben. Paarweise Anmeldung ist vorteilhaft, aber nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe mit Leder- oder Chromsohlen (keine Straßenschuhe!) und bequeme Kleidung.

Freitags, 17:30 - 19:00 Uhr, ab 30.10.2026, 6 Abende (12 UE)

Kein Kurs am: 20./27.11.2026

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

Leitung: Annette Tafel, langjährige Tanzlehrerin

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

SALSA NEW YORK-STYLE | 20912

Tanz-Kultur für Fortgeschrittene

Hier festigen Sie Ihre Kenntnisse aus dem Kurs „Salsa New York Style für Einsteiger:innen mit Vorkenntnissen“ 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, 19:15 - 20:45 Uhr, ab 04.09.2026, 6 Abende (12 UE)

Kein Kurs am: 18.09./16.10.2026

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

Leitung: Mario Georgi, langjähriger Salsa-Tanzlehrer

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.



Sichern Sie sich Ihren Kursplatz durch frühzeitige Anmeldung!

SALSA NEW YORK-STYLE | 20913

Tanz-Kultur für Fortgeschrittene

Wie Kurs Nr. 20912

Bitte mitbringen: Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe mit Leder- oder Chromsohlen (keine Straßenschuhe!) und bequeme Kleidung.

Freitags, 19:15 - 20:45 Uhr, ab 30.10.2026, 6 Abende (12 UE)

Kein Kurs am: 20./27.11.2026

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

Leitung: Mario Georgi, langjähriger Salsa-Tanzlehrer
 Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

SOLOTANZ

JAHRESTHEMA

TANZEN VERBINDET – GEMEINSAM IN BEWEGUNG KOMMEN | 20920

Workshop 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.

Bitte mitbringen: Stoppersocken oder Tanzschuhe, Malsachen, Schreibzeug.

Freitags, 17:30 - 19:45 Uhr, ab 30.10.2026, 3 Abende (9 UE)

Kein Kurs am: 06./20.11.2026

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

Leitung: Carla Schäfer, Tanztherapeutin EDP®
 Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

(KUNST-)HANDWERK

TISCHLERARBEITEN

FUND- UND ERBSTÜCKE – RESTAURIEREN STATT WEGWERFEN | 21000

Kurs für Einsteiger:innen

Warum nicht alte oder auch neue Möbel selbst reparieren? Sie erhalten Hintergrundwissen und eine praktische Anleitung zur Aufarbeitung von Kleinmöbeln wie Stühlen, kleinen Tischen, Truhen, kleinen Schränken, Schranktüren oder Uhrengehäusen. Gemeinsam erlernen und praktizieren Sie an mitgebrachten Möbeln, wie Sie alte Lacke entfernen, fehlende Teile erneuern, beizen, lackieren und Flechtarbeiten anfertigen.

Bitte mitbringen: ein zu reparierendes oder auch zu restaurierendes Kleinmöbelstück. Nach Verbrauch werden Lacke und Beize extra abgerechnet.

Donnerstags, 19:15 - 21:30 Uhr, ab 10.09.2026, 10 Abende (30 UE)

Kein Kurs am: 15./22.10.2026

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

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 08.09.2026, 10 Abende (30 UE)

Kein Kurs am: 13./20.10.2026

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

Auslagen: 18,50 € (Verbrauchsmaterial, Wartung)

Leitung: Walter Prüsch, Möbeltischler
 Teilnehmende: max. 12



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:
 Dr. Wiebke Lahg
 Tel. 590-4735

VHS AM WOCHENENDE

**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 verschiedene Inspirationsquellen besprochen und konkrete Ideen für die individuellen Objekte entwickelt.

Bitte mitbringen: Holz und Holzreste, die zu Hause vorhanden sind.

Samstag, 26.09.2026, 10:00 - 17:00 Uhr (8 UE)

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

Auslagen: 2,50 € (Werkzeugnutzung, Wartung)

Leitung: Felix Liebig, Kulturingenieur

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

PAPIER-, SCHRIFT- UND BUCHKUNST

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, 21.11.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 22.11.2026, 10:00 - 17:00 Uhr (16 UE)

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

Auslagen: 14,50 € (Material / Wartung)

Leitung: Torsten Becker, Buchdrucker und

Drucktechniker

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

NEU IM PROGRAMM

BUCHBINDEN – OFFENE WERKSTATT | 21011

Das Buchbinderhandwerk erfreut sich immer größerer Beliebtheit und entwickelt sich mehr und mehr zum Kunsthandwerk. Für alle Freunde dieses Handwerks bietet dieser wöchentliche Kurs eine „Offene Werkstatt“ an; hier können Bücher, Mappen, Kästen etc. gefertigt werden oder angefangene Projekte weiterentwickelt bzw. fertiggestellt werden. Auch die Reparatur von alten Büchern ist möglich. Es steht eine fachliche Anleitung und alle erforderlichen Maschinen und Materialien zur Verfügung. Etwas Vorerfahrung ist erwünscht.

Bitte mitbringen: Schürze, Arbeitskleidung.

Mittwochs, 17:30 - 19:45 Uhr, ab 28.10.2026, 5 Abende (15 UE)

Kein Kurs am: 11.11.2026

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

Auslagen: 10 € (Material / Wartung)

Leitung: Torsten Becker, Buchdrucker und

Drucktechniker

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

NEU IM PROGRAMM

INDIVIDUELLE PASSEPARTOUTS | 21012
Farbe, Maß & Position gezielt einsetzen

Im Fokus stehen die Gestaltung von Bildausschnitten, Proportionen und die Wirkung von Farbe auf die Bildwahrnehmung. Anhand praktischer Beispiele lernen Sie, wie eigene Bilder oder Fotos ihre Wirkung verändern – abhängig von Farbe, Position und Größe des Passepartouts. Sie erfahren, welche gestalterischen und wahrnehmungsbezogenen Aspekte entscheidend sind, und entwickeln ein sicheres Gespür für die passende Auswahl. Am Ende gestalten Sie ein individuelles Passepartout in den Standard-Außenmaßen 30x40 / 40x50 / 50x70 / 60x80 cm.

Bitte mitbringen: 1 Bild, Druck oder Foto und ggf.

Rahmen. Materialkosten (max. 30 Euro) werden im Kurs berechnet und eingesammelt.

Donnerstags, 17:30 - 19:45 Uhr, ab 19.11.2026, 2 Abende (6 UE)

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

Auslagen: 1,50 € (Wartung)

Leitung: Svenja Schiller, Kunsthandwerkerin

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9



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



Der Zugang zu dieser Werkstatt ist nicht barrierefrei. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an die Mitarbeitenden der Volkshochschule.



Svenja Schiller

© Privat

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. Am ersten Abend machen Sie sich mit den Funktionen der Nähmaschine vertraut und erhalten eine Einführung in die Welt der Stoffe und Spulen. Am zweiten Abend nähen Sie ein erstes einfaches Projekt wie (Kissen-)Hülle oder einen Stoffbeutel. Die Veranstaltung vermittelt alle notwendigen Grundlagen, um sich anschließend zu weiterführenden Kursen anmelden zu können. Gerne dürfen Sie auch Ihre eigene Maschine mitbringen, um sie besser kennenzulernen. Bitte mitbringen: das Material wird am ersten Kursabend bekanntgegeben.

Donnerstags, 17:30 - 20:30 Uhr, ab 03.09.2026, 2 Abende (8 UE)

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

Auslagen: 2,50 € (Material / Wartung)

Leitung: Waltraud Weinreich, Schneiderin

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

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 Anfänger: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: ggf. 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, Handnähnadeln, Bleistift und Kugelschreiber, Material für eigenes Projekt, Knopf.

Montag bis Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr, ab 16.11.2026, 1 Woche (40 UE)

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

Auslagen: 5 € (Material / Wartung)

Leitung: Virginia Suhr, Maßschneidermeisterin

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9



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:
Dr. Wiebke Lahg
Tel. 590-4735

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 08.09.2026, 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, 08.10.2026, 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

PROJEKTE FÜR FORTGESCHRITTENE

BADEMODE UND WEITERES – NÄHEN VON DEHNBAREN STOFFEN | 21110

Workshop für Frauen

An diesem Wochenende nähen wir schicke Dessous (einen BH bzw. ein Hemd und einen Slip bzw. einen Badeanzug). Sie lernen an diesem Beispiel dehnbare Stoffe zuzuschneiden und Wäschegummi zu verarbeiten. Etwas Näherfahrung und eine eigene Nähmaschine sind mitzubringen. Eine Vorbesprechung über Beschaffung des Materials findet am ersten Kurstermin statt. Bei Sammelbestellung wird um 25 € Vorkasse am Vorbereitungsabend gebeten. Restliche Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schnittmusterfolie, Folienstift.

Montag, 05.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

Samstag, 07.11.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 08.11.2026, 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 16.09.2026, 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



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



Der Zugang zu dieser Werkstatt ist nicht barrierefrei. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an die Mitarbeitenden der Volkshochschule.

**OBERTEILE NACH MASS – ANPASSEN,
 ZUSCHNEIDEN, NÄHEN | 21112**

Maßnahmen, 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 28.10.2026, 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

NEU IM PROGRAMM

ENDLICH FERTIG! | 21113

Nähprojekte abschließen

Das Semester neigt sich dem Ende zu und vielleicht ist noch nicht jedes Nähprojekt ganz fertig geworden? Viele von uns kennen das: Da stehen Körbe oder Schachteln mit angefangenen Arbeiten, die aus unterschiedlichen Gründen liegen geblieben sind. Manchmal war einfach zu viel auf einmal geplant, manchmal stellt sich erst später heraus, dass ein Kleidungsstück noch angepasst werden muss. In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, solche begonnenen Projekte mit fachkundiger Unterstützung zu vollenden. So können Sie nicht nur Ihre Arbeiten erfolgreich abschließen, sondern auch wieder Platz an Ihrem persönlichen Nähtisch schaffen.

Bitte mitbringen: alle Utensilien für Ihr Nähprojekt (Schnitt, Stoff, Material wie Reißverschluss, Knöpfe ...), Nähgarn, Stecknadeln, Schere, evtl. Papier, auf Wunsch auch die eigene Nähmaschine.

Mittwochs, 17:30 - 19:45 Uhr

ab 25.11.2026, 2 Abende (6 UE)

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

Auslagen: 2,50 € (Material / Wartung)

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

Anzeige

SCIENCE GOES PUBLIC!
 STILLT WISSENSDÜRST

**15.10. – 19.11.
 DONNERSTAGS
 20:30 UHR**

In den Kneipen und Bars
 in Bremen und Bremerhaven

**BREMEN
 BREMERHAVEN**

**PIER
 DER WISSENSCHAFT**

**DIE ALTE
 BÜRGER**

INFOS SCIENCEGOESPUBLIC.DE UNTERSTÜTZER

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

Beratung:
 Dr. Wiebke Lahg
 Tel. 590-4735



Der Zugang zu dieser Werkstatt ist nicht barrierefrei. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an die Mitarbeitenden der Volkshochschule.



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

EIGENE NÄH-IDEEN

MEHR ÜBER MODE UND SCHNEIDERN | 21120

Workshop 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.

Montag, 07.09.2026, 17:00 - 19:15 Uhr

Samstag, 12.09.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 13.09.2026, 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 | 21121

Workshop 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, 12.11.2026, 17:00 - 19:15 Uhr

Samstag, 21.11.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 22.11.2026, 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

Workshop 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, 21.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

Samstag, 26.09.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 27.09.2026, 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



**BREMERHAVEN
MEER ERLEBEN!**



Infos:



Der HafengebühreBus

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**

105 | GESUNDHEITSWISSEN
108 | ENTSPANNUNG – STRESSBEWÄLTIGUNG
116 | BEWEGUNG – FITNESS
120 | VORSORGE – GESUNDHEITSFÖRDERUNG
125 | ESSEN UND TRINKEN – ERNÄHRUNG
130 | 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: AUSSTELLUNG UND VORTRÄGE

JAHRESTHEMA

AUSSTELLUNG „WIE GEHT’S?“ PSYCHISCHE GESUNDHEIT VON JUGENDLICHEN | 3005

Eine Ausstellung des Vereins „Irrsinnig Menschlich e.V.“

Die Wanderausstellung „Wie geht’s?“ beleuchtet das wichtige Thema der psychischen Gesundheit von Jugendlichen und Kindern. Die Ausstellung besteht aus Postern, die auf anschauliche und einfühlsame Weise zentrale Themen der psychischen Gesundheit behandeln. Die Protagonist:innen der Tafeln sind junge Menschen, die offen über ihre Erfahrungen mit psychischen Herausforderungen sprechen und darüber berichten, was ihnen geholfen hat, diese zu bewältigen.

Die Ausstellung richtet sich an Jugendliche, Lehrkräfte und Eltern sowie an andere Menschen, die sich für Heranwachsende engagieren.

**28.09.2026 - 30.10.2026, während der VHS-Öffnungszeiten im Treppenhaus Grazer Straße
In den Herbstferien (12. - 23.10.2026) schließt das Haus um 18 Uhr.**



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH: „BURNOUT: ANZEICHEN UND URSACHEN ERKENNEN, MÖGLICHKEITEN ZUM GEGENSTEUERN ENTDECKEN“, KURS NR. 11504

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, 24.09.2026, 17:00 (3 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Stephanie Bartsch-Korneffel / Rieke Kupfer, Gesundheitsfachkräfte

Teilnehmende: max. 40

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

Beratung:
Walter Bensel
Tel. 590-4737

NEU IM PROGRAMM / JAHRESTHEMA

**NOVEMBERBLUES – GUT GELAUNT
DURCH DIE DUNKLE JAHRESZEIT | 30101**

Impulsvortrag

Draußen grau, drinnen müde, Motivation im Winterschlaf? Willkommen im Novemberblues! Erfahren Sie in diesem Vortrag, was die Ursache für dieses jahreszeitlich bedingte Phänomen ist und wie Sie Ihr Wohlbefinden durch kleine Impulse und bewusster Haltung steigern können. Die Heilpraktikerin Ulrike Fuchs stellt Ihnen praktische Übungen vor, die das Ziel haben, Müdigkeit, Antriebslosigkeit oder gedrückter Stimmung etwas Positives entgegenzusetzen. Seien Sie gespannt auf einen Abend zum Durchatmen und Krafttanken!

Donnerstag, 29.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr (2 UE)

Gebühr: 5 €

Leitung: Ulrike Fuchs, Heilpraktikerin

Teilnehmende: max. 40

 **VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:
DAS SMARTPHONE ALS BRIEFTASCHE
KURS NR.: 60281**

NEU IM PROGRAMM / JAHRESTHEMA

**EINSAMKEIT – WAS KÖNNEN WIR
DAGEGEN TUN? | 30102**

Infoabend mit Impulsvortrag

Das Thema Einsamkeit ist zunehmend in den öffentlichen Fokus gerückt. Dieses Phänomen kann Jede:n treffen und hat weitreichende Folgen für die Gesundheit und den Zusammenhalt in unserer Gesellschaft. In einem Impulsvortrag sollen zunächst folgende Fragen besprochen werden:

Was ist Einsamkeit? Wer ist davon betroffen? Was sind Ursachen und was sind Folgen von Einsamkeit? Was können wir gegen Einsamkeit tun? Im Rahmen des Jahresthemas „Gemeinsam“ lädt die Volkshochschule zu einer Veranstaltung mit Erfahrungsaustausch ein, die sich an Betroffene, Angehörige, Fachpersonen sowie interessierte Bürger:innen richtet.

Wir freuen uns auf einen Abend der Begegnung, zum Nachdenken und zur Entwicklung neuer Perspektiven gegen Einsamkeit.

**Donnerstag, 26.11.2026,
17:00 - 19:00 Uhr (2,67 UE)**

Gebühr: frei

Leitung: Michael Tietje, Gesundheitsamt Bremerhaven

Teilnehmende: max. 40

**DAVID HUGENDICK LIEST AUS:
„JETZT SAG DOCH ENDLICH WAS“ | 30104**

Über das Stottern

Wer stottert, hat keine Superkraft. Wer stottert, dem fällt nur vielleicht manches auf: Irgendwann muss die Menschheit beschlossen haben, dass sie es pausenlos eilig hat. Wer stottert, guckt oft in ungeduldige Gesichter. Stottern ist eine Art des rasenden Stillstands, eine unvorhergesehene Störung im Betriebsablauf. In seinem autobiografischen Essay denkt David Hugendick über das Stottern und das Sprechen nach, über Ungeduld und Scham, über heimtückische Buchstaben und über unsere von künstlicher Dringlichkeit geprägte Gesellschaft.

David Hugendick, geboren 1980 in Bremerhaven, ist Redakteur im Feuilleton der ZEIT. Er lebt in Berlin.

Donnerstag, 05.11.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Einlass ab 19:00 Uhr

Tickets: Vorverkauf 10,00 €, Abendkasse 11,00 €

VHS ONLINE / NEU IM PROGRAMM

**HÜLSENFRÜCHTE IM ALLTAG:
EIWEISSREICH, NACHHALTIG,
VIELSEITIG | 30105**

**Vortrag in Kooperation mit der
Verbraucherzentrale Bremen e.V.**

Erbsen, Bohnen, Linsen und Soja erleben gerade ein Comeback – und das zu Recht. Hülsenfrüchte liefern hochwertiges pflanzliches Eiweiß, wichtige Ballaststoffe, Mineralstoffe und sind gleichzeitig echte Klimahelden. Viele von ihnen haben einen deutlich besseren ökologischen Fußabdruck als tierische Lebensmittel. Doch wie kombiniert man pflanzliches Eiweiß eigentlich optimal? Muss man bestimmte Sorten miteinander essen, um „vollwertiges“ Eiweiß zu erhalten? Und wie steht es um Isoflavone in Sojaprodukten – sind sie bedenklich oder unproblematisch?

In dieser Online-Veranstaltung bekommen Sie einen verständlichen Überblick, wir ordnen verbreitete Annahmen ein und bieten wissenschaftlich fundierte, unabhängige Informationen für den Alltag – egal, ob Sie bereits regelmäßig Hülsenfrüchte nutzen oder erst einsteigen möchten.

Anmeldeschluss: 14.09.2026

Montag, 21.09.2026, 10:30 - 11:30 Uhr (1,33 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Katja Quantius, Ökotrophologin



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.

VHS ONLINE / NEU IM PROGRAMM

ERNÄHRUNGSTRENDS FÜR KINDER: WAS IST DRAN AN SOCIAL-MEDIA-TIPPS? | 30106**Vortrag in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bremen e.V.**

Zwischen Social Media, Werbung und gut gemeinten Ratschlägen aus dem Umfeld stehen Eltern heute vor einer Flut an Informationen rund um die Ernährung ihrer Kinder. Brauchen Kinder spezielle Kinderlebensmittel? Sind Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll – oder sogar überflüssig? Und was ist wirklich wichtig für eine gesunde Entwicklung?

In dieser Veranstaltung erfahren Eltern, worauf es bei der Ernährung von Kindern wirklich ankommt. Von Kinderlebensmitteln über Vitamine & Co. bis hin zu Ernährungstrends aus den sozialen Medien: Wir ordnen aktuelle Empfehlungen ein, klären verbreitete Mythen und geben alltagstaugliche Orientierung – wissenschaftlich fundiert und unabhängig.

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

Anmeldeschluss: 15.09.2026**Dienstag, 22.09.2026, 10:30 - 11:30 Uhr (1,33 UE)**

Gebühr: frei

Leitung: Helena Nareyka, Ernährungsexpertin

VHS ONLINE / NEU IM PROGRAMM

**DEUTSCHLAND RETTET
LEBENSMITTEL! | 30107****Vortrag in Kooperation mit der
Verbraucherzentrale Bremen e.V.**

Jedes Jahr landen in Deutschland Millionen Tonnen Lebensmittel im Müll – oft völlig unnötig. Dabei lassen sich viele Lebensmittel deutlich länger verwenden, richtig lagern oder kreativ weiterverarbeiten.

Doch welche Produkte sind wie lange haltbar?

Wie unterscheide ich „Mindesthaltbarkeitsdatum“ von „Verbrauchsdatum“? Und welche einfachen Maßnahmen helfen, im eigenen Haushalt Lebensmittelabfälle zu reduzieren?

Im Rahmen der Aktionswoche „Deutschland rettet Lebensmittel!“ gibt dieser Online-Vortrag einen kompakten Überblick.

Die Veranstaltung bietet praxisnahe Tipps, wissenschaftlich fundierte Informationen und alltagstaugliche Impulse, wie jeder Mensch einen Beitrag gegen Lebensmittelverschwendung leisten kann – ganz ohne großen Aufwand.

Anmeldeschluss: 22.09.2026**Dienstag, 29.09.2026, 16:00 - 17:00 Uhr (1,33 UE)**

Gebühr: frei

Leitung: Sonja Pannenbecker, Ernährungsexpertin

NEU IM PROGRAMM

**BERATUNGSTAGE:
GESUNDHEITSFACHKRÄFTE
IM QUARTIER DER VHS | 30117****in Kooperation mit der Landesvereinigung für
Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin
Niedersachsen Bremen e.V.**

Einfach vorbeikommen!

- 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

2.9. und 28.10.2026, 12:00 - 14:00 Uhr

Gebühr: frei

Leitung: Stephanie Bartsch-Korneffel / Rieke Kupfer, Gesundheitsfachkräfte

Teilnehmende: max. 50



SCHAUEN SIE AUCH UNSER ANGEBOT
„ERSTE HILFE UND SELBSTSCHUTZ“
UNTER VA 51220 - VA51221.

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

Beratung:
Walter Bensel
Tel. 590-4737

ENTSPANNUNG – STRESSBEWÄLTIGUNG

ENTSPANNUNGSMETHODEN

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

YOGA FÜR (WIEDER-) EINSTEIGER:INNEN | 30202**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 Einsteiger: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 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 | 30203**Bildungszeit im Land Bremen**

Die Faszien können für viele Arten von Schmerz verantwortlich sein. Während dieser Bildungszeit soll das Faszienewebe 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 31.08.2026, 5 Tage (30 UE)

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

Leitung: Stella Wolf, M.A. Gesundheitsmanagerin
Teilnehmende: max. 12



Weitere aktuelle Informationen zu unseren Bildungszeiten finden Sie unter www.vhs-bremmerhaven.de/bildungszeit



Nadine Petersen

© Privat

HATHA-YOGA FÜR DEN RÜCKEN | 30204
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 19.10.2026, 5 Tage (30 UE)

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

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Nadine Petersen, Yogalehrerin,
Entspannungskursleiterin

Teilnehmende: max. 12

FASZIEN UND ERNÄHRUNG | 30205

Bildungszeit im Land Bremen

Wie Veranstaltung 26H30203

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

Montag bis Freitag, 09:00 - 14:00 Uhr

ab 26.10.2026, 5 Tage (30 UE)

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

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Stella Wolf, M.A. Gesundheitsmanagerin

Teilnehmende: max. 12

STRESSFREIER JAHRESAUSKLANG
MIT YOGA UND ENTSPANNUNG | 30206
Bildungszeit im Land Bremen

Genießen Sie die besinnliche Zeit des Jahreswechsels mit neuer Energie und Gelassenheit. Durch sanfte Yogaübungen und gezielte Entspannungsmethoden lernen Sie, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden. Erleben Sie die harmonische Verbindung von Körper, Geist und Seele durch Körperhaltungen, Atemübungen und Meditation. In dieser Bildungszeit verbessern Sie für Beruf und Alltag Ihre Flexibilität, stärken Ihre Muskeln, reduzieren Stress und finden innere Ruhe und Entspannung. Lassen Sie den Berufs- und Alltagsstress hinter sich.

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

Montag bis Freitag, 09:00 - 14:00 Uhr

ab 14.12.2026, 5 Tage (30 UE)

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

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Nadine Petersen, Yogalehrerin,
Entspannungskursleiterin

Teilnehmende: max. 12

VORANKÜNDIGUNG

FASZIEN UND ERNÄHRUNG | 30207

Bildungszeit im Land Bremen

Wie Veranstaltung 26H30203

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

Montag bis Freitag, 09:00 - 14:00 Uhr

ab 11.01.2027, 5 Tage (30 UE)

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

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Stella Wolf, M.A. Gesundheitsmanagerin

Teilnehmende: max. 12

VORANKÜNDIGUNG

HATHA-YOGA FÜR DEN RÜCKEN | 30208

Bildungszeit im Land Bremen

Wie Veranstaltung 26H30204

Montag bis Freitag, 09:00 - 14:00 Uhr

ab 18.01.2027, 5 Tage (30 UE)

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

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Nadine Petersen

Teilnehmende: max. 12

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

Beratung:
Walter Bensel
Tel. 590-4737

VHS AM WOCHENENDE

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 und am Boden auf einer Gymnastikmatte statt. Das Seminar ist für Paare bzw. Vertraute konzipiert, da Sie Shiatsu entspannt gegenseitig an sich ausprobieren können. Anmeldungen nur von jeweils zwei Personen gemeinsam.

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

Sonntag, 08.11.2026, 10:00 - 17:00 Uhr (8 UE)

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

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Anna Marton-Sachs, Heilpraktikerin, Shiatsu-Therapeutin
Kleingruppe, Teilnehmende: max. 8

VHS AM WOCHENENDE / JAHRESTHEMA

EINFACH MAL DIE SEELE BAUMELN LASSEN! | 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 Tagesseminar am Wochenende stehen nur Sie im Mittelpunkt und können die Seele baumeln lassen: Wohlfühlen, träumen, zur Ruhe kommen, den Atem spüren im Hier und Jetzt. Sie bekommen Einblick in verschiedene Entspannungstechniken, wie Meditation, Achtsamkeit, Bodyscan und Fantasiereise.

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

Sonntag, 13.09.2026, 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

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG**PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG FÜR EINSTEIGER:INNEN | 30230**

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.

Freitag, 30.10.2026, 09:00 - 10:30 Uhr

Freitag, 06.11.2026, 09:00 - 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



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.

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 Einführungsseminaren lernen Sie Übungen des Qi Gong kennen. Die Kurse bieten die Möglichkeit, Qi Gong regelmäßig zu praktizieren. Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

QI GONG AM NACHMITTAG | 30244

Kurs zum regelmäßigen Praktizieren

Donnerstags, 15:15 - 16:15 Uhr, ab 03.09.2026, 12 Nachmittage (16,00 UE)

Kein Kurs am 15.10. und 22.10.2026

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

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Manfred Schramm, Qi Gong-Kursleiter, 7. DAN Karate und SV-Lehrer 5. DAN Kyusho-Jitsu

Teilnehmende: max. 12

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, 26.09.2026, 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

Teilnehmende: max. 12

VHS AM WOCHENENDE

QI GONG – DIE 5 ELEMENTE | 30249

In diesem Tagesseminar 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.

Für den Eigenbedarf werden Getränke und ein kleiner Mittagsimbiss empfohlen

Samstag, 12.09.2026, 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

YOGA

Yoga, das alte indische Meditationssystem, wirkt harmonisierend auf Körper, Geist und Seele und hat somit positive Wirkungen für die eigene Gesundheit. Die folgenden Veranstaltungen bieten Ihnen die Möglichkeit, die Körper-, Atem-, Konzentrations- und Meditationsübungen des Yoga näher kennenzulernen. Die Einführungskurse sind für Einsteiger:innen gedacht. Kurse zum regelmäßigen Praktizieren ermöglichen das regelmäßige Üben und eine Vertiefung des Gelernten und sind für Fortgeschrittene und fortgeschrittene Einsteiger:innen geeignet. Folgende Yoga-Richtungen finden

Sie in den Kursen:

- Hatha-Yoga (Körper-Yoga, bestehend aus Körper-, Atem- und Meditationsübungen)
- Yin-Yoga (sehr ruhiger, meditativer Übungsstil)
- Viniyoga (sanftes Hatha-Yoga, individuell angepasst)
- Yoga für die Organe
- 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 04.09.2026, 11 Vormittage (22 UE)

Kein Kurs am 18.09., 25.09., 16.10. und 23.10.2026

Gebühr: 50,60 € (E1: 43 €, E2: 15,20 €)

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 02.09.2026, 13 Vormittage (26 UE)

Kein Kurs am 14.10. und 21.10.2026

Gebühr: 91 € (E1: 77,40 €, E2: 27,30 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Maja Steller, Yoga-Lehrerin

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

HATHA-YOGA AM VORMITTAG | 30259

Kurs zum regelmäßigen Praktizieren

Mittwochs, 10:45 - 12:15 Uhr

ab 02.09.2026, 13 Vormittage (26 UE)

Kein Kurs am 14.10. und 21.10.2026

Gebühr: 91 € (E1: 77,40 €, E2: 27,30 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Maja Steller, Yoga-Lehrerin

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

HATHA-YOGA AM NACHMITTAG | 30261

Kurs zum regelmäßigen Praktizieren

Neuaufnahme nach Beratung durch den Fachbereich

möglich, Telefon 0471 590-4711

Donnerstags, 16:30 - 17:45 Uhr

ab 03.09.2026, 12 Nachmittage (20 UE)

Kein Kurs am 15.10 und 22.10.2026

Gebühr: 70 € (E1: 59,50 €, E2: 21 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Kirsten Liehr, Yoga-Lehrerin

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9



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



Martina Berger

© Privat



Bitte beachten Sie, dass Abmeldungen nur schriftlich entgegengenommen werden können. Weitere Informationen finden Sie in der Gebühren- und Benutzungsordnung auf Seite 224.

**SANFTES YOGA MIT MUßE
AM DIENSTAG | 30263**

Neuaufnahme nach Beratung durch den Fachbereich möglich, Telefon 0471 590-4711

**Dienstags, 15:00 - 16:15 Uhr,
ab 01.09.2026, 10 Nachmittage (16,67 UE)
Kein Kurs am 15.09., 22.09., 29.09., 13.10. und
20.10.2026**

Gebühr: 38,30 € (E1: 32,60 €, E2: 11,50 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Martina Berger, Yoga-Lehrerin

Teilnehmende: max. 12

**SANFTES YOGA MIT MUßE
AM DONNERSTAG | 30265**

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

**Donnerstags, 14:00 - 15:00 Uhr
ab 03.09.2026, 11 Nachmittage (14,67 UE)
Kein Kurs am 17.09., 24.09., 15.10. und
22.10.2026**

Gebühr: 33,70 € (E1: 28,60 €, E2: 10,10 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Martina Berger, Yoga-Lehrerin

Teilnehmende: max. 13

YOGA AUF DEM STUHL | 30267

**(alle Altersgruppen / auch für Erkrankte
geeignet)**

Kurs zum regelmäßigen Praktizieren

Neuaufnahme nach Beratung durch den Fachbereich möglich, Telefon 0471 590-4711

**Montags, 14:30 - 15:30 Uhr
ab 31.08.2026, 11 Nachmittage (14,67 UE)
Kein Kurs am 21.09., 28.09., 12.10. und
19.10.2026**

Gebühr: 51,30 € (E1: 43,60 €, E2: 15,40 €)

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, Telefon 0471 590-4711

**Montags, 20:00 - 21:15 Uhr
ab 31.08.2026, 11 Abende (18,33 UE)
Kein Kurs am 21.09., 28.09., 12.10. und
19.10.2026**

Gebühr: 42,20 € (E1: 35,90 €, E2: 12,70 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Martina Berger, Yoga-Lehrerin

Teilnehmende: max. 12

NEU IM PROGRAMM

YOGA FÜR DIE ORGANE | 30271

Einführungskurs

Dieser Yoga-Kurs bietet durch spezifische Asanas, Atemtechniken, Entspannungsübungen und Meditation eine ganzheitliche Methode, die inneren Organe wie Magen, Darm, Leber und Nieren zu aktivieren, zu regenerieren und ihre Funktion anzuregen.

**Montags, 18:15 - 19:30 Uhr
ab 31.08.2026, 12 Abende (20 UE)
Kein Kurs am 12.10. und 19.10.2026**

Gebühr: 70 € (E1: 59,50 €, E2: 21 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Kirsten Liehr, Yoga-Lehrerin

Kleingruppe

Teilnehmende: max. 9

VINIYOGA | 30273

**Sanfter Yoga, besonders geeignet für
Teilnehmende, die behutsame Yoga-Übungen
durchführen möchten**

**Donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr
ab 03.09.2026, 12 Abende (24 UE)
Kein Kurs am 15.10. und 22.10.2026**

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

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Ulrike Weichert, Yoga-Lehrerin BDY / EYU

Teilnehmende: max. 14

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

Beratung:
Walter Bensel
Tel. 590-4737

HATHA-YOGA FÜR EINSTEIGER:INNEN | 30275

Einführungskurs

Donnerstags, 19:45 - 21:15 Uhr
ab 03.09.2026, 12 Abende (24 UE)
Kein Kurs am 15.10. und 22.10.2026
 Gebühr: 55,20 € (E1: 46,90 €, E2: 16,60 €)
 Auslagen: 1,10 €
 Leitung: Ulrike Weichert, Yoga-Lehrerin BDY / EYU
 Teilnehmende: max. 14

HATHA-YOGA AM ABEND FÜR FORTGESCHRITTENE EINSTEIGER:INNEN | 30277

Kurs zum regelmäßigen Praktizieren
 Neuaufnahme nach Beratung durch den Fachbereich
 möglich, Telefon 0471 590-4711

Dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr
ab 01.09.2026, 12 Abende (24 UE)
Kein Kurs am 13.10. und 20.10.2026

Gebühr: 84 € (E1: 71,40 €, E2: 25,20 €)
 Auslagen: 1,10 €
 Leitung: Anke Schult, Yoga-Lehrerin
 Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

YOGA FÜR EINSTEIGER:INNEN | 30279

Einführungskurs

Dienstags, 16:30 - 17:45 Uhr
ab 01.09.2026, 12 Nachmittage (20 UE)
Kein Kurs am 13.10. und 20.10.2026
 Gebühr: 70 € (E1: 59,50 €, E2: 21 €)
 Auslagen: 1,10 €
 Leitung: Anke Schult, Yoga-Lehrerin
 Teilnehmende: max. 12

YIN-YOGA FÜR EINSTEIGER:INNEN | 30286

Sehr ruhiger und meditativer Übungsstil

Dienstags, 09:00 - 10:00 Uhr
ab 01.09.2026, 12 Vormittage (16 UE)
Kein Kurs am 13.10. und 20.10.2026
 Gebühr: 56 € (E1: 47,60 €, E2: 16,80 €)
 Auslagen: 1,10 €
 Leitung: Lucy Dai, Yoga-Lehrerin
 Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

NEU IM PROGRAMM

HATHA-YOGA FÜR ALLE | 30288

Montags, 10:30 - 12:00 Uhr
ab 31.08.2026, 6 Vormittage (12 UE)
 Gebühr: 42 € (E1: 35,70 €, E2: 12,60 €)
 Auslagen: 1,10 €
 Leitung: Ana Catalina Cordero Navarrete,
 Yoga-Lehrerin und Doula
 Ort: VHS-Zentrum „Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188
 Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

HATHA-YOGA FÜR ALLE | 30289

Montags, 10:30 - 12:00 Uhr
ab 26.10.2026, 7 Vormittage (14 UE)
 Gebühr: 49 € (E1: 41,70 €, E2: 14,70 €)
 Auslagen: 1,10 €
 Leitung: Ana Catalina Cordero Navarrete
 Ort: VHS-Zentrum „Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188
 Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

NEU IM PROGRAMM

YOGA AUF DEM STUHL AM VORMITTAG | 30290

(alle Altersgruppen / auch für Erkrankte)
Einführungskurs
 Neuaufnahme nach Beratung durch den Fachbereich
 möglich, Telefon 0471 590-4711

Mittwochs, 10:30 - 11:30 Uhr
ab 02.09.2026, 6 Vormittage (8 UE)
 Gebühr: 28 € (E1: 23,80 €, E2: 8,40 €)
 Auslagen: 1,10 €
 Leitung: Ana Catalina Cordero Navarrete
 Ort: VHS-Zentrum „Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188
 Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

YOGA AUF DEM STUHL AM VORMITTAG | 30291

(alle Altersgruppen / auch für Erkrankte)
Einführungskurs
 Neuaufnahme nach Beratung durch den Fachbereich
 möglich, Telefon 0471 590-4711

Mittwochs, 10:30 - 11:30 Uhr
ab 28.10.2026, 7 Vormittage (9,33 UE)
 Gebühr: 32,70 € (E1: 27,80 €, E2: 9,80 €)
 Auslagen: 1,10 €
 Leitung: Ana Catalina Cordero Navarrete,
 Ort: VHS-Zentrum „Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188
 Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9



Kurs ausgebucht?
 Fragen Sie nach
 Alternativange-
 boten oder lassen
 Sie sich auf die
 Warteliste setzen!



Ana C. Cordero
 Navarrete

© Privat

VHS AM WOCHENENDE

EIN TAG MIT YOGA, UM DEM ALLTAGSSTRESS ZU ENTFLIEHEN | 30292

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 Wellness-Tag 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.

Sonntag, 22.11.2026, 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 | 30293

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, 21.11.2026, 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

HATHA-YOGA OP PLATT IN'N DEZEMBERMAAND | 30294

Tagesseminar

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 verstaht dat meiste. Wi wüllt us dat an den Fredaagnamiddag goot gahn laten – mit Yoga op Platt.

Bring di Tüüch mit, wo du di kommodig in rögen kannst. Mollig warme Socken, en Wuldeck un wat to drinken.

Menschen, die kein Plattdeutsch verstehen, aber offen dafür sind, sind in diesem Seminar ebenfalls willkommen.

Freitag, 11.12.2026, 15:00 - 18:00 Uhr (4 UE)

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

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Aenne Lohmann, Yoga-Lehrerin BDY / EYU
Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

VHS AM WOCHENENDE / NEU IM PROGRAMM

YOGA UND EINFÜHRUNG IN DIE MEDITATION AUF SPANISCH | 30295

Erleben Sie ein besonderes Kursformat mit Hatha Yoga und einer Einführung in die Meditation – auf Spanisch angeleitet. Für Teilnehmende mit Spanischkenntnissen ab B1-Niveau.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und eine Süßigkeit für die Meditation mitbringen. Außerdem werden empfohlen: Getränke und für den Eigenbedarf ein kleiner Mittagsimbiss.

Samstag, 07.11.2026, 10:30 - 14:00 Uhr (3,33 UE)

Gebühr: 11,70 € (E1: 9,90 €, E2: 3,50 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Ana Catalina Cordero Navarrete, Yoga-Lehrerin und Doula
Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9



**VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:
SPANISCH B1 - AB LEKTION 4,
KURS NR.: 44201**

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

Beratung:
Walter Bensel
Tel. 590-4737

BEWEGUNG – FITNESS

NEU IM PROGRAMM

**MIT KRAFTTRAINING
ZUM BODYFORMING | 30300****Ganzkörpertraining**

In diesem Kurs tun wir etwas für die Fettverbrennung und Steigerung unserer Fitness. Durch ein gezieltes Ganzkörpertraining mit den Schwerpunkten Bauch, Oberschenkel und Po bringen wir unsere Figur in Form.

Montags, 18:00 - 19:00 Uhr
ab 31.08.2026, 13 Abende (17,33 UE)

Kein Kurs am 12.10. und 19.10.2026

Gebühr: 43,30 € (E1: 36,80 €, E2: 13 €)

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 Einsteigerinnen und Fortgeschrittene.

Mittwochs, 18:00 - 19:00 Uhr
ab 02.09.2026, 13 Abende (17,33 UE)

Kein Kurs am 14.10. und 21.10.2026

Gebühr: 43,30 € (E1: 36,80 €, E2: 13 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Claudia Torge, Gesundheits- und
Fitnesstrainerin

Teilnehmende: max. 24

**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 02.09.2026, 12 Abende (16,00 UE)

Kein Kurs am 14.10. und 21.10.2026

Gebühr: 40 € (E1: 34 €, E2: 12 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Marina Schaar, lizenzierte Übungsleiterin

Ort: Heinrich-Heine-Schule (Turnhalle),

Hans-Böckler-Str. 30

Teilnehmende: max. 18

JAHRESTHEMA

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 01.09.2026, 10 Abende (13,33 UE)

Kein Kurs am 22.09., 13.10. und 20.10.2026

Gebühr: 49,30 € (E1: 41,90 €, E2: 14,80 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Nadine Behme, lizenzierte Übungsleiterin
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.



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

JAHRESTHEMA

DRUMS ALIVE® GOLDEN BEATS FÜR FORTGESCHRITTENE | 30312

Neuaufnahme nach Beratung durch den Fachbereich möglich, Telefon 0471 590-4711

Das Trommel-Fitness-Programm Drums Alive® Golden Beats macht nicht nur Spaß, sondern hat auch eine Vielzahl positiver Auswirkungen auf die Gesundheit. Dieser Kurs ist Fortgeschrittene konzipiert, die über Erfahrungen mit Drums Alive® Golden Beats verfügen.

Eine Teilnahme am Kurs ist nur sinnvoll bei regelmäßiger Anwesenheit.

Dienstags, 15:00 - 16:00 Uhr, ab 01.09.2026, 10 Nachmittage (13,33 UE)

Kein Kurs am 13.10. und 20.10.2026

Gebühr: 49,30 € (E1: 41,90 €, E2: 14,80 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Astrid Lagerquist, Drums Alive®-Instructorin und lizenzierte Übungsleiterin
Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

JAHRESTHEMA

DRUMS ALIVE® GOLDEN BEATS FÜR EINSTEIGER:INNEN | 30314

Neuaufnahme nach Beratung durch den Fachbereich möglich, Telefon 0471 590-4711 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.

Eine Teilnahme am Kurs ist nur sinnvoll bei regelmäßiger Anwesenheit.

Bitte Hallensportschuhe und Sportzeug mitbringen.

Dienstags, 16:00 - 17:00 Uhr, ab 01.09.2026, 10 Nachmittage (13,33 UE)

Kein Kurs am 13.10. und 20.10.2026

Gebühr: 49,30 € (E1: 41,90 €, E2: 14,80 €)

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 04.08.2026, 12 Nachmittage (16 UE)

Gebühr: 40 € (E1: 34 €, E2: 12 €)

Leitung: Karin Marold, Nordic-Walking-Trainerin und lizenzierte Übungsleiterin

Ort: 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 224.

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

Beratung:
Walter Bensel
Tel. 590-4737

JAHRESTHEMA

AUF ZUR FEIERABENDRUNDE! BEWEGUNG AN DER FRISCHEN LUFT | 30340

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

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:

02.09.2026 Foyer der VHS Bremerhaven, Lloydstraße 15

09.09.2026 Auf der Bult/Seiler Str., Haltestelle „Auf der Bult“ (Nordseite)

16.09.2026 Bad 3, OSC - vor dem Haupteingang

23.09.2026 Weserstr. 66 (ehemals Radio Weddige) Haltestelle „Wulsdorf-Mitte“

30.09.2026 Bahnhof Lehe, beim Fahrkartenselbstbedienungsautomaten, vorne zur Straße

07.10.2026 Am Schaufenster 5, Tourist-Info Fischereihafen

14.10.2026 Hauptbahnhof, neben dem Bäcker Haferkamp

21.10.2026 Bad 1 (seitlich vom Eingang), Haltestelle „Hans-Böckler-Str./Bad 1“

Mittwochs, 17:00 - 18:30 Uhr

ab 02.09.2026, 8 Nachmittage (16 UE)

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

Leitung: Birgit Ewe, zertifizierte DWV-Wanderführerin
 Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

WILDKRÄUTER IM HERBST | 30343

Auf einem gemütlichen Spaziergang wollen wir anschauen, was uns der Herbst an Wildkräutern noch zu bieten hat. Sie lernen die Bestimmungsmerkmale der Kräuter und ihre vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten in Küche und Hausapotheke kennen. Auf die besonders wertvollen Inhaltsstoffe der Kräuter wird sachkundig eingegangen. Tipps zum Sammeln werden gegeben. Darüber hinaus wird das Ganze mit Geschichten, Anekdoten und Mythen abgerundet.

Bitte denken Sie an wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk.

Mittwoch, 16.09.2026, 15:30 - 18:30 Uhr (4 UE)

Gebühr: 10 € (E1: 8,50 €, E2: 3 €)

Leitung: Babette Fischer, Diplom-Biologin

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

Teilnehmende: max. 15

WILDFRÜCHTE – EXKURSION | 30344

Auf einem gemütlichen Spaziergang lernen Sie die Wildfrüchte heimischer Bäume und Sträucher und ihre vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten in Küche und Hausapotheke kennen. Auf die besonders wertvollen Inhaltsstoffe der Früchte wird sachkundig eingegangen. Tipps zum Sammeln werden gegeben. Gewürzt wird das Ganze mit Geschichten, Anekdoten und Mythen.

Eine vorherige Anmeldung in der Volkshochschule ist unbedingt erforderlich.

Bitte an wetterfeste Kleidung denken.

Mittwoch, 23.09.2026, 15:30 - 18:30 Uhr (4 UE)

Gebühr: 10 € (E1: 8,50 €, E2: 3 €)

Leitung: Babette Fischer, Diplom-Biologin

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

Teilnehmende: max. 15

 **VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:
 „WISSEN IM GEHEN: BÄUME IM HERBST“,
 KURS NR. 11207**



Eine Liste mit allen Unterrichts-orten finden Sie auf Seite 217.



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



Marco Klawonn

© Privat

BALLSPIELE

BADMINTON FÜR ALLE | 30345

In diesem Kurs können Sie in lockerer Runde das Badminton-Spiel erlernen. Sie trainieren die Schlagtechniken, den Aufschlag und werden in wichtige Spielabläufe eingeführt. Außerdem lernen Sie die Grundregeln des Spiels kennen. Eine gute Möglichkeit, diesen beliebten Sport einmal auszuprobieren und regelmäßig zu praktizieren.

Dienstags, 20:00 - 21:30 Uhr

ab 01.09.2026, 13 Abende (26 UE)

Kein Kurs am 13.10. und 20.10.2026

Gebühr: 65 € (E1: 55,30 €, E2: 19,50 €)

Auslagen: 1,10 €

Teilnehmende: max. 12

*NEU IM PROGRAMM / JAHRESTHEMA***FUTSAL FÜR ALLE – INKLUSIV | 30347**

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

Die Trendsportart Futsal wird in der Halle gespielt und ist besonders fair. Selbst für gänzlich fußballunerfahrene Neulinge ist Futsal schnell zu erlernen. Spielunerfahrene lassen sich produktiv in ein Team integrieren. In diesem Kurs wünschen wir uns, dass Menschen mit und ohne Handikap, unterschiedlichen Alters und Geschlechts, unterschiedlicher Herkunft und aus verschiedenen Arbeits- und Lebensbereichen zusammenkommen. Wir wollen in diesem Bewegungskurs auf Augenhöhe miteinander trainieren und spielen!

Montags, 16:00 - 17:30 Uhr

ab 31.08.2026, 6 Nachmittage (12 UE)

Gebühr: 30 € (E1: 25,50 €, E2: 9 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Francis-Tobias Luce, lizenziertes Fußballtrainer

Teilnehmende: max. 12

*NEU IM PROGRAMM / JAHRESTHEMA***FUTSAL FÜR ALLE – INKLUSIV | 30348**

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

Wie Veranstaltung 30347

Montags, 16:00 - 17:30 Uhr

ab 26.10.2026, 6 Nachmittage (12 UE)

Gebühr: 30 € (E1: 25,50 €, E2: 9 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Francis-Tobias Luce, lizenziertes Fußballtrainer

Teilnehmende: max. 12

*GEWUSST WIE...? / VHS AM WOCHENENDE***JONGLIEREN LERNEN FÜR ALLE | 30350**

Jetzt mitmachen und jonglieren lernen! In diesem Wochenendseminar entdecken Sie spielerisch die Kunst des Jonglierens – mit Tüchern, Bällen, Keulen, Diabolo und Devilstick. Schritt für Schritt lernen Sie die Grundlagen und erleben, wie viel Spaß und Erfolgserlebnisse Jonglieren bringt. Egal ob Einsteiger:innen oder mit Vorkenntnissen – Jede:r ist willkommen!

Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe, ausreichend Wasser zum Trinken und einen kleinen Mittagsimbiss für den Eigenbedarf mitbringen. Gern eigenes Material mitbringen, falls vorhanden.

Samstag, 26.09.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 27.09.2026, 10:00 - 17:00 Uhr (16 UE)

Gebühr: 40 € (E1: 34 €, E2: 12 €)

Leitung: Marco Klawonn, Jongleur

Teilnehmende: max. 30



Bitte beachten Sie, dass Abmeldungen nur schriftlich entgegengenommen werden können. Weitere Informationen finden Sie in der Gebühren- und Benutzungsordnung auf Seite 224.

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 31.08.2026, 13 Vormittage (17,33 UE)
Kein Kurs am 12.10. und 19.10.2026

Gebühr: 43,30 € (E1: 36,80 €, E2: 13 €)

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 in unseren Körpern, sondern auch in unseren Seelen.

Donnerstags, 10:15 - 11:15 Uhr
ab 03.09.2026, 13 Vormittage (17,33 UE)
Kein Kurs am 15.10. und 22.10.2026

Gebühr: 43,30 € (E1: 36,80 €, E2: 13 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Iris Wiegratz, lizenzierte Übungsleiterin
Teilnehmende: max. 12

FIT DURCH GYMNASTIK MIT MUSIK FÜR FRAUEN | 30413

Mit funktioneller Gymnastik, unterstützt durch Musik, wollen wir mit Spaß und Freude an der Bewegung unsere Gesundheit für Alltag und Beruf erhalten. Rückengerechte Ausdauer-, Kraft- und Dehnübungen mit und ohne Handgerät ergänzen bzw. bestimmen das Programm, das mit Entspannungsübungen beendet wird.

Dienstags, 17:30 - 18:30 Uhr
ab 01.09.2026, 12 Abende (16,00 UE)
Kein Kurs am 13.10. und 20.10.2026

Gebühr: 40 € (E1: 34 €, E2: 12 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Friederike Zierenberg, lizenzierte Übungsleiterin
Teilnehmende: max. 24

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 31.08.2026, 13 Vormittage (17,33 UE)
Kein Kurs am 12.10. und 19.10.2026

Gebühr: 43,30 € (E1: 36,80 €, E2: 13 €)

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 03.09.2026, 13 Vormittage (17,33 UE)
Kein Kurs am 15.10. und 22.10.2026

Gebühr: 43,30 € (E1: 36,80 €, E2: 13 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Iris Wiegratz, lizenzierte Übungsleiterin
Teilnehmende: max. 13



Eine Liste mit allen Unterrichts-orten finden Sie auf Seite 217.



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

**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 01.09.2026, 13 Vormittage (17,33 UE)**

Kein Kurs am 13.10. und 20.10.2026
Gebühr: 64,10 € (E1: 54,50 €, E2: 19,20 €)
Auslagen: 1,10 €

Leitung: Karin Marold, Nordic-Walking-Trainerin und lizenzierte Übungsleiterin
Teilnehmende: max. 12

**PI-YO-QI: KÖRPERTRAINING
FÜR FRAUEN | 30421**

Kurs für Fortgeschrittene

Neuaufnahme nach Beratung durch den Fachbereich möglich, Tel. 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 04.09.2026, 11 Vormittage (14,67 UE)**
Kein Kurs am 11.09., 16.10. und 23.10.2026

Gebühr: 33,70 € (E1: 28,60 €, E2: 10,10 €)
Auslagen: 1,10 €
Leitung: Heidi Prager, Sportlehrerin und Pilates-Kursleiterin
Teilnehmende: max. 14

PILATES FÜR ALLE

Das Körpertraining nach Pilates ist eine sanfte Gymnastik- und Bewegungsart, die aus bewusst ausgeführten Dehn- und Kräftigungsübungen besteht. Hierdurch werden Muskeln gestärkt und geformt, die Haltung verbessert und eine positive Wirkung auf das eigene Körperbewusstsein und die innere Lebensfreude erzielt. Pilates wirkt somit als ganzheitliche Gesundheitsgymnastik und macht Sie fit für Beruf und Alltag. In diesen Kursen können Sie das Körpertraining nach Pilates kennenlernen. Bitte ein großes und ein kleines Handtuch, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

PILATES-KÖRPERTRAINING | 30435
Krankenkassen-geförderter Kurs!

Nach erfolgreicher Teilnahme an diesem Kurs (mindestens 80% der Termine) erhalten Sie auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung nach § 20 Abs. 1 SGB V, die Sie bei Ihrer Krankenkasse einreichen können. Die genauen Details der Bezuschussung erfragen Sie bitte direkt bei Ihrer Kasse.

**Mittwochs, 17:00 - 18:00 Uhr
ab 02.09.2026, 10 Nachmittage (13,33 UE)**

Kein Kurs am 14.10. und 21.10.2026
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, Tel. 590 - 4737

**Dienstags, 11:30 - 12:30 Uhr
ab 01.09.2026, 12 Vormittage (16 UE)**
Kein Kurs am 08.09., 13.10. und 20.10.2026

Gebühr: 36,80 € (E1: 31,30 €, E2: 11 €)
Auslagen: 1,10 €
Leitung: Heidi Prager, Sportlehrerin und Pilates-Kursleiterin
Teilnehmende: max. 13

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

Beratung:
Walter Bensel
Tel. 590-4737



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



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

RÜCKEN- UND GANZKÖRPERTRAINING FÜR ALLE

Bewegungsmangel, arbeitsbedingte Fehlhaltungen und Überbeanspruchung führen immer häufiger zu Wirbelsäulenbeschwerden. In den Kursen werden neben stabilisierenden Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, Dehn- und Entspannungsübungen auch Grundlagen über den Aufbau des Haltungs- und Bewegungsapparates vermittelt, um Fehlbelastungen und Überbeanspruchungen entgegenzuwirken. Bitte ein großes und ein kleines Handtuch, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

WIRBELSÄULENGYMNASTIK | 30448

Einführungskurs

Der Kurs ist besonders geeignet für Personen, die den Rücken stark machen wollen, um die Herausforderungen im Beruf und Privatleben zu bewältigen.

Donnerstags, 11:30 - 12:30 Uhr

ab 03.09.2026, 13 Vormittage (17,33 UE)

Kein Kurs am 15.10. und 22.10.2026

Gebühr: 39,90 € (E1: 33,90 €, E2: 12 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Iris Wiegratz, lizenzierte Übungsleiterin

Teilnehmende: max. 12

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 31.08.2026, 13 Abende (17,33 UE)

Kein Kurs am 12.10. und 19.10.2026

Gebühr: 39,90 € (E1: 33,90 €, E2: 12 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Birgit Grewe, Gesundheits- und

Fitnesstrainerin

Teilnehmende: max. 18

SEIT 25 JAHREN ALS KURSLEITERIN AN DER VOLKSHOCHSCHULE BREMERHAVEN:

Wir gratulieren Iris Wiegratz!

Fitness-, Pilates-, Rücken- und Gymnastikkurse auch inklusiv – auf diese bunte Kursvielfalt können Sie mit Stolz zurückschauen. Mit großer Freude, hohem Engagement und hervorragender Fachkenntnis unterstützen Sie bis heute die Teilnehmenden darin, ihre Gesundheit in einer angenehmen Kursatmosphäre nachhaltig zu fördern.

Wir danken Ihnen herzlich für Ihr Engagement und gratulieren zu diesem besonderen Jubiläum.



NEU IM PROGRAMM**GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG | 30460**

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

Das Ziel dieses Kurses ist die Kräftigung des ganzen Körpers. Vielseitige und effektive Übungen, die zum Gleichgewicht der verschiedenen Muskelgruppen beitragen, führen zum Erhalt der Beweglichkeit und stärken eine aufrechte Haltung. Sie lernen Dehnungs-, Entspannungs- und Kräftigungsübungen kennen, die den Körper wieder in die Balance bringen und für Beruf und Alltag stark machen. Bewegung macht Spaß und fördert die Gesundheit! Für Haltungskorrekturen kann es notwendig sein, dass der Kursleiter Körperkontakt aufnimmt.

Mittwochs, 17:00 - 18:00 Uhr, ab 02.09.2026, 12 Nachmittage (16 UE)

Kein Kurs am 14.10. und 21.10.2026

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

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Wolfgang Cohrs, lizenzierter Übungsleiter

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

NEU IM PROGRAMM**BEWEGLICH, LEICHT UND FREI: IM SITZEN UND STEHEN | 30462****Übungen aus der Osteopathie**

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

Wer sich regelmäßig bewegt, tut etwas für seine Gesundheit und regt dabei zahlreiche Vorgänge und Funktionen im Körper an. Bei eingeschränkter Beweglichkeit kann Osteopathie hilfreich sein und unterstützend wirken. Die zertifizierte Osteopathin und Fachärztin für Allgemeinmedizin Annabel Cooke wird Ihnen in diesem Kurs Elemente der Osteopathie zum Selbermachen vermitteln, um Gesundheit und Beweglichkeit zu verbessern. Nehmen Sie Ihre Gesundheit in die eigenen Hände und lernen Sie mit Spaß in einer kleinen Gruppe für mehr Freude und Leichtigkeit in Beruf und Alltag. Für Haltungskorrekturen kann es notwendig sein, dass die Kursleiterin Körperkontakt aufnimmt.

In diesem Kurs werden weder Diagnostik noch Therapie angeboten.

Bitte großes Handtuch mitbringen.

Dienstags, 10:00 - 11:00 Uhr, ab 01.09.2026, 10 Nachmittage (13,33 UE)

Kein Kurs am 13.10., 20.10., 27.10. und 17.11.2026

Gebühr: 49,30 € (E1: 41,90 €, E2: 14,80 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Annabel Cooke, zertifizierte Osteopathin und Fachärztin für Allgemeinmedizin

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

Kleingruppe, eilnehmende: max. 9



Bitte beachten Sie, dass Abmeldungen nur schriftlich entgegengenommen werden können. Weitere Informationen finden Sie in der Gebühren- und Benutzungsordnung auf Seite 224.

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

Beratung:
Walter Bensel
Tel. 590-4737

NEU IM PROGRAMM

BEWEGLICH, LEICHT UND FREI: IM SITZEN, STEHEN UND LIEGEN | 30464**Übungen aus der Osteopathie**

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

Wer sich regelmäßig bewegt, tut etwas für seine Gesundheit und regt dabei zahlreiche Vorgänge und Funktionen im Körper an. Bei eingeschränkter Beweglichkeit kann Osteopathie hilfreich sein und unterstützend wirken. Die zertifizierte Osteopathin und Fachärztin für Allgemeinmedizin Annabel Cooke wird Ihnen in diesem Kurs Elemente der Osteopathie zum Selbermachen vermitteln, um Gesundheit und Beweglichkeit zu verbessern. Nehmen Sie Ihre Gesundheit in die eigenen Hände und lernen Sie mit Spaß in einer kleinen Gruppe für mehr Freude und Leichtigkeit in Beruf und Alltag. Für Haltungskorrekturen kann es notwendig sein, dass die Kursleiterin Körperkontakt aufnimmt.

In diesem Kurs werden weder Diagnostik noch Therapie angeboten.

Bitte großes Handtuch mitbringen.

Dienstags, 11:15 - 12:15 Uhr
ab 01.09.2026, 10 Nachmittage (13,33 UE)
Kein Kurs am 13.10., 20.10., 27.10. und 17.11.2026

Gebühr: 49,30 € (E1: 41,90 €, E2: 14,80 €)

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Annabel Cooke, zertifizierte Osteopathin und Fachärztin für Allgemeinmedizin

Ort: VHS-Zentrum „Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188
 Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

VHS AM WOCHENENDE

SCHENKEN SIE IHREN AUGEN EINEN AUGENBLICK ZEIT | 30510

Die Augen sind eines unserer wichtigsten Sinnesorgane und werden heute im Beruf sowie im Privaten durch die tägliche Nutzung Neuer Medien arg strapaziert. Umso wichtiger ist es, den Augen etwas Gutes zu tun.

In dieser Bildungsveranstaltung erhalten Sie theoretische Informationen zur Funktionsweise und Anatomie der Augen. Zudem machen Sie praktische Augen- und Sehübungen aus der westlichen Augenschule sowie Augen-Qi Gong und Akupressur aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, die Sie in Ihren Alltag integrieren können. Ernährungsempfehlungen und eine Traumreise ergänzen das Programm. Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken und ausreichend Wasser zum Trinken mitbringen.

Sonntag, 27.09.2026, 10:00 - 17:00 Uhr (8 UE)

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

Auslagen: 1,10 €

Leitung: Anna Marton-Sachs, 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 können die Homöopathie und die 12 Schüßler Salze einordnen und erlernen, kleine Erkrankungen und Verletzungen selbst zu behandeln. Bitte bringen Sie eigene Buntstifte in den Farben rot, gelb, grün, blau und grau mit.

Samstag, 07.11.2026, 10:00 - 15:00 Uhr (6 UE)

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

Auslagen: 2 €

Leitung: Marie-Luise Gloy, Heilpraktikerin und examinierte Pflegefachkraft
 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.

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 harmonieren.

Nach jedem Kursabend können Sie außerdem

- das Weinetikett (Anbaugebiet, Jahrgang, Alkoholgehalt, Rebsorte, Qualitätsstufe) verstehen und einordnen,
- den Begriff „Terroir“ verstehen und erklären,
- die verkosteten Weine beurteilen und einschätzen.

Diese Kurse eignen sich auch für Beschäftigte in der Gastronomie.

NEU IM PROGRAMM

**WEINPROBE MIT WEINEN UND GERICHTEN
AUS ÖSTERREICH | 30605**

Menü mit fachkundiger Weinempfehlung im Hotel Haverkamp in Kooperation mit Jacques' Wein-Depot, Bremerhaven

Donnerstag, 17.09.2026, 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

NEU IM PROGRAMM

**SELTENE REBSORTEN VON ARNEIS BIS
ZINFANDEL. WEINPROBE MIT EINEM
INTERNATIONALEN MENÜ | 30606**

Menü mit fachkundiger Weinempfehlung im Hotel Haverkamp in Kooperation mit Jacques' Wein-Depot, Bremerhaven

Donnerstag, 01.10.2026, 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

NEU IM PROGRAMM

**EIN FRANZÖSISCHES MENÜ
MIT WEINEN AUS DEM
WEINBAUGEBIET BORDEAUX | 30607**

Menü mit fachkundiger Weinempfehlung im Hotel Haverkamp in Kooperation mit Jacques' Wein-Depot, Bremerhaven

Donnerstag, 29.10.2026, 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

**WEINPROBE MIT FESTLICHEM
MARTINS-GÄNSEBRATEN | 30608**

Menü mit fachkundiger Weinempfehlung im Hotel Haverkamp in Kooperation mit Jacques' Wein-Depot, Bremerhaven

Donnerstag, 19.11.2026, 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

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

Beratung:
Walter Benschel
Tel. 590-4737

GESUNDE KÜCHE

NEU IM PROGRAMM

NATÜRLICH VEGGIE | 30620

Vegetarischer Kochkurs

Die pflanzliche Küche besticht mit ihrer Vielfalt und Kreativität. Wir wollen in diesem Kochkurs einen fruchtigen Kichererbsensalat mit Mango, einen leckeren Fenchel-Linsen-Brokkoli-Eintopf, knusprige Zucchini-Erbsen-Puffer mit einem Kräuterdip, gefüllte Süßkartoffeln mit frischer Guacamole und vieles mehr zubereiten. Als Nachtisch gibt es eine feine Zitronencreme. Holen Sie sich neue Anregungen!

Donnerstag, 03.09.2026, 18:00 - 21:45 Uhr (5 UE)

Gebühr: 18,50 € (E1: 15,70 €, E2: 5,60 €)

Auslagen: 17 € (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

GUT MIT HUT | 30621

Vegetarischer Kochkurs

Pilze sind gesund, kalorienarm, reich an Eiweiß sowie an Vitamin B und D. Sie liefern Kalium, Selen, unterstützen das Immunsystem, können den Cholesterinspiegel senken und sie sind unterschiedlich im Geschmack. Wir wollen einen Kichererbsensalat mit karamellisierten Pilzen, Barbeque-Mushrooms mit Rotkohlsalat, Pilzgemüse mit Aubergine-Hummus, gefüllte Portobello-Pilze und vieles mehr zubereiten und genießen. Als Nachspeise werden wir eine Granatapfel-Mohn-Creme genüsslich verspeisen. Lassen Sie sich überraschen!

Donnerstag, 17.09.2026, 18:00 - 21:45 Uhr (5 UE)

Gebühr: 18,50 € (E1: 15,70 €, E2: 5,60 €)

Auslagen: 17 € (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

HERBSTLICHE OBSTVIELFALT | 30622

Vegetarischer Kochkurs

Feine Früchte haben jetzt Saison. Rezeptideen mit Pflaumen, Brombeeren und vielem mehr versüßen uns die goldene Jahreszeit. Wir wollen in diesem Kochkurs leckere Birnen-Blätterteig-Schnitten, gebratene Austernpilze mit süß-bitterem Apfel-Endiviansalat, knuspriges Röstbrot mit Birne und Rosenkohl, einen köstlichen Pilaw (orientalisches Reisgericht) mit Pilzen und Süßkartoffeln und vieles mehr zubereiten. Zum Nachtisch gibt es ofengebackene Birnenhälften mit Mandeln. In gemütlicher Runde wird natürlich alles verspeist!

Donnerstag, 01.10.2026, 18:00 - 21:45 Uhr (5 UE)

Gebühr: 18,50 € (E1: 15,70 €, E2: 5,60 €)

Auslagen: 17 € (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

BUNTE HERBSTKÜCHE | 30623

Vegetarischer Kochkurs

In der goldenen Jahreszeit finden wir eine vielfältige Palette an frischem Gemüse, Obst und Kräutern. Wir werden in diesem Kochkurs einen knackigen Radicchiosalat mit gebratenen Süßkartoffeln, rote-Bete-Kebabs mit Gewürzreis und einem edlen Kurkumadip, eine leckere Topinambursuppe mit gebratenen Pilzen, Blumenkohlreis mit Kichererbsen und Auberginen, eine Kürbis-Spätzle-Pfanne und vieles mehr zubereiten. Als Nachtisch werden wir eine Vanille-Hirse-Buchweizen-Creme mit fruchtiger Sanddorn-Aprikosen-Sauce gemeinsam genießen. Haben Sie Appetit bekommen?

Donnerstag, 29.10.2026, 18:00 - 21:45 Uhr (5 UE)

Gebühr: 18,50 € (E1: 15,70 €, E2: 5,60 €)

Auslagen: 17 € (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



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.

NEU IM PROGRAMM

LECKER SCHLANK | 30624

Vegetarischer Kochkurs

Dank cleverer Kombination aus Eiweiß und faserstoffreichen Zutaten können wir uns satt halten und bringen den Stoffwechsel in Schwung. Zusätzlich liefern bunte Lebensmittel wichtige Nährstoffe. Haben Sie Lust auf einen raffinierten Brokkolisalat mit Walnüssen, eine köstliche Rosenkohl-Linsensuppe, einen Pastinakenauflauf, dazu leckere Möhren-Pastinaken-Puffer mit Dip und vieles mehr? Als Nachspeise gibt es feine Krokantbananen auf Orangen-Carpaccio. Bleiben Sie neugierig!

Donnerstag, 12.11.2026, 18:00 - 21:45 Uhr (5 UE)

Gebühr: 18,50 € (E1: 15,70 €, E2: 5,60 €)

Auslagen: 17 € (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

KNALLER-KNOLLE | 30625

Vegetarischer Kochkurs

Süßlich-herb und leicht erdig – so schmeckt die rote Bete. Sie bringt jede Menge Farbe und Nährstoffpower auf unseren Teller. Haben Sie Lust auf eine erfrischende Bowl mit Roter Bete und Quinoa, Rote-Bete-Pasta mit Kokosmilch oder eine leckerere Schmorbete mit Orangen-Couscous und Dip? Haben Sie schon einmal eine Rote-Bete Lasagne probiert? Borschtsch darf bei diesem Kurs natürlich auch nicht fehlen. Zum Nachtisch werden wir ein Blech exquisiter Rote Bete-Schoko-Brownies backen. Freuen Sie sich auf einen schönen Kochabend!

Donnerstag, 19.11.2026, 18:00 - 21:45 Uhr (5 UE)

Gebühr: 18,50 € (E1: 15,70 €, E2: 5,60 €)

Auslagen: 17 € (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

GENUSSKÜCHE FÜR JEDEN TAG | 30626

Vegetarischer Kochkurs

Genussküche – so einfach, so gut aus frischen Zutaten schnell auf den Tisch gebracht. Wir wollen in diesem Kochkurs einen fruchtigen Linsen-Nudel-Salat mit Wurzelgemüse, einen Spitzkohlsalat mit Apfel-Zwiebel-Topping und mit knusprigen Tomatenreis, einen cremigen Wirsingepotopf mit Grünkern, oder Wurzelgemüse-Ragout mit Polenta und karamellisierten Walnüssen und vieles mehr zubereiten. Zum Dessert gibt es gefüllte Datteln mit edler Mandel-Zimt-Creme und köstlichen Orangenfilets. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

Donnerstag, 26.11.2026, 18:00 - 21:45 Uhr (5 UE)

Gebühr: 18,50 € (E1: 15,70 €, E2: 5,60 €)

Auslagen: 17 € (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

PFLANZENPOWER | 30627

Vegetarischer Kochkurs

Entdecken wir zusammen die Vielfaltigkeit der Pflanzenkost! Die ausgewogenen Gerichte tun unserer Gesundheit gut und sind dazu auch noch richtig lecker. Wir wollen einen leckeren Wintersalat mit Avocado und Grapefruit, eine deftige Gemüse-Kartoffel-Suppe, knusprige Ofenkartoffeln auf cremigen Bohnensalat, ein pikantes Blumenkohl-Curry mit Bohnen-Dip, sowie köstliche Steckrüben-Kartoffelpuffer mit Apfelmus und vieles mehr zubereiten. Zum Nachtisch gibt es erfrischende Mango mit feiner Kokos-Orangen-Creme. Genießen Sie einen schönen Dezemberabend.

Donnerstag, 10.12.2026, 18:00 - 21:45 Uhr (5 UE)

Gebühr: 18,50 € (E1: 15,70 €, E2: 5,60 €)

Auslagen: 17 € (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



Eine Liste mit allen Unterrichts-orten finden Sie auf Seite 217.



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

NEU IM PROGRAMM**MEZZE | 30628****Vegetarischer Kochkurs**

Entdecken Sie die Tapas des östlichen Mittelmeerraums! Wir bereiten in diesem Kurs folgende Leckereien zu: knusprige, gefüllte Teig-Röllchen, leckeren Erbsen-Hummus, feine Brokkoli-Röschen auf Salatblatt mit Kräuter-Joghurt, einen frischen Tomaten-Granatapfel-Salat, panierten Hirtenkäse mit gebratenen Feigen und pikante Zucchini mit Pinienkernen. Als Dessert bereiten wir gebackene Grießscheiben mit Orangen-Sirup und edler Limetten-Sahne zu. Bleiben Sie neugierig und erweitern Sie Ihr Vorspeisen-Repertoire!

Freitag, 18.09.2026, 17:00 - 21:15 Uhr (5,67 UE)

Gebühr: 14,20 € (E1: 12,10 €, E2: 4,30 €)

Auslagen: 16 € (Lebensmittelbeitrag und Küchennutzung)

Leitung: Randolph Schröder, Koch

Ort: VHS-Kochschule 188° im VHS-Zentrum

„Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Teilnehmende: max. 12

MODERNE DEUTSCHE KÜCHE**NEU IM PROGRAMM****HERBSTLICHE GENÜSSE | 30640**

Der Sommer verabschiedet sich langsam und der Herbst klopft an. Wir bereiten gemeinsam zu: gebackenen Kürbis mit leckerer Kräutercreme, knusprige Hühnerstreifen auf Kraut-Apfel-Salat, gebratene Polenta auf einem Püree aus Kartoffeln und Süßkartoffeln mit Sherry-Trauben. Als Krönung gönnen wir uns zum Dessert Apfel-Streusel mit köstlicher Vanille-Sauce. Genießen Sie im Anschluss die leckeren Spezialitäten!

Freitag, 02.10.2026, 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

NEU IM PROGRAMM**HERBSTLICHE SPEZIALITÄTEN | 30641**

Wir bereiten in diesem Kochkurs zu: ein buntes Püree aus Kürbis und Erbsen, darauf gebratenen Hirtenkäse mit knackigem Spitzkohl-Apfelsalat, Karotten mit leckerer Orangen-Ingwer-Sauce, ein pikantes Kartoffel-Birnen-Gratin mit Lauch und Hackbällchen in Paprika-Tomaten-Sauce. Als Dessert backen wir Grieß mit verlockenden Sherry-Pflaumen. Genießen Sie dann in gemütlicher Runde und erweitern Sie Ihre Kochkünste!

Freitag, 30.10.2026, 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**DIE SAUCE – KÖNIGIN DER KÜCHE | 30642**

Saucen runden viele Gerichte ab und sind somit die Krönung der Speisen. Wir stellen in diesem Kochkurs eine Demi-Glace (reduzierte Sauce), eine indische Kokosnuss-Sauce (Variante der Bechamel) und eine Sherry-Trauben-Sauce her. Aus den Grundsaucen lassen sich viele Varianten kreieren. Zu diesen leckeren Saucen bereiten wir dann passend Geflügel, Fleisch und Gemüse zu. Als Dessert zaubern wir eine exquisite Vanille-Sahne-Sauce mit einem Haselnusskuchen, der ohne Mehl zubereitet wird.

Samstag, 12.09.2026, 11:00 - 16:00 Uhr (6,67 UE)

Gebühr: 16,70 € (E1: 14,20 €, E2: 5 €)

Auslagen: 20,50 € (Lebensmittelbeitrag und Küchennutzung)

Leitung: Randolph Schröder, Koch

Ort: VHS-Kochschule 188° im VHS-Zentrum

„Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Teilnehmende: max. 12



Mit unserer Kurssuche finden Sie schnell und unkompliziert den passenden Kurs für Ihre Interessen – direkt online unter: www.vhs-bremerhaven.de/kurssuche.

JAHRESTHEMA

KOCHEN FÜR GÄSTE | 30643

Ein Essen in netter Gesellschaft und mit guten Gesprächen, so darf ein Abend sein. Dieser Kochkurs mit Gästen und für Gäste bietet einen Leitfaden zum richtigen Timing und ermöglicht mit wenigen Zutaten und einfacher Zubereitung, einen schönen Abend zu gestalten. Seien Sie Gast und bereiten Sie gemeinsam die Speisen zu: gegrillten Lachs aus dem Ofen mit Paprika-Lauch-Gemüse, Garnelen mit Kräuter-Butter, selbst gebackenes Baguette, Avocado-Dip und einen Salat mit einer fruchtigen Vinaigrette. Es werden drei unterschiedliche Dessertrezepte angeboten, aus denen die jeweiligen Gruppen sich dann jeweils eins auswählen und zubereiten können.

Freitag, 13.11.2026, 17:00 - 21:45 Uhr (6,33 UE)

Gebühr: 23,40 € (E1: 19,90 €, E2: 7 €)

Auslagen: 23,50 € (Lebensmittelbeitrag und Küchennutzung)

Leitung: Beate Hajek, Dipl. Ing.
 Lebensmitteltechnologie

Ort: VHS-Kochschule 188° im VHS-Zentrum
 „Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188
 Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

INTERNATIONALE KÜCHE

NEU IM PROGRAMM

FISCH UND MEHR | 30650

Lernen Sie in diesem Kochkurs die feine Fisch-Küche kennen. Wir bereiten zu: einen thailändischen Garnelen-Salat, leckeres Tomaten-Couscous, Lachs aus dem Ofen mit Honig-Balsamico-Marinade, eine Fischpfanne mit Mango in Orangen-Sherry-Sauce und eine knusprige Scholle (oder ähnlich) mit pikanter Kräuter-Creme. Als Abschluss erwartet uns als Dessert gebratene Ananas auf Blätterteig mit köstlicher Vanille-Sahne. Holen Sie sich Anregungen für zu Hause!

Freitag, 25.09.2026, 17:00 - 21:15 Uhr (5,67 UE)

Gebühr: 14,20 € (E1: 12,10 €, E2: 4,30 €)

Auslagen: 20,50 € (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

MAROKKANISCHE KÜCHE | 30651

Machen Sie eine Reise in den Maghreb und lernen Sie die Küche Marokkos kennen! In diesem Kochkurs bereiten wir zu: Tabouleh mit Minze und Paprika (erfrischender Salat), mit Käse und Ajwar (würziges Püree aus Paprika und Auberginen) gefülltes Fladenbrot, einen pikanten Hähnchen-Kichererbsen-Topf mit Datteln sowie Chermoula, einer vielseitigen marokkanischen Marinade mit Tomaten. Als Nachspeise gibt es süßen Couscous mit Datteln und Mandeln. Riechen Sie den würzigen Duft aus Marrakesch!

Freitag, 09.10.2026, 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

NEU IM PROGRAMM

**TAPAS – LECKERE KLEINIGKEITEN
 AUS SPANIEN | 30652**

Wer kennt nicht die leckeren Snacks aus Spanien, die fast ein ganzes Abendessen ersetzen? In diesem Kurs können Sie besondere Tapas kennen lernen und nach Rezepten selbst zubereiten. Freuen Sie sich auf knusprigen Fisch auf Zucchini-Salat, Garnelen in Kräuter-Knoblauch, leckeres Hühnerfilet im Speckmantel, wohlschmeckende Albóndigas (gefüllte Fleischbällchen) und als Dessert auf andalusischen Milchreis mit Orangen und Zitronen-Sirup. Lassen Sie es sich schmecken!

Freitag, 27.11.2026, 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



**VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:
 SPANISCH A1 - AB LEKTION 1,
 KURS NR.: 44004**

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

Beratung:
 Walter Bensel
 Tel. 590-4737



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



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

NEU IM PROGRAMM

AUSFLUG IN DIE KARIBIK | 30653

In diesem Kochkurs lernen Sie etwas unbekanntere Gerichte der exotischen Inselwelt kennen. Wir bereiten gemeinsam eine köstliche Ananas-Paprika-Salsa, ein leckeres Jamaika-Hähnchensteak auf Süßkartoffelpüree, eine exquisite Fischpfanne mit Ananas und Kokosmilch sowie einen bunten Jambalaya-Reis zu. Als Krönung gönnen wir uns zum Dessert einen Kokos-Bananen-Kuchen mit Mango-Maracuja-Sirup. Fühlen Sie sich wie im Urlaub!

Freitag, 04.12.2026, 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

NEU IM PROGRAMM

STREETFOOD AUS ASIEN | 30654

Die fernöstlichen Garküchen bereiten am Straßenrand mit einem Wok auf einem kleinen Gasherd die leckersten Gerichte in kurzer Zeit zu. Alles schmeckt frisch und würzig! Kochen Sie gemeinsam einige dieser Gerichte selbst: eine leckere Kokossuppe mit Huhn, grünes Fischcurry auf Reis mit Mango und Mandeln, pikant gefüllte Teigtaschen mit köstlichem Pflaumen-Chutney und Hackbällchen in Tomatencurry und als Nachspeise süße Reis-Bällchen auf fruchtigem Ananas-Kompott. Bleiben Sie neugierig!

Freitag, 11.12.2026, 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

IN DER WEIHNACHTSBÄCKEREI... | 30680**Backkurs**

In der Weihnachtsbäckerei gibt es viele Leckereien, die wir in diesem Backkurs gemeinsam herstellen wollen: Kokosmakronen, Engelsaugen, Nuss-Marzipantaler, Glühwein-Gebäck, Nussecken. Sie werden sehen, wie leicht das von der Hand geht und wie lecker die Weihnachtsplätzchen schmecken werden.

Mittwoch, 25.11.2026, 18:00 - 21:45 Uhr (5 UE)

Gebühr: 12,50 € (E1: 10,60 €, E2: 3,80 €)

Auslagen: 19,50 € (Lebensmittelbeitrag und Küchennutzung)

Leitung: Marlies von Helmst, Hauswirtschaftsleiterin

Ort: VHS-Kochschule 188° im VHS-Zentrum

„Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188

Teilnehmende: max. 12

GESUNDHEIT UND PSYCHE

SOIRÉES SANTÉ – GESUNDHEITSABENDE AUF FRANZÖSISCH | 30700**Französisch B1 - Fortgeschrittene Sprachverwendung**

Comment réduire notre consommation de sucre?

Tous les bienfaits du chocolat! Noir, au lait, blanc ...

Comment bien choisir son chocolat?

Les dangers de l'IA (Intelligence artificielle)

Comment les livres nous sauvent?

Le sport, un super médicament!

Comment gérer le stress des transports?

Entraînement cérébral.

...

In diesem Kurs wollen wir uns auf Französisch mit Gesundheitsfragen unterschiedlichster Art beschäftigen und darüber diskutieren.

Donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr ab 03.09.2026, 13 Abende (26 UE)**Kein Kurs am 15.10. und 22.10.2026**

Gebühr: 91 € (E1: 77,40 €, E2: 27,30 €)

Leitung: Angela Köhler, Lehrerin

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:
FRANZÖSISCH A1 - AB LEKTION 1,
KURS NR.: 43003

NEU IM PROGRAMM

**HEALTH MATTERS –
AUSTAUSCH ÜBER DAS THEMA
GESUNDHEIT AUF ENGLISCH | 30702**

**Englisch B1 - Fortgeschrittene
Sprachverwendung**

All about apples.
Useful British cooking tricks that actually work.
Nostalgic recipes.
The key to happiness.
The secrets to a healthy old age.
How to deal with stress?
How are animals helping to heal humans?
Food and mood.
Easy conversation for senior citizens.

**Dienstags, 09:30 - 11:00 Uhr
ab 01.09.2026, 13 Vormittage (26 UE)
Kein Kurs am 13.10.2026 und 20.10.2026**

Gebühr: 91 € (E1: 77,40 €, E2: 27,30 €)
Leitung: Angela Köhler, Lehrerin
Ort: Seniorentreffpunkt Kogge, Goethestraße 23,
Bremerhaven
Teilnehmende: max. 12

**ENTRÜMPELN UND AUSMISTEN –
FREIRAUM SCHAFFEN IM KOPF | 30704**

Workshop

Warum soll ich eigentlich entrümpeln? Welchen Nutzen kann ich daraus ziehen?
Wir sammeln im Lauf unseres Lebens Dinge an, die wir nicht mehr brauchen. Sie blockieren uns in unserer Lebensgestaltung und Weiterentwicklung. Lust auf Veränderung? Am ersten Abend gibt es Anregungen, Gedankenspiele und einen Erfahrungsaustausch zum Thema Entrümpeln und wir tauchen in die Materie ein. Am zweiten Abend feiern wir erste Erfolge und ziehen Bilanz. Entrümpeln macht Spaß!

**Dienstag, 27.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Dienstag, 03.11.2026, 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

**LACHYOGA – LACHEND IN DEN
FEIERABEND | 30705**

Lachen ist gesund! In der dunklen Jahreszeit wollen wir an zwei Abenden lachend den Stress des Arbeitstages abschütteln, um damit die befreiende und heilsame Wirkung des Lachyogas zu erfahren. Nach einer kleinen theoretischen Einführung gehen wir über in den praktischen Teil. Mit Bewegung, Lach- und Atemübungen erlernen Sie die Methode des Lachyogas gepaart mit tiefer Entspannung, um sich schließlich auf den wohlverdienten Feierabend zu freuen.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, ein kleines Kissen und etwas zu trinken mitbringen.

**Dienstag, 17.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Dienstag, 24.11.2026, 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 | 30706**

Leider werden immer mehr Menschen Opfer von körperlichen Übergriffen und Gewalt. In diesem Tagesangebot erhalten Sie einige effektive Tricks und Techniken, die auf der traditionellen Chinesischen Medizin beruhen, d.h. Akupressur von Vitalpunkten, um sich gezielt und effektiv gegen Bedrohungen und Übergriffen zur Wehr zu setzen. Bei den Übungen ist es also notwendig, Körperkontakt aufzunehmen. Diese Selbstverteidigung ist auch besonders für ältere Menschen und Frauen geeignet. Mit diesem Rüstzeug kann das Selbstvertrauen wieder zunehmen. Schon damit sinkt die Wahrscheinlichkeit, Opfer einer Straftat zu werden.

Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe, ausreichend Wasser zum Trinken und einen kleinen Mittagsimbiss für den Eigenbedarf mitbringen.

Samstag, 21.11.2026, 10:00 - 14:00 Uhr (5,33 UE)

Gebühr: 12,30 € (E1: 10,50 €, E2: 3,70 €)
Auslagen: 1,10 €
Leitung: Manfred Schramm, Qi Gong-Kursleiter,
7. DAN Karate und SV-Lehrer 5. DAN Kyusho-Jitsu
Teilnehmende: max. 22

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

Beratung:
Walter Bensel
Tel. 590-4737

135 | DER EUROPÄISCHE REFERENZRAHMEN

136 | NICE TO KNOW - WISSEN TO GO

136 | ENGLISCH

144 | FRANZÖSISCH

148 | SPANISCH

154 | ITALIENISCH

156 | WEITERE SPRACHEN:

DEUTSCHE GEBÄRDENSPRACHE,
ARABISCH, DÄNISCH, NIEDERLÄNDISCH
SCHWEDISCH, TÜRKISCH



SPRACHEN

A woman with curly hair, wearing a purple top and a patterned scarf, is holding a blue folder. She is standing in front of a window. The background is a plain white wall.

IHRE ANSPRECHPARTNERINNEN

FACHBEREICHSLEITUNG:

María Belén Gaudio Simón

0471 590-4745

Belen.Gaudio@vhs.bremerhaven.de

SACHBEARBEITUNG:

Maike Post

0471 590-4746

Maike.Post@vhs.bremerhaven.de

BILDUNGSZIELE

IN DER WELT ZUHAUSE

Die Förderung von Mehrsprachigkeit gilt als eines der politischen Kernziele der Europäischen Union. In der zusammenwachsenden Welt stellt die Öffnung gegenüber anderen Kulturen – unter Wahrung herkunftssprachlicher Identitäten – eine Schlüsselkompetenz dar.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Was bedeutet A1, A2 etc.?

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen von A1 bis C2 und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Welcher Kurs ist der passende für mich?

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.

Offene Beratung (ohne Termin): Vereinbaren Sie einfach einen Termin unter Telefon: 0471 590-4745 oder schreiben Sie uns eine E-Mail an belen.gaudioso@vhs.bremerhaven.de

Online-Einstufungstest

Um sicherzustellen, dass Sie in einen Sprachkurs auf dem für Sie passenden Niveau einsteigen, steht Ihnen für die Sprachen Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch unser Online-Einstufungstest zur Verfügung: www.sprachtest.de

Der Test hilft dabei, Ihre aktuellen Sprachkenntnisse realistisch einzuschätzen und ermöglicht es uns, Sie einem Kurs zuzuordnen, der optimal auf Ihre Fähigkeiten abgestimmt ist. So stellen wir sicher, dass Sie weder unter- noch überfordert sind und bestmögliche Lernfortschritte erzielen können.

Die Durchführung des Tests ist unkompliziert, kostenlos und bequem online möglich – nutzen Sie diese Gelegenheit, um den passenden Einstieg in Ihr Sprachtraining zu finden **www.sprachtest.de**.



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



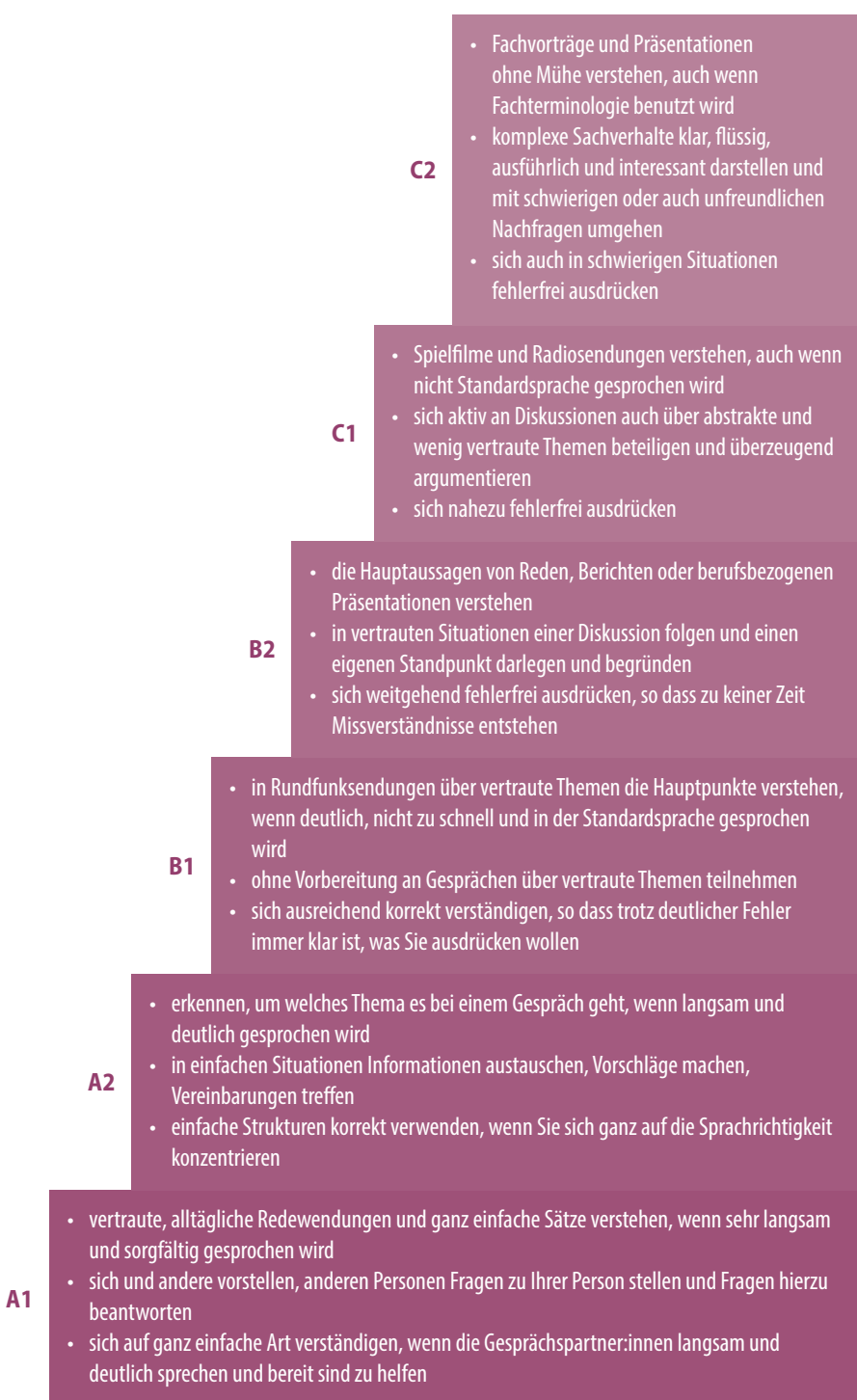
Fällt Ihnen die Wahl des geeigneten Kurses schwer? Wir beraten Sie gerne!



Kostenloser Test zur Selbsteinstufung: www.sprachtest.de

DER GEMEINSAME EUROPÄISCHE REFERENZRAHMEN

Das können Sie am Ende der Stufen:



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

Beratung:
Belén Gaudioso
Tel. 590-4745

NICE TO KNOW - WISSEN TO GO

VHS.WISSEN LIVE - ONLINE

GEMEINSAMES UND KURIOSER UNTER DEN SPRACHEN EUROPAS | 41001

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

Joachim Grzega ist einer der führenden Eurolinguisten. Er leitet an der VHS „Donauwörth den Projektbereich“ „Innovative Europäische Sprachlehre (InES)“ und lehrt an der Universität Eichstätt.

Mittwoch, 04.11.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

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.

ENGLISCH FÜR DIE REISE A1 | 42000

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse (Teil 1)

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

Montags, 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

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

ENGLISCH FÜR DIE REISE A1 | 42001

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (Teil 2)

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

Montags, 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

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.



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



Ramona Tantzen-Mitscherlich

© Privat

NEU IM PROGRAMM

ENGLISCH FÜR DEN BERUF A1 | 42002**für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen****Bildungszeit im Land Bremen**

Sie möchten im Job englischsprachige Situationen souverän meistern – haben aber noch keine oder nur geringe Vorkenntnisse? In diesem Kurs erwerben Sie sprachliche Grundlagen und legen das Fundament für eine einfache und sichere Kommunikation im Arbeitsalltag. Sie lernen, sich vorzustellen, über Ihre Tätigkeit zu sprechen, Anrufe anzunehmen, Informationen weiterzugeben und kurze geschäftliche Nachrichten zu verfassen.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen: Lehrbuch: 978-3-06-123281-8 Business English for Beginners A1

Montag bis Freitag, 09:00 - 14:00 Uhr, ab 19.10.2026, 5 Tage (30 UE)

Gebühr: 105 € (E1: 89,30 €, E2: 31,50 €)

Leitung: Ramona Tantzen-Mitscherlich

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

NEU IM PROGRAMM

ENGLISCH A1 | 42003**für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse****ab Lektion 1**

In diesem Kurs haben Interessierte ohne Vorkenntnisse die Möglichkeit, die englische Sprache für sich zu entdecken. In einem angenehmen Lerntempo und einer lockeren Atmosphäre bereiten Sie sich Schritt für Schritt auf englischsprachige Situationen im Alltag sowie auf Reisen vor.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen: Lehrbuch: At your leisure A1, ISBN 978-3-19-102936-4

Dienstags, 9:45 - 11:15 Uhr, ab 08.09.2026, 13 Vormittage (26 UE)

Gebühr: 91 € (E1: 77,40 €, E2: 27,30 €)

Leitung: Ramona Tantzen-Mitscherlich

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:

DEUTSCH SPRACHCAFÉ - GEMEINSAM SPRECHEN, KURS NR. 52440

ENGLISCH A1 | 42004**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 02.09.2026, 15 Nachmittage (30 UE)

Gebühr: 105 € (E1: 89,30 €, E2: 31,50 €)

Leitung: Ramona Tantzen-Mitscherlich

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9



Bitte melden Sie sich spätestens 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn an. Nur so kann rechtzeitig geprüft werden, ob die gesetzlich vorgeschriebene Mindestteilnehmerzahl für eine Veranstaltung nach dem Bildungszeitgesetz erreicht wird und der Kurs stattfinden kann. Weitere infos unter: www.vhs-bremerhaven.de/bildungszeit.

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

Beratung:
Belén Gaudioso
Tel. 590-4745



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.



Iryna Farag
© Privat

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.

VORANKÜNDIGUNG

ENGLISCH FÜR DEN BERUF A2 | 42101

Bildungszeit im Land Bremen

Verfügen Sie bereits über grundlegende Englischkenntnisse auf dem Sprachniveau A1 und möchten diese für den beruflichen Alltag ausbauen? In diesem Kurs erweitern Sie Wortschatz, Grammatikkenntnisse und Redemittel, um typische berufliche Situationen, wie zum Beispiel Gespräche, E-Mails, Telefonate und Terminvereinbarungen, souverän und selbstständig bewältigen zu können.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen: Lehrbuch: Business English for Beginners A2. ISBN 978-3-06-123283-2

Montag bis Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr, ab 25.01.2027, 5 Tage (40 UE)

Gebühr: 140 € (E1: 119 €, E2: 42 €)

Leitung: Ramona Tantzen-Mitscherlich

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

VORANKÜNDIGUNG

ENGLISH FOR TRAVELLERS | 42102

Speak with ease abroad A2

Bildungszeit im Land Bremen

Sie haben bereits Grundkenntnisse in Englisch (z. B. Schulenglisch auf Niveau A2) und möchten diese für Ihre Reisen auffrischen und erweitern? In diesem Kurs üben Sie typische Gesprächssituationen wie das Buchen von Unterkünften, Bestellen im Restaurant, Nachfragen nach dem Weg oder Small Talk unterwegs.

Der Fokus liegt auf dem Sprechen und Verstehen – praxisnah, alltagsorientiert und in entspannter Atmosphäre. So gewinnen Sie mehr Sicherheit im Umgang mit der englischen Sprache und können sich auf Reisen selbstbewusst verständigen. Machen Sie sich fit für Ihre nächste Reise!

Montag bis Freitag, 08:00 - 15:00 Uhr, ab 11.01.2027, 5 Tage (40 UE)

Gebühr: 140 € (E1: 119 €, E2: 42 €)

Auslagen: 3 € Kopien

Leitung: Iryna Farag, Englischlehrerin

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

ENGLISCH A2 | 42104

ab Lektion 4

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

Dienstags, 17:00 - 18:30 Uhr, ab 01.09.2026, 15 Nachmittage (30 UE)

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

Leitung: Ramona Tantzen-Mitscherlich

Teilnehmende: max. 16

ENGLISH STEP BY STEP A2 | 42105**ab Lektion 3**

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 02.09.2026, 14 Vormittage (28 UE)**

Gebühr: 98 € (E1: 83,30 €, E2: 29,40 €)

Leitung: Iryna Farag, Englischlehrerin
Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

ENGLISCH A2 | 42108**ab Lektion 11**

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 04.09.2026, 14 Nachmittage (28 UE)**

Gebühr: 64,40 € (E1: 54,70 €, E2: 19,30 €)

Leitung: Oliver Kukla, Lehrer &
Fremdsprachenkorrespondent
Teilnehmende: max. 14

BOOST YOUR ENGLISH: LEVEL A2+ | 42109**ab Lektion 5**

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 02.09.2026, 14 Abende (28 UE)**

Gebühr: 64,40 € (E1: 54,70 €, E2: 19,30 €)

Leitung: Iryna Farag, Englischlehrerin
Teilnehmende: max. 16

KEEP GOING WITH ENGLISH: A2 + | 42110**ab Lektion 6**

Continue your English journey with our A2 course using Roadmap A2, starting from Unit 6! 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 01.09.2026, 15 Abende (30 UE)**

Gebühr: 105 € (E1: 89,30 €, E2: 31,50 €)

Leitung: Iryna Farag, Englischlehrerin
Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

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.

VORANKÜNDIGUNG

NEU IM PROGRAMM

ENGLISH ON THE JOB B1 | 42202

ab Lektion 1

Bildungszeit im Land Bremen und Bildungsurlaub in Niedersachsen

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 18.01.2027, 5 Tage (40 UE)

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

Leitung: Iryna Farag, Englischlehrerin

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

ENGLISCH B1 | 42203

ab Lektion 4

Sie verfügen bereits über Grundkenntnisse der englischen Sprache auf dem Niveau A2 und möchten diese weiter ausbauen und festigen? In diesem Kurs erweitern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten und gewinnen mehr Sicherheit. Im Mittelpunkt stehen alltagsnahe Situationen und interessante Inhalte rund um Reisen, Kultur, Gesellschaft und Freizeit. Sie trainieren gezielt das Hör- und Leseverstehen, erweitern systematisch Ihren Wortschatz und vertiefen wichtige Grammatikstrukturen.

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 02.09.2026, 15 Nachmittage (30 UE)

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

Leitung: Ramona Tantzen-Mitscherlich

Teilnehmende: max. 16

ENGLISCH B1.1 | 42301

ab Lektion 4/5

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. 25 €)

Mittwochs, 18:45 - 20:15 Uhr ab 02.09.2026, 13 Abende (26 UE)

Gebühr: 65 € (E1: 55,30 €, E2: 19,50 €)

Auslagen: 1,30 € 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.



Kostenloser Test zur Selbsteinstufung: www.sprachtest.de

**HEALTH MATTERS - AUSTAUSCH ÜBER DAS THEMA GESUNDHEIT
AUF ENGLISCH B1 | 42302**

All about apples.

Useful British cooking tricks that actually work.

Nostalgic recipes.

The key to happiness.

The secrets to a healthy old age.

How to deal with stress?

How are animals helping to heal humans?

Food and mood.

Easy conversation for senior citizens.

Dienstags, 09:30 - 11:00 Uhr, ab 01.09.2026, 13 Vormittage (26 UE)

Kein Kurs am 13.10.2026 und 20.10.2026

Gebühr: 96,20 € (E1: 81,80 €, E2: 28,90 €)

Leitung: Angela Köhler, Lehrerin

Ort: Seniorentreffpunkt Kogge, Goethestraße 23, Bremerhaven

Teilnehmende: max. 12

ENGLISCH B1+ | 42305**ab Lektion 3**

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: On Point B1+ Intermediate, ISBN 978-3-12-501272-1

Montags, 17:00 - 18:30 Uhr, ab 31.08.2026, 15 Abende (30 UE)

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

Auslagen: 2 € Kopien

Leitung: Caroline Okerika, Lehrerin

Teilnehmende: max. 16

Anzeige

Wer uns findet, findet uns gut.

deutscher buch handlungs preis 2020

deutscher buch handlungs preis 2023

BREMER BUCHHANDLUNGSPREIS 2023

gottfried huebener
BUCH- UND KUNSTHANDLUNG

Buchhandlung Hübener
An der Mühle 34

27570 Bremerhaven
☎ 0471 32145
www.huebener.de

seit 1956

Facebook icon

Instagram icon

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

Beratung:
Belén Gaudioso
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.

ENGLISCH B2.1 | 42306

ab Lektion 5/6

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: immigration; problems on holiday; computers and gadgets; sorting out problems.

Bei einer Gruppengröße unter 10 Teilnehmenden wird die Gebühr angepasst.

Outcomes Intermediate, 2nd edition (im Kurs erhältlich; ca. 25 €)

Donnerstags, 17:00 - 18:30 Uhr, ab 03.09.2026, 12 Abende (24 UE)

Gebühr: 60 € (E1: 51 €, E2: 18 €)

Auslagen: 1,20 € Kopien

Leitung: Susanne Weis, Lehrerin

Teilnehmende: max. 14

NEU IM PROGRAMM

ENGLISH ON THE JOB B1+ | 42307

If you'd like to improve your Business English skills for the workplace, then this course is ideal for you.

You can find out more about the latest business issues and topics in English as well as improve your communication skills both in writing and through communicative activities. You will be able to develop your vocabulary, listening, reading, and speaking skills.

When you have completed this course, you will be able to engage in small talk: explain straightforward business matters, describe graphs and trends, request information, make arrangements, deal with enquiries and make complaints. In addition, you will learn how to present the company you work for and describe its products and/or services, talk about projects and write emails.

This course offers plenty of opportunity for you to apply what you learn to your own work context.

Dienstags, 17:00 - 18:30 Uhr

ab 01.09.2026, 15 Abende (30 UE)

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

Auslagen: 2 € Kopien

Leitung: Caroline Okerika, Lehrerin

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

ENGLISH CONVERSATION B2 | 42401

mit Muße

ab Lektion 5/6

The world is full of holidays, festivals, customs and traditions. They are numerous and different. But they are always something memorable, something special, that brings joy and happiness in our homes. People celebrate in various ways, sometimes in a small group, sometimes with family, sometimes with friends or both. You know some and want to learn more? Then our course is the right one for you. Of course, improving your language skills is included.

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 09.09.2026, 12 Vormittage (24 UE)

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

Leitung: Tatjana Hebecker-Achkasova, Lehrerin, Dolmetscherin und Übersetzerin

Ort: Seniorentreffpunkt Kogge, Goethestraße 23, Bremerhaven

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9



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



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

ENGLISCH B2 | 42402**ab Lektion 7**

Learning with a book, learning from experience, learning from mistakes, learning by doing etc., etc. Lifelong learning - it's never too late to learn:

to remember the forgotten and to acquire the new. How to do it in the best possible way? Individually, alone, in a group, online? The possibilities are uncountable. Join the course and learn more about learning with us!

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 07.09.2026, 12 Nachmittage (24 UE)**

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

Leitung: Tatjana Hebecker-Achkasova, Lehrerin, Dolmetscherin und Übersetzerin
Kleingruppe
Teilnehmende: max. 9

ENGLISCH B2 + | 42403

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 03.09.2026, 12 Abende (24 UE)**

Gebühr: 60 € (E1: 51 €, E2: 18 €)

Auslagen: 1,20 € Kopien

Leitung: Susanne Weis, Lehrerin

Teilnehmende: max. 14

**ENGLISH CONVERSATION
IN THE EVENING B2+ | 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 31.08.2026, 15 Abende (30 UE)**

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

Leitung: Caroline Okerika, Lehrerin
Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:
„SONGWRITING IN ENGLISCHER SPRACHE“,
KURS NR.20851

**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 | 42703

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 07.09.2026, 14 Nachmittage (28 UE)**

Gebühr: 70 € (E1: 59,50 €, E2: 21 €)

Leitung: Nour Kamleh, Lehrerin
Teilnehmende: max. 16

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

Beratung:
Belén Gaudioso
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 | 43001

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

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 dieses Angebot genau das Richtige für Sie! Der 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, Dienstag, Mittwoch, Freitag 08:00- 13:00 Uhr, ab 10.08.2026

Donnerstag, 13.08.2026, 11:30-16:45 Uhr, 5 Tage (30 UE)

Gebühr: 105 € (E1: 89,30 €, E2: 31,50 €)

Leitung: Oliver Kukla, Lehrer & Fremdsprachenkorrespondent

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

VHS AM WOCHENENDE / NEU IM PROGRAMM

FRANZÖSISCH A1 | 43002

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

ab Lektion 1

Sie möchten Französisch von Grund auf lernen und haben unter der Woche wenig Zeit? In diesem Wochenendkurs erwerben Sie erste Sprachkenntnisse in entspannter Atmosphäre. Sie lernen einfache Redewendungen, grundlegende Grammatik und wichtige Vokabeln für Alltag und Reise.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Mit abwechslungsreichen Übungen und viel Praxis entwickeln Sie schnell ein Gefühl für die französische Sprache und können erste Gespräche führen.

Starten Sie Ihr Französisch-Abenteuer – kompakt und effektiv am Wochenende!

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen: Lehrbuch: Voyages Neu A1, ISBN 978-3-12-529412-7

Samstag, 12.09., 26.09., 07.11., 21.11.2026, 10:00 - 15:00 Uhr, 4 Tage (24 UE)

Gebühr: 84 € (E1: 71,40 €, E2: 25,20 €)

Leitung: Oliver Kukla, Lehrer & Fremdsprachenkorrespondent

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.



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.



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

NEU IM PROGRAMM

FRANZÖSISCH A1 | 43003**für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse****ab Lektion 1**

Sie möchten die französische Sprache entdecken und in entspannter Lernatmosphäre die ersten Schritte wagen? In diesem Kurs erwerben Sie in einem angenehmen Tempo systematisch grundlegende Sprachkenntnisse und lernen, sich in gängigen Situationen im Alltag und auf Reisen zu verständigen. Bienvenue et à bientôt!

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen: Lehrbuch; Rencontres en français A1. ISBN 978-3-12-529647-3

Dienstags, 15:15 - 16:45 Uhr, ab 01.09.2026, 15 Nachmittage (30 UE)

Gebühr: 105 € (E1: 89,30 €, E2: 31,50 €)

Leitung: Ramona Tantzen-Mitscherlich

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

FRANZÖSISCH A1 | 43004**ab Lektion 5**

Lernen Sie Französisch – eine Sprache, die viele Menschen auf der Welt sprechen (über 300 Millionen). In diesem Kurs wiederholen und erweitern Sie Ihre ersten Kenntnisse. Sie üben, sich vorzustellen und einfache Gespräche zu führen.

Der Kurs ist für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen geeignet.

Bei einer Gruppengröße unter 10 Teilnehmende wird die Kursgebühr angepasst.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen: Lehrbuch: Voyages Neu A1, ISBN 978-3-12-529412-7

Mittwochs, 17:00 - 18:30 Uhr, ab 02.09.2026, 14 Nachmittage (28 UE)

Gebühr: 64,40 € (E1: 54,70 €, E2: 19,30 €)

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.

FRANZÖSISCH A2 | 43101**ab Lektion 11**

Der Kurs fängt mit einer kurzen, spielerischen Wiederholung ausgewählter Themen von Voyages A2 an.

Dann werden wir langsam mit den zwei letzten „unités“ weiter machen. Hier geht es um Feste, Freizeit und Unterhaltung.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen: Lehrbuch: Voyages Neu A2, ISBN 978-3-12-529422-6

Mittwochs, 15:15 - 16:45 Uhr, ab 02.09.2026, 14 Nachmittage (28 UE)

Gebühr: 98 € (E1: 83,30 €, E2: 29,40 €)

Leitung: Reine Spaeder, Lehrerin

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

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

Beratung:
Belén Gaudioso
Tel. 590-4745



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



Kostenloser Test zur Selbsttestung: www.sprachtest.de

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 B1 | 43201

für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Wir werden weitere Artikel aus der Presse lesen und kurze Geschichten analysieren. Auf Wunsch der Teilnehmenden werden einige Grammatikthemen spielerisch wiederholt. Kurze Vorträge der Teilnehmenden sind immer willkommen!

Mittwochs, 17:00 - 18:30 Uhr

ab 02.09.2026, 12 Nachmittage (24 UE)

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

Leitung: Reine Spaeder, Lehrerin

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

SOIRÉES SANTÉ – GESUNDHEITSABENDE AUF FRANZÖSISCH - B1 | 43203

Comment réduire notre consommation de sucre?

Tous les bienfaits du chocolat! Noir, au lait, blanc ...

Comment bien choisir son chocolat?

Les dangers de l'IA (Intelligence artificielle)

Comment les livres nous sauvent?

Le sport, un super médicament!

Comment gérer le stress des transports?

Entraînement cérébral.

...

In diesem Kurs wollen wir uns auf Französisch mit Gesundheitsfragen unterschiedlichster Art beschäftigen und darüber diskutieren.

Donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr,

ab 03.09.2026, 13 Abende (26 UE)

Kein Kurs am 15.10. und 22.10.2026

Gebühr: 91 € (E1: 77,40 €, E2: 27,30 €)

Leitung: Angela Köhler, Lehrerin

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.

FRANZÖSISCH B2/C1 LITTÉRATURE | 43301

Notre souhait était de retourner le temps d'un semestre à la littérature classique.

C'est l'existentialisme que nous aborderons avec la lecture de „Huis-clos“ de J.P. Sartre. La pièce se passe dans un enfer symbolique qui n'est pas le lieu de la torture physique mais celui du jugement inaplacable d'autrui porté sur nous...

Mittwochs, 9:45 - 11:15 Uhr

ab 02.09.2026, 14 Vormittage (28 UE)

Gebühr: 103,60 € (E1: 88,10 €, E2: 31,10 €)

Leitung: Reine Spaeder, Lehrerin

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9



**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, HansasträÙe 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.



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.

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

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

ab Lektion 1

Bildungszeit im Land Bremen

Lernen Sie die spanische Sprache und erweitern Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten! In diesem kompakten Kurs erlernen Sie die Grundlagen von Grammatik, Wortschatz und wichtigen Alltagsausdrücken.

Der Kurs richtet sich an alle, die in kurzer Zeit einfache Gespräche führen und sich in typischen Situationen auf Spanisch verständigen möchten.

Nutzen Sie Ihre Bildungszeit, um sprachliche Kompetenzen aufzubauen und gleichzeitig spannende Einblicke in die spanischsprachige Kultur zu gewinnen – praxisnah, lebendig und mit Freude am Lernen.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen: Lehrbuch: *Perspectivas contigo A1*, ISBN 978-306-120933-9

Montag, Dienstag, Mittwoch, Freitag 08:00- 13:00 Uhr, ab 03.08.2026

Donnerstag, 06.08.2026, 11:30-16:45 Uhr, 5 Tage (30 UE)

Gebühr: 61,30 € (E1: 52,10 €, E2: 18,40 €)

Leitung: Oliver Kukla, Lehrer & Fremdsprachenkorrespondent

Teilnehmende: max. 16

VORANKÜNDIGUNG

SPANISCH A1 KOMPAKT - TEIL 1 | 44001

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

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 01.02.2027, 5 Tage (40 UE)

Gebühr: 140 € (E1: 119 €, E2: 42 €)

Leitung: Dr. Juan José Vélez, Lehrer

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9



Bitte melden Sie sich spätestens 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn an. Nur so kann rechtzeitig geprüft werden, ob die gesetzlich vorgeschriebene Mindestteilnehmerzahl für eine Veranstaltung nach dem Bildungszeitgesetz erreicht wird und der Kurs stattfinden kann. Weitere infos unter: www.vhs-bremerhaven.de/bildungszeit.

VORANKÜNDIGUNG

SPANISCH A1 KOMPAKT - TEIL 2 | 44002**ab Lektion 5****Bildungszeit im Land Bremen und Bildungsurlaub in Niedersachsen**

Fortsetzung des Kurses 44000 oder 44001. 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 08.02.2027, 5 Tage (40 UE)

Gebühr: 140 € (E1: 119 €, E2: 42 €)

Leitung: Dr. Juan José Vélez, Lehrer
Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

VORANKÜNDIGUNG

SPANISCH A1 KOMPAKT - TEIL 3 | 44003**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 11.01.2027, 5 Tage (40 UE)

Gebühr: 140 € (E1: 119 €, E2: 42 €)

Leitung: Dr. Juan José Vélez, Lehrer
Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

Anzeige



havenhostel
BREMERHAVEN

havenstudios
BREMERHAVEN

TAGUNGSRÄUME IN BREMERHAVEN

Anfragen: 0471 309 669 - 0
bremerhaven@havenhostel.de

Bürgermeister-Smidt-Straße 209
27568 Bremerhaven



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

Beratung:
Belén Gaudioso
Tel. 590-4745

NEU IM PROGRAMM

SPANISCH A1.1 | 44004

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

ab Lektion 1

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, 18:45 - 20:15 Uhr

ab 03.09.2026, 14 Abende (28 UE)

Gebühr: 98 € (E1: 83,30 €, E2: 29,40 €)

Leitung: Carmen Aguilera Gallego, Spanischlehrerin / Pädagogin

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

SPANISCH A1.1 | 44005

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

Donnerstags, 17:00 - 18:30 Uhr

ab 03.09.2026, 14 Abende (28 UE)

Gebühr: 64,40 € (E1: 54,70 €, E2: 19,30 €)

Leitung: Carmen Aguilera Gallego, Spanischlehrerin / Pädagogin

Teilnehmende: max. 12

SPANISCH A1 | 44006

ab Lektion 9

Fortsetzung aus dem Frühjahrssemester mit einer Kursleiterin aus Spanien. Teilnehmende mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. 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 02.09.2026, 14 Nachmittage (28 UE)

Gebühr: 64,40 € (E1: 54,70 €, E2: 19,30 €)

Leitung: Carmen Aguilera Gallego, Spanischlehrerin / Pädagogin

Teilnehmende: max. 16

SPANISCH A1 44007

ab Lektion 11

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit grundlegenden Spanischkenntnissen (ca. drei 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 03.09.2026, 14 Nachmittage (28 UE)

Gebühr: 64,40 € (E1: 54,70 €, E2: 19,30 €)

Leitung: Oliver Kukla, Lehrer & Fremdsprachenkorrespondent

Teilnehmende: max. 16



Hinweise zu den Stufenbezeichnungen finden Sie auf S. 135 sowie in den Einführungstexten zu den jeweiligen Lernstufen.



Kostenloser Test zur Selbsteinstufung: www.sprachtest.de



Carmen Aguilera Gallego

© Privat

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.

*VORANKÜNDIGUNG***SPANISCH A2 KOMPAKT - TEIL 1 | 44101****ab Lektion 1****Bildungszeit im Lande Bremen und Bildungsurlaub in Niedersachsen**

In diesem Kurs vertiefen Sie die Grammatikkenntnisse aus dem Niveau A1 und erweitern sie um neue Strukturen und kommunikative Redewendungen. Sie lernen, Vermutungen über die weltweite Bedeutung des Spanischen auszudrücken und sich über Ihre eigenen Erfahrungen mit dem Spanischlernen auszutauschen. Dabei üben Sie auch, bei der Darstellung vergangener Handlungen zwischen dem „Perfekt“ und dem „Indefinido“ zu unterscheiden. Darüber hinaus lernen Sie, Meinungen sowie Absichten und Vorhaben klar zu formulieren. Im thematischen Bereich „Freizeit“ üben Sie, sich mit jemandem zu verabreden, Telefongespräche zu führen und mit Hilfe der Konstruktion „estar + Gerundium“ darüber zu sprechen, was man gerade macht.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen: Lehrbuch: *Perspectivas contigo A2*, ISBN 978-3-06-120935-3

Montag bis Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr , ab 18.01.2027, 5 Tage (40 UE)

Gebühr: 140 € (E1: 119 €, E2: 42 €)

Auslagen: 3 € Kopien

Leitung: Dr. Juan José Vélez

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

*VORANKÜNDIGUNG***SPANISCH A2 KOMPAKT - TEIL 2 | 44102****ab Lektion 5****Bildungszeit im Land Bremen und Bildungsurlaub in Niedersachsen****Montag bis Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr****ab 25.01.2027, 5 Tage (40 UE)**

Gebühr: 140 € (E1: 119 €, E2: 42 €)

Leitung: Dr. Juan José Vélez, Lehrer

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

*NEU IM PROGRAMM***SPANISCH A2 44103****ab Lektion 1**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf Niveau A1.

Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen: Lehrbuch:

Perspectivas contigo A2, ISBN 978-306-120935-3

Mittwochs, 18:45 - 20:15 Uhr**ab 02.09.2026, 14 Abende (28 UE)**

Gebühr: 98 € (E1: 83,30 €, E2: 29,40 €)

Leitung: Carmen Aguilera Gallego, Spanischlehrerin / Pädagogin

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

SPANISCH A2 | 44104**ab Lektion 1**

Vertiefen Sie Ihre Spanischkenntnisse! In unserem Kurs für Lernende mit wenig 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 wenig Vorkenntnissen.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen: Lehrbuch:

Perspectivas contigo A2, ISBN 978-306-120961-2

Dienstags, 18:45 - 20:15 Uhr**ab 08.09.2026, 12 Abende (24 UE)**

Gebühr: 84 € (E1: 71,40 €, E2: 25,20 €)

Leitung: Vivian Quiñónez de Wolf, Lehrerin

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Belén Gaudioso

Tel. 590-4745

SPANISCH A2 | 44105

ab Lektion 12

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.

Bei einer Gruppengröße unter 10 Teilnehmenden wird die Kursgebühr angepasst!

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen:

Lehrbuch: *Perspectivas contigo A2*, ISBN 978-3-06-120935-3

Montags, 18:45 - 20:15 Uhr, ab 07.09.2026, 14 Abende (28 UE)

Gebühr: 64,40 € (E1: 54,70 €, E2: 19,30 €)

Leitung: Oliver Kukla, Lehrer & Fremdsprachenkorrespondent

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.

SPANISCH B1 | 44201

ab Lektion 4

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 08.09.2026, 12 Abende (24 UE)

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


Leitung: Vivian Quiñónez de Wolf, Lehrerin


Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:

„YOGA UND EINFÜHRUNG IN DIE MEDITATION AUF SPANISCH“, KURS NR. 30295

 Hinweise zu den Stufenbezeichnungen finden Sie auf S. 135 sowie in den Einführungstexten zu den jeweiligen Lernstufen.

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



Mit unserer Kurssuche finden Sie schnell und unkompliziert den passenden Kurs für Ihre Interessen – direkt online unter: www.vhs-bremerhaven.de/kurssuche.

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

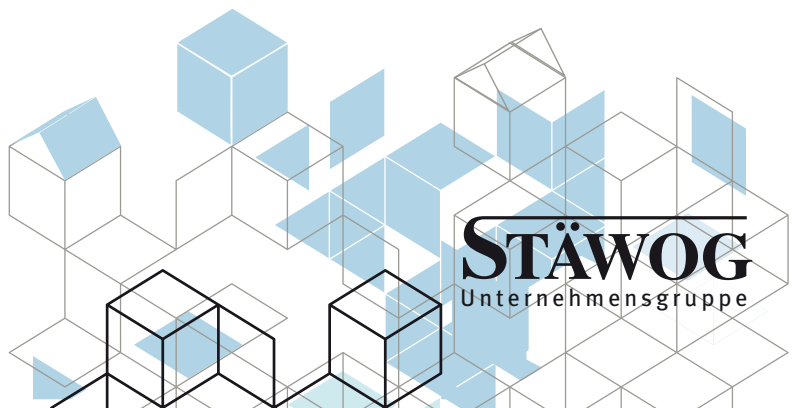
www.wunderwerft-bremerhaven.de

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



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.

VORANKÜNDIGUNG

ITALIENISCH A1 - TEIL 1 | 45001

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
ab Lektion 1

Bildungszeit im Land Bremen und Bildungsurlaub in Niedersachsen

Der Italienisch-Kompaktkurs ist für Teilnehmende geeignet, die erste Grundlagen dieser melodischen Sprache erwerben möchten.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen: Lehrbuch: *Dieci lezioni di italiano A1*. Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN: 978-3-19-005647-7

Montag bis Donnerstag, 09:00 - 16:30 Uhr, ab 11.01.2027, 4 Tage (32 UE)

Gebühr: 112 € (E1: 95,20 €, E2: 33,60 €)

Leitung: Valeria Casagrandi, Diplom-Dolmetscherin

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

VORANKÜNDIGUNG

ITALIENISCH A1 - TEIL 2 | 45002

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.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen: Lehrbuch: *Dieci lezioni di italiano A1*. Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN: 978-3-19-005647-7

Montag bis Donnerstag, 09:00 - 16:30 Uhr, ab 25.01.2027, 4 Tage (32 UE)

Gebühr: 112 € (E1: 95,20 €, E2: 33,60 €)

Leitung: Valeria Casagrandi, Diplom-Dolmetscherin

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

ITALIENISCH KONVERSATION A1 | 45003

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Bildungszeit im Land Bremen

Dieser Kompaktkurs richtet sich an Teilnehmer:innen, die das Niveau A1 abgeschlossen haben. Wir werden alle bisher erlangten Kenntnisse durch gezielte Konversationsübungen und lustigen Spielen festigen, um die Hemmung zum Sprechen mit viel Spaß zu überwinden. Vi aspetto!

Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

Montag bis Freitag, 15:00 - 18:00 Uhr, ab 10.08.2026, 5 Tage (20 UE)

Gebühr: 70 € (E1: 59,50 €, E2: 21 €)

Auslagen: 2 € Auslagen

Leitung: Valeria Casagrandi, Diplom-Dolmetscherin

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

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.

ITALIENISCH A1 | 45004**ab Lektion 7**

Entdecken Sie die Leidenschaft Italiens! In unserem Italienischkurs für Teilnehmende 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 978-3-12-525201-1

Dienstags, 17:00 - 18:30 Uhr, ab 01.09.2026, 15 Nachmittage (30 UE)

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

Leitung: Domenico Crugliano, Lehrer für Italienisch als Fremdsprache

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.

ITALIENISCH A2 | 45102**ab Lektion 7**

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 exploreremo 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 07.09.2026, 14 Nachmittage (28 UE)

Gebühr: 64,40 € (E1: 54,70 €, E2: 19,30 €)

Leitung: Domenico Crugliano, Lehrer für Italienisch als Fremdsprache

Teilnehmende: max. 14

NEU IM PROGRAMM**PAROLE DALL'ITALIA | 45103****Conversazione e cultura**

Ciao, sono Domenico: benvenuti al corso di conversazione! Il corso è rivolto a chi possiede già una base di italiano e desidera sviluppare la fluidità nel parlato e rafforzare le competenze di lettura. Le lezioni si svolgeranno interamente in italiano; è quindi consigliato un livello minimo A2 già completato. Non è previsto un programma rigido: le conversazioni saranno spontanee e toccheranno temi legati alla cultura italiana, alle differenze regionali, dialettali e linguistiche, oltre ad aspetti geografici, storici, grammaticali e, naturalmente, gastronomici. Durante il corso utilizzeremo anche un libro "giallo" come supporto per esercitare la lettura e la comprensione del testo. Ci vediamo in classe, ti aspetto!

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen: Lehrbuch: Dieci minuti per morire, ISBN 978-3-8174-1949-4.

Donnerstags, 17:00 - 18:30 Uhr, ab 03.09.2026, 14 Nachmittage (28 UE)

Gebühr: 98 € (E1: 83,30 €, E2: 29,40 €)

Leitung: Domenico Crugliano, Lehrer für Italienisch als Fremdsprache

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 | 45201

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 23.09.2026, 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 1 | 46601

Bildungszeit im Land Bremen

Die deutsche Gebärdensprache ist die Sprache, in der gehörlose und schwerhörige Personen in Deutschland miteinander kommunizieren. Sie ist eine visuell-manuelle Sprache, denn sie besteht nicht nur aus Handbewegungen, sondern auch aus Mimik und Körperhaltung.

Doris Geist ist selbst gehörlos: Gebärdensprache ist ihre Muttersprache. Sie ist ausgebildete und zertifizierte Gebärdensprachdozentin.

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Bitte bringen Sie am ersten Kurstag 9 € für zusätzliche Arbeitsblätter mit.

Montag bis Freitag, 09:00 - 14:30 Uhr, ab 21.09.2026, 5 Vormittage (30 UE)

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

Leitung: Doris Geist

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9



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!



Doris Geist

© Privat



Bitte melden Sie sich spätestens 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn an. Nur so kann rechtzeitig geprüft werden, ob die gesetzlich vorgeschriebene Mindestteilnehmerzahl für eine Veranstaltung nach dem Bildungszeitgesetz erreicht wird und der Kurs stattfinden kann. 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. Bitte bringen Sie am ersten Kurstag 6 € für zusätzliche Arbeitsblätter mit.

Montag bis Freitag, 09:00 - 14:30 Uhr, ab 23.11.2026, 5 Vormittage (30 UE)

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

Leitung: Doris Geist

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

ARABISCH A1 | 46701**ab Lektion 3**

Die Veranstaltung richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (ca. ein Semester VHS oder vergleichbare Sprachkenntnisse).

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen: Lehrbuch: Salam! neu A1-A2 Arabisch für Anfänger, ISBN 978-3-12-528998-7

Freitags, 17:00 - 18:30 Uhr, ab 04.09.2026, 14 Nachmittage (28 UE)

Gebühr: 103,60 € (E1: 88,10 €, E2: 31,10 €)

Auslagen: 2,50 € Kopien

Leitung: Rafat Dehen

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

ARABISCH A1 | 46702**ab Lektion 7**

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 04.09.2026, 14 Nachmittage (28 UE)

Gebühr: 103,60 € (E1: 88,10 €, E2: 31,10 €)

Leitung: Rafat Dehen

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

Anzeige

Moin
BREMERHAVEN

DEIN **KOSTENLOSES** STADTMAGAZIN
FÜR BREMERHAVEN UND UMZU

AN ALLEN BEKANNTEN AUSLAGESTELLEN

100%
Seestadt

Folgt uns auf Social Media!

moin-bremerhaven.de

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

Beratung:
Belén Gaudio
Tel. 590-4745



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



Kostenloser Test zur Selbsteinstufung: www.sprachtest.de



Ernil Kaya
© Privat

DÄNISCH A1 47501

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse ab Lektion 1

Haben Sie Interesse an der dänischen Kultur und möchten Sie gerne die Grundlagen der dänischen Sprache erlernen? Dann ist unser Dänisch A1 Kurs genau das Richtige für Sie!

In diesem Kurs für Anfänger:innen werden Sie Schritt für Schritt in die Welt der dänischen Sprache eingeführt. Egal, ob Sie aus beruflichen Gründen Dänisch lernen möchten, Ihre nächste Reise nach Dänemark planen oder einfach nur aus persönlichem Interesse. Dieser Kurs bietet Ihnen die ideale Möglichkeit, Ihre Sprachkenntnisse zu erweitern und neue kulturelle Horizonte zu entdecken.
Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen: Lehrbuch: Vi snakkes ved Kursbuch & Arbeitsbuch A1+, ISBN 978-3-19-125379-0

Montags, 18:45 - 20:15 Uhr

ab 24.08.2026, 15 Abende (30 UE)

Gebühr: 111 € (E1: 94,40 €, E2: 33,30 €)
Leitung: Gregor Bruns-Schröder, Lehrer
Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

NEU IM PROGRAMM

NIEDERLÄNDISCH A1 47601

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse ab Lektion 1

Sie möchten Niederländisch von Grund auf lernen? In diesem Kurs erwerben Sie erste Sprachkenntnisse und lernen, sich in einfachen Alltagssituationen zu verständigen. Wir arbeiten mit dem Lehrwerk „Welkom! neu“ (Klett, Kurs- und Arbeitsbuch) und üben von Beginn an Wortschatz, Grammatik, Hörverstehen und Sprechen in abwechslungsreichen Unterrichtseinheiten. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen: Lehrbuch: Welkom! neu A1 - A2, ISBN 978-3-12-528829-4

Dienstags, 18:45 - 20:15 Uhr

ab 15.09.2026, 12 Abende (24 UE)

Gebühr: 88,80 € (E1: 75,50 €, E2: 26,60 €)
Leitung: Erwin van Dongen, Lehrer
Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

NIEDERLÄNDISCH A1 47602

ab Lektion 9

Wir arbeiten weiter mit dem Lehrwerk „Welkom! neu“ A1-A2 (Klett, Kurs- und Arbeitsbuch) und steigen in Lektion 9 ein. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen der niederländischen Sprache. Auch Quereinsteigerinnen und Quereinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Bei einer Gruppengröße von unter 10 Teilnehmenden wird die Kursgebühr angepasst.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen: Lehrbuch: Welkom! neu – A1 - A2, ISBN 978-3-12-528829-4

Montags, 18:45 - 20:15 Uhr

ab 14.09.2026, 14 Abende (28 UE)

Gebühr: 70 € (E1: 59,50 €, E2: 21 €)
Leitung: Erwin van Dongen, Lehrer
Teilnehmende: max. 16

NIEDERLÄNDISCH A1/A2 47603

Kommunikation und Kultur

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A1/A2. Grundlage ist das Lehrwerk „Welkom! neu“ (Klett, Kurs- und Arbeitsbuch). Im Mittelpunkt steht die Kommunikation. Sie erweitern gezielt Ihre Sprechfertigkeit und gewinnen mehr Sicherheit im freien Ausdruck. Darüber hinaus beschäftigen wir uns mit niederländischer Literatur, Musik und Geschichte und gewinnen so spannende Einblicke in Kultur und Gesellschaft. Eigene Themen und Interessen der Teilnehmenden können gerne eingebracht werden und bereichern den Kurs.
Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen: Lehrbuch: Welkom! neu A1-A2, ISBN 978-3-12-528829-4

Dienstags, 17:00 - 18:30 Uhr

ab 15.09.2026, 12 Abende (24 UE)

Gebühr: 88,80 € (E1: 75,50 €, E2: 26,60 €)
Leitung: Erwin van Dongen, Lehrer
Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

SCHWEDISCH A2 47701**ab Lektion 12**

In diesem Kurs lernen Sie u. a. um Informationen zu bitten, ein Hotel auszuwählen, Literatur zu empfehlen, einen Verlust zu melden, Gegenstände zu beschreiben. Bei einer Gruppengröße unter 10 Teilnehmenden wird die Kursgebühr angepasst.

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 08.09.2026, 12 Abende (24 UE)

Gebühr: 60 € (E1: 51 €, E2: 18 €)

Leitung: Hedwig Binder, Skandinavistin & Übersetzerin
Teilnehmende: max. 16

SCHWEDISCH B1 47702**ab Lektion 3/4**

På den här kursen kommer vi att prata om viktiga händelser och etapper i livet, att berätta om personliga upplevelser och att diskutera möjligheter till ett miljövänligt liv.

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 08.09.2026, 12 Abende (24 UE)

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

Leitung: Hedwig Binder, Skandinavistin & Übersetzerin
Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

TÜRKISCH A1 47804**ab Lektion 6**

Yeni başlayanlar için Türkçe kursuna hoş geldiniz!

Herzlich willkommen im Türkisch Anfängerkurs!

Sie haben schon einige Vorkenntnisse in Türkisch? Dann ist dieser Kurs genau der richtige für Sie. Sie lernen einfache Sätze der türkischen Sprache verstehen und sprechen. Sie gewinnen Sicherheit beim Bewältigen von Alltagssituationen mit türkischen Nachbarn:innen, Arbeitskollegen:innen oder im Urlaub in der Türkei.

Bitte ab dem 1. Kurstag mitbringen: Lehrbuch:

Ne güzel! A1, ISBN 978-3-19-205253-8

Donnerstags, 18:45 - 20:15 Uhr

ab 17.09.2026, 12 Abende (24 UE)

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

Leitung: Ermail Kaya, Sprachlehrer, Dolmetscher
Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

TÜRKISCH A2 47811**ab Lektion 6**

Merhaba! Türkçe A2 kursuna sizi de bekliyoruz.

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

Mittwochs, 18:45 - 20:15 Uhr

ab 16.09.2026, 12 Abende (24 UE)

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

Leitung: Ermail Kaya, Sprachlehrer, Dolmetscher
Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

Anzeige

ALLE NEUIGKEITEN
DIREKT PER MAIL -

Den Newsletter der Stadt
Bremerhaven abonnieren
und keine News verpassen

QR-CODE SCANNEN
UND ABONNIEREN

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

Beratung:
Belén Gaudioso
Tel. 590-4745

163 | DER EUROPÄISCHE REFERENZRAHMEN
164 | DEUTSCH ALS MUTTERSPRACHE
164 | SCHLÜSSELFÄHIGKEITEN
167 | ANDERS LERNEN - SPIELERISCH LERNEN
170 | DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE
172 | DEUTSCH VON A1 - C1
180 | DEUTSCH - PRÜFUNGSZENTRUM
183 | BERUFLICHE KOMPETENZEN
186 | ZERTIFIKATSORIENTIERT

DEUTSCH BERUF LEBENS-LANGES LERNEN



IHRE ANSPRECHPARTNERINNEN

FACHBEREICHSLEITUNG:

Cora Kielhorn

0471 590-4750

Cora.Kielhorn@vhs.bremerhaven.de

PÄDAGOGISCHE MITARBEITERINNEN:

Grundbildung und Deutsch als 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:

Integrations- & Berufssprachkurse, Prüfungen:

Kirsten Döscher

0471 590-4705

Kirsten.Doescher@vhs.bremerhaven.de

Integrations- & Berufssprachkurse, Prüfungen:

Wiebke von Thun

0471 590-4707

Wiebke.vonThun@vhs.bremerhaven.de

Deutsch als Zweitsprache, Beruf,
Lebenslanges Lernen:

Maria Mewes

0471 590-4742

Maria.Mewes@vhs.bremerhaven.de

BILDUNGSZIELE

GEMEINSCHAFT ERLEBEN - ANSCHLUSS IM LEBEN UND BERUF FINDEN

„Deutsch – Beruf – Lebenslanges Lernen“ sind Themen von herausragender Bedeutung für die Entwicklung der persönlichen und beruflichen Identität, sowie für die gesellschaftliche Teilhabe, Inklusion, Vielfalt und Nachhaltigkeit.

Das Lernen von Sozialkompetenzen, gemeinschaftliches Lernen und Lernen über alternative Wege wie Spiele bilden hier einen Schwerpunkt zur Teilhabe eines jeden Menschen in der Gesellschaft.

Wir wollen Vielfalt leben und Menschen stärker Raum für Selbstorganisation von Lern- und Kommunikationstreffs in der Volkshochschule bieten. Mit dem Bereich Lebenslanges Lernen stehen wir als Kooperationspartner bereit und sind Ihr Ansprechpartner für Ihre Ideen und gemeinsamer Umsetzung.

Die berufliche Weiterbildung ist ein zentraler Bestandteil des Volkshochschulangebots. Sie setzt an bei Kompetenzen wie Lernfähigkeit und Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen wie der erweiterten Berufsbildungsreife oder dem mittleren Schulabschluss. Berufliches kaufmännisches Fachwissen, sowie interkulturelle Kompetenzen und der lehrenden, vermittelnden Tätigkeit im Berufsleben bilden einen weiteren Schwerpunkt des Fachbereichs.

Weitere 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.

Mit unserer Businessline Bildung auf Bestellung bieten wir massgeschneiderte Weiterbildungsangebote für Unternehmen an. Wir beraten und unterstützen Sie in der beruflichen Bildung Ihrer Mitarbeitenden. Sprechen Sie uns gerne mit Ihrem persönlichen Anliegen an!



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.

KURSLEITENDE GESUCHT!

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

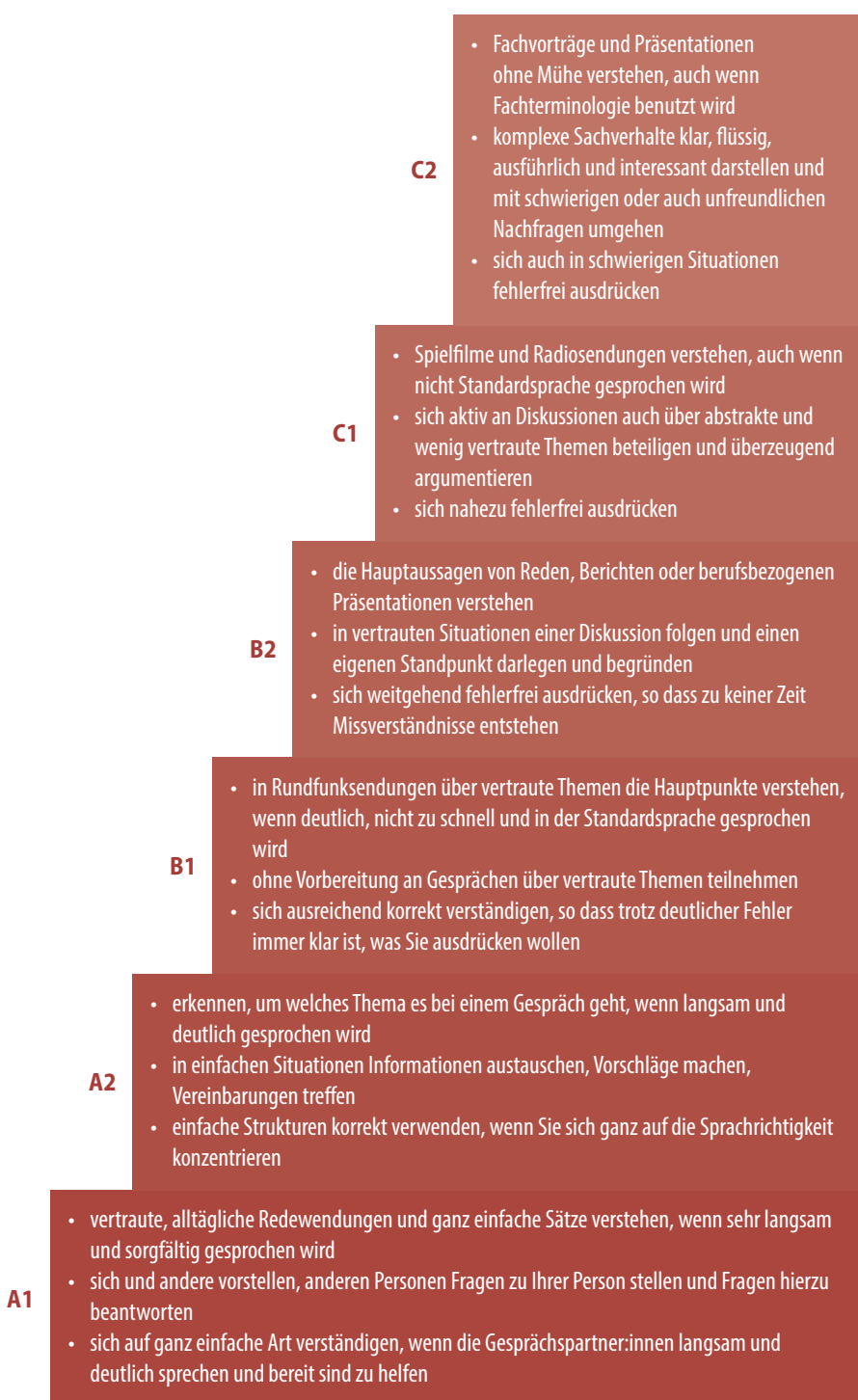
- ▶ DATEV und kaufmännisches Wissen
- ▶ Pädagogik
- ▶ Grundbildung, Mathematik, Physik und Biologie

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

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

DER GEMEINSAME EUROPÄISCHE REFERENZRAHMEN

Das können Sie am Ende der Stufen:



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

Beratung:
Cora Kielhorn
Tel. 590-4750

BERATUNG BILDUNGSWEGWEISER - LEBENSLANGES LERNEN | 51100

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**
(cora.kielhorn@vhs.bremerhaven.de,
Tel. 0471 590-4750)

Passt der Tag nicht?
Fragen Sie nach einem individuellen Termin.
Ort: Volkshochschule, R. 335

DEUTSCH ALS MUTTERSPRACHE

**Helfen Sie mit und machen Sie Menschen in
Ihrem Umfeld auf das Angebot aufmerksam!**

LESEN UND SCHREIBEN FÜR ERWACHSENE | 51120

**Sie lernen Buchstaben, Wörter, Sätze lesen
und schreiben.**

Lesen und Schreiben lernen ist in jedem Alter möglich.
Wir bieten Kurse an, um Erwachsenen die Buchstaben,
Wörter und Sätze nahezubringen.

Bitte rufen Sie Cora Kielhorn an (Tel. 0471 590-4750),
um sich anzumelden.

**Montags, 16:00 - 18:45 Uhr, ab 21.09.2026,
Laufender Einstieg**

Gebühr: frei
Leitung: Bruni Glüsen, Ljuba Jagel, Ermail Kaya

SCHLÜSSELFÄHIGKEITEN

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, 14:45 - 16:15 Uhr, ab 03.09.2026,
13 Nachmittage (26 UE)**

Gebühr: frei
Leitung: N.N.
Kleingruppe, Teilnehmende: max. 8

PERSÖNLICHES & SOZIALES LERNEN

NEU IM PROGRAMM

ERSTE HILFE LERNEN UND UNS IM NOTFALL SCHÜTZEN | 51150

**in Kooperation mit dem Ortsverband
Bremerhaven der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
gefördert durch das Bundesamt für
Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe**

Gemeinsam wollen wir jedem in Bremerhaven
die Möglichkeit geben, sich in Erster Hilfe mit
Selbstschutzzinhalten auszubilden. Die Kurse umfassen
Themen wie erweiterte Erste Hilfe, die Betreuung von
hilfebedürftigen Personen und die Vorbereitung auf
Krisensituationen. Ziel ist es, die praktische Fähigkeit
der Teilnehmenden zur Selbsthilfe und zur Fremdhilfe
im Zivilschutz und Katastrophenfall bis zum Eintreffen
professioneller Hilfskräfte zu steigern und sie zu deren
weiterer Unterstützung zu befähigen.

*Sie erwerben ein vollwertiges Erste Hilfe-Zertifikat
der Johanniter Unfall-Hilfe.*

**Freitag, 25.09.2026, 16:15 - 18:30 Uhr
Samstag, 26.09.2026, 09:00 - 16:45 Uhr**
Gebühr: 25 €

Leitung: Dozent:innenteam der Johanniter
Ort: Johanniter OV Bremerhaven, Altonaer Str. 11A,
27570 Bremerhaven
Teilnehmende: max. 15

NEU IM PROGRAMM

ERSTE HILFE LERNEN UND UNS IM NOTFALL SCHÜTZEN | 51151

**in Kooperation mit dem Ortsverband
Bremerhaven der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
gefördert durch das Bundesamt für
Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe**

**Fr. 06.11.2026 von 16:15 - 18:30 Uhr
Sa. 07.11.2026 von 09:00 - 16:45 Uhr**
Gebühr: 25 €

Leitung: Dozent:innenteam der Johanniter
Ort: Johanniter OV Bremerhaven, Altonaer Str. 11A,
27570 Bremerhaven
Teilnehmende: max. 15



DIE BERATUNGSTAGE
„GESUNDHEITSFACHKRÄFTE IM QUARTIER
DER VHS“ FINDEN SIE UNTER VA30117.



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



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

EINSTIEG IN DIE NATURWISSENSCHAFTEN

VHS.WISSEN LIVE - ONLINE

„WIE EINFACH KANN EIN LEBENDES SYSTEM SEIN?“ | 51160

in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech)

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

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

Dienstag, 10.11.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

ASTRONOMIE - NATURWISSENSCHAFT ERLEBEN

Sterne sind eine Leidenschaft! Der Sternenhimmel lädt den Menschen ein, innezuhalten, die Perspektive zu wechseln und sich als Teil eines riesigen, geheimnisvollen Ganzen zu fühlen.

Wir wollen den Himmel erkunden, physikalische und naturwissenschaftliche Phänomene kennen lernen und auch einfach in schönen Gedanken schwelgen. Wissenschaft hautnah erleben und selber beteiligen. Wir entdecken das Universum mit seinen vielen Teilen.

JAHRESTHEMA

EREIGNIS: PARTIELLE SONNENFINSTERNIS BEOBACHTEN | 51170

in Kooperation mit Bremerhavener Sternfreunde e.V.

Wir wollen mit Ihnen gemeinsam in den Himmel schauen!

Mehrere spezielle Sonnentelkope stehen dabei zur Verfügung.

Die Sonne wird bei der partiellen Sonnenfinsternis um ca. 85% verfinstert.
und was noch passiert...

Nach Einbruch der Dunkelheit bei Neumond erfolgt der Höhepunkt mit den Perseiden (volkstümlich auch Tränen des Laurentius) einem Meteorstrom mit einem Maximum an Sternschnuppen.

Sie haben eine hohe Geschwindigkeit und können als sog. Feuerkugeln sogar die Helligkeit der Venus erreichen.

Mittwoch, 12.08.2026, 18:30 - 21:00 Uhr (3 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Mitglieder Sternfreunde e.V.

Ort: PHÄNOMENTA Bremerhaven, Hoebelstr. 24

Teilnehmende: max. 20

NEU IM PROGRAMM

DER AKTUELLE STERNENHIMMEL | 51171

in Kooperation mit Bremerhavener Sternfreunde e.V.

Der Sternenhimmel des Monats September - Oktober wird erkundet.

Mittwoch, 23.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr (2 UE)

Gebühr: 5 €

Leitung: Rolf Schäfer

Ort: PLANETARIUM Bussestr. 24 (gegenüber Fähranleger)

Teilnehmende: max. 20

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

Beratung:
Cora Kielhorn
Tel. 590-4750

NEU IM PROGRAMM

WORAUS BESTEHT EIN TELESKOP UND WIE BEDIENT MAN ES? | 51172**in Kooperation mit
Bremerhavener Sternfreunde e.V.**

Technik, Optik, Bedienung - Die Kamera ist für die Astronomie mit das wichtigste Utensil - Wo bekommt man das her? Warum lohnt sich der Blick zum Fachhändler? Welche Punkte sind beim Kauf und der Benutzung wichtig und sinnvoll? Worauf sollte ich als Beginner achten? Was ist auch „Familien“ geeignet?

Wir wollen uns mit den Möglichkeiten beschäftigen, auch mal ausprobieren und am Abend den Himmel betrachten...

**Mittwoch, 28.10.2026,
19:00 - 21:00 Uhr (2,67 UE)**

Gebühr: frei

Leitung: Holger Becker / Manfred Manno

Ort: PHÄNOMENTA Bremerhaven, Hoebelstr. 24

Teilnehmende: max. 20

NEU IM PROGRAMM

EINE KURZE GESCHICHTE DER GALAXIEN - VON GIORDANO BRUNOS WELTENINSELN ZUR MODERNEN KOSMOLOGIE | 51173**in Kooperation mit
Bremerhavener Sternfreunde e.V.**

In diesem Vortrag begeben wir uns auf eine Reise durch die faszinierende Vielfalt, Geschichte und Schönheit der Galaxien. Was wir mit bloßem Auge am Nachthimmel sehen, sind die Sterne unserer Heimatgalaxie, der Milchstraße. Sie besteht aus Milliarden Sternen von der Größe unserer Sonne und hat einen geschätzten Durchmesser von 100 000 Lichtjahren - Zahlen, die man sich kaum vorstellen kann. Dennoch ist die Milchstraße nur eine von Milliarden Galaxien im Universum. Manche sind ihr ähnlich, wie unsere Nachbargalaxie Andromeda, manche sind dagegen ganz anders. Unser Wissen über Galaxien als Sternsysteme, in denen Sterne entstehen und bestehen, ist über die Jahrhunderte gewachsen und hat unser Verständnis vom Kosmos fundamental verändert.

**Donnerstag, 12.11.2026,
17:00 - 18:00 Uhr (1,33 UE)**

Gebühr: 5 €

Leitung: Dr. Bettina Gerken, Astrophysikerin

Ort: Volkshochschule, 053 A/B

Teilnehmende: max. 20

VHS.WISSEN LIVE - ONLINE

„SCHÖNHEIT DER ASTROPHYSIK“ | 51174

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

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

Mittwoch, 13.01.2027, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)

Gebühr: frei

Leitung: Andreas Müller

VORANKÜNDIGUNG

„UNSER SONNENSYSTEM“ | 51175**in Kooperation mit dem
Bremerhavener Sternfreunde e.V.**

Unser Sonnensystem ist ein Planetensystem in der Milchstraße, bestehend aus der Sonne im Zentrum und den acht Hauptplaneten: Merkur, Venus, Erde, Mars (Gesteinsplaneten) sowie Jupiter, Saturn, Uranus und Neptun (Gasriesen). Vor rund 4,5 Milliarden Jahren entstanden, umfasst es zudem Monde, Zwergplaneten (z.B. Pluto), Asteroiden und Kometen. Ebenso unzählige Gas- und Staubteilchen, die durch die Anziehungskraft der Sonne an diese gebunden sind.

Mittwoch, 03.02.2027, 19:00 - 20:30 Uhr (2 UE)

Gebühr: 5 €

Leitung: Annemarie Sticher

Teilnehmende: max. 20



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



Sichern Sie sich Ihren Kursplatz durch frühzeitige Anmeldung!

AUSSTELLUNGEN ZUR VIELFALT DES LEBENS

AUSSTELLUNG „EINGETAUCHT – VIELFALT IN UNSEREN MEEREN“ | 51065

**im Rahmen der Maritimen Tage (12. - 16.08.2026) in Bremerhaven
in Kooperation mit dem BUND Meeresschutzbüro Bremen**

Um die besonderen Lebensräume mit ihren zahlreichen faszinierenden Bewohnern zu erhalten, wurden neun große Meeresschutzgebiete 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, während der VHS-Öffnungszeiten im Treppenhaus Grazer Straße

Hinweis: In den Sommerferien wird das Haus um 17 Uhr geschlossen.

„GEZEITEN - AKTIVER NUTZEN DES MEERES“ | 51066

**Vortrag im Rahmen der Ausstellung „Eingetaucht – Vielfalt in unseren Meeren“
in Kooperation mit Bremerhavener Sternfreunde 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, diese Fragen stehen für uns im Mittelpunkt.

Der Vortrag ist für Familien gestaltet und ergänzt den Ausflug in die Ausstellung „Eingetaucht - Vielfalt der Meere“.

Erfahren Sie mehr über die Bremerhavener Sternfreunde e.V. (www.bremerhavener-sternfreunde.de)

Donnerstag, 13.08.2026, 16:30 - 17:30 Uhr (1,33 UE)

Gebühr: 2 €

Leitung: Dr. Bettina Gerken, Astrophysikerin

Ort: Volkshochschule, 053 A/B



BESUCHEN SIE AUCH UNSERE AUSSTELLUNG „PSYCHISCHE GESUNDHEIT VON JUGENDLICHEN“ VOM 28.09. - 31.10.2026 IM RAHMEN DER „WOCHE ZUR SEELISCHEN GESUNDHEIT“ VA30005 ODER DIE AUSSTELLUNG „DIE LÄNGST VERGESSENEN HELDEN“ DES BUNDESVERBANDES DER SINTI UND ROMA ÜBER SPORTLER:INNEN DER SINTI UND ROMA, SOWIE DEN FILM „GIBSY – DAS LEBEN DES BOXERS JOHANN-RUKELI TROLLMANN“ UNTER VA11000-01 IN DER ZEIT VOM 03. - 29.11.2026.



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:
Cora Kielhorn
Tel. 590-4750

**„LEICHTE SPRACHE - EINFACH LEICHT
VERSTÄNDLICH -
ENDLICH WISSEN, WORUM ES GEHT“ |
51070**

**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.

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, während der VHS-
Öffnungszeiten im Treppenhaus Grazer Straße**

JAHRESTHEMA

„GEMEINSAM LERNEN“ | 51075

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.

**01.12.2026 - 08.01.2027, während der VHS-
Öffnungszeiten im Treppenhaus Grazer Straße**

**Hinweis: In den Winterferien wird das Haus um
17 Uhr geschlossen.**

Die VHS ist vom 24.12.2026 - 03.01.2027

SPIELERISCH LERNEN

JAHRESTHEMA

STAR TREK - SPIELERISCH LERNEN | 51201

**in Kooperation mit dem
Star Trek Stammtisch Bremerhaven**

Hier reisen wir gemeinsam durch die Träume unentdeckter Welten der Star Trek Visionen. Trekkies stellen das Leben und die Errungenschaften von der Science-Fiction 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 können die Selbstdarstellung und Entwicklung der eigenen Talente in der Gemeinschaft geübt und gezeigt werden.

**26.09., 07.11. und 05.12.2026,
10:00 bis 16:00 Uhr, laufender Einstieg möglich**

Gebühr: 6 €

Leitung: Patrick Schneider



**DU WILLST KOSTÜME FÜR DEIN COSPLAY
NÄHEN? UNSERE NÄHKURSE FINDEST DU
UNTER VA21100 - VA21122.**



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.



Mit unserer Kurssuche finden Sie schnell und unkompliziert den passenden Kurs für Ihre Interessen – direkt online unter: www.vhs-bremerhaven.de/kurssuche.

SPIELE

JAHRESTHEMA / NEU IM PROGRAMM

GEMEINSAM SPIELEN - SEPTEMBER |

51205

Offener Schach- & Spieltreff

Wir wollen allen Menschen, die Spaß am Gesellschaftsspiel haben, die gerne mit anderen spielen aber keine Mitspieler:in finden oder die einfach mal ein neues Spiel ausprobieren möchten, einen Raum bieten.

Wer Lust hat Schach zu spielen findet hier neue Gegner. Auch andere Brett- oder Kartenspiele können gespielt werden. Gespielt wird alles, was in den drei Stunden zu schaffen ist - vom kleinen Kartenspiel bis zum komplexen Strategiespiel.

Es soll eine offene Gruppe über alle Generationen ab 16 Jahre entstehen.

Bitte bringen Sie eigene Spiele mit, um mögliche Interessierte an dem Spieltag zu begeistern. So können auch unbekannte Spiele neue Anhänger finden.

Der Treff ist immer am 2. Donnerstag des Monats in den Räumen der VHS Bremerhaven.

Bitte melden Sie sich einzeln zu den Terminen an. Weitere Informationen unter 0471/590-4750

Donnerstag, 10.09.2026, 16:15 - 19:15 Uhr (4 UE)

Gebühr: 6 €



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH:
„JONGLIEREN LERNEN FÜR ALLE“,
KURS NR. 30350

JAHRESTHEMA / NEU IM PROGRAMM

GEMEINSAM SPIELEN - OKTOBER | 51206

Offener Schach- & Spieltreff

Donnerstag, 08.10.2026, 16:15 - 19:15 Uhr (4 UE)

Gebühr: 6 €

JAHRESTHEMA / NEU IM PROGRAMM

GEMEINSAM SPIELEN - NOVEMBER | 51207

Offener Schach- & Spieltreff

Donnerstag, 12.11.2026, 16:15 - 19:15 Uhr (4 UE)

Gebühr: 6 €

JAHRESTHEMA / NEU IM PROGRAMM

GEMEINSAM SPIELEN - DEZEMBER | 51208

Offener Schach- & Spieltreff

Donnerstag, 10.12.2026, 16:15 - 19:15 Uhr (4 UE)

Gebühr: 6 €

VORANKÜNDIGUNG

GEMEINSAM SPIELEN - JANUAR | 51209

Offener Schach- & Spieltreff

Donnerstag, 28.01.2027, 16:15 - 19:15 Uhr (4 UE)

Gebühr: 6 €

Anzeige



Der Spielspass

Das Spielefachgeschäft direkt gegenüber!

Lloydstr. 26 - 28 • 27568 Bremerhaven
Tel.: 0 471 - 47 101 • E-Mail: spielspass@freenet.de

der-spielspass.de



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

Beratung:
Cora Kielhorn
Tel. 590-4750

DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE

INTEGRATIONSKURS-, BERUFSSPRACHKURS- UND PRÜFUNGSBERATUNG

Für einen Beratungs- und Einstufungstermin zu einem Integrations- oder Berufssprachkurs brauchen Sie eine Zulassung durch das JobCenter oder der Ausländerbehörde.

BAMF - INTEGRATIONSKURSBERATUNG | 52010

Bitte melden Sie sich über die Anmeldung für Integrations- & Berufssprachkurse im Raum 027, telefonisch (0471 590-4726) oder per E-Mail (deutsch@vhs.bremerhaven.de) zu einem persönlichen Beratungs- und Einstufungstermin an!

Sie erreichen die Anmeldung Montag bis Donnerstag zwischen 9:00 - 11:00 Uhr und Donnerstag zwischen 14:00 - 16:00 Uhr.

BAMF - BERUFSSPRACHKURS - UND PRÜFUNGSBERATUNG | 52012

Für die Prüfungen LID, DTZ und DTB melden Sie sich bitte zu einem Prüfungs-Beratungstermin über die Anmeldung für Integrations- & Berufssprachkurse im Raum 027, telefonisch (0471 590-4726) oder per E-Mail (deutsch@vhs.bremerhaven.de) an!

Sie erreichen die Anmeldung Montag bis Donnerstag zwischen 9:00 - 11:00 Uhr und Donnerstag zwischen 14:00 - 16:00 Uhr.

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.

INTEGRATIONSKURSE (BAMF-GEFÖRDERT)**INTEGRATIONSKURS | 52156**

Vorbehaltlich der Förderung durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) und den Europäischen Sozialfonds (ESF)

Zur Teilnahme benötigen Sie eine Zulassungsberechtigung des BAMF.

BERUFSSPRACHKURSE (BAMF-GEFÖRDERT)**BERUFSSPRACHKURS B2 MIT BRÜCKENELEMENT (BAMF) | 52230**

gefördert durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

Zur Teilnahme benötigen Sie eine Zulassungsberechtigung des BAMF.

Bitte melden Sie sich über die Anmeldung für Integrations- & Berufssprachkurse im Raum 027, telefonisch (0471 590-4726) oder per E-Mail (deutsch@vhs.bremerhaven.de) zu einem persönlichen Beratungs- und Einstufungstermin an!



Kostenloser Test zur Selbsteinstufung im Internet: www.sprachtest.de oder www.goethe.de



Bitte melden Sie sich über die Anmeldung für Integrations- & Berufssprachkurse (0471 590-4726 oder Deutsch@vhs.bremerhaven.de) zu einem persönlichen Beratungstermin an!

DEUTCHKURSBERATUNG FÜR SELBSTZAHLENDE

Wir bieten als Deutsch-Prüfungszentrum die folgenden Prüfungen für Selbstzählende an:

- Telc - Deutschprüfungen A1 bis C1
- Einbürgerungstest

Hierfür melden Sie sich mit einem gültigen Ausweisepapier und Bargeld nur persönlich in der Anmeldung der VHS Bremerhaven an.

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich persönlich in der Anmeldung der VHS Bremerhaven.

Bitte bringen Sie hierfür ein gültiges Ausweisepapier sowie Bargeld mit.

Darüber hinaus bieten wir für Selbstzählende Beratungs- und Einstufungstermine für Deutschkurse der Niveaustufen A1 bis C1 an.

Einen Termin können Sie direkt über die Anmeldung vereinbaren unter info@vhs.bremerhaven.de oder telefonisch unter 0471 590-4711, -4714, -4717 und -4709.

Alternativ können Sie zur Anmeldung auch ein bereits vorhandenes Sprachzertifikat vorlegen.

Unsere Deutsch - Prüfungstermine finden Sie ab Seite 180.

DEUTSCH - KURSBERATUNG & EINSTUFUNG | 52013

(keine BAMF-Kurse, Selbstzählende)

Sie möchten einen Deutschkurs von A1 bis C1 besuchen und haben noch Fragen?

Sie benötigen eine Einstufung Ihrer Deutschkenntnisse oder möchten einen Blick in die Lehrmaterialien werfen?

Dann vereinbaren Sie einen Termin für ein persönliches Beratungsgespräch.

Mittwochs, 10:00 - 15:30 Uhr, ab 19.08.2026

Einzelberatung nach Anmeldung unter info@vhs.bremerhaven.de oder telefonisch unter: 0471 590-4709, 0471 590-4714 und 0471 590-4711.

DEUTSCH - EINSTUFUNGSTEST | 52014

(keine BAMF-Kurse, Selbstzählende)

Um sicher zu gehen, dass Sie den passenden Deutschkurs finden, bieten wir Ihnen vor Semesterbeginn 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.

Mittwoch, 26.08.2026, 10:00 - 12:00 Uhr

DEUTSCH - EINSTUFUNGSTEST | 52015

(keine BAMF-Kurse, Selbstzählende)

Dienstag, 25.08.2026, 14:00 - 16:00 Uhr

DEUTSCH - EINSTUFUNGSTEST | 52016

(keine BAMF-Kurse, Selbstzählende)

Dienstag, 25.08.2026, 16:00 - 18:00 Uhr

DEUTSCH - EINSTUFUNGSTEST | 52018

(keine BAMF-Kurse, Selbstzählende)

Dienstag, 29.09.2026, 14:00 - 16:00 Uhr

DEUTSCH - EINSTUFUNGSTEST | 52019

(keine BAMF-Kurse, Selbstzählende)

Dienstag, 29.09.2026, 16:00 - 18:00 Uhr

DEUTSCH VON A1 - C1

DEUTSCH: LERNSTUFE A1

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.

DEUTSCH A1.1 | 52411
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
ab Lektion 1

Dieser Kurs ein schnelles Lerntempo.
 Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:
 Einfach Gut! Deutsch für die Integration, A1.1
 telc, ISBN 978-3-946447-80-1

Dienstag und Freitag, 10:45 - 13:00 Uhr
ab 01.09.2026, 16 Vormittage (48 UE)

Gebühr: 153,60 € (E1: 130,60 €, E2: 46,10 €)
 Auslagen: 2 € Fotokopien
 Leitung: Ljuba Jagel
 Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

DEUTSCH A1.1 | 52413
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
ab Lektion 1

Dieser Kurs schreitet langsam voran.
 Lehrwerk: Info folgt vor Kursbeginn

Montag und Mittwoch, 13:30 - 16:45 Uhr
ab 14.09.2026, 17 Nachmittage (68 UE)
Kein Unterricht am 12./14. und 19./21.10.

Gebühr: 217,60 € (E1: 185 €, E2: 65,30 €)
 Auslagen: 2 € Fotokopien
 Leitung: Dozent:innenteam
 Ort: VHS-Zentrum „Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188
 Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

DEUTSCH A1.1 | 52414
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
ab Lektion 1

Dieser Kurs ein schnelles Lerntempo.
 Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:
 Die neue Linie 1 A1.1
 Deutsch für Alltag und Beruf
 Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos
 Klett, 184 Seiten, ISBN 978-3126072366

Dienstag und Donnerstag, 18:45 - 21:00 Uhr
ab 01.09.2026, 16 Abende (48 UE)
Kein Unterricht am 13. und 15.10.

Gebühr: 153,60 € (E1: 130,60 €, E2: 46,10 €)
 Auslagen: 2 € Fotokopien
 Leitung: Zahide Türkcan
 Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

DEUTSCH A1.2 | 52416
für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
ab Lektion 7

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:
 Einfach Gut! Deutsch für die Integration, A1.2
 telc, ISBN 978-3-946447-81-8

Dienstag und Freitag, 10:45 - 13:00 Uhr
ab 27.10.2026, 16 Vormittage (48 UE)

Gebühr: 153,60 € (E1: 130,60 €, E2: 46,10 €)
 Auslagen: 2 € Fotokopien
 Leitung: Ljuba Jagel
 Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

DEUTSCH A1.2 | 52417
für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
ab Lektion 7

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 978-3-12-607237-3

Dienstag und Donnerstag 18:45 - 21:00 Uhr
ab 03.11.2026, 15 Abende (45 UE)

Gebühr: 144 € (E1: 122,40 €, E2: 43,20 €)
 Auslagen: 2 € Fotokopien
 Leitung: Zahide Türkcan
 Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9



Hinweise zu den Stufenbezeichnungen finden Sie auf S. 163 sowie in den Einführungstexten zu den jeweiligen Lernstufen.



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, 0471 590-4714 oder 0471 590-4709.

DEUTSCH: LERNSTUFE A2

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.

DEUTSCH 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

Montag bis Freitag, 9:00 - 16:00 Uhr ab 12.10.2026, 5 Tage, (40 UE)

Gebühr: 128 € (E1: 108,80 €, E2: 38,40 €)
Auslagen: 5 € Fotokopien
Leitung: Olha Solomka
Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

DEUTSCH A2.1 | 52421

ab Lektion 1

Dieser Kurs ein schnelles Lerntempo.

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:
Einfach gut! Deutsch für die Integration A2.1,
telc, ISBN: 978-3-946447-82-5

Montag und Mittwoch, 10:45 - 13:00 Uhr ab 02.09.2026, 16 Vormittage (48 UE)

Gebühr: 153,60 € (E1: 130,60 €, E2: 46,10 €)
Auslagen: 2 € Fotokopien
Leitung: Ljuba Jagel
Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

DEUTSCH A2.1 | 52422

ab Lektion 1

Dieser Kurs schreitet langsam voran.

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:
Einfach gut! Deutsch für die Integration A2.1,
telc, ISBN 978-3-946447-82-5

Donnerstags, 13:30 - 16:45 Uhr ab 17.09.2026, 17 Nachmittage (68 UE) Kein Unterricht am 13./15. und 20./22.10.

Gebühr: 217,60 € (E1: 185 €, E2: 65,30 €)
Auslagen: 2 € Fotokopien
Leitung: Lena Jakobi
Ort: VHS-Zentrum „Alte Bürger“, Bgm.-Smidt-Str. 188
Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

DEUTSCH A2.1 | 52424

ab Lektion 1

Dieser Kurs schreitet langsam voran.

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:
Einfach gut! Deutsch für die Integration A2.1,
telc, ISBN: 978-3-946447-82-5

Montag und Mittwoch, 18:45 - 21:00 Uhr ab 16.09.2026, 20 Abende (60 UE) Kein Unterricht am 12./14. und 19./21.10.

Gebühr: 192 € (E1: 163,20 €, E2: 57,60 €)
Auslagen: 2 € Fotokopien
Leitung: Flyura Zakirova
Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

DEUTSCH A2.2 | 52426

ab Lektion 7

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:
Einfach gut! Deutsch für die Integration A2.2
telc, ISBN: 978-3-946447-83-2

Montag und Mittwoch, 17:15 - 19:30 Uhr ab 07.09.2026, 17 Vormittage (51 UE) Kein Unterricht am 12. und 14.10.

Gebühr: 163,20 € (E1: 138,70 €, E2: 49 €)
Auslagen: 2 € Fotokopien
Leitung: Ljuba Jagel
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:
Mira Levinson
Tel. 590-4749

DEUTSCH A2.2 | 52427**ab Lektion 7**

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:
Einfach gut! Deutsch für die Integration A2.2,
Kurs- und Arbeitsbuch, telc, ISBN: 978-3-946447-83-2

Montag und Mittwoch, 10:45 - 13:00 Uhr

ab 28.10.2026, 16 Vormittage (48 UE)

Gebühr: 153,60 € (E1: 130,60 €, E2: 46,10 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Ljuba Jagel

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

JAHRESTHEMA / NEU IM PROGRAMM**DEUTSCH SPRACHCAFÉ -****GEMEINSAM SPRECHEN | 52440**

Es soll eine offene Gruppe über alle Generationen
ab 16 Jahre entstehen.

Sie können sich für jedes Treffen einzeln anmelden.

Das ist sinnvoll (z.B. für eine Info bei Ausfall/
Verschiebung).

Weitere Informationen unter 0471/590-4749.

Der Einstieg in das Sprachcafé ist jederzeit möglich, und
die Buchung geht dann bis zum Ende des Kurses.

Bitte Fragen Sie gerne unter 0471/590-4749.

(Vorbehaltlich einer Förderung entfällt die Gebühr.

Fragen Sie gerne nach oder schauen Sie auf unsere
Website.)

Montags, 13:30 - 16:45 Uhr

ab 07.09.2026, laufender Einstieg (52 UE)

Kein Kurs am 12. und 19.10.

Gebühr: 166,40 € (E1: 141,40 €, E2: 49,90 €)

Leitung: Ljuba Jagel

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

DEUTSCH: LERNSTUFE B1

**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.**

DEUTSCH B1.1 | 52450**ab Lektion 1**

Dieser Kurs hat ein schnelles Lerntempo.

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:

Die neue Linie 1 B1.1 - Hybride Ausgabe allango
Kurs- und Übungsbuch inklusive Lizenzschlüssel
Klett: ISBN 978-3-12-607254-0

Montag, Mittwoch und Donnerstag,

10:45 - 13:00 Uhr, ab 07.09.2026

18 Vormittage (54 UE)

Kein Unterricht am 12./14./15.

und 19./21./22.10.

Gebühr: 172,80 € (E1: 146,90 €, E2: 51,80 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Ramona Tantzen-Mitscherlich

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

DEUTSCH B1.1 | 52451**ab Lektion 1**

Dieser Kurs hat ein schnelles Lerntempo.

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:

Die neue Linie 1 B1.1 - Hybride Ausgabe allango
Kurs- und Übungsbuch inklusive Lizenzschlüssel
Klett: ISBN 978-3-12-607254-0

Montag, Dienstag und Donnerstag,

13:45 - 16:00 Uhr, ab 07.09.2026

18 Nachmittage (54 UE)

Kein Unterricht am 12./13./15. und

19./20./22.10.

Gebühr: 172,80 € (E1: 146,90 €, E2: 51,80 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Ludmilla Pavlova-Marinsky

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9



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



Kostenloser Test
zur Selbsteinstu-
fung im Internet:
www.sprachtest.
de. oder www.
goethe.de

DEUTSCH B1.1 | 52455**ab Lektion 1**

Dieser Kurs hat ein schnelles Lerntempo.

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:

Einfach gut! Deutsch für die Integration B1.1
telc, ISBN 978-3-946447-84-9

Montag, Dienstag und Donnerstag,

18:45 - 21:00 Uhr, ab 07.09.2026

18 Abende (54 UE)

**Kein Unterricht am 12./13./15.10. und
19./20./22.10.**

Gebühr: 172,80 € (E1: 146,90 €, E2: 51,80 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Olha Solomka

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

DEUTSCH B1.2 | 52456**ab Lektion 7**

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:

Einfach gut! Deutsch für die Integration B1.2
telc, ISBN: 978-3-946447-85-6

Montag und Mittwoch, 18:45 - 21:00 Uhr

ab 14.09.2026, 22 Abende (66 UE)

Kein Unterricht am 12./14. und 19./21.10.

Gebühr: 211,20 € (E1: 179,50 €, E2: 63,40 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Lena Jakobi

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

DEUTSCH B1.2 | 52457**ab Lektion 9**

Bitte dieses Lehrwerk mitbringen:

Die neue Linie 1 B1.2 - Hybride Ausgabe allango
Kurs- und Übungsbuch inklusive Lizenzschlüssel
Klett: 978-3-12-607255-7

Montag, Mittwoch und Donnerstag,

10:45 - 13:00 Uhr, ab 02.11.2026

18 Vormittage (54 UE)

Gebühr: 172,80 € (E1: 146,90 €, E2: 51,80 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Ramona Tantzen-Mitscherlich

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

DEUTSCH B1.2 | 52458**ab Lektion 9**

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:

Die neue Linie 1 B1.2 - Hybride Ausgabe allango
Kurs- und Übungsbuch inklusive Lizenzschlüssel
Klett: ISBN 978-3-12-607255-7

Montag, Dienstag und Donnerstag,

13:45 - 16:00 Uhr, ab 05.11.2026

18 Nachmittage (54 UE)

Gebühr: 172,80 € (E1: 146,90 €, E2: 51,80 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Ludmilla Pavlova-Marinsky

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

DEUTSCH B1.2 | 52459**ab Lektion 7**

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen:

Einfach gut! Deutsch für die Integration B1.2
telc, ISBN: 978-3-946447-85-6

Montag, Dienstag und Donnerstag,

18:45 - 21:00 Uhr, ab 09.11.2026

18 Abende (54 UE)

Gebühr: 172,80 € (E1: 146,90 €, E2: 51,80 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Dozent:innenteam

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9



WIR BIETEN AUCH COMPUTER
GRUNDKURSE UND TREFFS AN.
SCHAUEN SIE AB VA60121.



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

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

Beratung:
Mira Levinson
Tel. 590-4749



Hinweise zu den Stufenbezeichnungen finden Sie auf S. 163 sowie in den Einführungstexten zu den jeweiligen Lernstufen.



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, 0471 590-4714 oder 0471 590-4709.

DEUTSCH: LERNSTUFE B2

Am Ende der Stufe können Sie im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird.

DEUTSCH B2.1 | 52461

ab Lektion 1

Dieser Kurs hat ein schnelles Lerntempo.

Bitte ab dem 1. Kurstag das Lehrbuch mitbringen:
Kompass DaF B2 - Hybride Ausgabe allargo
Deutsch für Studium und Beruf Kurs- und Übungsbuch
mit Audios und Videos inklusive
ISBN: 978-3-12-670020-7

Montag, Mittwoch und Donnerstag,

08:15 - 10:30 Uhr, ab 07.09.2026

18 Vormittage (54 UE)

**Kein Unterricht am 12./14./15.
und 19./21./22.10.**

Gebühr: 189 € (E1: 160,70 €, E2: 56,70 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Ramona Tantzen-Mitscherlich
Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

DEUTSCH B2.1 | 52462

ab Lektion 1

Dieser Kurs hat ein schnelles Lerntempo.

Lehrbuch: Info folgt vor Kursbeginn

Mittwoch, Dienstag, Donnerstag,

16:15 - 18:30 Uhr, ab 07.09.2026

18 Nachmittage (54 UE)

**Kein Unterricht am 12./13./15.
und 19./20./22.10.**

Gebühr: 189 € (E1: 160,70 €, E2: 56,70 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Ludmilla Pavlova-Marinsky
Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

DEUTSCH B2.1 | 52463

ab Lektion 1

Lehrbuch: Info folgt vor Kursbeginn

Dienstag und Donnerstag,

18:45 - 21:00 Uhr, ab 15.09.2026

20 Abende (60 UE)

Kein Unterricht am 13./15. und 20./22.10.

Gebühr: 210 € (E1: 178,50 €, E2: 63 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Damira Smankulova
Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

DEUTSCH B2.2 | 52464

ab Lektion 6

Bitte ab dem 1. Kurstag das Lehrbuch mitbringen:
Kompass DaF B2 - Hybride Ausgabe allargo
Deutsch für Studium und Beruf Kurs- und Übungsbuch
mit Audios und Videos inklusive
ISBN: 978-3-12-670020-7

Montag, Mittwoch und Donnerstag,

08:15 - 10:30 Uhr, ab 02.11.2026

18 Vormittage (54 UE)

Gebühr: 189 € (E1: 160,70 €, E2: 56,70 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Ramona Tantzen-Mitscherlich
Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

DEUTSCH B2.2 | 52465

ab Lektion 7

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen: Einfach Weiter!
Deutsch B2 telc, ISBN 978-3946447337

Dienstag und Donnerstag, 18:45 - 21:00 Uhr

ab 15.09.2026, 22 Abende (66 UE)

Kein Unterricht am 13./15. und 20./22.10.

Gebühr: 231 € (E1: 196,40 €, E2: 69,30 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Lena Jakobi
Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

DEUTSCH B2.2 | 52468

für Fortgeschrittene

Lehrbuch: Info folgt vor Kursbeginn

Montag, Dienstag und Donnerstag,

16:15 - 18:30 Uhr, ab 05.11.2026

18 Nachmittage (54 UE)

Gebühr: 189 € (E1: 160,70 €, E2: 56,70 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Ludmilla Pavlova-Marinsky
Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

DEUTSCH: LERNSTUFE C1

In diesen Kursen liegt der Fokus auf der kompetenten Sprachverwendung. Teilnehmende werden befähigt, Spielfilme und Radiosendungen zu verstehen, selbst wenn nicht in Standardsprache gesprochen wird. Sie können sich aktiv an Diskussionen beteiligen, auch über abstrakte und wenig vertraute Themen, und überzeugend argumentieren. Darüber hinaus lernen sie, sich nahezu fehlerfrei auszudrücken.

DEUTSCH C1.1 | 52471

ab Lektion 1

Dieser Kurs hat ein schnelles Lerntempo. Das Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

**Montag, Dienstag und Donnerstag,
18:45 - 21:00 Uhr, ab 07.09.2026
18 Abende (54 UE)**

**Kein Unterricht am 12./13./15.
und 19./20./22.10.**

Gebühr: 189 € (E1: 160,70 €, E2: 56,70 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Ludmilla Pavlova-Marinsky
Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

DEUTSCH C1.2 | 52472

für Fortgeschrittene

Lehrbuch: Info folgt vor Kursbeginn

**Montag, Dienstag und Donnerstag,
18:45 - 21:00 Uhr, ab 05.11.2026
18 Abende (54 UE)**

Gebühr: 189 € (E1: 160,70 €, E2: 56,70 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Ludmilla Pavlova-Marinsky
Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

DEUTSCH C1.3 | 52473

für Fortgeschrittene

Lehrbuch: Info folgt vor Kursbeginn

**Montag und Donnerstag 16:15 - 18:30 Uhr
ab 07.09.2026, 14 Nachmittage (42 UE)**

Gebühr: 147 € (E1: 125 €, E2: 44,10 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Ramona Tantzen-Mitscherlich
Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

DEUTSCH C1.4 | 52475

für Fortgeschrittene

Dieser Kurs schließt die Lernstufe C1 ab. Der Schwerpunkt liegt auf der Prüfungsvorbereitung.

Lehrbuch: Info folgt vor Kursbeginn

**Montag und Donnerstag 16:15 - 18:30 Uhr
ab 02.11.2026, 14 Nachmittage (42 UE)**

Gebühr: 147 € (E1: 125 €, E2: 44,10 €)

Auslagen: 2 € Fotokopien

Leitung: Ramona Tantzen-Mitscherlich
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

DEUTSCH - GRAMMATIK*VHS AM WOCHENENDE / NEU IM PROGRAMM***GRAMMATIK DEUTSCH - DIE BASIS AUF
RUSSISCH ERKLÄRT | 52480**

In diesem Kurs werden wesentliche Strukturen der deutschen Grammatik auf Russisch erklärt. Der Kurs hilft dabei, den Satzbau, die Zeiten und Fälle besser zu verstehen. So bekommen Sie mehr Sicherheit beim Sprechen und Schreiben.

Samstag, 26.09.2026, 10:00 - 16:00 Uhr (7 UE)

Gebühr: 22,40 € (E1: 19 €, E2: 6,70 €)

Auslagen: 5 € Fotokopien

Leitung: Flyura Zakirova

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

*VHS AM WOCHENENDE / NEU IM PROGRAMM***GRAMMATIK DEUTSCH A2 | 52481**

In diesem Kurs arbeiten Sie gezielt an grundlegenden Grammatikthemen. Sie erhalten klare Erklärungen, Beispiele und praktische Übungen, damit Sie mehr Sicherheit beim Sprechen und Schreiben gewinnen.

Samstag, 12.09.2026, 10:00 - 16:00 Uhr (6 UE)

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

Auslagen: 5 € Fotokopien

Leitung: Ramona Tantzen-Mitscherlich,

M.A. Management von KMU

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

*VHS AM WOCHENENDE / NEU IM PROGRAMM***GRAMMATIK DEUTSCH B1 | 52482**

In diesem Kurs werden wichtige Grammatikstrukturen für den fortgeschrittenen Sprachgebrauch auf der Stufe B1 erklärt und geübt.

Samstag, 07.11.2026, 10:00 - 16:00 Uhr (6 UE)

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

Auslagen: 5 € Fotokopien

Leitung: Ramona Tantzen-Mitscherlich,

M.A. Management von KMU

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

*VHS AM WOCHENENDE / NEU IM PROGRAMM***GRAMMATIK DEUTSCH B2 | 52484**

In diesem Kurs werden komplexere Grammatikstrukturen für den selbständigen Sprachgebrauch auf der Stufe B2 erklärt und geübt.

Samstag, 21.11.2026, 10:00 - 16:00 Uhr (6 UE)

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

Auslagen: 5 € Kopien

Leitung: Ramona Tantzen-Mitscherlich,

M.A. Management von KMU

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9



SIE WOLLEN MEHR SPRECHEN, ANDERE MENSCHEN TREFFEN UND SICH BEWEGEN? MELDEN SIE SICH IN UNSEREM KURS „FUTSAL FÜR ALLE – INKLUSIV“ VA30347 AN.



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



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



Mit unserer Kurssuche finden Sie schnell und unkompliziert den passenden Kurs für Ihre Interessen – direkt online unter: www.vhs-bremerhaven.de/kurssuche.

DEUTSCH PRÜFUNGSTRAINING

Möchten Sie sich gezielt auf die telc-Prüfung vorbereiten und mehr Sicherheit in allen Prüfungsteilen gewinnen? In diesem 8-stündigen Intensivtraining arbeiten wir gemeinsam an typischen Aufgaben aus Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen. Sie lernen hilfreiche Strategien, erhalten Tipps zur Zeitplanung und üben anhand eines Übungstestes gemeinsam, damit Sie gut vorbereitet in die Prüfung gehen.

PRÜFUNGSTRAINING DEUTSCH A2 - B1 | 52492

Voraussetzung sind Deutsch-Kenntnisse auf dem Niveau A2-B1, die durch eine telc-Prüfung zertifiziert werden sollen.

Samstag, 12.09.2026, 10:00 - 16:00 Uhr (6 UE)

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

Auslagen: 18 € Auslagen

Leitung: Ludmilla Pavlova-Marinsky,

Journalistin & Autorin

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

PRÜFUNGSTRAINING DEUTSCH A2 - B1 | 52494

Voraussetzung sind Deutsch-Kenntnisse auf dem Niveau A2-B1, die durch eine telc-Prüfung zertifiziert werden sollen.

Samstag, 07.11.2026, 10:00 - 16:00 Uhr (6 UE)

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

Auslagen: 18 € Auslagen

Leitung: Ludmilla Pavlova-Marinsky,

Journalistin & Autorin

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

PRÜFUNGSTRAINING DEUTSCH A2 - B1 | 52495

Voraussetzung sind Deutsch-Kenntnisse auf dem Niveau A2-B1, die durch eine telc-Prüfung zertifiziert werden sollen.

Samstag, 21.11.2026, 10:00 - 16:00 Uhr (6 UE)

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

Auslagen: 18 € Auslagen

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

PRÜFUNGSTRAINING DEUTSCH B2 | 52496

Voraussetzung sind Deutsch-Kenntnisse auf dem Niveau B2, die durch eine telc-Prüfung zertifiziert werden sollen.

Samstag, 26.09.2026, 10:00 - 16:00 Uhr (6 UE)

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

Auslagen: 18 € Auslagen

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

Anzeige

Arbeit und Leben

BREMERHAVEN

Gewerkschaftshaus Bremerhaven
Hinrich-Schmalfeldt-Str. 31b
27576 Bremerhaven
0471 / 922 31-0
info@arbeitundleben-bhv.de

Ihre Adresse für politische
Jugend- und Erwachsenenbildung in Bremerhaven

www.arbeitundleben-bhv.de



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

Beratung:
Mira Levinson
Tel. 590-4749

DEUTSCH - PRÜFUNGSZENTRUM

Wir bieten als VHS 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 Anmeldung für Integrations- & Berufssprachkurse 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 zwischen 9:00 - 11:00 Uhr und Donnerstag zwischen 14:00 - 16:00 Uhr.

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 sowie zu Ihrem Prüfungstermin einen gültigen Lichtbildausweis und Bargeld mit.

TELC DEUTSCH A1 - ZERTIFIKATSPRÜFUNG | 52601

Wir bieten regelmäßig telc A1-Prüfungen an.

Bitte fragen Sie bei uns nach oder schauen Sie auf unsere Website www.vhs-bremerhaven.de

Anmeldeschluss: 07.10.2026

Mittwoch, 04.11.2026, 13:30 - 17:30 Uhr

TELC DEUTSCH A2 - ZERTIFIKATSPRÜFUNGEN

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 persönlichen Anmeldung sowie zu Ihrem Prüfungstermin einen gültigen Lichtbildausweis und Bargeld mit.

TELC DEUTSCH A2 - ZERTIFIKATSPRÜFUNG | 52605

Wir bieten regelmäßig telc A2-Prüfungen an.

Bitte fragen Sie bei uns nach oder schauen Sie auf unsere Website www.vhs-bremerhaven.de

Anmeldeschluss: 30.09.2026

Mittwoch, 28.10.2026, 13:30 - 17:30 Uhr



Hinweise zu den Stufenbezeichnungen finden Sie auf S. 163 sowie in den Einführungstexten zu den jeweiligen Lernstufen.



Bitte melden Sie sich über die Anmeldung für Integrations- & Berufssprachkurse (0471 590-4726 oder Deutsch@vhs.bremerhaven.de) zu einem persönlichen Beratungstermin an!

TELC DEUTSCH A2-B1 - ZERTIFIKATSPRÜFUNGEN

Die Prüfungen finden in der Volkshochschule statt. Die Prüfungsleitung ist Katarzyna Geldner. Die Kosten der telc Deutsch A2-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 persönlichen Anmeldung sowie zu Ihrem Prüfungstermin einen gültigen Lichtbildausweis und Bargeld mit.

Das Ziel der Prüfung ist es ein B1-Niveau zu dokumentieren. Der Vorteil der „A2-B1“ Prüfung ist, dass bei einer nicht bestandenen B1-Prüfung zumindest das A2-Niveau dokumentiert werden kann, wenn das Ergebnis ausreicht.

TELC DEUTSCH A2-B1 - ZERTIFIKATSPRÜFUNG | 52610

Anmeldeschluss: 24.07.2026
Freitag, 21.08.2026, 09:00 - 18:30 Uhr

TELC DEUTSCH A2-B1 - ZERTIFIKATSPRÜFUNG | 52611

Anmeldeschluss: 21.08.2026
Freitag, 18.09.2026, 09:00 - 18:30 Uhr

TELC DEUTSCH A2-B1 - ZERTIFIKATSPRÜFUNG | 52612

Anmeldeschluss: 02.10.2026
Freitag, 30.10.2026, 09:00 - 18:30 Uhr

TELC DEUTSCH A2-B1 - ZERTIFIKATSPRÜFUNG | 52613

Anmeldeschluss: 23.10.2026
Freitag, 20.11.2026, 09:00 - 18:30 Uhr

TELC DEUTSCH A2-B1 - ZERTIFIKATSPRÜFUNG | 52614

Anmeldeschluss: 13.11.2026
Freitag, 11.12.2026, 09:00 - 18:30 Uhr

TELC DEUTSCH B2 - ZERTIFIKATSPRÜFUNGEN

Die Prüfungen finden in der Volkshochschule statt. Die Prüfungsleitung ist Katarzyna Geldner. Die Kosten der telc Deutsch B2-Zertifikatsprüfung beträgt 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 persönlichen Anmeldung sowie zu Ihrem Prüfungstermin einen gültigen Lichtbildausweis und Bargeld mit.

TELC DEUTSCH B2 - ZERTIFIKATSPRÜFUNG | 52620

Anmeldeschluss: 09.10.2026
Freitag, 06.11.2026, 09:00 - 18:30 Uhr

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 20 begrenzt. Bei Teilprüfungen (nur mündlich oder schriftlich) wird das Prüfungsergebnis der letzten Prüfung vorab benötigt.

Bitte bringen Sie zur Anmeldung (und zu Ihrem Prüfungstermin) einen gültigen Lichtbildausweis und Bargeld mit.

VORANKÜNDIGUNG

TELC DEUTSCH C1 - ZERTIFIKATSPRÜFUNG | 52625

Wir bieten regelmäßige telc C1-Prüfungen an. Bitte fragen Sie bei uns nach oder schauen Sie auf unsere Website www.vhs-bremerhaven.de

Anmeldeschluss: 03.12.2026
Freitag, 22.01.2027, 09:00 - 18:30 Uhr

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.



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

EINBÜRGERUNGSTEST

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 (BAMF) eine Bescheinigung über Ihr persönliches Testergebnis.

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 (und zu Ihrem Prüfungstermin) einen gültigen Lichtbildausweis und Bargeld mit.

EINBÜRGERUNGSTEST | 52670

Im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge

Anmeldeschluss: 27.08.2026

Donnerstag, 24.09.2026, 09:15 - 10:45 Uhr

EINBÜRGERUNGSTEST | 52671

Im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge

Anmeldeschluss: 27.08.2026

Donnerstag, 24.09.2026, 11:00 - 12:30 Uhr

EINBÜRGERUNGSTEST | 52672

Im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge

Anmeldeschluss: 29.10.2026

Donnerstag, 26.11.2026, 12:45 - 14:15 Uhr

EINBÜRGERUNGSTEST | 52673

Im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge

Anmeldeschluss: 19.11.2026

Donnerstag, 17.12.2026, 09:15 - 10:45 Uhr

EINBÜRGERUNGSTEST | 52674

Im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge

Anmeldeschluss: 19.11.2026

Donnerstag, 17.12.2026, 11:00 - 12:30 Uhr

Anzeige





wisoak
in Bremerhaven

**BERUFLICH WEITER
DURCH BILDUNG**

→ **Fortbildungen:**
Fachkraft für Leitungsaufgaben in der Pflege, Wohnbereichsleitung, Praxisanleitung, Qualifizierung für Betreuungskraft

→ **Fortbildungen ANK:**
Zoll, Personal, Lohn/Gehalt

→ **Fortbildungen IHK:**
Wirtschaftsfachwirtin, Industrie-meister:in, Logistikmeister:in, Fachwirtin Güterverkehr und Logistik, Fachwirtin im Gesundheits- und Sozialwesen, Fachwirtin für Büro- und Projektorganisation

→ **Bildungszeiten:**
gesell-pol., Gesundheitsbereich, kaufmännischer Bereich, AEVO, Sprachen, IT & Digitales, Soft-Skills

→ **Umschulung Sozialassistentz**

→ **Firmenschulungen**



wisoak Bremerhaven, Barkhausenstr. 16, info-bhv@wisoak.de, Tel. 0471 595-0

wisoak.de

BERUFLICHE KOMPETENZEN

Wir bieten Ihnen Seminare zur Stärkung Ihrer Team- und Führungskompetenz sowie zur aktiven Gestaltung Ihres Lern- und Arbeitsumfeldes. Dabei fördern wir eigenständiges Handeln, Verantwortungsbewusstsein und die Fähigkeit zur Reflexion und Weiterentwicklung.

Fachliche Kompetenzen erwerben Sie praxisnah in Breite und Tiefe. Darüber hinaus lernen Sie, Instrumente und Methoden gezielt einzusetzen und weiterzuentwickeln.

Entdecken Sie vielfältige Angebote beruflicher Weiterbildung, die Ihnen neue Perspektiven eröffnen und Mut zur Fortbildung machen.

MANAGEMENT UND FÜHRUNG

VORANKÜNDIGUNG

VHS AM WOCHENENDE / JAHRESTHEMA

GEMEINSAM WEGE DER BERUFLICHEN ZUKUNFT ENTDECKEN | 57205

garantierte Durchführung ab 3 Teilnehmer:innen 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.

Freitag 12.03.2027 von 18:00 - 20:30 Uhr

Samstag 13.03.2027 von 09:00 - 17:00 Uhr

Sonntag 14.03.2027 von 09:00 - 12:15 Uhr

Gebühr: 240 €

Auslagen: 200 € Übernachtung (EZ/VP)

Leitung: Florian Böhme, Kaufmann & Coach

Cora Kielhorn, Diplom-Pädagogin

Ort: Ev. Bildungszentrum Bad Bederkesa,

Alter Postweg 2

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 5

UNTERNEHMERTUM

BERATUNGSTAGE:

SERVICESTELLE BERUFLICHE

WEITERBILDUNG IN DER VHS | 57205

der Kooperationspartner LabeW+ berät Klein- und Mittelstandsbetriebe in den Räumen der VHS Bremerhaven, 12:00 - 14:00 Uhr Termine auf der Website - Einfach vorbeikommen!

KAUFMÄNNISCHES

BILDUNGSANGEBOT - ONLINE

Wir bieten Ihnen ein Online-Wissensbuffet mit unternehmerischem und betriebswirtschaftlichem Know-how. Besuchen Sie die Veranstaltungen bequem abends von Ihrem Schreibtisch aus und profitieren Sie vom Austausch mit den Dozent:innen und anderen Teilnehmenden.

Damit Ihnen der Einstieg in die vhs.cloud leichtfällt, bieten wir kostenfreie Einführungsveranstaltungen an.

Interessierte erhalten einen Zugangslink zum Videokonferenzsystem BigBlueButton und können direkt teilnehmen. Dabei werden die technische Ausstattung geprüft, Fragen beantwortet sowie der Zugang zur vhs.cloud und die Kurseinbuchung erklärt.

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 noch Fragen oder möchten Ihre Technik vorab prüfen? Dann besuchen Sie unseren kostenlosen Technikcheck. In entspannter Atmosphäre unterstützen wir Sie beim Einstieg in Onlinekurse und die vhs.cloud. Individuelle Termine nach Anfrage.

Termine auf Anfrage

Email an: info@vhs.bremerhaven.de oder

Maria.Mewes@vhs.bremerhaven.de

Gebühr: frei

Leitung: Michael Menze

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

Beratung:
Cora Kielhorn
Tel. 590-4750



Nutzen Sie unseren kostenlosen Technikcheck für vhs.cloud-Kurse unter VA58105.



Selbstständiges Handeln ist immer eine Investition in die eigene Zukunft. Wir wollen Sie unterstützen Ihre Kompetenz, zu stärken.

VHS ONLINE

EFFIZIENTE BÜROPROZESSE: ABLÄUFE VERSTEHEN UND ORGANISIEREN | 58110

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.

Der Kurs ist u. a. geeignet für Berufsrückkehrer, Selbstständige, Quereinsteiger und Studierende.

Donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr ab 17.09.2026, 3 Abende (6 UE)

Gebühr: 46,20 €

Leitung: Michael Menze

Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie und ist in sich abgeschlossen!



UNSEREN KURS „DIE TASTATUR BEHERRSCHEN“ FINDEN SIE UNTER VA60090.

VHS ONLINE

INFORMATIONSMANAGEMENT IM BÜROALLTAG | 58114

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.

Der Kurs ist u. a. geeignet für Berufsrückkehrer, Selbstständige, Quereinsteiger und Studierende.

Donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr ab 22.10.2026, 3 Abende (6 UE)

Gebühr: 46,20 €

Leitung: Michael Menze

Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie und ist in sich abgeschlossen!



KURSE ZUM THEMA KI IM BERUFLICHEN KONTEXT FINDEN SIE AB VA60330.

VHS ONLINE

VORBEREITENDE BUCHFÜHRUNG KOMPAKT | 58120

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.

Der Kurs ist u. a. geeignet für Berufsrückkehrer, Selbstständige, Quereinsteiger und Studierende.

Donnerstags, 20:00 - 21:30 Uhr ab 17.09.2026, 3 Abende (6 UE)

Gebühr: 46,20 €

Leitung: Michael Menze

Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie und ist in sich abgeschlossen!

VHS ONLINE

EINFÜHRUNG IN DIE BUCHFÜHRUNG | 58121

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

Der Kurs ist u. a. geeignet für Berufsrückkehrer, Selbstständige, Quereinsteiger und Studierende.

Donnerstags, 20:00 - 21:30 Uhr ab 22.10.2026, 3 Abende (6 UE)

Gebühr: 46,20 €

Leitung: Michael Menze

Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie und ist in sich abgeschlossen!

VHS ONLINE

VERTIEFENDE BUCHFÜHRUNG | 58122

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.

Der Kurs ist u. a. geeignet für Berufsrückkehrer, Selbstständige, Quereinsteiger und Studierende.

Donnerstags, 20:00 - 21:30 Uhr
ab 12.11.2026, 3 Abende (6 UE)

Gebühr: 46,20 €

Leitung: Michael Menze

Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie und ist in sich abgeschlossen!

VHS ONLINE

EINSTIEG IN DIE FINANZBUCHHALTUNG | 58125

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.

Der Kurs ist u. a. geeignet für Berufsrückkehrer, Selbstständige, Quereinsteiger und Studierende.

Dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr
ab 20.10.2026, 3 Abende (6 UE)

Gebühr: 46,20 €

Leitung: Michael Menze

Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie und ist in sich abgeschlossen!

VHS ONLINE

KOSTEN- & LEISTUNGSRECHNUNG | 58126

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.

Der Kurs ist u. a. geeignet für Berufsrückkehrer, Selbstständige, Quereinsteiger und Studierende.

Donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr
ab 12.11.2026, 3 Abende (6 UE)

Gebühr: 46,20 €

Leitung: Michael Menze

Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie und ist in sich abgeschlossen!



NUTZEN SIE AUCH UNSER ANGEBOT

„XPRT BUSINESS: EINNAHMEN-
ÜBERSCHUSSRECHNUNG - ONLINE“
VA 58237

VHS ONLINE

PERSONALBEZOGENE AUFGABEN IM BÜRO KOMPAKT & PRAXISNAH | 58127

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.

Der Kurs ist u. a. geeignet für Berufsrückkehrer, Selbstständige, Quereinsteiger und Studierende.

Montags, 18:00 - 19:30 Uhr
ab 09.11.2026, 3 Abende (6 UE)

Gebühr: 46,20 €

Leitung: Michael Menze

Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie und ist in sich abgeschlossen!

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

Beratung:
Cora Kielhorn
Tel. 590-4750

MARKETING UND VERTRIEB

VHS ONLINE

PRÄSENTIEREN MIT WIRKUNG - MEDIEN, METHODEN UND REFLEXION | 58132

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.

Der Kurs ist u. a. geeignet für Berufsrückkehrer, Selbstständige, Quereinsteiger und Studierende.

**Montags, 20:00 - 21:30 Uhr
ab 14.09.2026, 3 Abende (6 UE)**

Gebühr: 46,20 €

Leitung: Michael Menze

Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie und ist in sich abgeschlossen!

VHS ONLINE

PROJEKTMANAGEMENT KOMPAKT - KLEINPROJEKTE ERFOLGREICH UMSETZEN | 58134

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.

Der Kurs ist u. a. geeignet für Berufsrückkehrer, Selbstständige, Quereinsteiger und Studierende.

**Dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr
ab 10.11.2026, 3 Abende (6 UE)**

Gebühr: 46,20 €

Leitung: Michael Menze

Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie und ist in sich abgeschlossen!



WEITERE ONLINE-KURSE ZU
PROJEKTMANAGEMENT FINDEN SIE AB
VA NR. 60917.

ZERTIFIKATORIENTIERT

**VORBEREITUNG AUF DIE
AUSBILDEREIGNUNGSPRÜFUNG**

VHS ONLINE

**VORBEREITUNG AUF DIE
AUSBILDEREIGNUNGSPRÜFUNG
(AEVO) | 58140**

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.

Für Lernmaterialien fallen zusätzlich ca. 40 Euro an, die Prüfungsgebühren sind separat an die jeweiligen Kammern zu entrichten.

Der Kurs ist u. a. geeignet für Berufsrückkehrer, Selbstständige, Quereinsteiger und Studierende.

**Dienstags und mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr,
ab 19.08.2026, 10 Abende (20 UE)**

Gebühr: 160 €

Leitung: Michael Menze

Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie und ist in sich abgeschlossen!

VHS ONLINE

**VORBEREITUNG AUF DIE
AUSBILDEREIGNUNGSPRÜFUNG
(AEVO) | 58141**

Wie Veranstaltung 58140

**Mittwochs, 20:00 - 21:30 Uhr
ab 23.09.2026, 10 Abende (20 UE)**

VHS ONLINE

**VORBEREITUNG AUF DIE
AUSBILDEREIGNUNGSPRÜFUNG
(AEVO) | 58142**

Wie Veranstaltung 58140

**Mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr
ab 28.10.2026, 10 Abende (20 UE)**



Nutzen Sie unseren kostenlosen Technikcheck für vhs.cloud-Kurse unter VA58105.



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

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: 11-13 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

Die Volkshochschule bietet Kursmodule mit betriebswirtschaftlichem Wissen für verschiedene kaufmännische Bereiche in Kooperation mit dem Xpert Business-Lernetz an. Die Kurse schließen mit einer Prüfung ab und führen zu einem Zertifikat, das Ihre neuen Kompetenzen dokumentiert.

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.

XPERT BUSINESS - ONLINE

FINANZBUCHFÜHRUNG 1 | 58220

ab 04.11.2025, 24 Abende

Gebühr: 286 €

Auslagen: 70 € Kursmaterialien

XPERT BUSINESS - ONLINE

FINANZWIRTSCHAFT | 58229

ab 04.11.2025, 20 Abende

Gebühr: 246 €

Auslagen: 70 € Kursmaterialien

XPERT BUSINESS - ONLINE

FINANZBUCHFÜHRUNG 2 | 58223

ab 04.11.2025, 22 Abende

Gebühr: 266 €

Auslagen: 70 € Kursmaterialien

XPERT BUSINESS - ONLINE

PERSONALWIRTSCHAFT | 58230

ab 04.11.2025, 20 Abende

Gebühr: 246 €

Auslagen: 70 € Kursmaterialien

XPERT BUSINESS - ONLINE

FINANZBUCHFÜHRUNG MIT DATEV | 58225

ab 04.11.2025, 16 Abende

Gebühr: 246 €

Auslagen: 35 € Kursmaterialien

XPERT BUSINESS - ONLINE

LOHN UND GEHALT 1 | 58231

ab 04.11.2025, 24 Abende

Gebühr: 286 €

Auslagen: 70 € Kursmaterialien

XPERT BUSINESS - ONLINE

CONTROLLING | 58226

ab 04.11.2025, 20 Abende

Gebühr: 246 €

Auslagen: 70 € Kursmaterialien

XPERT BUSINESS - ONLINE

LOHN UND GEHALT 2 | 58234

ab 04.11.2025, 22 Abende

Gebühr: 266 €

Auslagen: 70 € Kursmaterialien

XPERT BUSINESS - ONLINE

KOSTEN- UND LEISTUNGSRECHNUNG | 58227

ab 04.11.2025, 20 Abende

Gebühr: 246 €

Auslagen: 70 € Kursmaterialien

XPERT BUSINESS - ONLINE

LOHN UND GEHALT MIT DATEV | 58236

ab 04.11.2025, 16 Abende

Gebühr: 246 €

Auslagen: 35 € Kursmaterialien

XPERT BUSINESS - ONLINE

BILANZIERUNG | 58228

ab 04.11.2025, 20 Abende

Gebühr: 246 €

Auslagen: 70 € Kursmaterialien

XPERT Business

WEITERE INFOS?
QR-CODE SCANNEN.



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

EINNAHMEN-

ÜBERSCHUSSRECHNUNG | 58237

ab 04.11.2025, 11 Abende

Gebühr: 145 €

Auslagen: 35 € Kursmaterialien

XPERT BUSINESS - ONLINE

BETRIEBLICHE STEUERPRAXIS | 58241

ab 04.11.2025, 22 Abende

Gebühr: 266 €

Auslagen: 35 € Kursmaterialie

XPERT BUSINESS

PRÜFUNGSTAG NOVEMBER 2026 | 58251

in Kooperation mit dem
Landesvolkshochschulverband
Baden-Württemberg

Dieser Termin ist u.a. für die Teilnehmenden der Sommerkurse 2026 Xpert Business gedacht. Selbstverständlich können sich auch Teilnehmende früherer Kurse anmelden.

Donnerstag, 05.11.2026, 09:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 115 €

VORANKÜNDIGUNG

XPERT BUSINESS

PRÜFUNGSTAG FEBRUAR 2027 | 58252

in Kooperation mit dem
Landesvolkshochschulverband
Baden-Württemberg

Donnerstag, 25.02.2027, 09:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 115 €

DATEV

DATEV PRÜFUNGEN | 58260

im Rahmen der Bildungspartnerschaft
mit der DATEV

Sie suchen ein Prüfungszentrum, welches Ihre Datev-Prüfung abnehmen kann?

Kommen Sie auf uns zu, wir planen mit Ihnen einen Termin und können Ihr Ziel unterstützen.

Donnerstag, 27.05.2027, 10:00 - 15:00 Uhr

Gebühr: 300 €

XPERT CULTURE COMMUNICATION SKILLS

in Kooperation mit dem Bildungsverein Soziales
Lernen und Kommunikation e. V. in Hannover

XPERT Culture Communication Skills

ist ein modulares Lehrgangssystem.

Zielgruppe: Menschen, die sich in den Bereichen Beratung, Begleitung, Projekte, Vereine und andere Institutionen engagieren und den kulturellen Austausch fördern.

Themen: kulturelle Fremdheit, kulturelle Filter, Techniken des interkulturellen Umgangs, Kulturexploration, Kulturgrammatik und interkulturelle Kommunikation.

Teilnahmevoraussetzung: Die Teilnahme ist frei von Voraussetzungen. Die bestandene Prüfung berechtigt zum Besuch des nächst höheren Moduls.

Die Teilnahme an der Prüfung ist optional und ist Voraussetzung für die Teilnahme an der nächsten Kursstufe.

Die Prüfungsgebühr ist im Seminarpreis enthalten.

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.xpert-ccs.de

XPERT CULTURE COMMUNICATION SKILLS®

XPERT CCS - BASIC | 58402

Das Modul Basic fundiert die Kenntnisse in interkulturellen Themenfeldern.

Teilnahmevoraussetzung: keine

Samstag, 21.11.2026, 10:00 - 18:15 Uhr

Sonntag, 22.11.2026, 10:00 - 16:15 Uhr (16 UE)

Gebühr: 220 €

Ort: Bildungsverein, Stadtstr. 17, 30159 Hannover

Teilnehmende: max. 14

XPERT CULTURE COMMUNICATION SKILLS®

XPERT CCS - PROFESSIONAL | 58403

Das Modul Professional fundiert die Kenntnisse in interkulturellen Themenfeldern.

Voraussetzung: Zertifikat Kursstufe Basic

Samstag, 20.02.2027, 10:00 - 18:15 Uhr

Sonntag, 21.02.2027 10:00 - 16:15 Uhr (16 UE)

Gebühr: 200 €

Ort: Bildungsverein, Stadtstr. 17, 30159 Hannover

Teilnehmende: max. 14

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

Beratung:
Cora Kielhorn
Tel. 590-4750

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

Bildungszeit im Land Bremen und Bildungsurlaub in Niedersachsen

Jeanette Wygoda-Klute 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.

Mittwoch bis Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr, ab 07.10.2026, 3 Tage (24 UE)

Gebühr: 360 €

Leitung: Jeanette Wygoda-Klute

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 5

EINFÜHRUNG IN DIE TRANSAKTIONSANALYSE – (TA 101) | 58552

Bildungszeit im Land Bremen und Bildungsurlaub in Niedersachsen

Mittwoch bis Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr, ab 14.04.2027, 3 Tage (24 UE)

Gebühr: 360 €

Leitung: Jeanette Wygoda-Klute

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 5

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 ARBEITS NETWORK

Arbeitsförderungs-Zentrum
im Lande Bremen GmbH (afz)

Erich-Koch-Weser-Platz 1
27568 Bremerhaven

www.afznet.de



**Jeanette
Wygoda-Klute**

© Privat

LEHREN LERNEN

Lehren lernen richtet sich hauptsächlich an (zukünftige) Lehrende in den Erwachsenenbildungseinrichtungen, die über wenig oder kein pädagogisches Wissen verfügen, sich aber für das Lehren und Leiten von Veranstaltungen in ihrem Thema interessieren. Teilnehmen kann jede:r Interessierte.

Die Fortbildung ermöglicht bei erfolgreichem Abschluss aller 5 Module ein Zertifikat über die Lehrkompetenz durch die AEWB. Die Teilnahme an dieser Kompaktwoche plus dem Online-Modul 5 „Digitales Lehren und Lernen“ und dem Kollegialen Lehrtraining wird jeweils separat bescheinigt (mindestens 80 Prozent Anwesenheit pro Veranstaltung ist erforderlich).

Voraussetzungen für den Erwerb eines Zertifikats (innerhalb von zwei Jahren) ist die Teilnahme an entweder den fünf Modulen des Modulsystems Lehren lernen oder der Kompaktwoche und Modul 5 oder eine gleichwertige Qualifikation (muss nachgewiesen werden) und der Teilnahme am Kollegialen Lehrtraining und der Einsendung einer schriftlich ausgearbeiteten Kurskonzeption (90 Minuten). Die Kurskonzeption wird pädagogisch geprüft.

Das Zertifikat wird postalisch zugesandt, sofern die Kurskonzeption den Anforderungen entspricht. Andernfalls wird es zur Überarbeitung zurückgesandt.

Die AEWB empfiehlt den Teilnehmenden zusätzlich zur Teilnahme an den Fortbildungen Selbststudienzeit einzuplanen z.B. auf geeigneten Websites wie www.wb-web.de. Diese muss für den Erhalt des Zertifikats nicht nachgewiesen werden.

NEU IM PROGRAMM

KOMPAKTSEMINAR „LEHREN LERNEN“ | 58560

**in Kooperation mit der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung
Bildungszeit im Land Bremen und Bildungsurlaub in Niedersachsen**

Sie möchten einen Kurs zu einem Thema geben, in dem Sie sich sehr gut auskennen, wissen aber nicht wie? Sie sind bereits Kursleiter:in und möchten Ihr pädagogisches Grundwissen erweitern oder auffrischen? Diese Fortbildung richtet sich an (zukünftige) Kursleitende, die über wenig oder kein pädagogisches Wissen verfügen.

In fünf Tagen erwerben Sie praxisorientierte und thematisch breit gefächerte Kompetenzen, die für eine Tätigkeit als Lehrende:r in der Erwachsenenbildung wichtig und praxisrelevant sind. (Modul 1 bis 4 des Zertifikatskurses „Lehren lernen“ der AEWB). (Eine Übernachtung wird empfohlen, ist jedoch nicht in der Gebühr enthalten.)

Bei Fragen stehen Ihnen Cora Kielhorn (Tel. 0471 590-4750) oder Frau Nicole Ziebarth (ziebarth@aewb-nds.de) zur Verfügung.

Montag, 10:00 - 18:30 Uhr

Dienstag - Donnerstag, 09:00 – 18:00 Uhr

Freitag, 09:00 - 15:00 Uhr, 5 Tage (40 UE)

Gebühr: 295 €

Ort: VHS Cuxhaven, Abendrothstr. 16


Teilnehmende: max. 14



Weitere Informationen zu der Fortbildung erhalten Sie unter:
www.aewb-nds.de/fortbildung/modulsystem-lehren-lernen

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

Beratung:
Cora Kielhorn
Tel. 590-4750



195 | IT-GRUNDLAGEN & BETRIEBSSYSTEME
197 | OFFICE-ANWENDUNGEN
200 | SMARTPHONE & TABLET
202 | INTERNETSICHERHEIT
203 | KI - KÜNSTLICHE INTELLIGENZ
205 | BILDBEARBEITUNG & MEDIENPRODUKTION
206 | WEBDESIGN & PROGRAMMIEREN
207 | TECHNIKNUTZUNG
207 | VHSQUICKSTEPS - ONLINE

DIGITALES LEBEN



IHRE ANSPRECHPARTNERINNEN

FACHBEREICHSLEITUNG:

Dr. Eva-Sophie Katterfeldt

0471 590-4738

Eva-Sophie.Katterfeldt@vhs.bremerhaven.de

SACHBEARBEITUNG:

Maria Mewes

0471 590-4742

Maria.Mewes@vhs.bremerhaven.de

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 Anwendungskennnisse 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.

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



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

IT-GRUNDLAGEN & BETRIEBSSYSTEME

VHS AM WOCHENDE

DIE TASTATUR BEHERRSCHEN... | 60090

10-Finger-Tastaturschreiben in 8 Stunden

Tastaturschreibunterricht 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, 07.11.2026, 10:00 - 13:15 Uhr

Sonntag, 08.11.2026, 10:00 - 13:15 Uhr (8 UE)

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

Auslagen: 6 € (Material / Wartung)

25,70 € (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, Ordnern 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 dringend, einen eigenen Laptop mitzubringen. Es stehen aber auch PCs der VHS zur Verfügung.

Dienstags und mittwochs, 10:00 - 12:15 Uhr

ab 15.09.2026, 8 Vormittags (24 UE)

Gebühr: 84 € (E1: 71,40 €, E2: 25,20 €)

Auslagen: 18 € (Material / Wartung)

Leitung: Dieter Kalina

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

JAHRESTHEMA

COMPUTER-TREFF | 60122

Diese Veranstaltung bietet Ihnen die Gelegenheit, sich in lockerer Runde zu Themen rund um Ihren Windows-Computer auszutauschen. Gemeinsam mit dem Dozenten legen Sie die Inhalte fest – sei es die Vertiefung Ihrer Kenntnisse in bekannten Programmen oder die Vorstellung neuer Anwendungen. Denkbar sind z.B. Themen wie Bildbearbeitung, Messenger-Apps oder Musikaufnahme, Office-Alternativen oder Programmieren mit Scratch. Selbstverständlich sind auch Ihre eigenen Vorschläge und Fragen herzlich willkommen.

Computergrundkenntnisse wie aus Grundkurs 60121 werden vorausgesetzt

Bitte eigenen Laptop (falls vorhanden) mitbringen.

Dienstag, 03.11.2026, 16:00 - 18:15 Uhr

Dienstag, 17.11.2026, 16:00 - 18:15 Uhr

Dienstag, 01.12.2026, 16:00 - 18:15 Uhr

Dienstag, 15.12.2026, 16:00 - 18:15 Uhr (12 UE)

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

Leitung: Dieter Kalina

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

GEWUSST WIE...?

APPLE MACOS | 60131

Grundlagen und optimiertes Arbeiten mit dem MacBook

Garantierte Durchführung ab 3 Teilnehmenden

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 08.12.2026, 3 Abende (9 UE)

Gebühr: 55,80 €

Leitung: Peter Leif Ebermann, IT-Trainer, Apple-Teacher

Kleinstgruppe, Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Dr. E.-S. Katterfeldt

Tel. 590-4738

LINUX KENNENLERNEN UND AUSPROBIEREN | 60138

Wie Sie ältere Hardware mit Linux wiederbeleben

Garantierte Durchführung ab 3 Teilnehmenden

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.

Falls vorhanden: Bitte eigenen Laptop mitbringen, auf dem Sie Linux testen möchten.

Mittwoch, 02.12.2026, 18:30 - 20:45 Uhr

Mittwoch, 09.12.2026, 18:30 - 20:45 Uhr (6 UE)

Gebühr: 37,20 €

Auslagen: 4,50 € (Material / Wartung)

Leitung: Uwe Eckert, Elektroniker

Kleinstgruppe, Teilnehmende: max. 6

DAS EIGENE LINUX-SYSTEM EINRICHTEN | 60139

Auswahl und Installation von nützlichen Programmen

Garantierte Durchführung ab 3 Teilnehmenden

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.

Mittwoch, 16.12.2026, 18:30 - 20:45 Uhr (3 UE)

Gebühr: 18,60 €

Leitung: Uwe Eckert, Elektroniker

Kleinstgruppe, Teilnehmende: max. 6

OFFICE-ANWENDUNGEN

MICROSOFT OFFICE FÜR DEN BÜROALLTAG | 60140

Bildungszeit im Land Bremen und Bildungsurlaub in Niedersachsen

Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die Microsoft Office Programme Word, Excel, Outlook und PowerPoint. Er richtet sich an Einsteiger:innen, die den Umgang mit den Programmen neu erlernen oder auffrischen möchten.

Sie lernen die wichtigsten Funktionen der Office-Programme kennen, um typische Büroaufgaben effizient zu bewältigen. Folgenden Kursinhalte werden u. a. behandelt und anhand vieler Praxisbeispiele und mit abwechslungsreichen Methoden geübt:

- Grundlegende Techniken in Office-Apps, Dateien mit dem Explorer verwalten
- Word: Geschäftsbriefe erstellen, Serienbriefe erstellen und für den Druck vorbereiten, mehrseitiges Dokumente mit Überschriften und Inhaltsverzeichnissen erstellen
- Outlook: E-Mails senden und empfangen, Kontakte verwalten, Termine und Besprechungen planen, Aufgaben verwalten
- Excel: Formatierung, einfache Berechnungen durchführen, Diagramme erstellen
- Präsentationen mit PowerPoint erstellen

Teilnahmevoraussetzungen: Computer- und Internetkenntnisse.

Montag bis Freitag, 08:00 - 15:00 Uhr ab 19.10.2026, 5 Tage (40 UE)

Gebühr: 140 € (E1: 119 €, E2: 42 €)

Auslagen: 30 € (Material / Wartung)

22 € (Lehrbuch)

Leitung: Marco Scheiper, IT-Trainer

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.



Marco Scheiper

© Privat

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 unter anderem die Rechtschreibprüfung, Silbentrennung, Seitenlayout, Absatzgestaltung, Tabellen und das Einfügen von Grafiken. Außerdem erstellen Sie Kopf- und Fußzeilen, nutzen und bearbeiten Vorlagen, erstellen PDFs. Teilnahmevoraussetzungen: Computergrundkenntnisse.

Montags, 17:00 - 19:15 Uhr**ab 09.11.2026, 4 Abende (12 UE)**

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

Auslagen: 9,10 € (Material / Wartung)

Leitung: Andreas Küchler

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

VHS ONLINE

WORD | 60145**Digitale Textverarbeitung im Büroalltag – garantierte Durchführung**

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 VA58105.

Anmeldeschluss: 13.10.2026**Montags, 20:00 - 21:30 Uhr****ab 19.10.2026, 3 Abende (6 UE)**

Gebühr: 46,20 €

Leitung: Michael Menze

Teilnehmende: max. 20



WEITERE ONLINE-VERANSTALTUNGEN ZU
MS 365 UND OFFICE
AB VA-NR. 60901.

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.

Donnerstags, 18:30 - 20:45 Uhr**ab 26.11.2026, 4 Abende (12 UE)**

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

Auslagen: 9 € (Material / Wartung)

Leitung: Norbert Rossmann-Fischer

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

VHS ONLINE

EXCEL IM BÜROALLTAG | 60148**Professionell kalkulieren und visualisieren – garantierte Durchführung**

Dieser Online-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 VA58105.

Anmeldeschluss: 03.11.2026**Montags, 20:00 - 21:30 Uhr****ab 09.11.2026, 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

TEXTVERARBEITUNG MIT LIBREOFFICE WRITER | 60161

Die kostenlose Alternative zu Microsoft Word

Garantierte Durchführung ab 3 Teilnehmenden

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, 24.09.2026, 18:30 - 20:45 Uhr

Donnerstag, 01.10.2026, 18:30 - 20:45 Uhr (6 UE)

Gebühr: 37,20 €

Auslagen: 4,50 € (Material / Wartung)

Leitung: Saskia Schön, Ingenieurin

Kleinstgruppe, Teilnehmende: max. 9

TABELLENKALKULATION MIT LIBREOFFICE CALC | 60162

Die kostenlose Alternative zu Microsoft Excel

Garantierte Durchführung ab 3 Teilnehmenden

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, 29.10.2026, 18:30 - 20:45 Uhr

Donnerstag, 05.11.2026, 18:30 - 20:45 Uhr (6 UE)

Gebühr: 37,20 €

Auslagen: 4,50 € (Material / Wartung)

Leitung: Saskia Schön, Ingenieurin

Kleinstgruppe, Teilnehmende: max. 9

PRÄSENTATIONEN MIT LIBREOFFICE IMPRESS | 60163

Die kostenlose Alternative zu Microsoft PowerPoint

Garantierte Durchführung ab 3 Teilnehmenden

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, 12.11.2026, 18:15 - 21:30 Uhr (4 UE)

Gebühr: 24,80 €

Auslagen: 3 € (Material / Wartung)

Leitung: Saskia Schön, Ingenieurin

Kleinstgruppe, Teilnehmende: max. 9



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



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



Saskia Schön

© Privat

SMARTPHONE & TABLET

GRUNDLAGEN

**ANDROID SMARTPHONE:
TELEFONIEREN UND WAS NOCH? | 60250****Gerätefunktionen, 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 Gerätefunktionen 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.).

**Dienstags, 18:30 - 20:45 Uhr
ab 08.09.2026, 4 Abende (12 UE)**

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

Leitung: Petra Eggers

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

**ANDROID SMARTPHONE:
TELEFONIEREN UND WAS NOCH? | 60252****Gerätefunktionen, Apps, Internet**

wie 60250

Bitte mitbringen: Eigenes Smartphone mit dem Betriebssystem Android. Das Smartphone muss bereits eingerichtet sein (SIM-Karte freigeschaltet etc.).

**Dienstags, 18:30 - 20:45 Uhr
ab 27.10.2026, 4 Abende (12 UE)**

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

Leitung: Petra Eggers

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 01.09.2026, 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 03.11.2026, 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.



Sichern Sie sich Ihren Kursplatz durch frühzeitige Anmeldung!

APPS (ANDROID UND APPLE)

NEU IM PROGRAMM

DAS SMARTPHONE ALS BRIEFTASCHE | 60281

Wissenswertes zu eID, BundID und ePA-App Garantierte Durchführung ab 3 Teilnehmenden

In diesem Kurs erhalten Sie einen umfassenden Überblick über die Funktionsmöglichkeiten des Smartphones als digitale Brieftasche („Wallet“) für Ihre „Digitale Identität“. Verschiedene Wege und Optionen zur persönlichen Identifizierung und Authentifizierung mit dem Smartphone werden erläutert und die dazugehörigen Anwendungen bzw. Apps werden beispielhaft vorgestellt. Ein Schwerpunktthema ist die elektronische Patientenakte (ePA).
Teilnahmevoraussetzung: Smartphonegrundkenntnisse.

Donnerstag, 03.12.2026, 15:00 - 17:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: 18,60 €

Leitung: Gerd Rückwart

Kleinstgruppe, Teilnehmende: max. 9

SMARTPHONE UND COMPUTER IM EINKLANG | 60282

Garantierte Durchführung ab 3 Teilnehmenden

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.

Mittwoch, 04.11.2026, 16:00 - 18:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: 18,60 €

Leitung: Lars Krüger

Kleinstgruppe, Teilnehmende: max. 9

DATENSCHUTZ (ANDROID)

NEU IM PROGRAMM

MEHR DATENSCHUTZ UND PRIVATSPHÄRE MIT DEM ANDROID SMARTPHONE | 60284

Einstellungen im Google-Konto

In diesem Kurs erfahren Sie, warum Komfort und Datenschutz häufig im Widerspruch zueinander stehen – und wie Sie mit gezielten Einstellungen Ihres Google-Kontos Schritt für Schritt mehr Privatsphäre und Sicherheit gewinnen. Sie lernen, welche Zugriffsrechte Apps auf Ihrem Smartphone tatsächlich haben und wie Sie diese bewusst und verantwortungsvoll nutzen. Darüber hinaus stellen wir datenschutzfreundliche Alternativen zu gängigen Anwendungen wie Gmail, Fotos oder Maps vor. Mit praxisnahen und leicht umsetzbaren Tipps lernen Sie, die Kontrolle über Ihre persönlichen Daten zu behalten und sich sicherer in der digitalen Welt zu bewegen. Teilnahmevoraussetzungen: Smartphonegrundkenntnisse.

**Donnerstags, 15:00 - 17:15 Uhr
ab 29.10.2026, 2 Nachmittage (6 UE)**

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

Leitung: Gerd Rückwart

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

NEU IM PROGRAMM

MEINE DATEN GEHÖREN MIR | 60287

Datensicherung eines Android Smartphones Garantierte Durchführung ab 3 Teilnehmenden

Wer das Smartphone künftig ohne Google-Konto nutzen möchte oder einfach ein „Backup“ aller bisher angefallenen Daten ohne die Nutzung einer „Cloud“ machen möchte (z. B. vor dem Recycling, dem Verschenken oder Verkaufen des gebrauchten Geräts), ist hier genau richtig. Wir behandeln kurz Aspekte der Datensicherheit und die Nachteile der Nutzung von Google-Diensten und „Clouds“. Wir werden beispielhaft und praktisch zwei Wege der Datensicherung besprechen, damit Sie am Ende Ihre Daten vom Smartphone auf einem anderen Gerät gespeichert haben.

Bitte mitbringen: USB-Stick mit USB-C-Anschluss und/oder Laptop mit USB-C-Kabel

Montag, 23.11.2026, 18:30 - 20:45 Uhr (3 UE)

Gebühr: 18,60 €

Leitung: Petra Eggers

Kleinstgruppe, Teilnehmende: max. 9

NEU IM PROGRAMM

ANDROID SMARTPHONE

OHNE GOOGLE-KONTO | 60288

Garantierte Durchführung ab 3 Teilnehmenden

Google hat angekündigt, dass Android-Apps künftig nur noch mit Google-Erlaubnis benutzt werden dürfen. Um diese Restriktion zu umgehen, lassen sich Android-Smartphones auch ohne Google-Konto benutzen, man muss sich nur ein wenig mehr selbst kümmern. Wir setzen das Smartphone auf Werkseinstellung zurück und installieren Apps von freien App-Stores, ohne dass Google das eigene digitale Konsumverhalten protokolliert. Vorinstallierte und unerwünschte Apps werden entfernt. Wir benutzen keine Google-Cloud mehr, richten unser Android-Smartphone selbst ein und haben dadurch mehr Kontrolle über unsere Daten. Voraussetzung zum eigenverantwortlichen Mitmachen: Sie haben Ihre Daten bereits gesichert (siehe Kurs 60287) und das Smartphone ist bereit, auf Werkseinstellung zurückgesetzt zu werden.

Donnerstag, 26.11.2026, 18:30 - 20:45 Uhr (3 UE)

Gebühr: 18,60 €

Leitung: Petra Eggers

Kleinstgruppe, Teilnehmende: max. 9

NEU IM PROGRAMM

GOOGLE ADE – REIN IN DIE FREIE
SMARTPHONE-WELT | 60289**Garantierte Durchführung ab 3 Teilnehmenden**

In diesem Kurs befreien wir uns von Google und installieren das freie Betriebssystem LineageOS. Beispielhaft wird der Prozess vom Bootloader entsperren über das Flashen des Betriebssystems bis hin zum Installieren von Apps aus freien App-Stores erläutert. Der Vorgang wird aufgrund der Zeitintensität zum Kennenlernen und Mitschreiben durchlaufen, kann aber nicht auf Teilnehmergeräten durchgeführt werden. LineageOS läuft auf den meisten Geräten, aber nicht auf allen. Prüfen Sie vorher selbst, ob Ihr Gerät dafür geeignet ist: <https://wiki.lineageos.org/devices/>
Voraussetzung: Sie haben Ihre Daten bereits gesichert und das Smartphone ist bereit, auf Werkseinstellung zurückgesetzt zu werden (siehe Kurs 60287).

Montag, 30.11.2026, 18:30 - 20:45 Uhr (3 UE)

Gebühr: 18,60 €

Leitung: Petra Eggers

Kleinstgruppe, Teilnehmende: max. 9

INTERNETSICHERHEIT

SICHER SURFEN IM INTERNET | 60314

Die wichtigsten Regeln einfach erklärt

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.

Mittwoch, 23.09.2026, 16:00 - 18:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: 10,50 € (E1: 8,90 €, E2: 3,20 €)

Leitung: Lars Krüger

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

GEWUSST WIE...?

ONLINE-BANKING | 60315

Verfahren und Sicherheit

Viele Bankfilialen wurden mittlerweile geschlossen und Kund:innen sind darauf angewiesen, ihre Bankgeschäfte über das Internet abzuwickeln. Welche Möglichkeiten bietet mir Online-Banking? Ist Online-Banking sicher? ChipTan, BestSign, PhotoTan, QR-Tan – was bedeuten diese Sicherheitsverfahren? Was ist Zwei-Faktor-Authentisierung und brauche ich dafür ein Smartphone? In diesem Kurs werden die Möglichkeiten der verschiedenen Verfahren erklärt und demonstriert. Dazu gibt es Hinweise auf Sicherheitsaspekte und rechtliche Fragen.

Teilnahmevoraussetzungen: Computergrundkenntnisse.

Mittwoch, 07.10.2026, 16:00 - 18:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: 10,50 € (E1: 8,90 €, E2: 3,20 €)

Leitung: Lars Krüger

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Dr. E.-S. Katterfeldt

Tel. 590-4738

KI - KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

NEU IM PROGRAMM

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ – EINSATZ IM ALLTAG UND BERUF | 60330**Bildungszeit im Land Bremen**

In dieser Bildungszeit lernen Sie, was Künstliche Intelligenz (KI) heute kann – und was nicht. Sie bekommen einen Überblick über aktuelle Tools, Trends und Anwendungen. Von der automatischen Textgenerierung über KI-gestützte Problemlösungen bis zur Entwicklung eigener Projekte: Blogs, Präsentationen, Webseiten. Sie lernen, wie Sie KI sinnvoll im Berufsalltag einsetzen – und wo ihre Grenzen liegen. Theorie gibt's nur dort, wo sie nützt. Der Rest ist Praxis: ausprobieren, anwenden, verstehen. Sie erfahren, wie Sie Ihre Arbeitsabläufe mit KI vereinfachen, Ideen schneller entwickeln und Routineaufgaben abgeben. Außerdem werfen wir einen kritischen Blick auf ethische Fragen: Was darf KI – und was sollte sie lieber lassen? Der Kurs richtet sich an alle, die nicht nur über KI reden wollen, sondern sie nutzen möchten. Am Ende wissen Sie, wie KI funktioniert – und wie Sie sie für sich arbeiten lassen.

Wichtig: Die Technik entwickelt sich rasant. Wir passen Inhalte und Tools laufend an.

Teilnahmevoraussetzungen: Computer- und Internetkenntnisse.

Montag bis Freitag, 09:00 - 14:00 Uhr, ab 23.11.2026, 5 Tage (30 UE)

Gebühr: 105 € (E1: 89,30 €, E2: 31,50 €)

Auslagen: 22,50 € (Material / Wartung)

Leitung: Tobias Woelki

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

VHS AM WOCHENENDE**KI KENNENLERNEN UND RICHTIG EINSETZEN IM BERUF UND PRIVAT | 60331**

KI-Tools wie ChatGPT beantworten gezielte Fragen zu verschiedenen Themen, von Gedichten bis Hausaufgaben. Teilnehmende lernen, wie browserbasierte KI-Anwendungen funktionieren und wie man mit ihnen interagiert. Sie können der KI eigene Fragen stellen und weitere KI-Chatbots entdecken, Schreibprozesse effizienter gestalten, Fehler mit KI-Schreibassistenten korrigieren lassen und den Stil und Ton an Ihr Zielpublikum anpassen.

Teilnahmevoraussetzungen: Computer- und Internetkenntnisse

Samstag, 12.09.2026, 10:00 - 13:15 Uhr (4 UE)

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

Auslagen: 3 € (Material / Wartung)

Leitung: Tobias Woelki

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

GEWUSST WIE...?**KI ALS BÜROHELFER | 60332****Smarte Unterstützung für Beruf und Verein
Garantierte Durchführung ab 3 Teilnehmenden**

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

Dienstag, 29.09.2026, 18:30 - 20:45 Uhr (3 UE)

Gebühr: 18,60 €

Auslagen: 2,20 € (Material / Wartung)

Leitung: Lisa Müller-Zitzke

Kleinstgruppe, 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.



Lars Krüger

© Privat

KI IM ALLTAG MIT MUBE | 60333**Einfach erklärt****Garantierte Durchführung ab 3 Teilnehmenden**

Sie möchten wissen, wie Künstliche Intelligenz (KI) Ihnen den Alltag erleichtern kann? In diesem Kurs lernen Sie in Ruhe und 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.

Mittwoch, 09.12.2026, 16:00 - 18:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: 18,60 €

Leitung: Lars Krüger

Kleinstgruppe, Teilnehmende: max. 9

ONLINE**VHS ONLINE****SMARTE POWER IM BÜRO | 60337****Mit KI den Arbeitsalltag effizienter gestalten - garantierte Durchführung**

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.

Anmeldeschluss: 08.09.2026**Montags, 18:00 - 19:30 Uhr****ab 14.09.2026, 3 Abende (6 UE)**

Gebühr: 46,20 €

Leitung: Michael Menze

VHS ONLINE**SMARTE POWER IM BÜRO | 60338****Mit KI den Arbeitsalltag effizienter gestalten - garantierte Durchführung**

wie VA 60337

Anmeldeschluss: 14.10.2026**Dienstags, 20:00 - 21:30 Uhr****ab 20.10.2026, 3 Abende (6 UE)**

Gebühr: 46,20 €

VHS ONLINE**BEWERBUNGEN MIT KI | 60339****Chancen nutzen, Stolperfallen vermeiden - garantierte Durchführung**

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.

Montags, 18:00 - 19:30 Uhr**ab 19.10.2026, 3 Abende (6 UE)**

Gebühr: 46,20 €

Leitung: Michael Menze

Teilnehmende: max. 20

WEITERE BERUFLICHE FORTBILDUNGEN
FINDEN SIE AB VA NR. 58110.**VHS.WISSEN LIVE - ONLINE****KÜNSTLICHE INTELLIGENZ UND BILDUNG – LERNEN MIT UND LERNEN TROTZ KI | 60341**

Künstliche Intelligenz wird zunehmend Teil von Alltag, Arbeitswelt und Schule. KI kann uns bei komplexen Aufgaben unterstützen, von Routinetätigkeiten entlasten und Lernprozesse gezielt begleiten. Gleichzeitig birgt eine Überdelegation kognitiver Aufgaben an KI das Risiko, dass wesentliche Kompetenzen verloren gehen oder gar nicht erst erworben werden. Der Vortrag zeigt auf, wie KI-Systeme und deren Nutzung gestaltet werden können, um Kompetenzverlust entgegenzuwirken.

Anmeldeschluss: 25.10.2026**Mittwoch, 28.10.2026, 19:30 - 21:00 Uhr (2 UE)**

Gebühr: frei

Leitung: Prof. Dr. Ute Schmidt, Professorin für Kognitive Systeme, Universität Bamberg

WEITERE ONLINE VERANSTALTUNGEN
ZUM THEMA KI AB VA NR. 60904.

Nutzen Sie unseren kostenlosen Technikcheck für vhs.cloud-Kurse unter VA58105.

Anmeldung:

Tel. 590-4709

Tel. 590-4711

Beratung:

Dr. E.-S. Katterfeldt

Tel. 590-4738

BILDBEARBEITUNG & MEDIENPRODUKTION

NEU IM PROGRAMM

BESSERE FOTOS MIT DEM ANDROID SMARTPHONE | 60510

Tipps für Aufnahme und Bearbeitung Garantierte Durchführung ab 3 Teilnehmenden

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit Ihrem Android Smartphone bessere Fotos machen – und warum Megapixel nicht alles sind. Sie erfahren, wie Sie bereits bei der Aufnahme durch Zoom, Bildausschnitt, Fokus, Belichtung und HDR bessere Ergebnisse erzielen – auch bei schwierigen Lichtverhältnissen.

Sie lernen die Funktionen der Standard-Kamera-App kennen und entdecken die Möglichkeiten zur Bildbearbeitung und -optimierung in der Foto-App. Der Kurs richtet sich an Fotografie-Einsteiger:innen. Smartphonegrundkenntnisse werden vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: Eigenes Android Smartphone.

Mittwoch, 30.09.2026, 15:00 - 17:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: 18,60 €

Leitung: Gerd Rückwart

Kleinstgruppe, Teilnehmende: max. 9

ENDLICH ORDNUNG IN DER FOTOSAMMLUNG | 60515

Fotos auf dem PC und in der Cloud Garantierte Durchführung ab 3 Teilnehmenden

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, 25.11.2026, 16:00 - 18:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: 18,60 €

Leitung: Lars Krüger

Kleinstgruppe, Teilnehmende: max. 9

EINFÜHRUNG IN DIE BILDBEARBEITUNG MIT GIMP | 60520

Die kostenlose Alternative zu Photoshop

Das Bildbearbeitungsprogramm Gimp bietet vielseitige professionelle Funktionen zum Retuschieren, Gestalten und Nachbearbeiten von Fotos. Die Komplexität von Gimp kann jedoch auf Anfänger:innen überwältigend wirken. Anhand von praktischen Übungen wird erlernt, wie man Dateien erstellt, Objekte ausschneidet und einfügt, Fotos retuschiert und die bearbeiteten Bilder exportiert. Dabei wird sich mit den Werkzeugen, Filtern und der Ebenenfunktion vertraut gemacht. Anschließend können eigene Projekte umgesetzt werden.

Teilnahmevoraussetzungen: Computer- und Internetkenntnisse.

Dienstags, 18:30 - 20:45 Uhr

ab 01.12.2026, 3 Abende (9 UE)

Gebühr: 31,50 € (E1: 26,80 €, E2: 9,50 €)

Auslagen: 6,80 € (Material / Wartung)

Leitung: Petra Eggers

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9

CANVA: KREATIVES GRAFIKDESIGN LEICHT GEMACHT | 60530

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. Teilnahmevoraussetzungen: Computer- und Internetkenntnisse.

Mittwochs, 18:30 - 20:45 Uhr

ab 11.11.2026, 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



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



Lisa Müller-Zitzke

© Privat

WEBDESIGN & PROGRAMMIEREN

WORDPRESS – DER WEG ZUR EIGENEN HOMEPAGE | 60600

Bildungszeit im Land Bremen und Bildungsurlaub in Niedersachsen

Grundlagen für Einsteiger:innen

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 26.10.2026, 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

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, 12.10.2026, 14:00 - 16:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: 10,50 € (E1: 8,90 €, E2: 3,20 €)

Leitung: Kai Blaß, IT-Administrator

Kleingruppe

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, 13.10.2026, 14:00 - 16:15 Uhr (3 UE)

Gebühr: 10,50 € (E1: 8,90 €, E2: 3,20 €)

Leitung: Kai Blaß, IT-Administrator

Kleingruppe



VIELLEICHT INTERESSIERT SIE AUCH
VA 30106 „ERNÄHRUNGSTRENDS
FÜR KINDER: WAS IST DRAN AN
SOCIAL-MEDIA-TIPPS? - ONLINE“



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:

Dr. E.-S. Katterfeldt

Tel. 590-4738

TECHNIKNUTZUNG

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 10.09.2026,

17 Abende und 2 Prüfungen (60 UE)

Gebühr: 222 € (E1: 188,70 €, E2: 66,60 €)

Leitung: Peter Fortmann

Kleingruppe, Teilnehmende: max. 9



DAS ANGEBOT „WORAUS BESTEHT EIN
TELESKOP UND WIE BEDIENT MAN ES?“
FINDEN SIE UNTER VA 51172.

VHSQUICKSTEPS - ONLINE

In Kooperation mit der Volkshochschule
der Stadt Cuxhaven

SOCIAL MEDIA MARKETING

VHSQUICKSTEPS - ONLINE

SOCIAL MEDIA MARKETING MIT INSTAGRAM | 60921

Erfolgskonzepte und -strategien im Business
Dienstag, 22.09.2026, 10:30 - 12:00 Uhr (2 UE)
Gebühr: 19 €

VHSQUICKSTEPS - ONLINE

VIRALE REELS – KONZEPTE, DRAMATURGIE & REICHWEITE | 60922

**Storytelling, Hook Strategien und
algorithmusgerechter Kurzvideo Content für
Instagram**
Donnerstag, 22.10.2026, 10:30 - 12:00 Uhr (2 UE)
Gebühr: 19 €

VHSQUICKSTEPS - ONLINE

SOCIAL MEDIA MARKETING MIT INSTAGRAM 2027 | 60923

**Strategische Content Planung,
Reichweitenaufbau und Community
Management**
Mittwoch, 09.12.2026, 18:30 - 21:30 Uhr (4 UE)
Gebühr: 38 €

Anzeige



Peter Fortmann

© 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

BÜROMANAGEMENT & KI

VHSQUICKSTEPS - ONLINE

MS TEAMS IM BÜROMANAGEMENT – BASICS | 60901

Grundlagen – Zusammenarbeit mit MS 365
Dienstag, 06.10.2026, 18:30 - 21:30 Uhr (4 UE)
Gebühr: 38 €

VHSQUICKSTEPS - ONLINE

MS TEAMS IN DER BÜRO- UND PROJEKTORGANISATION – SPECIAL | 60902

Praxisrelevante Anwendungsszenarien
mit integrierten MS 365 Apps
Montag, 16.11.2026, 18:30 - 21:30 Uhr
Dienstag, 17.11.2026, 18:30 - 21:30 Uhr (8 UE)
Gebühr: 76 €

VHSQUICKSTEPS - ONLINE

MS EXCEL – POWER-TECHNIKEN IM BÜRO | 60903

Effiziente Datenarbeit außerhalb
bekannter Routinen
Mittwoch, 30.09.2026, 18:30 - 21:30 Uhr (4 UE)
Gebühr: 38 €

VHSQUICKSTEPS - ONLINE

MS EXCEL ZUR EFFEKTIVEN DATENVISUALISIERUNG – MIT KI HACKS | 60904

PivotTables, Pivot Charts und dynamische
Dashboards
Mittwoch, 04.11.2026, 18:30 - 21:30 Uhr (4 UE)
Gebühr: 38 €

VHSQUICKSTEPS - ONLINE

MS EXCEL ZUR EFFEKTIVEN DATENANALYSE – MIT KI HACKS | 60905

Power Query für Abfragen, Transformationen
und Datenstrukturen
Mittwoch, 11.11.2026, 18:30 - 21:30 Uhr (4 UE)
Gebühr: 38 €



WEITERE INFOS?
QR-CODE SCANNEN.



VHSQUICKSTEPS - ONLINE

MS OUTLOOK UND MS COPILOT (CHAT) | 60906

KI gestützte Bürokommunikation in MS 365
Mittwoch, 23.09.2026, 10:30 - 12:00 Uhr (2 UE)
Gebühr: 19 €

VHSQUICKSTEPS - ONLINE

MS WORD & OUTLOOK FÜR GESCHÄFTSKORRESPONDENZ – MIT KI HACKS | 60907

Moderne, rechtssichere und kundenzentrierte
Briefe und E Mails
Donnerstag, 08.10.2026, 10:30 - 12:00 Uhr
Freitag, 09.10.2026, 10:30 - 12:00 Uhr (4 UE)
Gebühr: 38 €

VHSQUICKSTEPS - ONLINE

ASSISTENZEN IM BÜROMANAGEMENT | 60908

Anpassung und Optimierung
von Arbeitsabläufen
Dienstag, 20.10.2026, 10:30 - 12:00 Uhr (2 UE)
Gebühr: 19 €

VHSQUICKSTEPS - ONLINE

MS COPILOT & MS COPILOT CHAT | 60909

Smarte Arbeitsabläufe durch KI-Integration
in MS 365
Samstag, 07.11.2026, 10:00 - 13:00 Uhr (4 UE)
Gebühr: 38 €

VHSQUICKSTEPS - ONLINE

AGILES PROJEKTMANAGEMENT MIT SCRUM – MIT KI GESTÜTZTER ASSISTENZ | 60910

Framework, Rollen, Ereignisse und Artefakte
praxisnah verstehen
Samstag, 05.12.2026, 09:30 - 17:00 Uhr (9 UE)
Gebühr: 85,50 €

VHSQUICKSTEPS - ONLINE

MS PROJECT – KLASSISCHES PROJEKTMANAGEMENT MIT KI UNTERSTÜTZUNG | 60911

Planung, Steuerung und Überwachung
von Vorhaben
Samstag, 12.12.2026, 09:30 - 17:00 Uhr (9 UE)
Gebühr: 85,50 €



Eine ausführliche
Beschreibung der
jeweiligen Kurs-
inhalte finden Sie
unter:

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

Beratung:
Dr. E.-S. Katterfeldt
Tel. 590-4738



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

AUGUST 2026

TIERE IN BEWEGUNG | 20602
29.08.26, 11:00 bis 17:00 Uhr, 1 Tag

SEPTEMBER 2026

**BESUCH DES JÜDISCHEN
FRIEDHOFS** | 11092
06.09.26, 11:00 bis 12:30 Uhr, 1 Tag

FOTOGRAFIE: GRUNDLAGEN | 20410
11.09.26, 18:00 bis 21:00 Uhr,
12.09 - 13.09.26, 10:00 - 17:00 Uhr, 3 Tage

DRUCK- UND STEMPELTECHNIKEN | 20620
ab 12.09.26, 10:00 bis 17:00 Uhr, 2 Tage

**KOPF ODER BAUCH? SOLL ICH,
SOLL ICH NICHT?** | 11503
12.09.26, 10:00 bis 16:00 Uhr, 1 Tag

**TECHNIKEN DES KREATIVEN
SCHREIBENS** | 20115
ab 12.09.26, 10:00 bis 16:00 Uhr, 2 Tage

QI GONG – DIE 5 ELEMENTE | 30249
12.09.26, 10:00 bis 15:00 Uhr, 1 Tag

FRANZÖSISCH A1 | 43002
ab 12.09.26, 10:00 bis 15:00 Uhr, 4 Tage

GRAMMATIK DEUTSCH A2 | 52481
12.09.26, 10:00 bis 16:00 Uhr, 1 Tag

**PRÜFUNGSTRAINING
DEUTSCH A2 - B1** | 52492
12.09.26, 10:00 bis 16:00 Uhr, 1 Tag

**KI KENNENLERNEN UND RICHTIG
EINSETZEN IM BERUF UND PRIVAT** | 60331
12.09.26, 10:00 bis 13:15 Uhr, 1 Tag

DIE SAUCE – KÖNIGIN DER KÜCHE | 30642
12.09.26, 11:00 bis 16:00 Uhr, 1 Tag

**WEIBLICHKEIT - FARBEN, LINIEN,
EMOTIONEN** | 20618
12.09.26, 11:00 bis 16:00 Uhr, 1 Tag

**EINFACH MAL DIE SEELE
BAUMELN LASSEN!** | 30226
13.09.26, 10:00 bis 15:00 Uhr, 1 Tag

**EXKURSION ZUR AUSSTELLUNG:
VON CÉZANNE BIS KIRCHNER** | 20315
19.09.26, 09:00 bis 18:00 Uhr, 1 Tag

**LANGWARDER GRODEN:
EIN NATURWUNDER ERLEBEN** | 11206
19.09.26, 11:00 bis 14:00 Uhr, 1 Tag

**ERSTE HILFE LERNEN UND UNS
IM NOTFALL SCHÜTZEN** | 51150
ab 25.09.26, 16:15 bis 16:45 Uhr, 2 Tage

STAR TREK - SPIELERISCH LERNEN | 51201
ab 26.09.26, 10:00 bis 16:00 Uhr, 3 Tage

**GRAMMATIK DEUTSCH - DIE BASIS
AUF RUSSISCH ERKLÄRT** | 52480
26.09.26, 10:00 bis 16:00 Uhr, 1 Tag

PRÜFUNGSTRAINING DEUTSCH B2 | 52496
26.09.26, 10:00 bis 16:00 Uhr, 1 Tag

**KREATIVE OBJEKTE
AUS HOLZ(RESTEN)** | 21005
26.09.26, 10:00 bis 17:00 Uhr, 1 Tag

QI GONG – DIE 8 BROKATE | 30248
26.09.26, 10:00 bis 15:00 Uhr, 1 Tag

JONGLIEREN LERNEN FÜR ALLE | 30350
ab 26.09.26, 10:00 bis 17:00 Uhr, 2 Tage



**WEITERE INFOS?
QR-CODE SCANNEN.**



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

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

**VIER MALTECHNIKEN
IM VERGLEICH | 20616**
ab 26.09.26, 10:00 bis 15:30 Uhr, 2 Tage

**TÖPFERN – ENTSPANNEN UND
GESTALTEN MIT TON | 20734**
ab 26.09.26, 10:00 bis 14:00 Uhr, 2 Tage

**GEMEINSAM KLINGEN –
STIMME & IMPROVISATION | 20821**
ab 26.09.26, 10:00 bis 16:00 Uhr, 2 Tage

**HANDWERKSKOFFER KOMMUNIKATION:
TIPPS UND TOOLS FÜR DEN ALLTAG |
11523**
26.09.26, 10:15 bis 16:45 Uhr, 1 Tag

**AUFSTIEG UND UNTERGANG
DER DEUTSCHEN UND IHRER
NATIONALEN GEMEINSCHAFT
(1848/49 BIS 1945) | 11061**
ab 26.09.26, 11:00 bis 13:15 Uhr, 1 Tag

HANDPAN SPIELEN | 20830
26.09.26, 11:00 bis 17:00 Uhr, 1 Tag

**WISSEN IM GEHEN: VÖGEL AM
WASSER | 11208**
26.09.26, 12:00 bis 14:30 Uhr, 1 Tag

**„MAKE AMERIKA GREAT AGAIN!“ ODER:
„AM DEUTSCHEN WESEN SOLL DIE WELT
GENESEN!“ | 11008**
26.09.26, 14:00 bis 16:15 Uhr, 1 Tag

**SCHENKEN SIE IHREN AUGEN
EINEN AUGENBLICK ZEIT | 30510**
27.09.26, 10:00 bis 17:00 Uhr, 1 Tag

**WIE VIEL GEMEINSCHAFT BRAUCHEN
WIR ZUM GUTEN LEBEN?
PHILOSOPHISCHES GESPRÄCH... | 11702**
27.09.26, 11:00 bis 13:15 Uhr, 1 Tag

**WISSEN IM GEHEN: BÄUME
IM HERBST | 11207**
27.09.26, 15:30 bis 18:30 Uhr, 1 Tag

OKTOBER 2026

**SCHMIEDEKUNST -
EISENBILDHAUEREI | 20710**
ab 10.10.26, 09:00 bis 17:00 Uhr, 2 Tage

**WISSEN IM GEHEN: VÖGEL AN
IHREM SCHLAFPLATZ | 11209**
31.10.26, 16:00 bis 18:30 Uhr, 1 Tag

NOVEMBER 2026

**ERSTE HILFE LERNEN UND UNS
IM NOTFALL SCHÜTZEN | 51151**
ab 06.11.26, 16:15 bis 16:45 Uhr, 2 Tage

BASISTRAINING DEESKALATION | 11525
06.11.26, 17:00 - 21:00 Uhr,
07.11.26, 11:00 - 16:00 Uhr, 2 Tage

**DRUCKTECHNIKEN IM EXPERIMENT |
20622**
ab 07.11.26, 10:00 bis 17:00 Uhr, 2 Tage

**FOTOGRAFIE: ZOOM IST KEINE
BILDIDEE | 20413**
ab 07.11.26, 10:00 bis 16:00 Uhr, 2 Tage

GRAMMATIK DEUTSCH B1 | 52482
07.11.26, 10:00 bis 16:00 Uhr, 1 Tag

**PRÜFUNGSTRAINING
DEUTSCH A2 - B1 | 52494**
07.11.26, 10:00 bis 16:00 Uhr, 1 Tag

DIE TASTATUR BEHERRSCHEN... | 60090
07.11.26, 10:00 bis 13:15 Uhr, 2 Tage

**KLASSISCHE HOMÖOPATHIE
ZUM KENNENLERNEN | 30520**
07.11.26, 10:00 bis 15:00 Uhr, 1 Tag

**YOGA UND EINFÜHRUNG IN DIE
MEDITATION AUF SPANISCH | 30295**
07.11.26, 10:30 bis 14:00 Uhr, 1 Tag

**OSTASIATISCHE TUSCHMALEREI -
ROTKRONENKRANICHE | 20612**
07.11.26, 11:00 bis 16:45 Uhr, 1 Tag

**WEIBLICHKEIT - SKULPTUREN,
FORMEN UND KURVEN | 20737**
07.11.26, 11:00 bis 16:00 Uhr, 1 Tag

**RELIGIÖSER FUNDAMENTALISMUS:
GEWALT IM NAMEN GOTTES | 11703**
07.11.26, 11:00 bis 15:30 Uhr, 1 Tag

**NUTZEN STATT WEGWERFEN:
GARTENABFÄLLE SINNVOLL
VERWENDEN | 11201**
07.11.26, 12:00 bis 16:00 Uhr, 1 Tag

**SHIATSU FÜR PAARE:
JAPANISCHE HEILMASSAGE | 30210**
08.11.26, 10:00 bis 17:00 Uhr, 1 Tag

**SINGEN NACH COMPLETE
VOCAL TECHNIQUE | 20823**
08.11.26, 10:30 bis 17:00 Uhr, 1 Tag

**ÜBER DEN OZEAN: DIE ÜBERFAHRT
DEUTSCHER AUSWANDER:INNEN
IM WANDEL DER ZEIT | 11064**
ab 14.11.26, 11:00 bis 13:15 Uhr, 1 Tag

**SOUVERÄN GRENZEN ZIEHEN
UND NEIN SAGEN OHNE
SCHLECHTES GEWISSEN | 11524**
20.11.26, 17:00 - 20:15 Uhr,
21.11.26, 10:30 - 16:00 Uhr, 2 Tage

**TÖPFERN – ENTSPANNEN UND
GESTALTEN MIT TON | 20735**
ab 21.11.26, 10:00 bis 14:00 Uhr, 2 Tage

FLYER-DESIGN | 20440
ab 21.11.26, 10:00 bis 17:00 Uhr, 2 Tage

FARBENSPIEL IN ACRYL | 20611
ab 21.11.26, 10:00 bis 17:00 Uhr, 2 Tage

**BUCHBINDEN -
MAPPEN UND ALBEN | 21010**
ab 21.11.26, 10:00 bis 17:00 Uhr, 2 Tage

**STRESSABBAU UND VITALISIERUNG
MIT YOGA FÜR BERUF UND ALLTAG | 30293**
21.11.26, 10:00 bis 15:00 Uhr, 1 Tag

**PRÜFUNGSTRAINING
DEUTSCH A2 - B1 | 52495**
21.11.26, 10:00 bis 16:00 Uhr, 1 Tag

**XPRT CULTURE COMMUNICATION
SKILLS® (XPRT CCS) - BASIC | 58402**
ab 21.11.26, 10:00 bis 18:15 Uhr, 2 Tage

GRAMMATIK DEUTSCH B2 | 52484
21.11.26, 10:00 bis 16:00 Uhr, 1 Tag

**EFFEKTIVE SELBSTVERTEIDIGUNG
FÜR ALLE | 30706**
21.11.26, 10:00 bis 14:00 Uhr, 1 Tag

**BREMERHAVENER MOTIVE
IN AQUARELL | 20614**
ab 21.11.26, 11:00 bis 16:30 Uhr, 2 Tage

**EIN TAG MIT YOGA, UM DEM
ALLTAGSSTRESS ZU ENTFLIEHEN | 30292**
22.11.26, 10:00 bis 15:00 Uhr, 1 Tag

CAJÓN | 20831
22.11.26, 11:00 bis 17:00 Uhr, 1 Tag

**WISSEN IM GEHEN: GEFIEDERTE
WINTERGÄSTE AN DER KÜSTE | 11210**
28.11.26, 13:30 bis 16:00 Uhr, 1 Tag



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



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



FRIEDRICH
SCHILLER
HAUS

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

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

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

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 06. bis 19.07., vom 08. bis 28.08. sowie vom 12. bis 16.10.2026 Do bis 17:00 Uhr geöffnet.

Zur Weihnachtszeit bleibt unser Haus vom 24.12.2026 bis einschließlich 01.01.2027 geschlossen.

Die Anmeldung & Information ist am 04.01.2027 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

Folgen Sie uns auch auf  



ANMELDUNG INTEGRATIONS- & BERUFSSPRACHKURSE (BAMF)

Wir sind für Sie persönlich in Raum 027 zu erreichen!

ÖFFNUNGSZEITEN

Sie erreichen die Anmeldung für Integrations- & Berufssprachkurs (BAMF) persönlich und telefonisch während der Öffnungszeiten:

Mo - Do: 09:00 - 11:00 Uhr

Do: 14:00 - 16:00 Uhr

SO KÖNNEN SIE SICH ANMELDEN

persönlich: persönlich nur während der Anmeldezeiten:
Volkshochschule Bremerhaven
Lloydstraße 15, 27568 Bremerhaven, Raum 027

telefonisch: während der Anmeldezeiten: 0471 590-4726

per E-Mail: deutsch@vhs.bremerhaven.de

BITTE MITBRINGEN

gültige Ausweispapiere

Berechtigung / Zulassung zur Teilnahme an einem Integrations- oder Berufssprachkurs (BAMF)

TEILNAHMEBESTÄTIGUNG

Wir weisen darauf hin, dass wir Teilnahmebestätigungen nur dann ausstellen können, wenn mindestens 75 % der Kursstunden besucht wurden.

Bitte beachten: Eine Ausstellung der Teilnahmebestätigung erfolgt nur auf Anfrage.

PRÜFUNGSANMELDUNG

telc-Prüfungen und Einbürgerungstest: Bitte melden Sie sich persönlich an der Anmeldung zu den Öffnungszeiten mit gültigen Ausweispapieren und Bargeld an. Infos zu dem Ablauf der Prüfung erhalten Sie unter www.telc.net.

Leben in Deutschland (LiD) und DTZ-Prüfungen können nur über einen Beratungstermin angemeldet werden. Bitte wenden Sie sich an die Kolleginnen in der Anmeldung für Deutsch- & Integrationskurse.

Wir bieten die folgenden **Prüfungen für Selbstzahlende** an:

- Telc - Deutschprüfungen A1 bis C1
- Einbürgerungstest

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich persönlich in der Anmeldung der VHS Bremerhaven. Einen Termin können Sie direkt über die Anmeldung vereinbaren unter info@vhs.bremerhaven.de oder telefonisch unter 0471 590-4711, -4714, -4717 und -4709.

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, 19.08., 26.08. und 02.09.2026, jeweils 13:30 - 15:00 Uhr

Fachbereichsleitung:

Walter Bensel Tel.: 0471 590-4737, E-Mail: Walter.Bensel@vhs.bremerhaven.de, Raum: 329

BERATUNG SPRACHEN

Unsere kostenlose und unverbindliche Einstufungsberatung hilft Ihnen, die für Sie passenden Kurse zu finden.

Für die Sprachen Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch können Sie bequem unseren

Online-Einstufungstest unter www.sprachtest.de nutzen.

Fachbereichsleitung:

María Belén Gaudio Simón, Tel.: 0471 590-4745, E-Mail: Belen.Gaudio@vhs.bremerhaven.de, Raum 333

BERATUNG DEUTSCH – BERUF – LEBENSLANGES LERNEN

Integrationskurs-, Berufssprachkurs- und Prüfungsberatung

Mo - Do, jeweils 09:00 - 11:00 Uhr und Do, 14:00 - 16:00 Uhr

Terminanfragen: Tel.: 0471 590-4726, E-Mail: Deutsch@vhs.bremerhaven.de, Raum 027

Alphabetisierung, Bildungswegweiser und Beruf:

Individuelle Terminvereinbarung: Tel. 0471 590-4750, 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, 19.08., 14:00 - 16:00 Uhr und Do, 03.09.2026, 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

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 09. bis 13.11.2026 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

Bootschau

BÜRGERPARK

Eingang Bismarckstraße

DEUTSCHES AUSWANDERERHAUS

Columbusstraße 65

EV. BILDUNGSZENTRUM BAD BEDERKESA

Alter Postweg 2, 27624 Geestland

FÖRDERZENTRUM SAILING IN

Columbusstraße 2

FROSTA AG BREMERHAVEN

Am Lunedeich 116

HEINRICH-HEINE-SCHULE

Hans-Böckler-Straße 30

HOTEL HAVERKAMP

Prager Straße 34

JOHANNITER ORTSVERBAND BREMERHAVEN

Altonaer Straße 11A

JÜDISCHER FRIEDHOF

Kreuzburger Straße 2-6

LEBENSILFE E. V.

Adolf-Kolping-Straße 22 und 29

LEUCHTTURM GRAFFITI

Schifferstraße 7

PHÄNOMENTA BREMERHAVEN

Hoebelstraße 24

PLANETARIUM BREMERHAVEN

Bussestraße 24 (gegenüber Fähranleger)

POLIZEIMUSEUM

Hinrich-Schmalfeldt-Straße 31, Stadthaus 6

POLIZEIPRÄSIDIUM BREMEN

In der Vahr 76, 28329 Bremen

QUARTIERSBILDUNGSZENTRUM LEHE

Goethestraße 56

REDUX RECYCLING

Batteriestraße 94

SENIORENTREFFPUNKT „KOGGE“

Goethestraße 23

TIERSCHUTZ BREMERHAVEN E.V.

Vieländer Weg 137

VHS CUXHAVEN

Abendrothstraße 16

ZOO AM MEER BREMERHAVEN GMBH

H.-H.-Meier-Straße 7

KURSLEITENDENVERZEICHNIS

A	Ewe, Birgit.....	30340
Aguilera Gallego, Carmen .	44004, 44005, 44006, 44103	
Arndt, Annemarie	20611	
Asbrock, Karl H.....	11703, 11704	
B		
Barberio, Kathleen	30435	
Barkhausen, Martina.....	30704, 30705	
Bartelt, Jens	30248, 30249	
Bartsch-Korneffel, Stephanie	30100, 30117	
Bastian, Jutta	20314, 20315	
Becker, Holger	51172	
Becker, Torsten	20620, 20621, 21010, 21011	
Behme, Nadine	30310	
Berger, Martina	30255, 30263, 30265, 30267, 30269	
Berghoff, Sylvia	54210, 54211	
Berndt, Katharina	20630	
Beyring-Schulz, Michaela.....	21111, 21112, 21113	
Binder, Hedwig	47701, 47702	
Birkicht, Matthias.....	20821	
Blaß, Kai.....	60621, 60622	
Blum, Rosemarie.....	11063	
Bockamp, Elke.....	20116	
Böhme, Florian.....	57201	
Brandt, Conny	20420	
Brauer, Sandra	11509, 11521, 11522	
Brikmanis-Brückner, Rosemarie	20211, 20212	
Bruns-Schröder, Gregor.....	47501	
C		
Çam-Orhan, Hasret	57205	
Casagrandi, Valeria.....	45001, 45002, 45003	
Claas, Ina.....	11505, 11506	
Cohrs, Wolfgang	30460	
Cooke, Annabel	30462, 30464	
Cordero Navarrete, Ana Catalina...	30288, 30289, 30290, 30291, 30295	
Crugliano, Domenico.....	45004, 45102, 45103	
D		
Dai, Ning	30286	
Dehen, Rafat.....	46701, 46702	
E		
Ebermann, Peter Leif.....	60131, 60275, 60276, 60600	
Eckert, Uwe	60138, 60139	
Eggers, Petra	60250, 60252, 60287, 60288, 60289, 60520	
Endlich, Celestina	45201	
Ermer, Hella.....	20610	
F		
Farag, Iryna	42102, 42105, 42109, 42110, 42202	
Feist, Prof. Dr. Sabine.....	20319	
Ferreira Almeida, Rui Miguel.....	20810	
Fischbein, Sancia.....	20115	
Fischer, Babette.....	11207, 30343, 30344	
Flach, Bettina	20822	
Fortmann, Peter.....	60810	
Frohne, Marita	11700	
Fuchs, Ulrike.....	30101	
G		
Gall, Dr. Annekatrin	11500, 11526, 11528	
Geist, Doris.....	46601, 46602	
Georgi, Mario	20912, 20913	
Gerchow, Karen	11530, 11531, 11532, 11533	
Gerken, Dr. Bettina.....	51066, 51173	
Gloy, Marie-Luise	30520	
Glüsen, Bruni	51120, 51122	
Grewe, Birgit	30300, 30450	
Gundlach, Helga Barbara	58402, 58403, 58560	
H		
Hajek, Beate.....	30643	
Hauser, Kerstin	54211	
Hebecker-Achkasova, Tatjana.....	42401, 42402	
Hellrung, Bernd-Rainer	20111	
Hessing, Prof. Dr. Jakob	20112	
Hewer, Regina.....	11211	
Hibbeler, Lisa	11002	
Hillebrands, Hinderk	11420, 11421, 11422	
Hoischen, Angelika	20900, 20901	
Hugendick, David	20110, 30104	
J		
Jagel, Ljuba	51120, 52411, 52416, 52421, 52426, 52427, 52440	
Jakobi, Lena	52422, 52456, 52465	
Jakobus, Andreas	20902, 20903	
Janßen, Heiko	11080, 11081, 11085, 11091, 11701	
Jorzick, Hans-Roland.....	11009	
Jungclaus, Mark	20410	
Jünke, Holger	11400, 11402, 11403	
K		
Kahleyß, Dr. Julia.....	11060, 11065	
Kalina, Dieter	60121, 60122	
Kamleh, Nour	42703	
Kaya, Ermail	47804, 47811, 51121	

Kerski, Melanie.....	11507, 11524
Khazraee, Samaneh Sadat	20730, 20731, 20732, 20733, 20734, 20735, 20736
Kielhorn, Cora	51100, 54103, 57201, 58251, 58252, 58260
Kim, Eun Jung	20612
Klawonn, Marco	30350
Klein, Tanja.....	54210, 54211, 54220
Klöppel, Patrick	11423
Köhler, Angela.....	30700, 30702
Kröger, Michael	20710
Krüger, Lars.....	60282, 60314, 60315, 60333, 60515
Küchler, Andreas	60144
Kukla, Oliver.....	42108, 43001, 43002, 43004, 44000, 44007, 44105,
Kupfer, Rieke	30100, 30117
L	
Lagerquist, Astrid.....	30312, 30314
Lemke, Dawn Marie	20851
Lemmer, Lennard.....	54210, 54211
Leopold, Jens	11503, 11504, 11508
Levinson, Mira.....	52013, 52014, 52015, 52016, 52018, 52019
Liebig, Felix	21005
Liehr, Kirsten	30261, 30271
Lohmann, Aenne.....	30294
Luce, Francis-Tobias.....	30347, 30348
Luetgebrune, Gabriele R.	20622
Lührssen, Hinrich	20113, 20430
M	
Mağlıçoğlu, Serpil	11004, 11502, 11520
Maier, Otto	20830, 20831
Manno, Manfred	51172
Marks, Jana	20316
Marold, Karin	30332, 30419
Marton-Sachs, Anna	30210, 30510
Mededovic, Resad	54220
Menze, Michael....	58105, 58110, 58114, 58120, 58121, 58122, 58125, 58126, 58127, 58132, 58134, 58140, 58141, 58142, 60145, 60148, 60337, 60338, 60339
Meyer-Schullerer, Claudia	30226
Müller, Andreas.....	51174
Müller-Zitzke, Lisa.....	60336, 60530
O	
Öhlenbach, Melanie	11200, 11201, 11202, 11203, 11204
Okerika, Caroline	42305, 42307, 42701
Ottens, Astrid	20440

P

Pavlova-Marinsky, Ludmilla	52451, 52458, 52462, 52468, 52471, 52472, 52492, 52494, 52495, 52496
Peters, Susanne....	30620, 30621, 30622, 30623, 30624, 30625, 30626, 30627
Petersen, Nadine	30202, 30204, 30206
Pienski, Olaf	51205, 51206, 51207, 51208, 51209
Prager, Heidi	30421, 30436
Prey, Asma	20619
Prüsch, Walter	21000, 21001

Q

Quiñónez de Wolf, Vivian	44104, 44201
--------------------------------	--------------

R

Ramelow, Jens	11062, 11424
Reters, Dr. Torsten	11008, 11061, 11702
Rossmann-Fischer, Norbert	60090, 60147
Rückwart, Gerd	60281, 60284, 60510
Rüsch, Anastasia	20640, 20641, 20642, 20643

S

Salzmann, Thomas W.	20413
Schaar, Marina	30308
Schadwinkel, Sonia.....	20601, 20602, 20603
Schäfer, Carla	20920
Schäfer, Rolf	51171
Scheiper, Marco.....	60140
Schiller, Svenja	21012
Schlange, Anja M.	11701
Schmid, Karl-Heinz.....	20421
Schmidt, Ute	60341
Schneider, Patrick.....	51201
Schön, Saskia	60161, 60162, 60163
Schramm, Manfred	30244, 30706
Schrand, Bernhild	11003, 11005
Schröder, Randolf. 30628, 30640, 30641, 30642, 30650, 30651, 30652, 30653, 30654	
Schröer, Mareike.....	11208, 11209, 11210
Schult, Anke	30277, 30279, 30292
Schultz, Julia	20614, 20615, 20616
Schwille, Petra	51160
Siegers, Sabina.....	20618, 20644, 20737
Smankulova, Damira	52463
Solomka, Olha.....	52420, 52455
Sommer, Bärbel	21103, 21104
Spaeder, Reine	43101, 43201, 43301
Stamer, Burkhard.....	30605, 30606, 30607, 30608
Stanzel, Rebekka.....	11527
Steller, Maja	30257, 30259, 30293
Sticher, Annemarie.....	51175
Suhr, Virginia	21102

T

Tafel, Annette20910, 20911
 Tantzen-Mitscherlich, Ramona.....42000, 42001, 42002,
 42003, 42004, 42101, 42104, 42203, 43003, 52450,
 52457, 52461, 52464, 52473, 52475, 52481, 52482,
 52484
 Tekath, Inga 11401
 Thoms, Hergen..... 30201
 Thönnies, Dr. Volker.....11501, 11523
 Tiefensee, Tobias..... 11525
 Torge, Claudia 30304
 Türk, Andrea..... 20811, 20820, 20823, 20833, 20834,
 20850
 Türkcan, Zahide.....52414, 52417

V

van Dongen, Erwin.....47601, 47602, 47603
 Vélez, Dr. Juan José 44001, 44002, 44003,
 44101, 44102
 von Harten, Andrea 30230
 von Helmst, Marlies 30680

W

Walther, Thomas11404, 11405
 Weber, Gabriela.....11205, 11206
 Weichert, Ulrike30273, 30275
 Weinreich, Waltraud.....21100, 21120, 21121
 Weis, Susanne42301, 42306, 42403
 Weniger, Dr. Andrea20317, 20318
 Wiegatz, Iris..... 30405, 30407, 30415, 30417, 30448
 Wilking, Hildegard21110, 21122
 Wischhusen, Sandra..... 11423
 Woelki, Tobias60330, 60331
 Wolf, Stella.....30203, 30205, 30207
 Wygoda-Klute, Jeanette.....58550, 58552

Z

Zakirova, Flyura52424, 52480
 Zierenberg, Friederike 30413
 Zimmermann, Jan 11406

STICHWORTVERZEICHNIS

A

Acrylfarbe 81, 83
 Anlagestrategien 51
 Antike 67
 Antiziganismus 31
 Apple 195, 199
 Aquarell 80, 82
 Arabisch 157
 Arbeitsplatz..... 56
 Archäologie..... 41, 67
 Architektur..... 67
 Artenvielfalt..... 45
 Augentraining..... 124
 Ausbildereignung (AEVO)..... 186
 Ausstellung 31, 38, 75f, 105, 167f
 Auswanderung..... 40

B

Baby..... 33
 Backkurse..... 130
 Ballspiele 119
 BAMF 170

Bäume 47
 Behinderte..... 164
 Beratung..... 107, 164, 183, 189, 215
 Beruf 189
 Berufssprachkurs (BAMF) 170
 Bestattung 66
 Betriebsbesichtigung 42
 Bewegung / Körpererfahrung 169
 Bewerbung 203
 Beziehungen..... 33, 64
 Bildbearbeitung..... 204
 Bildhauerei 86
 Biologie..... 167
 Bremerhaven 34, 39f, 42, 82
 Buchbinden..... 96
 Buchführung..... 184f, 188f
 Burnout..... 58
 Bürokaufleute 184
 Büromanagement..... 183-186, 203
 Business English..... 142

C		Französisch.....	144ff
Cajon.....	91	Frauen.....	61, 83, 89
Canva.....	79, 204	Frauenhass.....	37
Chemie.....	165f	Freiwilligenarbeit.....	164, 168
Chor.....	90	Frieden.....	37
Collage.....	85	Fundamentalismus.....	66
Computerspiele.....	205	Futsal.....	119
Controlling.....	188	G	
D		Ganzkörpertraining.....	122f
Dänisch.....	158	Garten.....	45f
Datenschutz.....	200f	Gebärdensprache (DGS).....	156f
Datev.....	189	Gedächtnistraining.....	64f
DDR.....	39	Geldanlage.....	53
Deeskalation.....	62	Geschichte.....	40, 164, 168
Demenz.....	32	Gesellschaft.....	37
Demokratie.....	31, 34f, 37f, 44, 66f	Gesellschaftliche Initiative.....	105, 164, 168
Depressionen.....	106	Gesundheit und Fremdsprachen.....	115, 130f, 141
Deutsch als Zweitsprache.....	170, 172-182	Gesundheit und Psyche.....	130f, 146
Deutsch als Muttersprache.....	164	Gesundheitswissen.....	107, 183
Deutschland und EU.....	170	Gimp.....	205
Diktatur.....	40	Gouache.....	82
Diskriminierung.....	31	Grafik.....	79, 86, 204
Doping.....	52	Grönland.....	48
Drucken.....	84	Grundbildung.....	105, 164ff, 168
E		H	
EDV-Grundlagen.....	195	Handpan.....	91
Eigenheim.....	53f	Handy.....	199
Eisen.....	86	Holz.....	96
Elektronische.....	202	Homöopathie.....	124
Eltern.....	52	I	
Energie.....	53	Identität / Selbsterfahrung.....	164, 166, 183, 190f
Englisch.....	136-143	Inklusion.....	119
Entspannung.....	108-115	Insel Neuwerk.....	46
Erdgas/Erdöl.....	36	Internet.....	186, 201
Ernährung.....	106f, 125-131, 141	Invasive Arten.....	45
Eskalation.....	62	Italienisch.....	154ff
ETF.....	52	J	
Excel.....	196ff, 207	Japanische Heilmassage.....	110
Exkursion.....	44, 47, 75, 118	Jonglieren.....	119
F		Judentum.....	35
Familie.....	32, 52, 165f, 205	Jugendliche.....	49, 52
Faszien.....	108f	Justizsystem.....	49f
Fernsehen.....	164		
Finanzbuchführung.....	185, 188		
Finanzen.....	51f, 188, 201		
Fitness.....	116f, 119, 122		
Forschung.....	36		
Fotografie.....	77, 204		
Frankreich.....	37		

K	
Kaufmännische Grundlagen	188f
KI - Künstliche Intelligenz	202f, 207
Kinder	52, 165f
Klarheit	60
Klima	46, 48
Kochkurse	126-130
Kommunikation	56, 60-64, 189
Konflikt	56, 62
Kosten- und Leistungsrechnun.....	54, 185, 188
Krankenkassen geförderte Kurse.....	121
Kreativität	85
KTU	50
Kulturelles Erbe.....	38
Kulturkampf.....	67
Kundenbetreuung.....	186
L	
Lachyoga.....	131
Landwirtschaft.....	41
Lernen.....	58, 60
Lesen und Schreiben	105, 164, 168
LibreOffice.....	198
Linux.....	196
Literaturseminar	71, 106
Lohn und Gehalt	188
M	
Macintosh	195
Macron, Emmanuel.....	37
MAGA.....	37, 67
Malerei.....	81, 83, 85f
Management, Organisation	183
Männer	37
Medienbildung	44
Meereswissenschaften.....	167
Methan	36
#MeToo	37
Microsoft Office.....	196f, 207
Mieter:innen	54
Migration	40, 170-182
Möbel.....	95
Mode.....	98ff
Monotypie	84
MS365.....	207
Mut	32
N	
Nachhaltigkeit	46, 51, 107, 167, 196
Nachzahlung.....	54
Nähen	97-100
Nähmaschine	97
Nation.....	38
Nationalpark.....	46f
Naturschutz.....	45
Naturwissenschaften	165ff
Neophyten	45
Netzwerke.....	164, 168
Niederländisch.....	158
O	
Oberton.....	90
Online	36-41, 48, 51f, 55, 67, 136, 200
Open source	196, 198, 200, 204
Ortspolizeibehörde.....	43f
Ostasien	81
Osteopathie.....	123f
Outdoor.....	39, 46ff, 117f
Outlook	196, 207
P	
Passepartout	96
Pastellkreide	82
Patientenverfügung.....	53
Personal- und Ausbildungswesen	186, 188
Persönlichkeitsentwicklung	56, 183, 190f
Philosophie	66
Physik / Astronomie	164, 168
Pilates	121
Plattdeutsch.....	115
Politische Bildung	35, 39
Polizei	34
Porträt.....	80
PowerPoint	196, 198
Programmierung / Programmiersprachen	205
Projektmanagement.....	207
Prüfung.....	170, 180ff, 189
Prüfungstraining.....	178f
Psychologie	56, 58, 61
Q	
Qi Gong	111
R	
Rassismus	34
Rechnen.....	164
Recht.....	50, 53
Rechtsextremismus.....	35
Recycling.....	43, 45
Reparieren	98

Restaurieren.....	95	Tourismus.....	167
Rhetorik.....	63	Transaktionsanalyse.....	190f
Rhythmus.....	91	Trauer.....	65
Rohstoffe.....	36, 48	Trommel.....	91
Rücken.....	108f, 122	Türkisch.....	159
Ruhestand.....	33	Tusche.....	81
S		U	
Salsa.....	93	Ukulele.....	90, 92
Sanierung.....	42, 54	UNESCO- Weltnaturerbe.....	47
Schmieden.....	86	USA.....	37, 67
Schneidern.....	97-100	V	
Schöff:innen.....	49f	Veränderung.....	32, 37, 56, 59, 61
Schreibwerkstatt.....	72f, 79	vhs.wissen live.....	35ff, 41, 49, 67
Schufa.....	55	Vögel.....	47f
Schulden.....	55	Völkerrecht.....	37
Schule.....	105, 164ff, 168, 189	Vorsorge – Gesundheitsförderung.....	120-134
Schwedisch.....	159	Vorsorgevollmacht.....	53
Seide.....	81	Vortrag.....	106
Selber machen.....	45f, 51f, 55, 57-63	Vorurteile.....	35
Selbstverteidigung.....	131	W	
Sicherheit.....	55	Wandern.....	46, 118
Singen.....	90ff	Webdesign.....	205
Smartphone.....	199ff, 204	Werte.....	61
Social Media.....	207	WhatsApp.....	200
Songwriting.....	92	Wildfrüchte.....	118
Spanisch.....	148-152	Wildkräuter.....	118
Spaziergang.....	47f	Windows.....	195
Spiele.....	164, 168	Wirtschaft.....	42f, 51
Sportbootführerschein.....	206	Wissenschaft.....	36
Sprachen allgemein.....	63, 136-159, 168	Wolf.....	49
Stadt- / Lokalgeschichte.....	34, 38ff, 43f	Word.....	196ff, 207
Stadtentwicklung.....	42	Work-Life-Balance.....	57
Stadtgesellschaft.....	34, 43f	XYZ	
Stadtteil.....	39, 42	Xpert Business.....	188f
Stasi.....	39	Yoga.....	108f, 112-115
Sterben.....	65f	Zeichnen.....	80, 85f
Steuerwesen.....	189		
Stimme.....	63, 90f		
Stress.....	108		
T			
Tanz.....	93ff		
Tastschreiben/Schreibtechnik.....	195		
Textilgestaltung.....	81		
Theater.....	74, 164, 168		
Tiere.....	80		
Tierschutz.....	44		
Ton.....	87ff		
Töpfern.....	87ff		

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-/Auslagenschuldner 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 Geräteausstattungen 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 Abschlusszahlungen 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

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
Lloydstraße 15, 27568 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 KELLING MEDIA GMBH
Kantstraße 4, 27568 Bremerhaven

BILDNACHWEISE

canva.com
stock.adobe.com
VHS-eigenes Bildmaterial
Kristin Niemann
Helmut Gross

Änderungen vorbehalten, die nach Druck
des Programms eintreten.



Creative Commons Namensnennung-
NichtKommerziell-KeineBearbeitung 4.0



Anzeige

Wir lassen deine Ideen nicht auf gelesen.

DEINE AGENTUR FÜR SOCIAL MEDIA,
DIGITAL ADS UND PRINT.

GROTE KELLING
BRANDS & MEDIA

GROTE-KELLING.DE

**Volkshochschule Bremerhaven
Postfach 12 05 55
27519 Bremerhaven**

arbeitnehmerkammer.de

WEIL DU MEHR ERREICHEN WILLST

unterstützen wir Dich
in Deinem Recht
auf Weiterbildung.



Wir sind
auf Deiner Seite.



Arbeitnehmerkammer
Bremen



Hol dir den
AOK-Gesund-
heitsgutschein!



Das tut richtig gut

Gönn dir zwei kostenfreie Kurse pro Jahr in deiner Nähe. Von Yoga über Pilates bis Rückenfit mit dem AOK-Gesundheitsgutschein. Nimm dir, was du brauchst.

AOK Bremen/Bremerhaven
Die Gesundheitskasse.

