vhs

Volkshochschule
Landkreis Cuxhaven

2027

IMMER DA – IMMER NAH – OFFEN FÜR ALLE

Anmelden ab Dezember

Programm
1. Halbjahr

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Teilnehmende der vhs-Kurse,

dieses vhs-Programm ist wieder einmal so bunt und vielseitig, dass es gar nicht so leicht ist, sich für einen – oder mehrere – Kurse zu entscheiden. Aber egal, wie Sie sich entscheiden: Es wird eine gute Entscheidung sein. Denn Weiterbildung ist bereichernd für die eigene Persönlichkeit – und für die Demokratie. Denn Demokratie funktioniert nur mit den Menschen, wenn sie für die Menschen gemacht sein soll. Deshalb würde ich mir auch wünschen, dass noch mehr Menschen sich gesellschaftlich und politisch engagieren. Wer dies hier liest, setzt sich bereits für ein gutes Gelingen in der Gesellschaft ein – mit individuell passenden Themen. Dafür danke ich Ihnen allen: Ohne ehrenamtliches Engagement wäre ein lebendiges gesellschaftliches Gemeinwesen nicht möglich, denn es entwickelt sich aus der Gesellschaft, durch Menschen, die sich einbringen.

Für ein gutes gesellschaftliches Zusammenleben braucht es viele Ideen, Zusammenarbeit und Kompromisse. Auch deshalb ist Ihr aller Mitwirken wichtig. Denn mehr Augen sehen mehr Bedarfe, Minderheiten und Menschen oder Gruppen, die vielleicht nicht selbst ihre Stimme erheben können. Denn Demokratie heißt nicht nur, die eigene Stimme zu erheben, sondern auch, sich für andere einzusetzen – im Sinne einer gerechten Gesellschaft.

Sich weiterzubilden ist eine gute Möglichkeit, einen engagierten Weg zu gehen. Dieser Weg ist nicht immer bequem und ohne Hindernisse – aber er ist es wert, gegangen zu werden, um unserem Ziel einer gerechten, vielfältigen und partizipativen Gesellschaft Schritt für Schritt näher zu kommen. Und wenn Ihnen ein Stein im Weg liegt: Draufstellen, die Aussicht genießen – und weitergehen!

Das Programm der Volkshochschule Landkreis Cuxhaven ist mit seinem vielfältigen Programm und dem Jahresmotto vhs:demokratiestark ein guter Wegbegleiter. Nutzen Sie es!

Herzliche Grüße

Thorsten Krüger
Landrat

vhs:demokratiestark



Willkommen bei Ihrer vhs!



© Hermann Stehn

**Liebe Bürgerinnen und Bürger im Landkreis Cuxhaven,
liebe Dozentinnen und Dozenten,
liebe Freundinnen und Freunde unserer vhs,**

die Welt um uns herum verändert sich rasant. Gerade in Zeiten emotionaler öffentlicher Debatten suchen wir alle nach verlässlicher Orientierung, fundiertem Wissen und ehrlichem Austausch. Genau hierfür bietet Ihr neues vhs-Programm für das erste Halbjahr 2027 wieder unzählige Möglichkeiten ganz nah an Ihrer Lebenswirklichkeit.

Freuen Sie sich auf spannende neue Angebote: Bringen Sie mit frischen Impulsen zur Büroorganisation mehr Struktur in Ihren Arbeitsalltag, bereiten Sie sich ganz entspannt auf den neuen Lebensabschnitt des Ruhestands vor oder stärken Sie Ihre persönliche Sicherheit beim „Selbstbehauptungstraining für Senioren“. Sportliche Premieren gibt es im Fachbereich Bewegung zu entdecken. Wer schon immer den Schläger schwingen wollte, kann dies nun beim Tennis-Schnuppern, erstmalig auch in Cuxhaven oder beim Golf-Schnuppern in Oxstedt unverbindlich ausprobieren. Kreativ und harmonisch wird es zudem durch unsere neue Kooperation mit der Musikschule an der Oste, deren Kurse zum gemeinsamen Musizieren einladen.

Ein ganz besonderes Highlight ist die Premiere unserer neuen Sommerakademie Hadeln für Urlauber und Daheimgebliebene! Zum Start bieten wir fünf abwechslungsreiche Kurse an: Freuen Sie sich auf Yoga am Strand, Schwimmen im See, eine Fahrradtour zur „Dicken Berta“, den Kurs „Englisch im Urlaub“ oder das kreative Projekt „Sommerrock nähen“. Bei gutem Zuspruch erweitern wir dieses Angebot in Zukunft sehr gerne für Sie.

Gleichzeitig richten wir den Blick auf ein Thema, das uns durch das gesamte Jahr begleiten wird: Der Deutsche Volkshochschul-Verband hat für 2027 das bundesweite Motto „Starke Volkshochschulen für eine starke Demokratie“ ausgerufen. Als offener Ort des Dialogs und der Vielfalt planen wir hinter den Kulissen bereits intensiv, um dieses wegweisende Motto in der zweiten Jahreshälfte 2027 zum zentralen Programmschwerpunkt zu machen.

Demokratie lebt vom Mitmachen – und dazu möchten wir Sie alle aufrufen:

- **An unsere Dozentinnen und Dozenten:** Welche kreativen Kurskonzepte oder Diskussionsformate können das Jahresthema in Ihrem Fachbereich lebendig werden lassen?
- **An Sie alle, liebe Bürgerinnen und Bürger:** Welche Themen, Fragen oder Veranstaltungsformate zum gesellschaftlichen Zusammenhalt möchten Sie bei uns sehen?

Teilen Sie Ihre Vorschläge und Wünsche mit unserem Team. Lassen Sie uns das kommende Programm gemeinsam gestalten, bleiben Sie neugierig und genießen Sie die Angebote der neuen Sommerakademie!

Herzliche Grüße

Ihr Team der Volkshochschule Landkreis Cuxhaven gGmbH

Ihr vhs-Team

Geschäftsführung

Dr. Marie-Louise Rendant
04743 9221-11
m.rendant@vhs-lk-cux.de

Technische Leitung

Thomas Gantzberg
04743 9221-22
t.gantzberg@vhs-lk-cux.de

Fachbereichsleitung

Dr. Marie-Louise Rendant
Gesellschaft, Projekte, Maßnahmen, Grundbildung, DaF/DaZ
04743 9221-11
m.rendant@vhs-lk-cux.de

Inga Herrmann
Gesundheit und Fitness, Kultur
Mo – Mi: 04743 9221-77
i.herrmann@vhs-lk-cux.de

Thomas Gantzberg
Infrastruktur- & IuK-Management, Beruf, Digitales, Fremdsprachen
04743 9221-22
t.gantzberg@vhs-lk-cux.de

Verwaltung Geestland

Sebastian Pawletty
Anmeldung, Organisation, Digitales
04743 9221-69
s.pawletty@vhs-lk-cux.de

Bernd Schmedes
Organisation
b.schmedes@vhs-lk-cux.de

Tanja Metzler-Manuth
Sprache und Migration
04743 9221-24
t.metzler-manuth@vhs-lk-cux.de

Verwaltung Otterndorf

Nadine Timme
Anmeldung und Organisation, Bildungszeit
04751 97834-12
n.timme@vhs-lk-cux.de

Susanne Salomon
Sprache und Migration
04751 97834-21
s.salomon@vhs-lk-cux.de

Robert Gromes
Sprache und Migration, Programmplanung
04751 97834-41
r.gromes@vhs-lk-cux.de

Verwaltung Hemmoor

Heike Kierstein
Sprache und Migration, Anmeldung, Organisation
04751 97834-18
h.kierstein@vhs-lk-cux.de

Impressum
Herausgeber, verantwortlich für den Inhalt:
Volkshochschule Landkreis Cuxhaven gGmbH.
Die vhs Landkreis Cuxhaven gGmbH ist ein zugelassener Träger und erfüllt die Qualitätskriterien des Zertifizierungsverfahrens ISO 9001:2015.

Datenschutzbeauftragter:
Sie erreichen unseren Datenschutzbeauftragten über
Oliver Stutz
datenschutz nord GmbH
Konsul-Smidt-Straße 88
28217 Bremen

Ausgabe 1. Halbjahr 2027

Das Heft wird verteilt im Landkreis Cuxhaven und ist an zahlreichen Auslagestellen erhältlich. Achten Sie auf Auslagen in Geschäften, Büchereien, Praxen, Kanzleien, Restaurants etc. Auf alle Fälle finden sich vhs Programmhefte in Rathäusern, Arbeitsagenturen, Jobcentern etc. Und wie immer liegen an den vhs Standorten in Langen, Otterndorf, Cadenberge und Hemmoor die Programmhefte für Sie bereit. Gerne senden wir Ihnen ein Exemplar zu.

Die unterrichtsfreie Zeit ist den Schulferien des Landes Niedersachsen angeglichen. Beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen auf Seite 72.

Anmeldungen sind über unsere Internetseite, telefonisch, per Mail, per Fax, per Post oder persönlich an den vhs Standorten Langen, Otterndorf und Hemmoor möglich.

Anzeigen: NORDSEE-ZEITUNG
Satz: Seesstadt-Werbung, Inh. Ulf Dyszak
Druck: Druckzentrum NORDSEE-ZEITUNG

Anmeldung & Öffnungszeiten für Langen, Otterndorf und Hemmoor

Anmeldung

Internet www.vhs-lk-cux.de · **E-Mail** info@vhs-lk-cux.de
Post Anmeldeformular auf Seite 73

Geestland (Langen)

Telefon 04743 9221-0
Fax 04743 9221-55

Debstedter Straße 5 a · 27607 Geestland

Öffnungszeiten

Montag – Freitag: 9 – 12 Uhr
Donnerstag: 14 – 16 Uhr

Otterndorf

Telefon 04751 97834-0
Fax 04743 9221-55

Fröbelweg 1 · 21762 Otterndorf

Öffnungszeiten

Montag – Freitag: 9 – 12 Uhr

Hemmoor

Telefon 04751 97834-18
Fax 04743 9221-55

Bahnhofstraße 36 · 21745 Hemmoor

Öffnungszeiten

Montag – Freitag: 9 – 12 Uhr

Die Geschäftsstellen sind vom 24.12.2026–3.1.2027 sowie am 7.5.2027 geschlossen und in den niedersächsischen Schulferien nur vormittags geöffnet.
Die speziellen Öffnungszeiten für den Bereich Sprache und Migration finden Sie auf Seite 66.

www.vhs-lk-cux.de

Anmeldungen

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs bearbeitet. Sie werden nur benachrichtigt, falls Ihr Kurs ausfällt oder schon besetzt sein sollte. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.

Bitte beachten Sie,

wenn Sie nichts von uns hören, findet Ihr Kurs statt!

Rücktritt

Rücktritte sind schriftlich an die Geschäftsstelle zu richten. Bitte beachten Sie unsere Rücktrittsregelungen in den Geschäftsbedingungen auf Seite 72.

Bankverbindung

Weser-Elbe-Sparkasse
IBAN: DE74 2925 0000 0107 0004 82
BIC: BRLADE21BRS

Bankeinzug

Der Kursbetrag wird nach Kursbeginn von Ihrem Konto eingezogen.

Barzahlung

Barzahlung ist nur in den Geschäftsstellen in Langen und Otterndorf möglich. Die Barzahlung von Kursgebühren beim Dozenten ist nicht möglich.

EC-Kartenzahlung

EC-Kartenzahlung ist nur in unserer Hauptgeschäftsstelle Geestland in **Langen** möglich.

Anmeldestart: Dezember 2026

Anmeldungen, die uns vor dem Anmeldestart erreichen, sind ungültig und können nicht berücksichtigt werden!

Inhalt 1. Halbjahr 2027



Info & Beratung

Grußwort	2
Editorial	3
Ihr vhs-Team	4
Impressum	4
Anmeldung & Öffnungszeiten	5
Allgem. Geschäftsbedingungen	72
Informationspflichten nach Art. 13 DSGVO	72
Anmeldeformular	73

Aktiv im Alter ->8

NEU! Sommerakademie Hadeln ->11

Angebote für Krebsbetroffene ->13

Teilnahme von Kindern und Jugendlichen in den allgemeinen Kursen:
Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass Kinder und Jugendliche an den Kursen für Erwachsene (nicht Junge vhs) nur nach Rücksprache mit den Dozenten und in Begleitung eines Erziehungsberechtigten ab einem Alter von 14 Jahren teilnehmen können. Jüngere Kinder können an den Angeboten, die wir für Erwachsene geplant haben, nicht teilnehmen.

Wichtig für Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit und Rollstuhlfahrer:
Leider sind nicht alle Kursorte barrierefrei erreichbar. Geben Sie bitte bei der Anmeldung an, wenn Sie auf die barrierefreie Erreichbarkeit des Kurses angewiesen sind.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde im Text i. d. R. die männliche Form bzw. das generische Maskulinum gewählt.

REPAIR CAFE ... für mehr Nachhaltigkeit!

Reparaturangebote

- ***elektrische Kleingeräte***
- ***Fahrrad***
- ***Gitarrensaiten aufziehen***
- ***kleine Näharbeiten***
- ***Pferdedecken***
- ***Reit- und Arbeitskleidung***
- ***Zubehör***
- ***PC (Hard-/Software) & Smartphone (Software)***

Gemeinsam reparieren und dabei Kaffee trinken und Kuchen genießen.

Repair Café Langen
*Jeden **3. Samstag** im Monat*
Begegnungsstätte Stadt Geestland
Leher Landstr. 14 · 27607 Geestland
Repair Café Langen-Geestland
rc-langen@gmx.de

Repair Café Bad Bederkesa
*Jeden **3. Freitag** im Monat*
zeit:maschine
Am Markt 7 · 27624 Geestland
Telefon 0152 52071400
smartcity@geestland.eu

vhs classic – Unsere Fachbereiche

Gesellschaft ->14

NachhaltigkeitVorsorge & Recht
Soziale Kompetenzen/
Psychologie
Rund um Haus und Garten
Familie
Mensch und Tier
Geschichte
vhs unterwegs
Medien
Sommerakademie Hadeln

Kultur ->33

Literatur & Schrift
Musik
Tanzen
Malen/Zeichnen
Kreatives Gestalten
Textiles Gestalten
Filzen
Nähen
Stricken und Häkeln
Fotografie und Film

Sprachen und Verständigung ->58

Arabisch
Dänisch
Deutsche Gebärdensprache
Englisch
Französisch
Italienisch
Japanisch
Niederländisch
Norwegisch
Schwedisch
Spanisch

Gesundheit und Fitness ->23

Wissen rund um Gesundheit
Leben mit Krankheit
Entspannung und
Körpererfahrung
Yoga
Taijiquan und Qigong
Pilates
Fitness, Kraft und Ausdauer
Bewegung draußen
Fasten
Gesunde Ernährung
Kochkurse

Arbeit & Beruf ->44

Fortbildung für Kursleitende
Interkulturelle Kompetenz
Fit für das Berufsleben
Kooperation mit der Koordinierungs-
stelle Frau und Wirtschaft
Fit für das Berufsleben
Gedächtnistraining
AEVO
Soziale Kompetenzen
Modulreihe Alltagsintegrierte
Sprachförderung
Fortbildung für Kindertages-
pflegepersonen

Sprache und Migration Deutsch als Fremdsprache ->66

Sie möchten Deutsch lernen?
Beratung und Anmeldung
BAMF Integrationskurse
BAMF Berufssprachkurse,
Berufssprachkurse DeuFöV
Kostenlose Sprachförderung,
AEWB
Prüfungen A1, A2, B1, B2
Einbürgerungstest
„Leben in Deutschland“ LiD.

Digitale Welt ->55

Sicherheit
Ik bin dabi!
Einsteigerkurse Computer
Office-Paket
Bildbearbeitung und
Fotografie

Grundbildung ->70

Grundbildung für Menschen
mit Behinderung



Aktiv im Alter

Ihre Ansprechpartnerin:
Dr. Marie-Louise Rendant
04743 9221-11
m.rendant@vhs-lk-cux.de

Gesellschaft

Neu: Finanziell entspannt in den Ruhestand

Der Ruhestand eröffnet neue Freiheiten, wirft aber auch wichtige finanzielle Fragen auf. Im Kurs erfahren Sie, wie Sie Einnahmen, Ausgaben und Vermögen realistisch planen, mögliche Versorgungslücken erkennen und Risiken wie Inflation oder Pflegekosten berücksichtigen. Mit praktischen Beispielen, Arbeitsmaterialien und einer persönlichen Checkliste gewinnen Sie mehr Sicherheit für Ihre finanzielle Zukunft und entwickeln konkrete nächste Schritte für einen entspannten Ruhestand.

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Christophe David

Kurs-Nr.: 271-10360
9,00 € ab 7 TN
13,50 € bei 4 - 6 TN

Montag, 08.03.2027, 17 - 18:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug (Block, Kugelschreiber).


© STOCK4B • pexels.com

Neu: HörSpielZeit – Ein Generationen-Hörspielprojekt

Großeltern und Enkel produzieren gemeinsam ein Hörspiel - Aus Erinnerung und Visionen entstehen auditive Welten. Ich schaffe Lust auf Klangwelten, Spiel mit Stimmen und verbinde Medienkompetenz mit persönlichem Austausch. Intergenerationales Erzählen und Hören erleben Sie in 8 Terminen - Hand in Hand von der Ideenfindung über Aufnahmen bis zum Schnitt. Am Ende steht nicht nur ein fertiges Hörstück für Freunde und Familie, sondern eine gemeinsame Lernerfahrung.
Keine Vorerfahrung nötig - wir erarbeiten alles Schritt für Schritt.

Otterndorf

vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Samira Khodaei

Kurs-Nr.: 271-10501
72,00 € ab 7 TN
108,00 €

donnerstags, 8 x
14.01.2027
14 - 15:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, ggf. USB-Stick

Neu: Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Senioren

Wie kann ich mich in unangenehmen oder bedrohlichen Situationen sicher verhalten? Dieser Kurs vermittelt praktische Strategien der Selbstbehauptung und einfache Techniken der Selbstverteidigung für Seniorinnen und Senioren. Sie lernen, Gefahren frühzeitig zu erkennen, Grenzen klar zu setzen, selbstbewusst aufzutreten und sich im Notfall zu schützen. Mit vielen praktischen Übungen für mehr Sicherheit, Selbstvertrauen und Handlungsfähigkeit im Alltag.

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Christophe David

Kurs-Nr.: 271-10662
63,00 € ab 8 TN

dienstags, 7 x
26.01.2027
17 - 18:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug (Block, Kugelschreiber).

Kultur

Neu: Rentner-Band zum Ausprobieren! (Ü50)

Sie hatten schon immer Lust, in einer Band zu spielen, haben sich aber nie getraut oder hatten keine Zeit? Keine Instrumentenkenntnisse erforderlich! Wir treffen uns an einem Samstag und probieren Gitarre, E-Bass, Keyboard, Schlagzeug und Gesang aus. An Stücken mit zwei Begleittönen testen wir Spieltechnik, Rhythmus und Zusammenspiel. Der gemeinsame Spaß steht im Vordergrund. Sollte danach Interesse

bestehen, kann über eine Weiterführung nachgedacht werden.
Mittagspause während des Kurses von 12:00 bis 13:30 Uhr.

Hemmoor

Altes Postamt, Saal Musikschule
EG, Bahnhofstraße 36
Musikschule an der Oste e. V.

Kurs-Nr.: 271-21304
45,00 € ab 7 TN
74,00 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 13.02.2027, 10:30 - 16 Uhr

Gedächtnistraining

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Nicht nur Muskeln, auch das Gehirn will trainiert sein. Sich sportlich zu betätigen ist in. Leider vergessen wir irgendwann auch unser Gehirn weiter zu trainieren. Wissenschaftler sagen heute, die geistige Leistungsfähigkeit hängt im Wesentlichen vom Training der Fähigkeiten ab. Aus diesem Grunde ist ein regelmäßiges Training des Gehirns ratsam und wichtig. Der Kursinhalt ist auch für Personen interessant, die dieses Wissen an ihre Eltern oder Angehörige weitergeben wollen.

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Renate Klingenberg,
Gedächtnistrainerin

Kurs-Nr.: 271-56351
23,50 € ab 7 TN
36,00 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 13.03.2027, 9 - 12:15 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Englisch

English Conversation A2/B1

Can you speak English but don't have the opportunity to do so? In this course, you can have fun practicing your English in a relaxed, enjoyable atmosphere!

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Iryna Farag

Kurs-Nr.: 271-40661
171,00 € ab 7 TN

montags, 19 x
11.01.2027
10:45 - 12:15 Uhr

Kurs-Nr.: 271-40664
162,00 € ab 7 TN
243,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 18 x
11.01.2027
18 - 19:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

English Conversation A2/B1 - Ladies Only

Do you speak English, but never have the opportunity to do so? Would you like to improve your English? Join us and enjoy practicing English in an enjoyable, relaxing atmosphere! Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen.

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Iryna Farag

Kurs-Nr.: 271-40662
180,00 € ab 7 TN
270,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 20 x
13.01.2027
14:30 - 16 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

English Conversation A2/B1

Do you speak English, but never have the opportunity to do so? Would you like to improve your English? Join us and enjoy practicing English in an enjoyable, relaxing atmosphere!

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Franz Hörberg, Dipl.-Kaufmann,
Dipl.-Nautiker, Kapitän AG auf
Großer Fahrt i. R.

Kurs-Nr.: 271-40673
117,00 € ab 7 TN
175,50 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 13 x
13.01.2027
10:30 - 12 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

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
Mo - Fr: 14 - 18 Uhr
Sa 17.10.: 12 - 18 Uhr
So 18.10.: 10 - 17 Uhr
Eintritt frei
die Arche

Ik bin dabi!

Neu: Ik bin dabi! Die elektronische Patientenakte – so gelingt der Zugang

Viele Menschen wollen ihre elektronische Patientenakte (ePA) nutzen, haben aber bereits Schwierigkeiten beim Zugang.
Wir besprechen was für den Zugang benötigt wird und wie die möglichen Schritte genau ablaufen. Zudem werden verschiedene Begrifflichkeiten erklärt. Wir klären gemeinsam ab, welche Risiken bestehen und die Vor- und Nachteile der elektronischen Patientenakte.
In diesem Kurs wird keine Einrichtung vorgenommen, da der Antragsprozess erst vorgenommen werden muss. Ein Folgekurs richtet sich an alle, die diesen Schritt schon unternommen haben.

Otterndorf

vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Robert Gromes

Kurs-Nr.: 271-50101
18,00 € ab 7 TN
27,00 € bei 4 - 6 TN

Montag, 01.02.2027, 9:15 - 12:15 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Neu: Ik bin dabi! Die elektronische Patientenakte – so gelingt der Zugang

Folgekurs

Viele Menschen wollen ihre elektronische Patientenakte (ePA) nutzen und haben bereits die Zugangsdaten erhalten. Nun richten wir gemeinsam den Zugang auf Ihrem Smartphone ein.
Sie haben sich bereits Zugangsdaten besorgt und vielleicht den Vorgängerkurs 271-50101 besucht (nicht zwingend notwendig). Wir richten nun gemeinsam Ihren Zugang zur elektronischen Patientenakte ein!
Bitte beachten Sie, dass bei der persönlichen Einrichtung eventuell auch Ihre persönlichen Daten, die auch Gesundheitsdaten sein können, vom Kursleiter gesehen werden kann.

Otterndorf

vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Robert Gromes

Kurs-Nr.: 271-50102
18,00 € ab 7 TN
27,00 € bei 4 - 6 TN

Montag, 01.03.2027, 9:15 - 12:15 Uhr

Mitzubringen: Zugangsdaten ePa (PIN Gesundheitskarte und Personalausweis), Gesundheitskarte, Personalausweis, Smartphone mit NFA Technologie, gute Laune. Schreibzeug.

Ik bin dabi! Smartphone und Tablet besser kennenlernen

Seniorenkurs

Die grundlegenden Funktionen Ihres Android Smartphones können Sie in Ruhe kennenlernen und ausprobieren, von der Bedienung über die Grundeinstellungen bis hin zu den Apps.

Otterndorf

vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Marco Scheiper

Kurs-Nr.: 271-50601
81,00 € ab 7 TN
121,50 € bei 4 - 6 TN

montags, 6 x
08.02.2027
17 - 19:15 Uhr

Hemmoor

vhs Hemmoor, Bahnhofstr. 36
Marco Scheiper

Kurs-Nr.: 271-50602
81,00 € ab 7 TN
121,50 € bei 4 - 6 TN

montags, 6 x
04.04.2027
17 - 19:15 Uhr

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Marco Scheiper

Kurs-Nr.: 271-50651
93,50 € ab 7 TN
143,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 6 x
09.02.2027
17 - 19:15 Uhr

Mitzubringen: Eigenes Android Handy (kein iPhone - Apple), ggf. Schreibzeug, Imbiss und Getränk.



© Kampus · pexels.com

Sommerakademie Hadeln

Neu: Englisch im Urlaub aufbessern – Cornwall-Vortrag

Sommerakademie Hadeln

Was gibt es nicht was praktischer wäre, als seine Englischkenntnisse im Urlaub aufzubessern - vielleicht für den nächsten Urlaub?! Unser Dozent hat jahrelang in Cornwall gelebt und gearbeitet. Er kennt Land und Leute und hat dort ein Unternehmen in der Tourismusbranche gegründet, welches heute noch erfolgreich deutsche Urlaube mit Land und Leute vertraut macht. Daher bessern wir unser Englisch auf, indem wir als gemeinsames Thema leicht und locker über Cornwall sprechen. Natürlich bei Tee und Kaffee!

Otterndorf

vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Robert Gromes

Kurs-Nr.: 272-40601
20,00 € ab 7 TN
29,00 €

Donnerstag, 01.07.27, 9:30 - 12:30 Uhr

Neu: Schwimmen für Urlauber an der Küste und im See

Sommerakademie Hadeln

Sie machen Urlaub in Otterndorf oder wohnen hier (wir wollen ja niemanden nicht ansprechen!)? Unser Dozent, der ausgebildeter Rettungsschwimmer ist, möchte gemeinsam mit Ihnen im See in Otterndorf Schwimmen gehen. Es geht nicht nur darum die aktuellen Baderegeln zu besprechen, sondern auch an der persönlichen Schwimmtechnik zu arbeiten. Aber keine Angst: das Programm wird locker und entspannt bleiben – es werden keine Höchstleistungen abverlangt. Und es wird besprochen, was der Unterschied ist zwischen Schwimmen in einem See und Schwimmen im Meer! Wer hier in der Elbe schwimmen möchte, der muss auf viele Dinge achten! Auch dies wird Thema in unserem Kurs sein.



Im Kursbereich ist ein Gästebeitrag von zirka 3 € zu entrichten (früher Kurtaxe). Bürger der Stadt Otterndorf sowie Urlauber mit Gästekarte sind davon befreit. Der Gästebeitrag ist nicht Bestandteil des Kurses und ist gesondert vor Ort zu entrichten.
Treffpunkt ist pünktlich um 10:45 Uhr am Eingang der Seelandhallen (Spielscheune). Teilnahmevoraussetzung ist, dass man schwimmen kann. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt!

Otterndorf

Seelandhallen Achtern Diek, Norderteiler Weg
Nils Rechtsprecher

Kurs-Nr.: 272-30201
10,00 € ab 7 TN
14,50 € bei 4 - 6 TN

Montag, 12.07.2027, 10:45 - 12:30 Uhr

Kurs-Nr.: 272-30202
10,00 € ab 7 TN
14,50 € bei 4 - 6 TN

Mittwoch, 14.07.27, 10:45 - 12:30 Uhr

Mitzubringen: Schwimmzeug, alkoholfreie Getränke und Snacks nach Bedarf, gute Laune

Neu: Yoga am Strand

Sommerakademie Hadeln

Du machst Urlaub in Otterndorf oder Umzug und möchtest Körper und Geist sowie deine Seele zu einer Einheit bringen. Lass uns gemeinsam Yoga am Strand machen. Dich erwartet eine Hatha-Yogapraxis mit Asanas (Haltungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation. Dieser Kurs lädt alle ein, Beginnende und Yogaerfahrene, Urlauber und Einheimische.
Treffpunkt vor den Seelandhallen in Otterndorf.

Otterndorf

Seelandhallen Achtern Diek, Norderteiler Weg
Slavica Möller, Yogalehrerin BDY

Kurs-Nr.: 272-30503
11,00 € ab 7 TN
17,50 € bei 4 - 6 TN

Donnerstag, 15.07.27, 18:30 - 20 Uhr

Kurs-Nr.: 272-30504
11,00 € ab 7 TN
17,50 € bei 4 - 6 TN

Donnerstag, 12.08.27, 18:30 - 20 Uhr

Mitzubringen: Yogamatte (alternativ liegen wir direkt auf Grasboden), bequeme Sportkleidung, Getränk.

Neu: Erste Hilfe Smartphone

Sommerakademie Hadeln

Haben Sie ein Problem mit Ihrem Smartphone? Sind Sie mit Ihrem Latein am Ende? Konnte Ihnen bisher niemand helfen?
Die Volkshochschule in Otterndorf bietet, einmalig als Aktion während der Sommerakademie Hadeln, hier Hilfestellung. Kommen Sie am 9.7.2027 zu uns in die Volkshochschule in den Fröbelweg 1 nach Otterndorf zwischen 9:00 und 11:00 Uhr. Unser Dozent für Smartphones wird Ihnen versuchen zu helfen, um gemeinsam mit Ihnen das Problem zu lösen. Anmeldungen sind vor Ort möglich bzw. Voranmeldungen werden erwünscht.

Otterndorf

vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Robert Gromes

Kurs-Nr.: 272-50101
5,00 € ab 7 TN

Freitag, 09.07.2027, 9 - 11:15 Uhr

Neu: Sommerrock nähen

Sommerakademie Hadeln

Der Sommer steht vor der Tür. Haben Sie Lust mit mir gemeinsam einen Sommerrock zu nähen? In diesem Nähkurs sind Sie herzlich willkommen! Ob Sie Urlaub bei uns in Hadeln machen oder bereits seit einigen Jahren bei uns leben. Sie werden fachlich versiert und individuell unterstützt. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. Es wird eine gemütliche Runde mit tollen Gesprächen, Tee und Kaffee werden, wo wir gemeinsam Ihren Sommerrock entwerfen.

Otterndorf

vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Wiebke Stürmer, Dipl. Ing. für Bekleidungstechnik

Kurs-Nr.: 272-20901
83,00 € ab 7 TN
123,50 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 10.07.2027
Sonntag, 11.07.2027
jeweils 10 - 17:15 Uhr

Mitzubringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Mehrfachsteckdose, evtl. zusätzliche Beleuchtung, Schere, Schneiderkreide, Stecknadeln, Maßband, Nähnadeln, Schnitte, erforderlicher Stoff, passendes Nähgarn, ggf. Seidenpapier zum Durchpausen von Schnitten.

Baumwollstoffe bitte vorwaschen!
Bei Rückfragen bitte die Dozentin anrufen, Telefonnummer erhalten Sie bei der Anmeldung.

Neu: Fahrradtour entlang der Küste

Sommerakademie Hadeln

Otterndorf

Seelandhallen Achtern Diek, Norderteiler Weg
Andrea Lemm, Lehrerin

Kurs-Nr.: 272-30204
10,00 € ab 7 TN
14,50 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 07.08.2027, 14 - 17:30 Uhr

Kurs-Nr.: 272-30203
10,00 € ab 7 TN
14,50 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 31.07.2027, 14 - 17:30 Uhr

Die Teilnahme an der geführten Fahrradtour erfolgt auf eigene Verantwortung. Eine Haftung gegenüber Teilnehmenden für Unfälle, Verluste und Beschädigungen übernimmt die vhs nicht (siehe AGB).

Mitzubringen: Getränke und Proviant, ein technisch einwandfreies Fahrrad, Fahrradhelm, wettergerechte Kleidung, insbesondere Regenbekleidung
Kondition: Die Tour ist für Genussradler geeignet, dennoch sollte eine gewisse Grundkondition vorhanden sein. Es ist mit Gegenwind zu rechnen, da es an der Küste entlang geht.
Fahrtechnik: Die Strecke verläuft überwiegend auf kleinen Landstraßen und Feldwegen gelegentlich auch auf Pfaden.

Neu: Radfahren - Die Entdeckertour um Otterntour herum

Sommerakademie Hadeln

Otterndorf, Hadelner Kanal, Neuen Kirche, Windmühle Betty bei Lüdingworth, Altenbruch: Kirche, Café Löwenzahn, Dicke Berta, zurück auf Elbe-Radweg an der Küste zu den Seelandhallen
Erleben Sie auf unser Tour Strand, Deich, Marsch und den Hadelner Kanal. Ideal für alle, die mehr als Strand & Deich erleben wollen. Unsere Highlights sind in Altenbruch die Kirche mit dem markanten Doppelturm und die „Dicke Berta“, ein ehemaliger Leuchtturm am Deich (Eintritt nicht inklusive). Eine Stärkung im Café Löwenzahn ist eingeplant. An der Küste nutzen wir auf den Elbe-Radweg für unseren Rückweg.
Fahrzeit: 2:18 Std., ca. 40 km, nicht anspruchsvoll, auch ohne E-Bike möglich

Otterndorf

Seelandhallen Achtern Diek, Norderteiler Weg
Andrea Lemm, Lehrerin

Kurs-Nr.: 272-30206
15,00 € ab 7 TN
20,00 € bei 4 - 6 TN

Dienstag, 10.08.2027, 10 - 16:30 Uhr

Kurs-Nr.: 272-30205
15,00 € ab 7 TN
20,00 € bei 4 - 6 TN

Dienstag, 03.08.2027, 10 - 16:30 Uhr

Die Teilnahme an der geführten Fahrradtour erfolgt auf eigene Verantwortung. Eine Haftung gegenüber Teilnehmenden für Unfälle, Verluste und Beschädigungen übernimmt die vhs nicht (siehe AGB).

Mitzubringen: Getränke und Proviant, ein technisch einwandfreies Fahrrad, Fahrradhelm, wettergerechte Kleidung, insbesondere Regenbekleidung
Kondition: Die Tour ist für Genussradler geeignet, dennoch sollte eine gewisse Grundkondition vorhanden sein. Es ist mit Gegenwind zu rechnen, da es an der Küste entlang geht.
Fahrtechnik: Die Strecke verläuft überwiegend auf kleinen Landstraßen und Feldwegen gelegentlich auch auf Pfaden.

Angebote für Krebsbetroffene

Ihre Ansprechpartnerin:
Inga Herrmann
Mo – Mi: 04743 9221-77
i.herrmann@vhs-lk-cux.de

Wir möchten den Betroffenen dieser Krankheit mit unseren neuen, speziell für diese Zielgruppe geplanten Angeboten die Möglichkeit bieten, sich außerhalb der üblichen Behandlungsroutinen und auch nach abgeschlossener Akuttherapie gemeinsam mit anderen Betroffenen neuen Themen zuzuwenden und so ggf. Hilfe in bestimmten Fragen zu erhalten. Wir hoffen, Ihnen so den Umgang mit Ihrer Erkankung zu erleichtern. Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie Ideen haben, welche Angebote Sie bei uns finden möchten.

Wenn Sie im Landkreis eine Selbsthilfe- oder Austauschgruppe bei Krebs suchen, finden Sie hier Anschluss und Unterstützung:

Krebs-Selbsthilfegruppe Otterndorf-Nordkreis

Ende Oktober 2022 hat sich eine Selbsthilfegruppe für von einer Krebserkrankung Betroffene in Otterndorf gebildet. Wir wollen uns gegenseitig stärken, Erfahrungen austauschen und einander Mut machen. Wir wollen einander auffangen, informieren und begleiten, auch Freude miteinander genießen.
Die Treffen finden jeden ersten Montag im Monat ab 18:30 Uhr in der Otterndorfer Stadtscheune (Sackstraße) statt.

Ansprechpartnerin Christiane Steffens
Klaus-Störtebeker-Weg 14a
21762 Otterndorf
04751 9092916
christisteffens@gmx.de

Cuxland Klöngruppe Leben nach Krebs in Nordholz

Ebenfalls seit Oktober 2022 gibt es eine regelmäßige Austauschgruppe in Nordholz für Menschen, die von einer Krebserkrankung betroffen sind. Auch in dieser Gruppe steht der Austausch über das Leben mit der Krebserkrankung, gegenseitige Unterstützung und gemeinsame Erlebnisse im Mittelpunkt. Dabei ist es egal, um welche Art von Krebserkrankung es sich bei den Teilnehmenden handelt und ob sie akut betroffen sind oder vor Jahren mit der Erkrankung konfrontiert waren.
Diese Gruppe trifft sich regelmäßig am letzten Mittwoch im Monat von 17 – 19 Uhr in den Räumen des DRK Familienzentrums, Feuerweg 6f, 27639 Wurster Nordseeküste.
Kontakt über

DRK Familienzentrum Nordholz
Feuerweg 6f
27639 Wurster Nordseeküste
fz-nordholz@drk-wem.de
04741 9029686
WhatsApp 0151 57769352



© ALEX SAHARCHUK – pexels.com

Gesellschaft

Ihre Ansprechpartnerin:
Dr. Marie-Louise Rendant
04743 9221-11
m.rendant@vhs-lk-cux.de

vhs: Demokratische Orte des Lernens

Das Programmangebot des Fachbereichs „Gesellschaft“ ist breit angelegt und – umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

Nachhaltigkeit

Neu: Mehr Ordnung, weniger Ballast – Nachhaltiger Frühjahrsputz mit System

Ein ordentliches Zuhause ist mehr als Ästhetik - es ist auch ein kraftvoller Beitrag zum Umweltschutz. Weniger besitzen, bewusster leben, nachhaltiger handeln: Der Frühjahrsputz ist der perfekte Anlass für einen echten Neustart, der nicht nur Ihr Zuhause, sondern auch die Umwelt entlastet. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Schritten Ihren Haushalt nicht nur besser organisieren, sondern gleichzeitig Müll vermeiden, Konsum reduzieren und Ressourcen sparen können. Gemeinsam erarbeiten wir alltagstaugliche Strategien für nachhaltige Haushaltsroutinen.

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Sabrina Eggerichs, Zertifizierter Ordnungscoach

Kurs-Nr.: 271-10651
45,00 € ab 7 TN
67,50 €

donnerstags, 3 x
04.03.2027
18 - 20:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.


© Die Gartenprofis · pexels.com

Vorsorge & Recht

Neu: Notfallvorsorge im Krisen- und Katastrophenfall

Blackout, Hochwasser, Sturm, externe Gefahren - Sind Sie vorbereitet?

Die jüngsten großflächigen Stromausfälle in Spanien und Berlin haben eindrucksvoll gezeigt, wie schnell unser Alltag aus den Fugen geraten kann. Millionen Menschen waren über Stunden hinweg ohne Licht, Heizung und digitale Kommunikation. Auch in Deutschland warnen Experten regelmäßig vor zunehmenden Risiken durch Extremwetterlagen, technische Störungen oder Cyberangriffe. Doch wie gut sind wir tatsächlich vorbereitet?

Eine aktuelle Umfrage zeigt: Viele Menschen wissen nicht, wie sie sich in einem länger andauernden Stromausfall oder einer anderen Notsituation verhalten sollen. Nur ein Bruchteil der Haushalte verfügt über ausreichende Vorräte oder eine gut sortierte Hausapotheke. Dabei ist Eigenvorsorge ein zentraler Baustein der inneren Sicherheit. Behörden wie das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe empfehlen seit Langem, Vorsorge zu treffen - doch nur etwa ein Drittel der Bevölkerung wäre aktuell in der Lage, sich länger als eine Woche selbst zu versorgen. Die Volkshochschule Landkreis Cuxhaven greift dieses drängende Thema auf und bietet einen kompakten Kurs zur Notfallvorsorge an. Teilnehmende erfahren, wie sie sich und ihre Familie im Ernstfall schützen können. Der Kurs vermittelt praxisnahes Wissen zu Themen wie:

- Verhalten bei Stromausfällen, Bränden und Extremwetter,
- Erstellung eines Notfallvorratsplans,
- Organisation wichtiger Dokumente,
- Warnmittel einrichten, erkennen und verstehen,
- Nachbarschaftshilfe und Selbstschutz sowie
- behördliche Anordnungen, Maßnahmen und Einschränkungen.

Wer vorbereitet ist, kann im Ernstfall ruhig, besonnen und wirksam handeln – und wird nicht überrascht. Der Kurs

richtet sich an alle Bürgerinnen und Bürger, die Verantwortung übernehmen wollen - für sich selbst und andere.

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Robert Gromes

Kurs-Nr.: 271-10051
21,50 € ab 7 TN
32,50 € bei 4 - 6 TN

Freitag, 22.01.2027, 9 - 12 Uhr

Cadenberge

vhs Cadenberge, Rathaus
Am Markt 1
Robert Gromes

Kurs-Nr.: 271-10001
21,50 € ab 7 TN
32,50 € bei 4 - 6 TN

Donnerstag, 21.01.27, 9:30 - 12:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug

Neu: Sozialversicherungen und Pflichtversicherungen einfach erklärt

Wie funktioniert eigentlich unsere Sozialversicherung und was bleibt vom Bruttogehalt netto übrig? Welche privaten Versicherungen sind wirklich wichtig? In diesem praxisnahen Kurs werden die Grundlagen rund um Lohn, Gehalt, Sozialabgaben und private Absicherung verständlich erklärt. Behandelt werden unter anderem Kranken-, Pflege-, Renten- und Arbeitslosenversicherung sowie die Privathaftpflichtversicherung. Der Kurs richtet sich insbesondere an Berufsanfänger und Berufstätige und bietet ausreichend Raum für Fragen.

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Caspar Grastorff

Kurs-Nr.: 271-10353
5,00 € ab 7 TN

Samstag, 02.01.2027, 18 - 19:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Neu: Das Testament zugunsten behinderter Menschen – was ist zu beachten?

Das Testament zugunsten behinderter Menschen – wieso, weshalb, warum – was ist zu beachten? Die Informationsveranstaltung zeigt auf, welche Fallstricke bei der Abfassung eines Testamentes vorliegen können, wenn ein behinderter Mensch begünstigt werden soll. Das sogenannte Behindertentestament dient dazu, dass ein behinderter Mensch trotz Erbschaft seinen Lebensstandart über das Sozialhilfeniveau heben kann, ohne dass das gesamte Vermögen zur Finanzierung der Pflege- und Sozialleistungen verwendet wird.

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Evelyn Lenz-Jakubzcyk,
Rechtsanwältin

Kurs-Nr.: 271-10350
14,00 € ab 7 TN
21,50 € bei 4 - 6 TN

Mittwoch, 10.02.2027, 17 - 19:15 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Neu: Erben und Vererben – brauche ich ein Testament – wieso, weshalb, warum?

In dieser Informationsveranstaltung erhalten Sie umfangreiche Informationen, warum Sie ein Testament errichten sollten und was passiert, wenn kein Testament vorhanden ist. Sie erhalten Antworten, wann ein notarielles Testament sinnvoll ist. Sie erhalten auch alle weiter erforderlichen Informationen „rund ums Vererben" von einer erfahrenen Dozentin.

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Evelyn Lenz-Jakubzcyk,
Rechtsanwältin

Kurs-Nr.: 271-10351
14,00 € ab 7 TN
21,50 € bei 4 - 6 TN

Donnerstag, 04.03.27, 17 - 19:15 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Neu: Finanziell entspannt in den Ruhestand

Der Ruhestand eröffnet neue Freiheiten, wirft aber auch wichtige finanzielle Fragen auf. Im Kurs erfahren Sie, wie Sie Einnahmen, Ausgaben und Vermögen realistisch planen, mögliche Versorgungslücken erkennen und Risiken wie Inflation oder Pflegekosten berücksichtigen. Mit praktischen Beispielen, Arbeitsmaterialien und einer persönlichen Checkliste gewinnen Sie mehr Sicherheit für Ihre finanzielle Zukunft und entwickeln konkrete nächste Schritte für einen entspannten Ruhestand.

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Christophe David

Kurs-Nr.: 271-10360
9,00 € ab 7 TN
13,50 € bei 4 - 6 TN

Montag, 08.03.2027, 17 - 18:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug (Block, Kugelschreiber).

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

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

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Evelyn Lenz-Jakubzcyk, Rechtsanwältin

Kurs-Nr.: 271-10554
14,00 € ab 7 TN
21,50 € bei 4 - 6 TN
Donnerstag, 24.06.2027, 17 - 19:15 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Bescheid wissen im Schilderwald – Neues im Straßenverkehr

Vortragsangebot der Polizei Niedersachsen - Prävention

Kennen wir uns noch aus im Straßenverkehr? Die Führerscheinprüfung ist oft schon lange her und Polizeikontrollen sind auch nicht so häufig wie es manchmal nötig wäre? Im Laufe der Jahre hat sich der Straßenverkehr stetig verändert. Viele Verkehrsschilder und Vorschriften sind dazu gekommen. Um hier auf dem Laufenden zu bleiben, bietet die Verkehrswacht Wesermünde-Nord e. V. in Zusammenarbeit mit der Polizei Cuxhaven einen Vortrag zum Thema an. Es bleibt natürlich auch ausreichend Zeit, darüber hinaus Fragen zum Straßenverkehr und Verkehrsrecht zu stellen.

Staffelpreise

Die Höhe des Preises richtet sich nach der Teilnehmendenzahl:

Staffelpreis I:
bei 4 – 6 Teilnehmenden (TN)

Staffelpreis II:
ab 7 Teilnehmenden (TN)

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie **verbindlich** den Staffelpreis I. Melden sich mindestens 7 Personen an, gilt automatisch der günstigere Staffelpreis II.

Beverstedt

Beverstedt, Volksbank im Elbe-Weser-Dreieck
Carsten Bode, Polizist, Beauftragter für Kriminalprävention der Polizei Cuxhaven

Kurs-Nr.: 271-11165
kostenfrei

Donnerstag, 08.04.2027, 18 - 20 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Sommerzeit – Einbruchzeit

Das Haus vor den Ferien sichern
Vortragsangebot der Polizei Niedersachsen – Prävention

Einbrüche in Wohnungen und Wohnhäuser gehören zu den belastendsten Ereignissen im Kriminalitätsbereich. Nicht selten sind die Opfer traumatisiert, wenn in ihre Privatsphäre derart nachhaltig eingegriffen wird. Die Urlaubszeit gehört zu den Haupteinbruchzeiten. Im Vortrag werden einfache bis hochspezialisierte Schutzmechanismen gegen Einbrecher vorgestellt. Vor Beginn des Urlaubs soll die Möglichkeit gegeben werden sich zu informieren, um gegebenenfalls das Haus noch rechtzeitig fit für die Abwesenheit zu machen.

Wremen

Gästezentrum Wremen
Carsten Bode, Polizist, Beauftragter für Kriminalprävention der Polizei Cuxhaven

Kurs-Nr.: 271-11165
kostenfrei

Donnerstag, 13.05.2027, 18 - 20 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Neu: Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Senioren

Wie kann ich mich in unangenehmen oder bedrohlichen Situationen sicher verhalten? Dieser Kurs vermittelt praktische Strategien der Selbstbehauptung und einfache Techniken der Selbstverteidigung für Seniorinnen und Senioren. Sie lernen, Gefahren frühzeitig zu erkennen, Grenzen klar zu setzen, selbstbewusst aufzutreten und sich im Notfall zu schützen. Mit vielen praktischen Übungen für mehr Sicherheit, Selbstvertrauen und Handlungsfähigkeit im Alltag.

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Christophe David

Kurs-Nr.: 271-10662
63,00 € ab 8 TN

dienstags, 7 x
26.01.2027
17 - 18:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Soziale Kompetenzen/ Psychologie

Ein Abenteuer, das bleibt – ehrenamtliche Erntehilfe in Südtirol

Raus aus dem Alltag, rein ins Abenteuer: Ehrenamtliche Erntehilfe in Südtirol bedeutet mitanpacken, Gemeinschaft erleben und direkt helfen. Ob Heu machen, Stallarbeit oder Holz hacken – Sie unterstützen Bergbauern dort, wo Hilfe zählt. Ein zeitlich begrenztes Ehrenamt mit Herz und Hand, bei dem Kost und Logis frei sind. Im Vortrag erfahren Sie, wie diese Erfahrung bereichert, inspiriert und neue Perspektiven eröffnet.

Bad Bederkesa

Alte Grundschule,
Mühlenzimmer, EG
Seminarstraße 9
Andrea Lemm, Lehrerin

Kurs-Nr.: 271-10451
13,50 € ab 7 TN
20,50 € bei 4 - 6 TN

Freitag, 05.03.2027, 19 - 21:15 Uhr

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

Aufgaben bleiben liegen, der Druck wächst - und innerlich kreisen Sätze wie „Ich muss noch ...“ oder „Ich sollte endlich ...“. In diesem Workshop schauen wir mit dem Ansatz des Encouraging Trainings hinter die Mechanismen des Aufschiebens. Sie lernen alltagstaugliche Strategien kennen, um ins Handeln zu kommen - ohne sich zusätzlich unter Druck zu setzen. Mit kurzen Impulsen, praktischen Übungen und Austausch entwickeln Sie neue, realistische Wege im Umgang mit Ihren Aufgaben. Für alle, die weniger aufschieben und mehr in die eigene Kraft kommen möchten.

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Susanne Ehmann, Business Coachin und Encouraging-Trainerin

Kurs-Nr.: 271-11160
20,00 € ab 7 TN
32,00 € bei 4 - 6 TN

Mittwoch, 27.01.2027, 19 - 21:15 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Neu: Kurs halten: Zeitmanagement gegen die Aufschieberitis

Aufschieben kennt jede und jeder: Die Steuererklärung liegt seit Wochen im Regal, der Anruf beim Handwerker wird „gleich” erledigt und das schon seit drei Wochen. Prokrastination ist dabei selten Faulheit, sondern meist ein Signal für zu viel, zu unklar, zu überfordernd.
Abend 1: Warum wir aufschieben – Eigene Muster erkennen, statt sich pauschal als „faul” abzustempeln
Abend 2: Praxistaugliche Zeitmanagement-Methoden und Tools, die Sie direkt auf Ihren Alltag zuschneiden
Abend 3: Dranbleiben, wenn‘s ungemütlich wird mit einem konkreten Fahrplan

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Sabrina Eggerichs, Zertifizierter Ordnungscoach

Kurs-Nr.: 271-10652
45,00 € ab 7 TN

67,50 €
donnerstags, 3 x
08.04.2027
18 - 20:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Neu: Mein Vorname und Ich - Erinnerungen entdecken und Identität finden

Gerufen, geflüstert, auf Schulhefte gekritzelt und manchmal in Kurzform - Unser Vorname begleitet uns ein Leben lang. Unser Name verbindet uns mit Erinnerungen, Gefühlen und Menschen, die uns geprägt haben und erzählt mehr über uns als wir denken.
Mit kleinen biografischen Impulsen möchten wir unserem eigenen Namen bewusst begegnen. In wertschätzendem Austausch entsteht ein persönliches Namensportrait im Gespräch und auf Papier. Im Mittelpunkt stehen Freude und die Neugier auf einen Teil der eigenen Lebensgeschichte.

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Kristine Zimmermann-Kretschmar, Biografiebegleiterin, Projektmanagerin

Kurs-Nr.: 271-10151
12,50 € ab 7 TN
19,50 € bei 4 - 6 TN

Freitag, 09.04.2027, 17 - 19:00 Uhr

Hemmoor

vhs Hemmoor, Altes Postamt
Bahnhofstraße 36
Kristine Zimmermann-Kretschmar, Biografiebegleiterin, Projektmanagerin

Kurs-Nr.: 271-10101
12,50 € ab 7 TN
19,50 € bei 4 - 6 TN

Freitag, 30.04.2027, 17 - 19 Uhr

Mitzubringen: Offenheit für Begegnungen mit anderen und gegenüber sich selbst. Denken Sie an Ihre Wohlfühlverpflegung (Essen, Naschkram, Obst, Getränke).

Neu: Selbstkompetenz

Die Herausforderung die richtige Konfliktsprache zu wählen, ist eine besondere Herausforderung. Grundlagen Beziehungsaufbau, Haltung, Entwicklungspsychologie, Umgang mit Widerstand. (Konfliktmanagement)

Hemmoor

vhs Hemmoor
Bahnhofstraße 36
Sabrina Heine

Kurs-Nr.: 271-10601
40,50 € ab 7 TN
61,00 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 20.02.2027, 9 - 16 Uhr

AXHAUSEN MÜLLER ZIMMERMANN
RECHTSANWÄLTE · NOTAR · FACHANWÄLTE

Ulrich Axhausen — **Rechtsanwalt, Notar a. D. auch Fachanwalt für Familienrecht**

Ralph Zimmermann — **Rechtsanwalt, Notar a. D. auch Fachanwalt für Arbeitsrecht**

Frank Müller — **Rechtsanwalt und Notar**

Hinschweg 3 · 27607 Geestland/Langen · ☎ 0 47 43/93 31-0
www.axhausen-pp.de · E-Mail: kanzlei@axhausen-pp.de

Neu: Was mir wirklich wichtig ist – Werte erkennen und leben

Was gibt Ihrem Leben Orientierung? Warum treffen Sie Entscheidungen so und nicht anders? Werte sind unsere inneren Maßstäbe: Sie prägen, was wir als wichtig, richtig und erstrebenswert empfinden, im Alltag, in Beziehungen und im Beruf. In diesem Workshop gehen wir, angelehnt an das Encouraging Training, auf Entdeckungsreise zu Ihren persönlichen Werten. Sie reflektieren, was Sie antreibt, woher Ihre Überzeugungen kommen und ihre Prioritäten beeinflussen. Mit Impulsen und Übungen gewinnen Sie Klarheit darüber, was Sie wirklich brauchen, um stimmig und zufrieden zu leben

Spaden

Spaden, Haus der Begegnung
Friesenstraße 7
Susanne Ehmann, Business Coachin und Encouraging-Trainerin

Kurs-Nr.: 271-10655
16,00 € ab 7 TN
24,50 € bei 4 - 6 TN

Freitag, 12.03.2027, 9:30 - 11:45 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Neu: Das neue Gesundheits-Café – Schenk dir ein neues Lebensgefühl! (Hauptkurs)

Offenes Gesundheits-Café - um Anmeldung wird gebeten.

Möchten Sie mit mehr Energie, Leichtigkeit und Wohlbefinden durchs Leben gehen? Schenken Sie sich selbst ein neues Lebensgefühl und besuchen Sie unser neues Gesundheits-Café! In entspannter, gemütlicher Runde widmen wir uns alle 14 Tage den großen Themen einer gesunden Lebensweise.
Die Dozentin Frau Berthold gibt Ihnen in kurzen Impulsen praktische Tipps zu moderner Ernährung, Alltagsvorsorge und der indischen Lebensweisheit des Ayurveda (Wissen vom Leben). Im Vordergrund steht der offene Austausch: Stellen Sie Ihre Fragen, teilen Sie Ihre Erfahrungen bei einer Tasse Kaffee oder Tee und nehmen Sie wertvolle Inspirationen für Ihren Alltag mit. Jede Veranstaltung ist einzeln buchbar - bringen Sie auch gerne Ihre eigenen Themenwünsche mit! Das Eröffnungsthema am ersten Veranstaltungstermin lautet: Habe ich Anspruch auf eine Kur?
Ob Vorsorge oder Reha - der Weg zum Kurantrag wirft oft Fragen auf. Frau Berthold erklärt verständlich, welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen, wer die Kosten übernimmt und wie Sie den Antrag erfolgreich auf den Weg bringen. In den nächsten Treffen tauchen wir unter anderem in die Welt des Ayurveda ein und besprechen, wie Sie Typgerecht essen und leben, um Körper und Geist in Balance zu bringen.
Der Besuch ist gebührenfrei. Es wird lediglich ein Beitrag von 5,00 € für die Getränke erhoben.

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Ingrid Berthold

Kurs-Nr.: 271-1065H
5,00 € ab 7 TN

freitags, 12 x
ab 08.01.2027 alle 14 Tage!
15:30 - 17 Uhr



© Claudia Barthelmes -pexels.com

Rund um Haus und Garten

Neu: Falttechniken & Kleiderschrankorganisation

Ein voller Kleiderschrank, aus dem man morgens trotzdem nichts zum Anziehen findet - kennen Sie das? In diesem Praxiskurs räumen wir das nicht nur auf, sondern räumen es richtig auf. Sie lernen effektive Falttechniken kennen, mit denen T-Shirts, Pullover und Hosen platzsparend und übersichtlich verstaut werden, entwickeln ein Ordnungssystem für Ihren Kleiderschrank, das auch nach drei Wochen noch hält, und bekommen praktische Tipps zu passenden Ordnungshelfern an die Hand.

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Sabrina Eggerichs, Zertifizierter Ordnungscoach

Kurs-Nr.: 271-10653
18,00 € ab 7 TN
27,00 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 20.02.2027, 11 - 14 Uhr

Mitzubringen: Eigene Kleidungsstücke zum Üben.

Familie

Neu: HörSpielZeit – Ein Generationen-Hörspielprojekt

Großeltern und Enkel produzieren gemeinsam ein Hörspiel – Aus Erinnerung und Visionen entstehen auditive Welten. Ich schaffe Lust auf Klangwelten, Spiel mit Stimmen und verbinde Medienkompetenz mit persönlichem Austausch. Intergenerationales Erzählen und Hören erleben Sie in 8 Terminen – Hand in Hand von der Ideenfindung über Aufnahmen bis zum Schnitt. Am Ende steht nicht nur ein fertiges Hörstück für Freunde und Familie, sondern eine gemeinsame Lernerfahrung.
Keine Vorerfahrung nötig – wir erarbeiten alles Schritt für Schritt.

Otterndorf

vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Samira Khodaei

Kurs-Nr.: 271-10501
72,00 € ab 7 TN
108,00 € € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 8 x
14.01.2027
14 - 15:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Mensch und Tier

Imkerkurs 2027: Theorie & Praxis

Der Kurs ist offen für alle Interessierten.
Inhalte u. a.:

- Geschichte der Imkerei,
- Biologie der Honigbiene,
- Entwicklung eines Bienenvolkes im Jahresverlauf sowie
- Imkerliche Praxis im Jahresverlauf.

Der Theorie- und Praxiskurs geht über das gesamte Jahr mit den zusätzlichen Terminen am 24.07. und 25.09.2027!
Praxisteil des Imkerkurses
Sie als Teilnehmender, dürfen keine Bienengiftallergie haben. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Die vorab im Theorieteil empfohlene Schutzkleidung, muss für diesen Praxisteil angeschafft und entsprechend getragen werden.
Praktische Übungen am Bienenvolk:

- Auswintern,
- Schwarmkontrolle,
- Völker vermehren,
- Honigernte,
- Varroabekämpfung,
- Füttern sowie
- Einwintern.

Zudem besprechen wir im Praxisteil folgende Themen:

- Was kann ich schon am Flugloch über den Zustand des Bienenvolks erfahren?
- Wie fange ich einen Schwarm?
- Was tun bei weisellosen Völkern?
- Was mache ich wenn ich gestochen worden bin?
- Was macht der Imker im Winter?

Änderungen im Ablauf vorbehalten. Teilnahme auf eigene Gefahr. Personen mit Bienenstichallergie oder Panik vor Bienen wird empfohlen nicht am Kurs teilzunehmen!

Hemmoor (Theorie)

vhs Hemmoor, Altes Postamt
Bahnhofstraße 36
Elisabeth Schwertfeger, Imkerin

Kurs-Nr.: 271-114H1
238,50 € ab 7 TN
279,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 4 x
18.01.2027
19 - 20:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Lamstedt (Praxis)

21769 Armstorf; Bienenstock
Elisabeth Schwertfeger, Imkerin

Gebühr bereits im Theorieteil enthalten
Samstag, 06.03.2027
Samstag, 17.04.2027
Samstag, 01.05.2027
Samstag, 12.06.2027
jeweils 9 - 13 Uhr

Mitzubringen: Komplette Schutzkleidung (Imkeranzug/Imkerjacke und Imkerhandschuhe, festes Schuhwerk), Stockmeißel, Imbiss und Getränk.

Geschichte

Neu: Mein Vorname und Ich – Erinnerungen entdecken und Identität finden

Gerufen, geflüstert, auf Schulhefte gekritzelt und manchmal in Kurzform - Unser Vorname begleitet uns ein Leben lang. Unser Name verbindet uns mit Erinnerungen, Gefühlen und Menschen, die uns geprägt haben und erzählt mehr über uns als wir denken. Mit kleinen biografischen Impulsen möchten wir unserem eigenen Namen bewusst begegnen. In wertschätzendem Austausch entsteht ein persönliches Namensportrait im Gespräch und auf Papier. Im Mittelpunkt stehen Freude und die Neugier auf einen Teil der eigenen Lebensgeschichte.

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Kristine Zimmermann-Kretschmar, Biografiebegleiterin, Projektmanagerin

Kurs-Nr.: 271-10151
12,50 € ab 7 TN
19,00 € bei 4 - 6 TN

Freitag, 09.04.2027, 17 - 19 Uhr

Hemmoor

vhs Hemmoor, Altes Postamt
Bahnhofstraße 36
Kristine Zimmermann-Kretschmar, Biografiebegleiterin, Projektmanagerin

Kurs-Nr.: 271-10101
12,50 € ab 7 TN
19,50 € bei 4 - 6 TN

Freitag, 30.04.2027, 17 - 19 Uhr

Mitzubringen: Offenheit für Begegnungen mit anderen und gegenüber sich selbst. Denken Sie an Ihre Wohlfühlverpflegung (Essen, Naschkram, Obst, Getränke).

Neu: Region im Wandel: Historische Filmdokumentationen, Teil 1

1958 entstand der Dokumentarfilm „Land hinter den Deichen“. Es handelt sich um eine Gemeinschaftswerk des Produzenten Axel von Koss für den Deutschen Heimatfilmdienst Hamburg. Mit einer Spieldauer von fast 100 Minuten bietet das Werk zahlreiche Impressionen aus dem Land Hadeln. Im Auftrag des Kreissportbundes Hadeln stellt von Koss die Landschaften Marsch. Moor und Geest, sowie die damalige Kreisstadt Otterndorf vor. Gezeigt wird auch das beschauliche Ortsbild, vor dem Um- und Ausbau der Hautverkehrswege, die größten Industrie- und Gewerbebetriebe sowie Schutzwerke und Deiche zum Schutz vor Sturmfluten. Unterstützt wurde der Kameramann von Kos durch Peter Hollbach und Gerd Wulf.

Otterndorf

Stadtscheune, Sackstr. 4
Archiv des Landkreis Cuxhaven

Kurs-Nr.: 271-10901
kostenfrei

Montag, 18.01.2027, 19 - 21:30 Uhr

Neu: Region im Wandel: Historische Filmdokumentationen, Teil 2

„Filmische Streiflichter aus der Geschichte Cuxhavens“
Am 24. Juni 1816 gründen Hamburger Politiker und Kaufleute in Cuxhaven ein Seebad. Im Laufe der Jahre wanderte das touristische Geschehen vom Elbstrand in Richtung Döse, Duhnen und Sahlenburg. Neben der touristischen Entwicklung der Stadt zeigen die filmischen Streiflichter auch das Zusammenwachsen der Cuxhavener Ortsteile zur großen gemeinsamen Stadt Cuxhaven und den Ausbau des Hafens, der bis ins 19. Jahrhundert hinein nur lokale Funktion hatte und erst ab dem Zweiten Weltkrieg überregionale Bedeutung gewann. Der Film ist Bestandteil der Cuxhavener Entdeckertage für Urlaubsgäste und Einheimische. Es handelt sich um eine Kooperationsveranstaltung der Volkshochschule und des Archivs des Landkreises Cuxhaven mit dem Stadtarchiv Cuxhaven.

Cuxhaven

Cuxhaven; Stadtbibliothek
Archiv des Landkreis Cuxhaven

Kurs-Nr.: 271-10902
kostenfrei

Montag, 15.03.2027, 19 - 22 Uhr



© pexels.com

vhs unterwegs

Neu: Herrliche Sommergärten im und rund um das schöne Ammerland

Erleben Sie einen besonderen Gartentag im Nordwesten Niedersachsens und entdecken Sie vier ganz unterschiedliche Gartenparadiese zwischen Ammerland und Ostfriesland. Freuen Sie sich auf liebevoll gestaltete Privatgärten, außergewöhnliche Pflanzideen und persönliche Einblicke in die Leidenschaft ihrer Besitzerinnen und Besitzer.
Unsere Reise beginnt im Privatgarten von Arne Wiechmann in Bad Zwischenahn-Wehnen. Auf rund 2.400 m² verbindet sich hier Gartengestaltung mit ganz persönlicher Gartenleidenschaft. Ein Teich mit Bachlauf, ein Wasserfall an der Terrasse, Poolbereiche und viele liebevoll gestaltete Gartenräume sorgen für abwechslungsreiche Eindrücke. Eine Besonderheit ist der rund 500 m² große Gemüsegarten, in dem auch selbst angebaut und geerntet wird. Der gesamte Garten ist in Eigenleistung entstanden - und Herr Wiechmann gibt seinen Gästen gerne persönliche Tipps und Einblicke in die Gestaltung und Pflege seines Gartens.
Weiter geht es zu Heidi und Wilfried Gertje im Landhof Tausendschön. Inmitten einer idyllischen Wallheckenlandschaft erstreckt sich auf rund 6.000 m² ein abwechslungsreicher Garten mit ganz unterschiedlichen Gartenräumen. Mal kühl und schattig, mal asiatisch-formal, dann wieder großzügig zur Landschaft geöffnet, ergeben sich immer neue Blickachsen und Gartenbilder. Wasser, Formgehölze und besondere Solitärgehölze setzen dabei markante Akzente.
Anschließend besuchen wir den Garten & Kunst de Wolff in Moormerland-Jheringsfehn. Hier verbinden sich Schaugarten, Pflanzen, Kunst und besondere Gartenideen. Neben inspirierenden Gartenbereichen laden der Gartenladen und die Ausstellungsflächen zum Stöbern ein. Entdecken Sie besondere Pflanzen, Gartendekorationen, Skulpturen, Gefäße und viele schöne Dinge für Haus und Garten - vielleicht findet sich auch ein besonderes Erinnerungsstück für das eigene Zuhause. Und: hier stärken wir uns auch mit Kaffee & Kuchen.
Zum Abschluss unserer Reise besuchen wir den Bio-Staudengarten HOSTA in Bad Zwischenahn. Die kleine, familiengeführte Staudengärtnerei hat sich auf Funkien (Hostas) und schattenverträgliche Stauden spezialisiert. Mit viel Leidenschaft werden die Pflanzen hier selbst vermehrt und direkt an Gartenfreunde verkauft. Gastgeber Jayantha Kamaladiwela führt das Lebenswerk seiner Frau Heike fort und gibt interessante Einblicke in die Anzucht und Pflege der Pflanzen. Lassen Sie sich von der großen Sortenvielfalt inspirieren, erhalten Sie wertvolle Pflanztipps und nutzen Sie die Gelegenheit, besondere Stauden direkt aus der Gärtnerei für Ihren eigenen Garten mit nach Hause zu nehmen.
Inhalte:

- Fahrt im modernen Reisebus mit Bordtoilette und großer Ladefläche,
- Wie auch in Deutschland mittlerweile üblich, erhalten die Besitzer der Gärten von uns selbstverständlich ein Eintrittsgeld (welches für Sie im Reisepreis enthalten ist), damit die Gärten weiterhin so schön erhalten bleiben können,
- Kaffee & Kuchen,
- Journal mit Gartenbeschreibungen und Informationen zu den besuchten Gärten,
- Reisebegleitung durch Sonja Buchhop.

Debstedt

Parkplatz MetroGastro, Drangstedter Chaussee
Sonja Buchhop

Kurs-Nr.: 271-10352
117,00 € ab 28 TN

Im Kurspreis enthalten:
- Fahrt im Reisebus mit Bordtoilette und großer Ladefläche
- Eintrittsgelder
- Kaffee & Tee mit Kuchen

Samstag, 19.06.2027, 8 - 18:30 Uhr

Abfahrt 8:00 Uhr Geestland OT Debstedt, Parkplatz Metro. Wenn möglich vor der Schranke parken, da diese evtl. am Nachmittag geschlossen wird.

Mitzubringen: Proviant und Getränke für die Mittagspause.

Tipp: Auch ein schönes Geschenk (wenn auch einen Tag vorab) zum Muttertag. Und: Bringen Sie gerne eine mit Namen beschriftete Kiste oder einen Karton für Ihre Pflanzenschätze mit.

Medien

Neu: Einführung in den Journalismus

Noch nie waren Medien so umstritten wie heute. Ob Social Media, TV, Radio oder die klassischen Zeitungen – nach welchen Regeln funktioniert die Medienlandschaft eigentlich? Wer ist warum im Netz erfolgreich? Welche Zukunft haben Zeitungen und Zeitschriften noch? Wie entstehen Nachrichten und welche Punkte sind entscheidend? Der Kurs wendet sich auch an alle, die Spaß daran haben, eigene Meldungen, Berichte, Reportagen oder Kommentare zu verfassen. Dozent ist Hinrich Lührssen, Fernsehreporter (Stern TV), Produzent und Buchautor.

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Hinrich Lührssen

Kurs-Nr.: 271-11150
54,00 € ab 7 TN
81,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 6 x
15.02.2027
18:30 - 20 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Sommerakademie Hadeln

Neu: Englisch im Urlaub aufbessern – Cornwall-Vortrag

Sommerakademie Hadeln

Was gibt es nicht was praktischer wäre, als seine Englischkenntnisse im Urlaub aufzubessern - vielleicht für den nächsten Urlaub?! Unser Dozent hat jahrelang in Cornwall gelebt und gearbeitet. Er kennt Land und Leute und hat dort ein Unternehmen in der Tourismusbranche gegründet, welches heute noch erfolgreich deutsche Urlaube mit Land und Leute vertraut macht. Daher bessern wir unser Englisch auf, indem wir als gemeinsames Thema leicht und locker über Cornwall sprechen. Natürlich bei Tee und Kaffee!

Otterndorf

vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Robert Gromes

Kurs-Nr.: 272-40601
20,00 € ab 7 TN
29,00 €

Donnerstag, 01.07.27, 9:30 - 12:30 Uhr

Neu: Schwimmen für Urlauber an der Küste und im See

Sommerakademie Hadeln

Sie machen Urlaub in Otterndorf oder wohnen hier (wir wollen ja niemanden nicht ansprechen!)? Unser Dozent, der ausgebildeter Rettungsschwimmer ist, möchte gemeinsam mit Ihnen im See in Otterndorf Schwimmen gehen. Es geht nicht nur darum die aktuellen Baderegeln zu besprechen, sondern auch an der persönlichen Schwimmtechnik zu arbeiten. Aber keine Angst: das Programm wird locker und entspannt bleiben - es werden keine Höchstleistungen abverlangt. Und es wird besprochen, was der Unterschied ist zwischen Schwimmen in einem See und Schwimmen im Meer! Wer hier in der Elbe schwimmen möchte, der muss auf viele Dinge achten! Auch dies wird Thema in unserem Kurs sein. Im Kursbereich ist ein Gästebeitrag von zirka 3 € zu entrichten (früher Kurtaxe). Bürger der Stadt Otterndorf sowie Urlauber mit Gästekarte sind davon befreit. Der Gästebeitrag ist nicht Bestandteil des Kurses und ist gesondert vor Ort zu entrichten.
Treffpunkt ist pünktlich um 10:45 Uhr am Eingang der Seelandhallen (Spielscheune). Teilnahmevoraussetzung ist, dass man schwimmen kann. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt!

Otterndorf

Seelandhallen Achtern Diek,
Norderteiler Weg
Nils Rechtsprecher

Kurs-Nr.: 272-30201
10,00 € ab 7 TN
14,50 € bei 4 - 6 TN

Montag, 12.07.2027, 10:45 - 12:30 Uhr

Kurs-Nr.: 272-30202
10,00 € ab 7 TN
14,50 € bei 4 - 6 TN

Mittwoch, 14.07.27, 10:45 - 12:30 Uhr

Mitzubringen: Schwimmzeug, alkoholfreie Getränke und Snacks nach Bedarf, gute Laune

Neu: Yoga am Strand

Sommerakademie Hadeln

Du machst Urlaub in Otterndorf oder Umzug und möchtest Körper und Geist sowie deine Seele zu einer Einheit bringen. Lass uns gemeinsam Yoga am Strand machen. Dich erwartet eine Hatha-Yogapraxis mit Asanas (Haltungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation. Dieser Kurs lädt alle ein, Beginnende und Yogaerfahrene, Urlauber und Einheimische.
Treffpunkt vor den Seelandhallen in Otterndorf.

Otterndorf

Seelandhallen Achtern Diek,
Norderteiler Weg
Slavica Möller, Yogalehrerin BDY

Kurs-Nr.: 272-30503
11,00 € ab 7 TN
17,50 € bei 4 - 6 TN

Donnerstag, 15.07.27, 18:30 - 20 Uhr

Kurs-Nr.: 272-30504
11,00 € ab 7 TN
17,50 € bei 4 - 6 TN

Donnerstag, 12.08.27, 18:30 - 20 Uhr

Mitzubringen: Yogamatte (alternativ liegen wir direkt auf Grasboden), bequeme Sportkleidung, Getränk.

Neu: Erste Hilfe Smartphone

Sommerakademie Hadeln

Haben Sie ein Problem mit Ihrem Smartphone? Sind Sie mit Ihrem Latein am Ende? Konnte Ihnen bisher niemand helfen? Die Volkshochschule in Otterndorf bietet, einmalig als Aktion während der Sommerakademie Hadeln, hier Hilfestellung. Kommen Sie am 9.7.2027 zu uns in die Volkshochschule in den Fröbelweg 1 nach Otterndorf zwischen 9:00 und 11:00 Uhr. Unser Dozent für Smartphones wird Ihnen versuchen zu helfen, um gemeinsam mit Ihnen das Problem zu lösen. Anmeldungen sind vor Ort möglich bzw. Voranmeldungen werden erwünscht.

Otterndorf

vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Robert Gromes

Kurs-Nr.: 272-50101
5,00 € ab 7 TN

Freitag, 09.07.2027, 9 - 11:15 Uhr

Neu: Sommerrock nähen

Sommerakademie Hadeln

Der Sommer steht vor der Tür. Haben Sie Lust mit mir gemeinsam einen Sommerrock zu nähen? In diesem Nähkurs sind Sie herzlich willkommen! Ob Sie Urlaub bei uns in Hadeln machen oder bereits seit einigen Jahren bei uns leben. Sie werden fachlich versiert und individuell unterstützt. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. Es wird eine gemütliche Runde mit tollen Gesprächen, Tee und Kaffee werden, wo wir gemeinsam Ihren Sommerrock entwerfen.

Otterndorf

vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Wiebke Stürmer, Dipl. Ing. für Bekleidungstechnik

Kurs-Nr.: 272-20901
83,00 € ab 7 TN
123,50 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 10.07.2027
Sonntag, 11.07.2027
jeweils 10 - 17:15 Uhr

Mitzubringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Mehrfachsteckdose, evtl. zusätzliche Beleuchtung, Schere, Schneiderkreide, Stecknadeln, Maßband, Nähnadeln, Schnitte, erforderlicher Stoff, passendes Nähgarn, ggf. Seidenpapier zum Durchpausen von Schnitten. Baumwollstoffe bitte vorwaschen!
Bei Rückfragen bitte die Dozentin anrufen, Telefonnummer erhalten Sie bei der Anmeldung.

Neu: Fahrradtour entlang der Küste

Sommerakademie Hadeln

Otterndorf

Seelandhallen Achtern Diek, Norderteiler Weg
Andrea Lemm, Lehrerin

Kurs-Nr.: 272-30204
10,00 € ab 7 TN
14,50 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 07.08.2027, 14 - 17:30 Uhr

Kurs-Nr.: 272-30203
10,00 € ab 7 TN
14,50 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 31.07.2027, 14 - 17:30 Uhr

Die Teilnahme an der geführten Fahrradtour erfolgt auf eigene Verantwortung. Eine Haftung gegenüber Teilnehmenden für Unfälle, Verluste und Beschädigungen übernimmt die vhs nicht (siehe AGB).

Mitzubringen: Getränke und Proviant, ein technisch einwandfreies Fahrrad, Fahrradhelm, wettergerechte Kleidung, insbesondere Regenbekleidung
Kondition: Die Tour ist für Genussradler geeignet, dennoch sollte eine gewisse Grundkondition vorhanden sein. Es ist mit Gegenwind zu rechnen, da es an der Küste entlang geht.
Fahrtechnik: Die Strecke verläuft überwiegend auf kleinen Landstraßen und Feldwegen gelegentlich auch auf Pfaden.

Neu: Radfahren – Die Entdeckertour um Otterntour herum

Sommerakademie Hadeln

Otterndorf, Hadelner Kanal, Neuen Kirche, Windmühle Betty bei Lüdingworth, Altenbruch: Kirche, Café Löwenzahn, Dicke Berta, zurück auf Elbe-Radweg an der Küste zu den Seelandhallen
Erleben Sie auf unser Tour Strand, Deich, Marsch und den Hadelner Kanal. Ideal für alle, die mehr als Strand & Deich erleben wollen. Unsere Highlights sind in Altenbruch die Kirche mit dem markanten Doppelturm und die „Dicke Berta“, ein ehemaliger Leuchtturm am Deich (Eintritt nicht inklusive). Eine Stärkung im Café Löwenzahn ist eingeplant. An der Küste nutzen wir auf den Elbe-Radweg für unseren Rückweg.
Fahrzeit: 2:18 Std., ca. 40 km, nicht anspruchsvoll, auch ohne E-Bike möglich

Otterndorf

Seelandhallen Achtern Diek, Norderteiler Weg
Andrea Lemm, Lehrerin

Kurs-Nr.: 272-30206
15,00 € ab 7 TN
20,00 € bei 4 - 6 TN

Dienstag, 10.08.2027, 10 - 16:30 Uhr

Kurs-Nr.: 272-30205
15,00 € ab 7 TN
20,00 € bei 4 - 6 TN

Dienstag, 03.08.2027, 10 - 16:30 Uhr

Die Teilnahme an der geführten Fahrradtour erfolgt auf eigene Verantwortung. Eine Haftung gegenüber Teilnehmenden für Unfälle, Verluste und Beschädigungen übernimmt die vhs nicht (siehe AGB).

Mitzubringen: Getränke und Proviant, ein technisch einwandfreies Fahrrad, Fahrradhelm, wettergerechte Kleidung, insbesondere Regenbekleidung
Kondition: Die Tour ist für Genussradler geeignet, dennoch sollte eine gewisse Grundkondition vorhanden sein. Es ist mit Gegenwind zu rechnen, da es an der Küste entlang geht.
Fahrtechnik: Die Strecke verläuft überwiegend auf kleinen Landstraßen und Feldwegen gelegentlich auch auf Pfaden.

Gesundheit & Fitness

Ihre Ansprechpartnerin:
Inga Herrmann
Mo – Mi: 04743 9221-77
i.herrmann@vhs-lk-cux.de

vhs macht gesünder …

… belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, 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. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Der Hirnforscher Gerald Hüther ist überzeugt, dass „Begeisterung Dünger für das Gehirn" ist und weist in seinen Schriften 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 Erkenntnis. Hier werden Sachinformation und Lernen 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.

Wissen rund um Gesundheit

Die vhs bietet viele Themen rund um die Gesundheit. Grundsätzlich übernimmt die vhs keine Verantwortung im Hinblick auf die Wirksamkeit der vorgestellten Methoden.

Stress verstehen – was der Körper jetzt braucht

Stress beeinflusst Energie, Schlaf, Appetit und Stoffwechsel und kann sich auf vielfältige Weise bemerkbar machen. Der Kurs vermittelt verständliche Zusammenhänge zwischen Stress, Ernährung und körperlichem Wohlbefinden und zeigt alltagstaugliche Möglichkeiten zur Unterstützung des Körpers.



Hemmoor

vhs Hemmoor, Altes Postamt
Bahnhofstraße 36
Ute Mahler-Leddin,
Ernährungsberaterin

Kurs-Nr.: 271-30101
13,50 € ab 7 TN
20,50 € bei 4 - 6 TN

Mittwoch, 13.01.27, 17:30 - 19:45 Uhr

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Ute Mahler-Leddin, Ernährungsberaterin

Kurs-Nr.: 271-30153
17,50 € ab 7 TN
27,00 € bei 4 - 6 TN

Mittwoch, 28.04.27, 17:30 - 19:45 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk

Die Sehkraft verbessern mit ganzheitlichem Sehtraining

Der ganzheitliche Ansatz der Sehschule hat das Ziel, sowohl die Vorbeugung als auch die Behandlung von Fehlsichtigkeit mit Körper- und Augenübungen, die die Selbstheilungskräfte der Augen wieder aktivieren, eine Verschlechterung der Sehkraft aufhalten und die vorhandene Sehfähigkeit kräftigen. Das Augentrainingsprogramm in Verbindung mit einem „augengerechten" Verhalten im Alltag kann Sehkraftschwächen und auch chronische, degenerative Augenerkrankungen positiv beeinflussen.

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Anna Marton-Sachs, Heilpraktikerin, Shiatsu-Therapeutin (GSD); Peter Hess-Klangmassagepraktikerin

Kurs-Nr.: 271-30053
36,00 € ab 7 TN
54,00 € bei 4 - 6 TN

Sonntag, 14.03.2027, 10 - 17 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, Imbiss, Getränk

Müde trotz Schlaf? Ernährung, Stress & Stoffwechsel

Warum bleibt die Energie aus, obwohl ausreichend geschlafen wird? Beleuchtet werden die Zusammenhänge zwischen Schlaf, Stress, Ernährung und Stoffwechsel sowie einfache Impulse für mehr Energie im Alltag.

Otterndorf

vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Ute Mahler-Leddin, Ernährungsberaterin

Kurs-Nr.: 271-30004
17,00 € ab 7 TN
26,00 € bei 4 - 6 TN

Mittwoch, 12.05.27, 17:30 - 19:45 Uhr

Mitzubringen: Getränk, Schreibzeug

Neu: Wohlwollendes Abgrenzen – Eigene Grenzen respektieren

Situationen, in denen wir ungefragt Ratschläge hören, uns jemand über den Mund fährt, uns nicht ausreden lässt oder gar unsere Kompetenzen infrage stellt, sind uns leider allzu gut bekannt. Häufig fällt uns dann direkt keine Antwort ein und das Gespräch oder die Situation hängt noch lange nach oder wir reagieren impulsiv und fühlen uns anschließend dennoch schlecht, weil wir unser eigenes Verhalten auch nicht gutheißen können.
In diesem Kurs wollen wir uns mit persönlichen Grenzen und den Besonderheiten zwischenmenschlicher Kommunikation auseinandersetzen.

Bad Bederkesa

Alte Grundschule, Seezimmer, 1. OG
Seminarstraße 9
Maike Zinke, Master für Prävention- und Gesundheitsmanagement

Kurs-Nr.: 271-30151
18,00 € ab 7 TN
27,00 € bei 4 - 6 TN

Donnerstag, 25.02.2027, 17 - 20 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk

Neu: Schluss mit dem Zirkus im Kopf – Mental Load entwirren

Einkaufen, arbeiten, Kinder abholen, kochen und das Geschenk für die Oma besorgen und einpacken - viele alltägliche Aufgaben, an die gedacht werden muss. Das nennt man „Mental Load“. Mental Load beschreibt die mentale und emotionale Belastung, die durch das ständige Organisieren, Planen und Koordinieren von Aufgaben im privaten und beruflichen Alltag entsteht. Damit das nicht zu einer dauerhaften Überlastung führt, entwirren wir in diesem Kurs einmal alle „offenen Tabs“ in deinem Kopf, priorisieren und entwerfen Ideen, wie es für dich entspannter werden kann.

Bad Bederkesa

Alte Grundschule, Seezimmer, 1. OG
Seminarstraße 9
Maike Zinke, Master für Prävention- und Gesundheitsmanagement

Kurs-Nr.: 271-30152
18,00 € ab 7 TN
27,00 € bei 4 - 6 TN

Mittwoch, 28.04.2027, 17 - 20 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk

Leben mit Krankheit

Starke Knochen – Ernährung als Schlüssel zur Knochengesundheit

Osteoporose kann Menschen jeden Alters betreffen und bleibt oft lange unbemerkt. In diesem Vortrag erhältst du grundlegende Informationen über das Krankheitsbild und erfährst, wie eine gezielte Ernährung deine Knochengesundheit unterstützen kann. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Knochengesundheit aktiv fördern und ihr Wissen rund um Osteoporose erweitern möchten.

Otterndorf

vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Kyra Lührs, Staatlich geprüfte und anerkannte Diätassistentin (VDD)

Kurs-Nr.: 271-30302
13,50 € ab 7 TN

Dienstag, 05.01.2027, 18 - 20:15 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk

Neu: Selbstfürsorge – Bedürfnisse wahrnehmen und kommunizieren

In gesundheitlich herausfordernden Zeiten, wo man auf Hilfe von anderen Menschen angewiesen ist, dürfen die eigenen Bedürfnisse nicht untergehen. Brauchst du Abstand oder Nähe? Fakten oder liebevollen Zuspruch? Wünscht du dir offene Ohren und lange Gespräche oder Ablenkung? In diesem Kurs beleuchten wir diese und viele weitere Aspekte und wie du deine Erkenntnisse sowohl mit deinen Bezugspersonen aber auch mit ärztlichem, pflegerischem und therapeutischem Personal kommunizieren kannst.

Bad Bederkesa

Alte Grundschule, Seezimmer, 1. OG
Seminarstraße 9
Maike Zinke, Master für Prävention- und Gesundheitsmanagement

Kurs-Nr.: 271-30102
18,00 € ab 7 TN
27,00 € bei 4 - 6 TN

Dienstag, 25.05.2027, 17 - 20 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk

Entspannung und Körpererfahrung

Einfach mal machen: Entspannungsübungen für mehr Ruhe im Alltag

Gönne dir eine bewusste Auszeit vom Alltag – und setze es endlich um. In diesem Kurs lernst du einfache und wirksame Entspannungsübungen kennen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Gemeinsam probieren wir verschiedene Entspannungsübungen aus und finden heraus, was dir persönlich guttut.
Der Kurs richtet sich an alle, die sich zwar immer wieder mehr Ruhe vornehmen, aber bisher nicht ins Tun kommen. Hier hast du einen verlässlichen Raum, in dem du Entspannung zur Gewohnheit werden lassen kannst. Mache den Anfang – die Entspannung wartet schon.

Hemmoor

vhs Hemmoor
Bahnhofstraße 36
Mareike Arendt, Master of Education, Entspannungstrainerin

Kurs-Nr.: 271-30113
48,00 € ab 7 TN
72,00 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 8 x
08.04.2027
17:30 - 18:30 Uhr

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, Getränk.

Meditation

Gerade in unruhigen Zeiten, wenn Ängste und Sorgen uns fest im Griff haben, kann Meditation ein heilsamer Weg zurück zu unserer inneren Mitte sein. Meditation schenkt uns die Möglichkeit aus dem Lärm des Alltags auszusteigen, in die Tiefe zu tauchen und uns wieder mit unserer eigenen Kraft und unserem Vertrauen zu verbinden. In dieser Stille entstehen Seelenbilder, die uns Halt geben und uns neue Perspektiven eröffnen. In diesem Kurs lade ich dich ein, dich selbst wieder zu spüren, zur Ruhe zu kommen und die leise Stimme deiner Seele zu hören.

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Elke Szabo

Kurs-Nr.: 271-30171
30,50 € ab 7 TN
46,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 5 x
15.02.2027
17:30 - 18:30 Uhr

Mitzubringen: bequeme Kleidung; Socken

Autogenes Training für Einsteigende

Das Autogene Training ist eine der bekanntesten Entspannungsmethoden zur Selbstentspannung. Es kann bei regelmäßiger Anwendung bei Alltagsproblemen, wie z. B. Stress, Schlafstörungen, Ängsten oder Nervosität helfen.
Wenn du dich darin wiederfindest oder einfach nach einer Möglichkeit suchst, mehr Entspannung in Alltag und Beruf zu bringen, dann kann dieser Kurs genau der Richtige für dich sein. Du lernst in diesem Kurs die Methode des Autogenen Trainings, die dir auch bei selbstständigem Üben zu Hause zu mehr Entspannung verhelfen kann.

Hemmoor

vhs Hemmoor, Altes Postamt
Bahnhofstraße 36
Mareike Arendt, Master of Education, Entspannungstrainerin

Kurs-Nr.: 271-30411
65,00 € ab 7 TN
96,50 € bei 4 - 6 TN

Kursgebühr inkl. Skript.

dienstags, 7 x
06.04.2027
17:30 - 19 Uhr

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Getränk

Entspannung mit Klangschalen

Kleingruppenangebot

„Der Klang der Klangschale berührt unser Innerstes. Er bringt die Seele zum Schwingen. Er löst Spannungen, mobilisiert die Selbstheilungskräfte, setzt Energie frei.“ So Peter Hess, der 1984 nach längeren Aufenthalten in Nepal mit der Entwicklung der Therapieklangschalen und der Klangmassage begann. In diesem Seminar lernen wir die Klangschalen und ihre vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten kennen, wir erleben die Wirkung der Klangschalenklänge auf dem Körper nicht nur als Klangmassage, sondern auch in Form eines entspannenden Klangbades und einer Fantasiereise.

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Anna Marton-Sachs, Heilpraktikerin, Shiatsu-Therapeutin (GSD); Peter Hess-Klangmassagepraktikerin

Kurs-Nr.: 271-30052
54,00 € ab 7 TN
Sonntag, 28.02.2027, 10 - 17 Uhr

Mitzubringen: Decke, Kissen, Yogamatte, bequeme Kleidung, Getränk und Imbiss für die Mittagspause.

werk & wurtz & freidl
Rechtsanwälte/Notar
»Testament, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung sind die Garanten für einen selbstbestimmten Lebensabend. Diese gilt es gemeinsam zu entwickeln«
Bauernwall 4 · Bremerhaven · ☎ 04 71/3 12 21

Fußreflexzonenmassage für den Hausgebrauch

Unsere Füße tragen uns durch unser ganzes Leben und können noch weitaus mehr ...
In diesem Kurs lernen wir die Fußreflexzonenmassage als eine ganzheitliche, natürliche Behandlungsmethode kennen, die Unausgeglichenheiten im Körper beseitigt und unsere Selbstheilungskräfte verstärkt. Neben den klassischen Organzonen werden auch die Energiepunkte stimuliert und Meridiane aktiviert. Hierdurch führen wir Entspannung und Wohlbefinden herbei und schöpfen neue Kraft für den Alltag.

Otterndorf

vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Karola Neiden, Heilpraktikerin

Kurs-Nr.: 271-30108
40,50 € ab 7 TN
61,00 € bei 4 - 6 TN

Freitag, 12.02.2027
18 - 20:15 Uhr
Samstag, 13.02.2027
10 - 14:30 Uhr

Mitzubringen: Decke, Kissen, warme Socken und lockere Kleidung. Schreibzeug und Buntstifte, Getränk.

Yoga

Wir weisen vorsorglich darauf hin, bei gesundheitlichen Beschwerden vorher mit Ihrem Hausarzt Rücksprache zu halten, ob Yoga aus medizinischer Sicht befürwortet werden kann.

Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger

Hatha-Yoga ist ein Weg, Ruhe und Kraft in sich zu finden. Ich freue mich, dich in meinen Kursen begrüßen zu dürfen. Typisch für Hatha Yoga sind: ruhige, statische gehaltene Körperhaltungen (Asanas) z.B. den Sonnengruß, bewusste Atemführung, Elemente der Meditation und Achtsamkeit. Die Vorteile von Hatha Yoga: Verbesserte Körperhaltung, Stressabbau, bessere Körperwahrnehmung, Stärkung von Muskeln und Gelenken.

Wremen

Gästezentrum Wremen
Cornelia Russell, Heilpraktikerin, Yogalehrerin

Kurs-Nr.: 271-30560
84,00 € ab 7 TN
126,50 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 9 x
12.01.2027
17:30 - 19 Uhr

Kurs-Nr.: 271-30561
103,00 € ab 7 TN
155,50 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 11 x
06.04.2027
17:30 - 19 Uhr
keine Kurstage am 18. und 25.05.2027

Mitzubringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, ein Kissen 1- 2 Decken, Yogablöcke

Entspannt in den Abend mit sanftem Yoga

Willst du das sich etwas ändert? Einfach die Hektik des Alltags loslassen, dein Akku aufladen und deine Beweglichkeit fördern? Dann mach mit! Durch die langen sanften Yin-Yoga Stellungen, durch Yoga-Nidra sowie durch gezielte Atemübungen findest du zu dir, zur Entspannung. Ankommen, loslassen und

Wremen

Gästezentrum Wremen
Cornelia Russell, Heilpraktikerin, Yogalehrerin

Kurs-Nr.: 271-30563
84,50 € ab 7 TN
127,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 9 x
12.01.2027
19:15 - 20:45 Uhr

Kurs-Nr.: 271-30564
103,00 € ab 7 TN
155,50 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 11 x
06.04.2027
19:15 - 20:45 Uhr

keine Kurstage am 18. und 25.05.27

Mitzubringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Yogabolster, Yogablöcke, ein Kissen, 1- 2 Decken

Yoga - Zeit für dich

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits erste Yoga-Erfahrungen gesammelt haben, nach einer Pause wieder einsteigen möchten oder ihre Praxis gezielt vertiefen möchten. Im Mittelpunkt steht eine sanfte bis fordernde Yogapraxis, die dich bewusst bei dir ankommen lässt. Fließende und kraftvolle Bewegungen wechseln sich ab. Ruhige Haltestellungen stärken deine tiefe Muskulatur, sanfte Dehnungen lösen körperliche Verspannungen, bewusstes Atmen bringt Ruhe in den Geist. Eine bewusste Auszeit für dich.

Spaden

Haus der Begegnung
Friesenstraße 7
Maren Markowski

Kurs-Nr.: 271-30556
72,00 € ab 7 TN
108,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 8 x
13.01.2027
18:15 - 19:45 Uhr

Debstedt

Debstedt, Seeparkschule
Wesermünde, Agora
Spadener Weg 9
Maren Markowski


© pexels.com

Kurs-Nr.: 271-30557
81,00 € ab 7 TN
121,50 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 9 x
14.04.2027
18:15 - 19:45 Uhr

Mitzubringen: Eine Yogamatte, eine Decke, ein Kissen und/oder ein Yogablock.

Yoga für Jeden

Dieser Kurs bietet eine wohltuende Auszeit vom hektischen Alltag. Er verbindet sanfte Körperübungen (Asanas), bewusste Atmung (Pranayama) und tiefgehende Entspannung. Im Mittelpunkt stehen die Freude an Bewegung und Stärkung des Körpers. Die Übungen sind so aufgebaut, dass sie Kraft, Beweglichkeit und Balance fördern. Der Kurs ist geeignet für Jung und Alt, für Geübte und Ungeübte. Die Übungen werden flexibel an die individuellen Bedürfnisse und Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst.

Spaden

Haus der Begegnung
Friesenstraße 7
Maren Markowski

Kurs-Nr.: 271-30553
60,00 € ab 7 TN
90,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 8 x
13.01.2027
16:45 - 18 Uhr

Debstedt

Debstedt, Seeparkschule
Wesermünde, Agora
Spadener Weg 9
Maren Markowski

Kurs-Nr.: 271-30554
60,00 € ab 7 TN
90,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 8 x
14.04.2027
16:45 - 18 Uhr

Mitzubringen: Eine Yogamatte, eine Decke, ein Kissen und/ oder ein Yogablock. Sehr hilfreich ist auch ein Yogagurt.

Neu: Yoga am Strand – Sommerakademie Hadeln

Du machst Urlaub in Otterndorf oder Umzug und möchtest Körper und Geist sowie deine Seele zu einer Einheit bringen. Lass uns gemeinsam Yoga am Strand machen. Dich erwartet eine Hatha-Yogapraxis mit Asanas (Haltungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation. Dieser Kurs lädt alle ein, Beginnende und Yogaerfahrene, Urlauber und Einheimische. Treffpunkt vor den Seelandhallen in Otterndorf.

Otterndorf

Seelandhallen Achtern Diek,
Norderteiler Weg
Slavica Möller, Yogalehrerin BDY

Kurs-Nr.: 272-30503
11,00 € ab 7 TN
17,50 € bei 4 - 6 TN

Donnerstag, 15.07.27, 18:30 - 20 Uhr

Kurs-Nr.: 272-30504
11,00 € ab 7 TN
17,50 € bei 4 - 6 TN

Donnerstag, 12.08.27, 18:30 - 20 Uhr

Mitzubringen: Yogamatte (alternativ liegen wir direkt auf Grasboden), bequeme Sportkleidung, Getränk.

Taijiquan und Qigong

Taijiquan Schwertform – mit Vorkenntnissen

Taiji ist gekennzeichnet durch langsame Bewegungen die fließend, rund und sanft ausgeführt werden. Das fördert Beweglichkeit, Gleichgewicht und Konzentration. Taiji basiert auf chinesischer Kampfkunst, wird aber hier unter gesundheitlichen Aspekten ausgeübt. Bei diesem Kurs geht es nicht um Schwertkampf, sondern wir beschäftigen uns mit einer Schwertform, das heißt einer choreographierten Abfolge von einzelnen Techniken und Figuren. Vorkenntnisse im Taiji sind hier erforderlich.

Schiffdorf

Schule am Feldkamp,
Zum Feldkamp 7
Thomas Behrens

Kurs-Nr.: 271-30570
208,00 € ab 7 TN
334,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 20 x
13.01.2027
17:45 - 18:45 Uhr

Mitzubringen: Bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe, Taiji-Schwert (gem. Rücksprache mit dem Dozenten, ggf. Leihschwert).

Taijiquan für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Taiji ist gekennzeichnet durch langsame Bewegungen die fließend, rund und sanft ausgeführt werden. Das fördert Beweglichkeit, Gleichgewicht und Konzentration und führt zu einer Sensibilisierung und Wahrnehmung des eigenen Körpers. Taiji basiert auf chinesischer Kampfkunst, wird aber hier unter gesundheitlichen Aspekten ausgeübt. In diesem Kurs beschäftigen wir uns weiterhin mit der 24er Form des Peking-Stils.

Schiffdorf

Schule am Feldkamp,
Zum Feldkamp 7
Thomas Behrens

Kurs-Nr.: 271-30568
221,50 € ab 7 TN
342,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 20 x
13.01.2027
19 - 20:30 Uhr

Mitzubringen: Bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe.

Leichtigkeit und Beweglichkeit durch Qigong und Do In

Die Übungen aus diesem Kurs fördern die Beweglichkeit des Körpers und dadurch entwickelt sich mehr Freude und Leichtigkeit im Alltag. Wir praktizieren jeweils eine Qigong-Übungsfolge sowie andere fernöstliche Methoden aus dem Do In wie Selbstmassage, Atem- und Dehnübungen, stehend, sitzend, liegend. Einfache Laute wirken im Inneren des Körpers. Die Übungen können von jedermann ausgeführt und leicht erlernt werden, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs bietet die Möglichkeit, in der Gruppe zu üben, was in der Regel leichter fällt und intensiver ist.

Langen

Kirchenzentrum St. Petri, Kapellenweg 7a
Eva-Maria Block, Dipl.-Pädagogin

Kurs-Nr.: 271-30160
108,00 € ab 7 TN
168,50 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 9 x
13.01.2027
9 - 10:30 Uhr

Kurs-Nr.: 271-30161
141,50 € ab 7 TN
220,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 12 x
07.04.2027
9 - 10:30 Uhr

Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung

Pilates

Wir weisen vorsorglich darauf hin, bei gesundheitlichen Beschwerden vorher mit Ihrem Hausarzt Rücksprache zu halten, ob Pilates aus medizinischer Sicht befürwortet werden kann.

Pilates

Dies ist ein ganzheitliches, sanftes Körpertraining, welches für jedes Alter geeignet ist. Ziel ist, die individuelle Beweglichkeit Schritt für Schritt zu erweitern. Die Übungen sind so konzipiert, dass der Körper ganzheitlich trainiert wird und eine individuelle Körperwahrnehmung erfahrbar wird. Die Trainingsmethode eignet sich für alle Menschen, die nach einer gesundheitsorientierten Bewegungsform suchen.

Debstedt

Debstedt, Seeparkschule
Wesermünde, Agora
Spadener Weg 9
Kathleen Barberio, Tanz- und Gymnastikpädagogin, zertifizierte Polestar- Pilates-Trainerin

Kurs-Nr.: 271-30581
126,00 € ab 7 TN

montags, 21 x
11.01.2027
18 - 19 Uhr

Kurs-Nr.: 271-30582
126,00 € ab 7 TN

montags, 21 x
11.01.2027
19:10 - 20:10 Uhr

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Decke oder großes Handtuch, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, Getränk

Fitness, Kraft und Ausdauer

Wirbelsäulengymnastik

Machen Sie Ihren Rücken fit!
Ein starker Rücken ist die Grundlage für eine gute Körperhaltung. Mobilisieren, Kräftigen und Dehnen. Diese drei Trainingsmethoden sind wichtig, um die Funktion der Wirbelsäule zu erhalten bzw. zu verbessern. Gezieltes funktionelles Rückentraining kann Beschwerden vorbeugen und bestehende Probleme beheben. Dieser Wirbelsäulengymnastikkurs soll helfen, den Haltungsschäden entgegenzuwirken. Mach mit - für einen starken Rücken und eine bessere Lebensqualität!

Schiffdorf

Geestenseth,
Turnhalle an der Schule,
Frelsdorfer Str.
Eva-Maria Steffens, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, DTB Kursleiterin Pilates

Kurs-Nr.: 271-30974
69,00 € ab 7 TN

dienstags, 9 x
12.01.2027
18 - 19 Uhr

Kurs-Nr.: 271-30975
81,00 € ab 7 TN

dienstags, 11 x
13.04.2027
18 - 19 Uhr

Mitzubringen: Handtuch, Sportkleidung

Bodyforming für Frauen

Bodyforming ist ein effektives Ganzkörpertraining, wobei die Hauptmuskelgruppen gezielt trainiert werden und die allgemeine Ausdauer verbessert wird. Dieser Kurs verhilft Ihnen zu einer besseren Figur durch gezielte Zunahme an Muskelmasse bei gleichzeitigem Fettabbau. Die Vorteile einer gut entwickelten Muskulatur sind die Steigerung der allgemeinen Leistungsfähigkeit, Stabilisierung der Gelenkfunktionen und die Vorbeugung von Verletzungen.
Die Stunde beginnen wir mit einer Erwärmung. Es folgt die Kräftigungsphase mit oder ohne Kleingeräten.

Beverstedt

Alte Sporthalle, Feldhofstraße
Eva-Maria Steffens, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, DTB Kursleiterin Pilates

Kurs-Nr.: 271-30961
80,00 € ab 7 TN

mittwochs, 10 x
13.01.2027
9 - 10 Uhr

Kurs-Nr.: 271-30962
84,00 € ab 7 TN

mittwochs, 11 x
14.04.2027
9 - 10 Uhr

Mitzubringen: Handtuch, Sportkleidung, evtl. Wasser

Grundkurs Mittelalterlicher Schwertschaukampf

Die Teilnehmenden erhalten neben den praktischen Grundlagen auch Hintergrundwissen des Schwertschaukampfes und über die Waffen. An erster Stelle steht die Sicherheit aller Kursteilnehmenden. Deshalb wird zuerst mit Übungsschwertern aus Holz und Kunststoff trainiert. Erst wenn das Gefühl für die Bewegungsabläufe vorhanden ist, geht es zu den ersten Übungen mit Metall. Es wird viele freie Übungen geben und auf Ihre individuellen Fragen wird eingegangen. Wir werden Angriffe und Paraden üben. Ihnen werden Techniken gezeigt, um einen Gegner zu entwaffnen, auch wenn man selbst kein Schwert hat. Es wird zu Kämpfen mit Übungsschwertern kommen und schließlich werden auch echte Schaukämpfe mit Metallschwertern trainiert. Zudem wird auch der historische Hintergrund sowie aktuelle rechtliche Hintergründe vermittelt.

Hemmoor

Sporthalle Althemmoor,
Rosenweg 7
Joschka Hoops, Trainer für Mittelalterlichen Schwertschaukampf

Kurs-Nr.: 271-30501
98,00 € ab 7 TN

Samstag, 13.03.2027
Sonntag, 14.03.2027
jeweils 10 - 18 Uhr

Benötigte Materialien wie Metallschwerter und gepolsterte Handschuhe werden Ihnen zur Verfügung gestellt.

Mitzubringen: Sportkleidung, ausreichend Trinken, Mittagssnack

Bewegung draußen

Neu: Nordic Walking - Hier gehst du nicht alleine

Mit Spaß an Bewegung an der frischen Luft trainieren wir Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Der Einsatz von Nordic Walking-Stöcken beim Gehen hilft bei der Aufrichtung und stabilisiert den Gang. Mit der richtigen Technik verbessert sich der Zustand aller Hauptmuskelgruppen (Arme, Beine, Bauch). Nordic Walking unterstützt die Gewichtsreduzierung und ist schonend für die Gelenke. Lerne die Technik und profitiere vom Austausch der Gruppe. Einsteiger/-innen sind herzlich willkommen.

Wremen

Gästezentrum Wremen
Cornelia Russell, Heilpraktikerin, Yogalehrerin

Kurs-Nr.: 271-30251
99,00 € ab 7 TN
148,50 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 03.04.2027
Samstag, 10.04.2027
Samstag, 17.04.2027
jeweils 9:30 - 11 Uhr

Freitag, 23.04.2027
Freitag, 30.04.2027
Freitag, 14.05.2027
Freitag, 21.05.2027
Freitag, 04.06.2027
jeweils 17 - 18:30 Uhr
Achtung: An den Freitagen treffen wir uns im Park Friedrichsruh in Langen.

Samstag, 12.06.2027
Samstag, 19.06.2027
Samstag, 26.06.2027
jeweils 9:30 - 11 Uhr

Mitzubringen: Bitte der Witterung angemessene Kleidung und Sportschuhe tragen. Nordic Walking-Stöcke bitte mitbringen!

Neu: vhs „Schnupper-Golf“ 2027

Du möchtest mal probieren Golf zu spielen? Was du immer schon machen wolltest! Jetzt NEU. Gleich anmelden! In einer kleineren Gruppe von 4-6 Personen, kommst du nicht nur mit dem Ball und Schläger in Kontakt, sondern spielst auch nach einer kleinen Anweisung, in drei Stationen, mit mir, sofort auf dem Platz. Bälle und Ausrüstung? Haben wir hier, egal ob rechts- oder linkshändig, ob Mann, oder Frau, ob jung, oder alt.
Zum Dozenten: ausgebildeter Golf Trainer/Golflehrer, unterrichtet im schönen Küsten - Golf Club Hohe Klint e. V. in der nähe von Cuxhaven (OT Oxstedt).

Cuxhaven

Cuxhaven; Golf Club Hohe Klint e.V.
Uwe Varenkamp

Kurs-Nr.: 271-30252
19,00 € ab 7 TN
Samstag, 27.03.2027, 9 - 11 Uhr

Kurs-Nr.: 271-30253
19,00 € ab 7 TN
Samstag, 10.04.2027, 9 - 11 Uhr

Kurs-Nr.: 271-30254
19,00 € ab 7 TN
Freitag, 16.04.2027, 15:30 - 17:30 Uhr

Bogenschießen Schnupperkurs

Kleingruppenangebot

Sport-Bogenschießen stärkt den Rücken und die Seele. Die traditionsreiche Sportart fordert Körper und Geist gleichermaßen. Sie verbindet Konzentration und Genauigkeit mit Kraft und Ausdauer. Mit diesem Schnupperkurs vermitteln wir ihnen einen ersten Eindruck dieser olympischen Disziplin. Die Teilnehmenden werden an vier darauffolgenden Wochentagen jeweils Samstags eingeteilt. Je nach Wetterlage schießen wir auf dem Schießplatz oder in der Halle. Die Ausrüstung und Recurve-Bögen mit Zieleinrichtung werden vom TSV Neuhaus zur Verfügung gestellt.
Kontakt zum Dozenten (wegen Wetter): 015226767471

Neuhaus

Neuhaus; Bürgerpark
Reinhard Hoffmann

Kurs-Nr.: 271-30201
69,00 € bei 4 - 6 TN

samstags, 4 x
03.04.2027
14 - 15:30 Uhr

Mitzubringen: Getränke

Natur erkunden – Mit dem Rad von Hemmoor ins Moor

Wir erkunden von Hemmoor aus radelnd die Umgebung. Geplant ist eine Pause im Café Pusteblume, bevor wir bevor wir über den Westerberg am Fernsehturm vorbei zurückradeln. Strecke ca. 62 km, reine Fahrtzeit ca. 4 Std.

Hemmoor

Treffpunkt: Volkshochschule Landkreis Cuxhaven, Bahnhofstr. 36,
Andrea Lemm, Lehrerin

Kurs-Nr.: 271-30203
16,50 € ab 7 TN
25,00 € bei 4 - 6 TN

Sonntag, 30.05.2027, 11 - 17 Uhr

Die Teilnahme an der geführten Fahrradtour erfolgt auf eigene Verantwortung. Eine Haftung gegenüber Teilnehmenden für Unfälle, Verluste und Beschädigungen übernimmt die vhs nicht (siehe AGB).

Mitzubringen: bzw. zu beachten: Getränke und Proviant, ein technisch einwandfreies Fahrrad, Fahrradhelm, wettergerechte Kleidung, insbesondere Regenbekleidung
Kondition: Die Tour ist flach und für Genussradler geeignet, dennoch sollte eine gewisse Grundkondition vorhanden sein.
Fahrtechnik: Die Strecke verläuft überwiegend auf kleinen Landstraßen und Feldwegen gelegentlich auch auf Pfaden.

Natur erkunden – 5-Seen-Tour

Diese rund 60 Kilometer lange Radtour ab Stinstedt führt tief hinein in die stille Landschaft zwischen Moor, Wald und Wasser. Vom Start rollen wir über kleine Wege zum Flögelner See, wo die Weite des Moores spürbar wird. Wir streifen den Dahlemer See und gelangen zum versteckten See im Rühterforst. Über eine naturnahe Schleife geht es zum Bederkesaer See, bevor wir zum Stinstedter See zurückkehren. Die Tour auf kaum befahrenen Wegen bietet viel Natur - ideal, um Landschaft bewusst zu genießen.


© pexels.com

Stinstedt

Treffpunkt: Landgasthof Zur Eiche, Hauptstraße 8
Andrea Lemm, Lehrerin

Kurs-Nr.: 271-30202
16,50 € ab 7 TN
25,00 € bei 4 - 6 TN

Sonntag, 13.06.2027, 11 - 17 Uhr

Die Teilnahme an der geführten Fahrradtour erfolgt auf eigene Verantwortung. Eine Haftung gegenüber Teilnehmenden für Unfälle, Verluste und Beschädigungen übernimmt die vhs nicht (siehe AGB).

Mitzubringen: bzw. zu beachten: Getränke und Proviant, ein technisch einwandfreies Fahrrad, Fahrradhelm, wettergerechte Kleidung, insbesondere Regenbekleidung
Kondition: Die Tour ist flach und für Genussradler geeignet, dennoch sollte eine gewisse Grundkondition vorhanden sein.
Fahrtechnik: Die Strecke verläuft überwiegend auf kleinen Landstraßen und Feldwegen gelegentlich auch auf Pfaden.

Neu: Schnupperkurs Tennis für Wiedereinsteigende

Tennis für Wiedereinsteigende und alle, die damit einmal anfangen wollten. Probieren Sie unseren Schnupperkurs für Wiedereinsteigende - jetzt neu in Cuxhaven. Wir spielen in kleinen Gruppen zu maximal 4 Teilnehmenden. So lässt sich Tennis am besten erlernen!

Cuxhaven

Cuxhaven
Tennisclub Cuxhaven e.V.
Vincent-Lübeck-Str. 3
27474 Cuxhaven

Kurs-Nr.: 271-30255
36,00 € ab 7 TN
72,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 6 x
04.01.2027
11:30 - 12:30 Uhr

Kurs-Nr.: 271-30256
54,00 € ab 7 TN
90,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 6 x
15.02.2027
11:30 - 12:30 Uhr

Mitzubringen: Sportkleidung, Tennisschuhe für Außenplätze, falls vorhanden: Tennisschläger (bitte bei Anmeldung angeben, ob vorhanden), Getränk.

Fasten

Fasten mit Früchten

Bei dem Wort Fasten denken viele an das (leidige) Thema Abnehmen, Diät und Hungern. In diesem Kurs soll es um etwas anderes gehen. Wir wollen gemeinsam fasten, nicht hungern! Bewusster Verzicht bedeutet keinen Verlust, sondern ermöglicht die Erfahrung echter Bereicherung. Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele.
Fasten ist auch im Alltag möglich. In diesem Kurs erfahren wir, dass dies nicht so schwierig ist, wie es scheint. Es darf im Gegenteil herzhaft gelacht werden, denn Fröhlichkeit hat viel mit Gesundheit zu tun. Besprechung am Mittwoch, dem ersten Kurstag.

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Karola Neiden, Heilpraktikerin

Kurs-Nr.: 271-35054
72,00 € ab 7 TN
111,50 € bei 4 - 6 TN

Donnerstag, 18.02.2027
18 - 20:15 Uhr
Freitag, 19.02.2027
Montag, 22.02.2027
Dienstag, 23.02.2027
Mittwoch, 24.02.2027
Donnerstag, 25.02.2027
jeweils 18 - 19:30 Uhr

Otterndorf

vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Karola Neiden, Heilpraktikerin

Kurs-Nr.: 271-35004
90,00 € ab 7 TN
135,00 € bei 4 - 6 TN

Mittwoch, 03.03.2027
Donnerstag, 04.03.2027
Freitag, 05.03.2027
Montag, 08.03.2027
Dienstag, 09.03.2027
Mittwoch, 10.03.2027
jeweils 18 - 20:30 Uhr

Neu: Mit Leichtigkeit in den Frühling – Detox-Fastenkur

Der Immunboost für Körper – Geist – Seele.

Die Fastenwochen dienen unserem Körper zur tiefen Entgiftung. Schadstoffe in der Luft, im Wasser und im Essen belasten die Gesundheit. Die Kombination aus Detox, Fasten und Ernährungsaufbau mit pflanzlich-vollwertiger Kost unterstützen dich bei deinem Neustart.
Die 1. Woche steht unter dem Motto „Detox und Kurzzeitfasten".
Die 2. Woche ist die eigentliche Fastenwoche. Die 3. Woche ist die Aufbauzeit mit einer pflanzlich vollwertigen Ernährungsform um dein Fasten nachhaltig zu unterstützen.
Ob eine Fastenkur für Sie zu empfehlen ist, sollten Sie vorab mit Ihrem Hausarzt besprechen.

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Ingrid Berthold

Kurs-Nr.: 271-30650
32,00 € ab 7 TN
45,50 € bei 4 - 6 TN

freitags, 3 x
05.03.2027
19 - 20:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Neu: Der vegane Weg zum schlanken, gesunden Leben

„Lasst uns gut sein zum Körper, damit die Seele gern in ihm wohne."
Teresa von Avila

Der Kochabend dient der Fortsetzung nach dem Fasten: PEACE FOOD für den Frühling. Anregungen für ein Fasten-Wochenende oder einen Tag in der Woche für ZUHAUSE: Ayurveda-Frühstücksvariationen, Wildkräuter-Smoothis, Wildkräuter-Salate, Getreiderisotto mit frischen Kräutern, Gemüse vom Grill, Gemüse-Kartoffelsuppe, Asiatisches Wok-Gemüse, Karotten-Nudeln mit Tomaten-Sugo, Beerencreme mit frischen Beeren.

Schiffdorf

Schule am Feldkamp,
Zum Feldkamp 7
Ingrid Berthold

Kurs-Nr.: 271-30550
18,00 € ab 7 TN

Freitag, 09.04.2027, 18 - 21 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, Gläser für Reste

Gesunde Ernährung

Nährstoffwunder Protein

Proteine spielen eine zentrale Rolle für die Gesundheit - aber was genau steckt dahinter? In diesem Vortrag erhalten Sie grundlegende Informationen über Proteine und ihren Nutzen für den Körper. Außerdem erfahren Sie, wie eine proteinbetonte Ernährung die Gesundheit auf vielfältige Weise unterstützen kann. Praktische Tipps und Anregungen zeigen, wie sich Proteine einfach, abwechslungsreich und lecker in den Alltag integrieren lassen.

Otterndorf

vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Kyra Lührs, Staatlich geprüfte und anerkannte Diätassistentin (VDD)

Kurs-Nr.: 271-30303
13,50 € ab 7 TN

Montag, 04.01.27, 18:30 - 20:45 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk

Blutzucker im Gleichgewicht – Hunger, Heißhunger & Energie

Blutzuckerschwankungen können sich unter anderem auf Hunger, Heißhunger und Energie auswirken. Der Kurs erklärt die wichtigsten Zusammenhänge und zeigt, wie die Zusammenstellung von Mahlzeiten zu einem stabileren Energiegefühl beitragen kann. Alltagstaugliche Rezepte werden in der Praxiseinheit gemeinsam zubereitet.

Cadenberge

Berufsbildende Schule, Im Park 4,
Raum T15 Küche
Ute Mahler-Leddin, Ernährungsberaterin

Kurs-Nr.: 271-30002
29,50 € ab 7 TN
41,00 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 16.01.2027, 10 - 13:45 Uhr

Mitzubringen: Schürze, Getränk, Restebehälter.

Gesund essen, wenn das Leben dazwischenkommt

Zwischen Beruf, Familie, Terminen und Freizeit bleibt im Alltag oft wenig Zeit für eine bewusste Ernährung. Vorgestellt werden einfache Strategien für schnelle Mahlzeiten, sinnvolle Vorräte, unterwegs essen und eine alltagstaugliche Küchenroutine.

Otterndorf

vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Ute Mahler-Leddin, Ernährungsberaterin

Kurs-Nr.: 271-30001
17,00 € ab 7 TN
26,00 € bei 4 - 6 TN

Mittwoch, 17.02.27, 17:30 - 19:45 Uhr

Mitzubringen: Getränk, Schreibzeug

Gut essen, besser verstehen - die Grundlagen unserer Ernährung

Ernährung ist ein Thema, mit dem sich jeder Mensch tagtäglich auseinandersetzen muss. Doch was braucht unser Körper eigentlich und wie sieht eine ausgewogene Ernährung aus? In diesem Vortrag geht es um die Grundlagen unserer Ernährung und insbesondere um die drei Hauptnährstoffe Proteine, Kohlenhydrate und Fette. Gemeinsam schauen wir uns die aktuellen Verzehrempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) an. Ziel ist ein besseres Verständnis für die eigene

Lebensmittelauswahl zu entwickeln und damit einen Beitrag zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden zu leisten.

Otterndorf

vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Kyra Lührs, Staatlich geprüfte und anerkannte Diätassistentin (VDD)

Kurs-Nr.: 271-30306
13,50 € ab 7 TN
Mittwoch, 24.02.2027, 17 - 19:15 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk.

Nährstoff-Check – bekommt der Körper, was er braucht?

Vitamine, Mineralstoffe, Eiweiß, Fettsäuren und weitere Nährstoffe erfüllen wichtige Aufgaben im Körper. Der Kurs vermittelt Grundlagen zur bedarfsgerechten Ernährung und zeigt, welche Lebensmittelgruppen zur täglichen Nährstoffversorgung beitragen können.

Hemmoor

vhs Hemmoor, Altes Postamt
Bahnhofstraße 36
Ute Mahler-Leddin, Ernährungsberaterin

Kurs-Nr.: 271-30005
13,50 € ab 7 TN
20,50 € bei 4 - 6 TN
Donnerstag, 04.03.27, 17:30 - 19:45 Uhr

Mitzubringen: Getränk, Schreibzeug

Entzündungshemmend essen – was wirklich auf den Teller gehört

Ernährung und Lebensstil können Prozesse im Körper beeinflussen, die mit Entzündungsreaktionen zusammenhängen. Der Kurs zeigt, welche Lebensmittel und Ernährungsgewohnheiten eine entzündungsbewusste Ernährung unterstützen können und wie sich diese unkompliziert in den Alltag integrieren lässt. Im praktischen Teil werden alltagstaugliche Rezepte gemeinsam gekocht und probiert.

Cadenberge

Berufsbildende Schule, Im Park 4, Raum T15 Küche
Ute Mahler-Leddin, Ernährungsberaterin

Kurs-Nr.: 271-30003
29,50 € ab 7 TN
41,00 € bei 4 - 6 TN
Samstag, 13.03.2027, 10 - 13:45 Uhr

Mitzubringen: Schürze, Getränk, Restebehälter

Müde trotz Schlaf? Ernährung, Stress & Stoffwechsel

Warum bleibt die Energie aus, obwohl ausreichend geschlafen wird? Beleuchtet werden die Zusammenhänge zwischen Schlaf, Stress, Ernährung und Stoffwechsel sowie einfache Impulse für mehr Energie im Alltag.

Otterndorf

vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Ute Mahler-Leddin, Ernährungsberaterin

Kurs-Nr.: 271-30004
17,00 € ab 7 TN
26,00 € bei 4 - 6 TN
Mittwoch, 12.05.27, 17:30 - 19:45 Uhr

Mitzubringen: Getränk, Schreibzeug

Neu: Ernährung ab 40 – was braucht der Körper jetzt?

Mit zunehmendem Alter verändern sich Stoffwechsel, Muskelmasse, Energiebedarf und hormonelle Prozesse. Der Kurs zeigt, welche Bedeutung Eiweiß, Ballaststoffe, Mikronährstoffe und eine ausgewogene Ernährung in dieser Lebensphase haben können.

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Ute Mahler-Leddin, Ernährungsberaterin

Kurs-Nr.: 271-30150
17,50 € ab 7 TN
27,00 € bei 4 - 6 TN
Donnerstag, 27.05.27, 17:30 - 19:45 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk

Kochkurse

Neu: Saisonmenü: Geliebte Klassiker rustikal und modern

Im Februar-Menü wollen wir uns dieses Mal mit klassischen Gerichten verwöhnen. Wir bereiten Schmorgerichte und Eintöpfe zu, mal ganz rustikal, mal ganz modern. Und auch bei den Nachspeisen schauen wir in Richtung der Klassiker wie „Birne Helene“.

Langen

Oberschule Nordeschweg, Küche, Nordeschweg 52
Thomas Hildebrandt, Küchenmeister, Bäcker

Kurs-Nr.: 271-32751
51,50 € ab 7 TN

inklusive Lebensmittelbeitrag

Mittwoch, 10.02.2027, 18 - 21:45 Uhr

Mitzubringen: Schürze, Geschirr- und Schwammtuch, Lieblingsmesser, Vorratsbehälter für Übriggebliebenes und ein Getränk.



Kultur

Ihre Ansprechpartnerin:
Inga Herrmann
Mo – Mi: 04743 9221-77
i.herrmann@vhs-lk-cux.de

Kultur macht stark

In unseren Angeboten der kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.
Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung", betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland" in ihrem Abschlussbericht.


© pexels.com

Literatur & Schrift

So schreibe ich mein erstes Buch

Der erste eigene Roman, das fundierte Sachbuch über das eigene Hobby oder die Familienmemoiren zum 80. Geburtstag von Opa. Wer schreiben will, sollte erst einmal Grundsätzliches beachten. Dieser Kurs bietet einen weiten Überblick. Was ist entscheidend für den Erfolg, wie funktioniert inzwischen der Buchmarkt? Praktische Schreibübungen gehören ebenfalls zum Programm. Von der ersten Ideensammlung zum Manuskript bis zur Veröffentlichung - so entsteht das eigene Buch. Dozent ist Hinrich Lührssen, Journalist und Buchautor, unter anderem im Rowohlt-Verlag.

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Hinrich Lührssen

Kurs-Nr.: 271-20250
54,00 € ab 7 TN
81,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 6 x
02.02.2027
18 - 19:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Spiel mit Schrift, Formen und Farben

Weiterführender Kurs

Dieser Kurs ist ein Spielplatz der Kreativität, der Möglichkeiten und wird für Inspiration und Anregungen sorgen sowie neben und mit der Schrift Lust auf kreative eigene Dinge machen. Diese Kursteile sollen eine Anregung sein, um Hintergründe zu gestalten und „Bilder mit Schrift" aus der eigenen Handschrift zu erstellen.
Themen:
1. Verlauf- und Reservierungstechnik, kleine Schrifteinheit,
2. Schreiben im Kreis,
3. Schriftteppiche und Raster.

Es sind Einsteigende und Interessierte mit und ohne kalligraphische Kenntnissen gleichermaßen willkommen.

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Anett Höpcke

Einmal monatlich, insgesamt 12 UE:
Kurs-Nr.: 271-20051
64,00 € ab 7 TN
91,00 € bei 4 - 6 TN

In der Kursgebühr sind 10 € Umlage für Material enthalten, das durch die Dozentin zur Verfügung gestellt wird.

Dienstag, 16.02.2027
Dienstag, 16.03.2027
Dienstag, 20.04.2027
jeweils 18 - 21 Uhr

Workshoptag in den Ferien, insgesamt 18 UE:
Kurs-Nr.: 272-20051
81,00 € ab 7 TN
121,50 € bei 4 - 6 TN

In der Kursgebühr sind 10 € Umlage für Material enthalten, das durch die Dozentin zur Verfügung gestellt wird.

Dienstag, 16.02.2027
Dienstag, 16.03.2027
Dienstag, 20.04.2027
jeweils 18 - 21 Uhr

Die Materialliste ist als Empfehlung zu verstehen. Bitte bringen Sie mit, was vorhanden ist.

Mitzubringen: vorhandenes Schreibzeug, z. B. Gelschreiber, Füller, Bleistifte (H, HB, B2, B4, B6), Fineliner (gerne in unterschiedlichen Stärken, auch wasserfeste), Lineal mind. 30 cm, Zeichen-Dreieck, Radiergummi, Block mit Karo-Lineatur und Aquarellblock (geht auch der von Rossmann) DIN A4 oder auch größer (beim Kreis), Pinsel (auch einen breiteren), 3-4 Farben (Tinten/Tuschen ... was vorhanden). Beim Thema 2 für Kreise einen Zirkel, Texte nach Wahl.

Spiel mit Handschrift und Farben

Workshoptag

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten, die mit kleinen Stellschrauben etwas an ihrer Handschrift bewusst verändern möchten oder mit ihrer Schrift und deren Gestaltung spielen wollen. Es geht um die Eigenschaften und den Charakter der eigenen Handschrift. Was macht sie aus? Wir betrachten ihre Handschrift im Text. Was macht den Unterschied aus zwischen Computertexten, handgeschriebenem und kalligraphischem Text? Warum finden wir das eine schön und das andere nicht? Dabei spielen neben der Geschwindigkeit und dem Schreibgerät, auch die Gestaltung und Kontraste eine Rolle. Es werden Grundkenntnisse in Farb- und Formgestaltung und Variationsmöglichkeiten für ihre Handschrift gezeigt und wie etwas verändert werden kann. Die Anwendungsmöglichkeiten für die erlernten Fähigkeiten sind z.B. Glückwunschkarten für verschiedene Anlässe (Konfirmation, Hochzeit, Geburtstage), Oster-/Weihnachtskarten sowie Lesezeichen, Umschläge, Leporellos und andere Aufmerksamkeiten.

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Anett Höpcke

Kurs-Nr.: 271-20050
37,00 € ab 7 TN
50,50 € bei 4 - 6 TN

In der Kursgebühr sind 10 € Umlage für Material enthalten, das durch die Dozentin zur Verfügung gestellt wird.

Samstag, 10.04.2027, 10 - 15 Uhr

Mitzubringen: Jeder bringt mit, womit er gerne schreibt (alles außer Kuli): Bleistift gern unterschiedl. Stärken (H, B2,B4), Füller, Fineliner, Filzstift ..., A4 Block für eigene Notizen, Lineal oder Geo-Dreieck, Radiergummi, einen handgeschriebenen Text, egal was, mit mindestens 4 Zeilen

Musik

Gitarre II zur Liedbegleitung

Fortsetzung des Gitarrenkurses I und für Seiteneinsteiger mit Vorkenntnissen.

Anhand von Grifftabellen lernen wir ohne Notenkenntnisse in weiteren, neuen Tonarten Lieder zu begleiten. Dabei werden auch verschiedene Stilrichtungen der Liedbegleitung wie Schlag-/Rhytmusgitarre und Zupfbegleitung berücksichtigt. Wir werden Tonarten mit Moll-Akkorden lernen und damit anspruchsvollere Lieder spielen. Wichtig ist die richtige Art des Anschlages, bzw. der Zupftechnik und des Griffwechsels zu erlernen, um schnell Erfolgserlebnisse zu haben.
Informationen / Anfragen siehe unter YouTube „Anders Aabye“ und unter www.aabye.de

Cadenberge

vhs Cadenberge, Rathaus
Am Markt 1
Anders Aabye

Kurs-Nr.: 271-20303
118,50 € ab 7 TN
180,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 12 x
01.02.2027
18:30 - 20 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, Gitarre, Falls nicht vorhanden, bitte Kontakt mit dem Dozenten aufnehmen: anders@aabye , oder 0178.9054604

Ukulele II zur Liedbegleitung

Zur Liedbegleitung für Kinder und Erwachsene - Fortsetzung von Ukulele-Kurs I, auch für Seiteneinsteigende mit Vorkenntnissen geeignet.

Anhand von Grifftabellen lernen wir ohne Notenkenntnisse in weiteren neuen Tonarten Lieder zu begleiten. Wichtig ist, die richtige Art des Griffwechsels zu erlernen, um schnell erste Erfolgserlebnisse zu haben. Die Ukulele ist einfach zu spielen, da sie nur 4 Saiten hat. Die Griffe sind ähnlich mit denen der Gitarre, nur dass 2 Saiten fehlen.
Informationen / Anfragen siehe unter YouTube „Anders Aabye“ und unter www.aabye.de

Cadenberge

vhs Cadenberge, Rathaus
Am Markt 1
Anders Aabye

Weitere Informationen / Anfragen siehe unter YouTube „Anders Aabye“ und unter www.aabye.de

Kurs-Nr.: 271-20306
118,50 € ab 7 TN
180,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 12 x
01.02.2027
17 - 18:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, Ukulele

Mundharp - Sie möchten schöne Melodien auf einer Bluesharp spielen?

Kurs I - für Beginnende

Sie wollten schon immer ein Instrument erlernen, das klein, handlich und immer dabei sein kann? Ukulele kann auch neben einem anderen Instrument, wie z. B. der Gitarre à la Bob Dylan gespielt werden ...
Dieser Kurs I bietet Ihnen in leichter und verständlicher Art die Gelegenheit, diesen Traum zu verwirklichen. Anhand von Tabulatoren lernen wir ohne Notenkenntnisse Lieder zu spielen.
Informationen / Anfragen siehe unter YouTube „Anders Aabye“ und unter www.aabye.de

Cadenberge

vhs Cadenberge, Rathaus
Am Markt 1
Anders Aabye

Kurs-Nr.: 271-20300
118,50 € ab 7 TN
180,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 12 x
03.02.2027
20 - 21:30 Uhr

Mitzubringen: D-dur Bluesharp, Schreibzeug.

Gitarre zur Liedbegleitung

Kurs I für Beginnende

Sie wollten schon immer ein Instrument erlernen? Sogar eines, zu dem man selber singen oder Mundharmonika spielen und überall mit hingenommen werden kann? Dieser Kurs bietet Ihnen die Gelegenheit, diesen Traum in einfacher, schnell verständlicher Art zu verwirklichen. Anhand von Grifftabellen lernen wir ohne Notenkenntnisse, einfache Lieder zu begleiten. Wichtig ist, die richtige Art des Griffwechsels zu erlernen, um schnell erste Erfolgserlebnisse zu haben. Informationen / Anfragen siehe unter YouTube „Anders Aabye“ und unter www.aabye.de

Cadenberge

vhs Cadenberge, Rathaus
Am Markt 1
Anders Aabye

Kurs-Nr.: 271-20302
118,50 € ab 7 TN
180,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 12 x
03.02.2027
18:30 - 20 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, Gitarre. Falls nicht vorhanden, bitte Kontakt mit dem Dozenten aufnehmen: anders@aabye.de oder 0178-9054604.

Ukulele I zur Liedbegleitung

für Kinder ab 8 Jahren, Jugendliche, Erziehende und alle Interessierten

Mit Spaß und Erfolgserlebnissen möchte ich euch zum Musizieren motivieren. Ohne Notenkenntnisse lernen wir, Lieder auf der Ukulele zu begleiten. Viele bekannte Lieder, Kinderlieder oder Volkslieder werden mit nur drei Akkorden begleitet. Informationen/Anfragen siehe unter YouTube „Anders Aabye” oder unter www.aabye.de.

Cadenberge

vhs Cadenberge, Rathaus
Am Markt 1
Anders Aabye

Weitere Informationen / Anfragen siehe unter YouTube „Anders Aabye“ und unter www.aaby.de

Kurs-Nr.: 271-20305
118,50 € ab 7 TN
180,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 12 x
03.02.2027
17 - 18:30 Uhr

Mitzubringen: Ukulele, Schreibzeug.

In Kooperation mit der

MUSIKSCHULE An der Oste

Neu: Musik am Vormittag – gemeinsam singen, bewegen und entspannen

Sie mögen Musik, glauben aber, nicht singen zu können oder kein Rhythmusgefühl zu haben? In diesem Kurs gibt es kein Richtig oder Falsch. Mit einfachen Liedern, Bodypercussion, kleinen Instrumenten, Bewegung und bewussten Hörmomenten entdecken wir Musik als Quelle von Freude, Entspannung und Gemeinschaft. Alle Übungen sind leicht zugänglich und können an die eigenen Möglichkeiten angepasst werden. Musikalische Vorkenntnisse und Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie Freude am Ausprobieren mit.

Hemmoor

Altes Postamt, Saal Musikschule
EG, Bahnhofstraße 36
Musikschule an der Oste e.V.

Kurs-Nr.: 271-21301
82,50 € ab 7 TN
137,50 € bei 4 - 6 TN

montags, 6 x
15.02.2027
9 - 10:30 Uhr

Kurs-Nr.: 271-21302
82,50 € ab 7 TN
137,50 € bei 4 - 6 TN

montags, 6 x
05.04.2027
9 - 10:30 Uhr

Kurs-Nr.: 271-21303
82,50 € ab 7 TN
137,50 € bei 4 - 6 TN

montags, 6 x
24.05.2027
9 - 10:30 Uhr

Neu: Gemeinsames Spielen und Singen!

Für alle Altersstufen

Sie spielen schon ein Instrument und niemand spielt mit Ihnen? Sie singen unter der Dusche - aber nur, wenn es keiner hört? Wir werfen die Noten und



Texte mit einem Beamer an die Wand und probieren es gemeinsam! Die Instrumentalisten können die Noten vorher erhalten und vorbereiten. Notenkenntnisse sind hierbei erforderlich.

Hemmoor

vhs Hemmoor, Altes Postamt
Bahnhofstraße 36
Musikschule an der Oste e.V.

Kurs-Nr.: 271-21306
48,00 € ab 7 TN
79,00 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 7 x
04.02.2027
13:30 - 14:15 Uhr

Neu: Rentner-Band zum Ausprobieren! (Ü50)

Sie hatten schon immer Lust, in einer Band zu spielen, haben sich aber nie getraut oder hatten keine Zeit? Keine Instrumentenkenntnisse erforderlich! Wir treffen uns an einem Samstag und probieren Gitarre, E-Bass, Keyboard, Schlagzeug und Gesang aus. An Stücken mit zwei Begleittönen testen wir Spieltechnik, Rhythmus und Zusammenspiel. Der gemeinsame Spaß steht im Vordergrund. Sollte danach Interesse bestehen, kann über eine Weiterführung nachgedacht werden.
Mittagspause während des Kurses von 12:00 bis 13:30 Uhr.

Hemmoor

Altes Postamt, Saal Musikschule
EG, Bahnhofstraße 36
Musikschule an der Oste e.V.

Kurs-Nr.: 271-21304
45,00 € ab 7 TN
74,00 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 13.02.2027, 10:30 - 16 Uhr

Neu: Streicherklasse zum Ausprobieren für Erwachsene und Senioren!

Geige, Bratsche, Cello und Kontrabass sind die klassischen Streichinstrumente. Seit einigen Jahren gibt es an Schulen die Möglichkeit, in einer Gruppe die ersten Lernschritte gemeinsam zu machen. Das können Erwachsene und Senioren jetzt auch! An einem Samstag können wir die verschiedenen Instrumente ausprobieren. Sollten sich genügend Interessenten finden, kann an eine Weiterführung gedacht werden. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Mittagspause während des Kurses von 12:00 bis 13:30 Uhr.

Hemmoor

Altes Postamt, Saal Musikschule
EG, Bahnhofstraße 36
Musikschule an der Oste e.V.

Kurs-Nr.: 271-21305
45,00 € ab 7 TN
74,00 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 06.03.2027, 10:30 - 16 Uhr

Tanzen

Round Dance tanzen

für Beginnende

Ob alleine, zu zweit oder als Gruppe - für Round Dance als Alternative zum Gesellschaftstanz können sich alle anmelden, die Freude am Tanzen haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Beim Round Dance werden Walzer, Rumba u.a. Rhythmen wie in der Tanzschule getanzt und doch etwas anders:
Alle Figuren werden passend zur Musik angesagt, das schafft schnelle Erfolgserlebnisse.

Spaden

Grundschule,
An der Arend 7
Angela Grote, Teacher der ECTA

Kurs-Nr.: 271-20453
72,00 € ab 7 TN
108,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 8 x
19.01.2027
19:30 - 21 Uhr

Mitzubringen: Geeignetes Schuhwerk, mit dem Sie sich gut drehen können (keine Turnschuhe).

Malen/Zeichnen

Öl- und Aquarellmalerei für Anfangenden und Fortgeschrittene

Jeder kann malen! Je nach unserem Temperament drücken wir uns unterschiedlich aus. Mit jedem Bild, das wir fertigen, lernen wir dazu. Ob Aquarell- oder Ölmalerei, abstrakt oder gegenständlich, alles ist möglich. Fertigen Sie mit Unterstützung der Dozentin Ihr eigenes Bild.

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Ingeborg Burghard

Kurs-Nr.: 271-20560
67,50 € ab 7 TN

donnerstags, 5 x
14.01.2027
18:30 - 21 Uhr

Kurs-Nr.: 271-20561
67,50 € ab 7 TN

donnerstags, 5 x
18.02.2027
18:30 - 21 Uhr

Kurs-Nr.: 271-20562
94,50 € ab 7 TN

donnerstags, 7 x
08.04.2027
18:30 - 21 Uhr

Mitzubringen: Unterlage, Küchenrolle, zwei Gläser, weicher Bleistift, Radiergummi. Materialbesprechung am 1. Abend.


© pexels.com

Neu: Leuchtturm in Aquarell

Gestalte dein Aquarell-Kunstwerk

Auch Anfangende können dieses Ruhe ausstrahlende Motiv schrittweise unter Anleitung gestalten.
Zunächst wird diese zauberhafte Impression am Meer mit farbigen Aquarellstiften vorskizziert. Nachdem Wolken und Wasser in Blauvariationen mittels Aquarellpinseln und gepresster Aquarellpigmente das Premiumpapier der Maße 30 x 40 cm benetzt haben, werden Rot- und Weißtöne dem Leuchtturm Licht- und Schatteneffekte verleihen. Unaufdringliche Graslandlandschaften vollenden das Bild. Ein passender Bilderrahmen bringt das Ergebnis vollends zur Geltung.

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Stefanie Dutczak, freischaffende Künstlerin, Oberstudienrätin a.D. für berufsbildende Schulen

Kurs-Nr.: 271-20557
41,50 € ab 7 TN
53,00 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 30.01.2027, 14 - 17 Uhr

Im Flow und glücklich mit Acrylic Pouring

Der Begriff Acrylic Pouring gehört in die Kategorie des Fluid Paintings und beschreibt abstrakte Kunst. Erleben Sie, wie durch bewusste Entscheidungen mit flüssiger Acrylfarbe wunderschöne Kunst - ganz ohne Pinsel - entsteht. Sie kreieren ein Bild (30 x 40 cm) unter Anleitung. Ein zweites Bild entsteht im Freestyle nach eigenem Gusto. Auch Neulinge können ihre Kreativität voll ausleben.

Otterndorf

Kunst-Werkstatt Otterndorf, Marktstraße 8
Stefanie Dutczak, freischaffende Künstlerin, Oberstudienrätin a.D. für berufsbildende Schulen

Kurs-Nr.: 271-20507
52,50 € ab 7 TN
64,00 € bei 4 - 6 TN

Im Kurspreis die Kosten für Material und Nebenkosten enthalten.

Freitag, 12.02.2027, 16 - 19:45 Uhr

Kurs-Nr.: 271-20506
52,50 € ab 7 TN
64,00 € bei 4 - 6 TN

Im Kurspreis die Kosten für Material und Nebenkosten enthalten.

Montag, 07.06.2027, 14:30 - 18:15 Uhr

Mitzubringen: Es wird wild - deshalb wäre unempfindliche, alte Kleidung von Vorteil. Schürzen sind vorhanden. Mitzubringen ist ein altes Handtuch für die Trocknungsphase.

Acrylic Pouring – Partnerspecial zum Valentinstag

Angebot für 2-4 Paare

Bei diesem gemeinsamen Erlebnis verewigt ihr eure Verbundenheit. Ihr kreiert zu zweit euer eigenes Kunstwerk, indem zwei Bilder der Maße 50 x 50 cm auf Keilrahmen mittels einer Kehrschaufel (gefüllt mit speziell vorbereiteten Pouring-Farben) fließend übergossen werden. Die Farben wählt ihr gemeinsam vorher aus. Im Freestyle werden weitere Highlights gesetzt. Individualität entsteht durch eigene Bildschwerpunkte. Die zwei entstandenen Andenken können später sowohl einzeln als auch nebeneinander gehängt werden.

Otterndorf

Kunst-Werkstatt Otterndorf, Marktstraße 8
Stefanie Dutczak, freischaffende Künstlerin, Oberstudienrätin a.D. für berufsbildende Schulen

Kurs-Nr.: 271-20704
80,00 € ab 7 TN
103,00 € bei 4 - 6 TN

Der Kurspreis bezieht sich auf 1 Paar. Wenn sich 2 -3 Paare anmelden, gilt der Preis für 4 -. 6 TN, wenn 4 Paare teilnehmen, gilt der Preis ab 7 TN. Im Kurspreis sind die Kosten für Material und Nebenkosten enthalten.

Sonntag, 14.02.2027, 14 - 17:45 Uhr

Mitzubringen: Kommt in Malerbekleidung. Die Farben lassen sich kaum aus der Kleidung wieder entfernen, wenn etwas daneben geht.

Neu: Blumenstillleben in Pastell – Farbe, Licht und Harmonie

Schritt für Schritt zum eigenen Kunstwerk

Blumen gehören zu den beliebtesten Motiven der Malerei. In diesem vierwöchigen Kurs gestalten wir ein harmonisches Blumenstillleben mit Pastellkreiden. Sie lernen Schritt für Schritt den Umgang mit Farben, Licht, Schatten und Komposition. Der Kurs richtet sich an Anfangende sowie an alle, die ihre Freude am kreativen Gestalten entdecken oder vertiefen möchten.

- Woche 1 Komposition und Zeichnung: Einführung in die Pastelltechnik, Aufbau eines Blumenstilllebens, Skizze, Formen und Proportionen
- Woche 2 Farben und erste Pastellschichten: Grundfarben, Blüten, Blätter, Hintergrund
- Woche 3 Licht und Ausdruck: Licht und Schatten, Farbnuancen, Kontraste, räumliche Wirkung
- Woche 4 Feinarbeit und Fertigstellung: Details, letzte Korrekturen, Präsentation, gemeinsame Bildbesprechung

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Derya Ergün

Kurs-Nr.: 271-20554
80,00 € ab 7 TN
121,50 € bei 4 - 6 TN

freitags, 4 x
19.02.2027
9 - 12 Uhr

Mitzubringen: Pastellpapier, weiche Pastellkreiden, Bleistift, Radiergummi



„Ruderboot am Meer“ - Landschaftsmalerei in Öl nach Bob Ross®

Lerne die vielseitige Ölmaltechnik des amerikanischen Künstlers Bob Ross® kennen. Unter genauer Schritt für Schritt Anleitung der zertifizierten Dozentin malst du das vorgegebene Landschaftsmotiv. Die Nass-in-Nass Technik ist für Anfänger sowie Fortgeschrittene geeignet und bringt schon ab der ersten Stunde viel Freude am Malen und überzeugende Ergebnisse. Original Bob Ross® Staffelei, Farben, Pinsel sowie die Leinwand 40 x 50 cm werden für dich bereitgestellt. Am Ende des Tages gehst du stolz auf dein selbstgemaltes Ölbild und mit vielen neuen Erfahrungen nach Hause.

Hemmoor

vhs Hemmoor, Altes Postamt
Bahnhofstraße 36
Andrea Christiane Spring

Kurs-Nr.: 271-20503
71,00 € ab 7 TN
89,00 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 20.02.2027, 10 - 16:30 Uhr

Es wird das vorgegebene Motiv gemeinsam Schritt für Schritt umgesetzt. Die Dauer der Kurszeit kann daher variieren, je nachdem wie schnell die Gruppe mit dem Motiv voran kommt. Die angegebene Ende-Uhrzeit des Kurses ist daher nur als grober Richtwert zu verstehen, der Kurs kann früher enden, sobald alle Teilnehmenden mit dem Bild fertig sind.

Mitzubringen: Bitte UNBEDINGT 1 Rolle Zewa-Papier und 1 Pck. Baby-Feuchttücher (Bitte KEINE Öltücher) sowie geeigneten Karton (größer 40 x 50 cm) zum liegenden Transport des Bildes mitbringen.
Bekleidung anziehen, die auch schmutzig werden darf sowie einen Mittagssnack und Getränke nach deinem Geschmack.



„Night Light“ – Landschaftsmalerei in Öl nach Bob Ross®

Lerne die vielseitige Ölmaltechnik des amerikanischen Künstlers Bob Ross® kennen. Unter genauer Schritt für Schritt Anleitung der zertifizierten Dozentin malst du das vorgegebene Landschaftsmotiv. Die Nass-in-Nass Technik ist für Anfangende sowie Fortgeschrittene geeignet und bringt schon ab der ersten Stunde viel Freude am Malen und überzeugende Ergebnisse. Original Bob Ross® Staffelei, Farben, Pinsel sowie die schwarze Leinwand 40 x 50 cm werden für dich bereitgestellt. Am Ende des Tages gehst du stolz auf dein selbstgemaltes Ölbild und mit neuen Erfahrungen nach Hause.

Hemmoor

vhs Hemmoor, Altes Postamt
Bahnhofstraße 36
Andrea Christiane Spring

Kurs-Nr.: 271-20504
71,00 € ab 7 TN
89,00 € bei 4 - 6 TN

Sonntag, 21.02.2027, 10 - 16:30 Uhr

Es wird das vorgegebene Motiv gemeinsam Schritt für Schritt umgesetzt. Die Dauer der Kurszeit kann daher variieren, je nachdem wie schnell die Gruppe mit dem Motiv voran kommt. Die angegebene Ende-Uhrzeit des Kurses ist daher nur als grober Richtwert zu verstehen, der Kurs kann früher enden, sobald alle Teilnehmenden mit dem Bild fertig sind.

Mitzubringen: Bitte UNBEDINGT 1 Rolle Zewa-Papier und 1 Pck. Baby-Feuchttücher (Bitte KEINE Öltücher) sowie geeigneten Karton (größer 40 x 50 cm) zum liegenden Transport des Bildes mitbringen.
Bekleidung anziehen, die auch schmutzig werden darf sowie einen Mittagssnack und Getränke nach deinem Geschmack.

Neu:

Stark. Mutig. Unersetzlich: Eine Kollage fürs Herz

Kreativer Kursabend für Frauen

Am internationalen Weltfrauentag darf es besonders bunt und kreativ werden. Ganz nach Pippi Langstrumpfs Motto: „Mach dir deine Welt, wie sie dir gefällt!”. Wir malen, sprühen, schneiden Bilder aus, kleben et cetera. Das Ergebnis des Abends wird eine wunderschöne, gerahmte Kollage mit Themen, die die jeweilige Teilnehmerin für sich festhalten möchte. Eine Kollage, die stärkt und dazu anregt genauso fürsorglich zu sich selbst zu sein, wie sie es den Liebsten gegenüber auch ist. Intuitiv, voller Wohlwollen, ohne Bewertung und ganz leicht.

Otterndorf

Kunst-Werkstatt Otterndorf,
Marktstraße 8
Stefanie Dutczak, freischaffende Künstlerin, Oberstudienrätin a.D. für berufsbildende Schulen

Kurs-Nr.: 271-20703
33,00 € ab 7 TN
42,00 € bei 4 - 6 TN

Im Kurspreis enthalten sind sämtliche benötigten Materialien.

Montag, 08.03.27, 18:30 - 21:30 Uhr

Mitzubringen: Fotos, Ausschnitte und Dinge, die sich aufkleben lassen, können (müssen aber nicht) mitgebracht werden. Wir arbeiten mit Acrylfarbe und Kleber. Deshalb sollte die Kleidung entsprechend gewählt werden.

Montagsmalen: Grundlagen zum Ausprobieren

Dich erwartet eine umfangreich ausgestattete Kunst-Werkstatt mit allerlei Material für Übungen mit Büchern, Vorlagen für Skizzen, Motive zum Nachma-

len, Hand Lettering, Malen nach Zahlen und Mandalas. Ausprobiert werden unter Anleitung unterschiedliche Texturen von Papieren, Stiften/Farben und Materialien. Vor allem aber eine kreative Auszeit in einer Gruppe von Gleichgesinnten. Entspannt in deinem persönlichen Tempo und nach eigenem Gusto.

Otterndorf

Kunst-Werkstatt Otterndorf,
Marktstraße 8
Stefanie Dutczak, freischaffende Künstlerin, Oberstudienrätin a.D. für berufsbildende Schulen

Kurs-Nr.: 271-20701
86,00 € ab 7 TN
113,00 € bei 4 - 6 TN

Montag, 01.02.2027
Montag, 15.02.2027
Montag, 01.03.2027
Montag, 15.03.2027
jeweils 18:30 - 20:45 Uhr

Kurs-Nr.: 271-20702
86,00 € ab 7 TN
113,00 € bei 4 - 6 TN

Montag, 26.04.2027
Montag, 10.05.2027
Montag, 24.05.2027
Montag, 07.06.2027
jeweils 18:30 - 20:45 Uhr

Der Kurs findet 14-täglich statt.

Mitzubringen: Alle Teilnehmenden arbeiten selbstständig an ihren individuellen Projekten mit ihren von Zuhause mitgebrachten Verbrauchsmaterialien wie Leinwänden, Acrylfarben, Stiften et cetera.
Im Bedarfsfall können weiter Materialien bei der Kursleitung zum Selbstkostenpreis erworben werden.

ME TIME - MALKURS: Multitechniken

Wir kreieren an drei monatlich aufeinander folgenden Donnerstagen jeweils ein Kunstwerk. Es wird nicht nur gekleckert, sondern auch geklotzt, damit am Ende drei Kunstwerke in Acryl auf Leinwand entstanden sind: ein Wiesenmotiv im Sonnenlicht mit Pusteblumen, ein Acrylic Pouring-Bild und eine abstrakte Komposition deiner Wahl mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen. Auch Anfangenden wird großer Spaß garantiert.

Otterndorf

Kunst-Werkstatt Otterndorf,
Marktstraße 8
Stefanie Dutczak, freischaffende Künstlerin, Oberstudienrätin a.D. für berufsbildende Schulen

Kurs-Nr.: 271-20500
99,00 € ab 7 TN
126,00 € bei 4 - 6 TN

Im Kurspreis enthalten sind sämtliche benötigten Materialien.

Donnerstag, 22.04.2027
Donnerstag, 27.05.2027
Donnerstag, 24.06.2027
jeweils 18:30 - 21:30 Uhr

Mitzubringen: Kleidung, die auch einen Farbklecks verträgt und persönliche Verpflegung.

Aquarelle für Anfangende

In diesem Kurs werden unkomplizierte Bilder mit Aquarellfarbe gemalt, wir arbeiten sowohl mit bunten Aquarellfarben als auch monochrom. Ganz wie es Ihnen gefällt.
Sie werden einfachen Umgang mit Aquarellfarben lernen sowie die Grundlagen von Komposition, Luftperspektive und Lichtkontrasten. Während der Arbeit werden Sie auch den Einsatz von zusätzlichen Materialien wie Salz kennenlernen, womit Sie interessante Effekte erreichen können.

Otterndorf

vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Julia Schultz

Wochenendworkshop, insgesamt 12 UE
Kurs-Nr.: 271-20505
74,50 € ab 7 TN
108,00 € bei 4 - 6 TN

In der Kursgebühr sind 12 € für Aquarellpapier enthalten, das die Kursleiterin mitbringt.

ab Samstag, 2 x
27.02.2027
10 - 15 Uhr

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Julia Schultz

Fortlaufender Kurs am Montag
Kurs-Nr.: 271-20555, insgesamt 15 UE
79,50 € ab 7 TN
113,50 € bei 4 - 6 TN

In der Kursgebühr sind 12 € für Aquarellpapier enthalten, das die Kursleiterin mitbringt.

montags, 5 x
05.04.2027
18 - 20:15 Uhr

Mitzubringen: Aquarellfarben-Set, 24-36 Farben (Achtung:keine Deckfarben), verschiedene Pinsel, Bleistift HB, Radiergummi, 2 Becher

Karikaturen zeichnen – Wochenendworkshop in den Osterferien

Dieser Zeichenkurs richtet sich an Leute, die Spaß am „Karikieren" haben, oder es von Grund auf erlernen wollen, nicht mit tierischem Ernst, sondern eher spielerisch! Der Dozent zeigt Ihnen Strich für Strich, wie's gemacht wird.
Sie lernen Personentypen, Situationen und Gesichter genau zu beobachten. Sie werden mit Ihrem „persönlichen Strich" Mimik und Charaktere studieren und aufs Papier bringen. Auch die spezielle Portrait-Karikatur und VIP-Karikatur wird in diesem Kurs nicht zu kurz kommen. Gezeichnet wird aus der Fantasie und nach fotografischen Vorlagen.

Otterndorf

vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Marco Altenhoff, Freier Illustrator und Zeichenlehrer

Kurs-Nr.: 271-20501
54,00 € ab 7 TN
81,00 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 03.04.2027
Sonntag, 04.04.2027
jeweils 10 - 14:30 Uhr

Mitzubringen: Zwei Bleistifte (HB und 2B), Anspitzer, Radiergummi, reichlich DIN A4-Zeichenpapier, Imbiss und Getränk für die Mittagspause.

Figürlich Zeichnen

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

Themen werden sein:

- Eine kleine Einführung in die menschliche Anatomie,
- Der menschliche Körper in Ruhe und Bewegung,
- Proportionen, Licht und Schatten

– und vieles mehr ...

Otterndorf

vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Marco Altenhoff, Freier Illustrator und Zeichenlehrer

Kurs-Nr.: 271-20502
54,00 € ab 7 TN
81,00 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 29.05.2027
Sonntag, 30.05.2027
jeweils 10 - 14:30 Uhr

Mitzubringen: Zwei Bleistifte (HB und 2B), Anspitzer, Radierer, reichlich DIN A4-Zeichenpapier, Getränk.



© pexels.com

Neu: Tag am Meer

Gestalte dein eigenes Acryl-Kunstwerk

Auch Anfangende können dieses Motiv in Acrylfarben schrittweise unter Anleitung gestalten. Die Landschaft bestehend aus Himmel, Meer und Strand dominiert das Bild. Ein einzelner Busch im Vordergrund und ein Paar weiter entfernt, was im Sand sitzt, erzielen eine romantische Stimmung. Es kann zwischen Keilrahmen oder dünnerer Leinwand gewählt werden. Ein passender Bilderrahmen bringt das Ergebnis vollends zur Geltung.w

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Stefanie Dutczak, freischaffende Künstlerin, Oberstudienrätin a.D. für berufsbildende Schulen

Kurs-Nr.: 271-20556
41,50 € ab 7 TN
53,00 € bei 4 - 6 TN

Im Kurspreis sind die Kosten für Material und Nebenkosten enthalten.

Samstag, 24.04.2027, 14 - 17 Uhr

Kreatives Gestalten

Stein oder Holz

Kleingruppenangebot

Stein und Holz entdecken! Im KunstWerkGrün mit einem der beiden klassischen Materialien der Bildhauerei arbeiten, träumen, kämpfen: Grundlegende Techniken werden vermittelt mit vielfältigem Profiwerkzeug. Eine fertige Idee verwirklichen oder die Form wachsen lassen - alles ist möglich. Individuelle Begleitung durch den Dipl.-Kunsttherapeuten/-pädagogen Michael Bungard. Professionelles Werkzeug vorhanden. Kaffee und Tee mit Kuchen als Ausklang. Weitere Fragen beantwortet gerne der Kursleiter unter Tel. 04772 8380; www.kunstwerkgruen.de.

Oberndorf

KunstWerkGrün, Hauptstr. 78
Michael Bungard, Dipl.-Kunsttherapeut und -pädagoge

Kurs-Nr.: 271-20813
118,00 € ab 7 TN

Samstag, 17.04.2027
Sonntag, 18.04.2027
jeweils 10 - 17 Uhr

Mitzubringen: Wenn möglich bitte eigene Schutzbrille mitbringen! Bei Bedarf auch eigene Schutzhandschuhe und Gehörschutz. Für Material (Holz, bzw. Bentheiner Sandstein) fallen je nach Verbrauch zusätzliche Kosten an. Imbiss und Getränke.

Gemeinsam Schnitzen im Atelier des KunstWerkGrün

Kleingruppenangebot für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Den eigenen Plan finden und verwirklichen- mit einem kleinen Schnitzprojekt. Alleine mit einem Stück Holz kann es sein, dass die Idee, das passende (scharfe!) Werkzeug und das Handwerk dazu noch gesucht werden müssen. Wir arbeiten hier mit all dem. So kann für jeden ein eigenes kleines Werk entstehen- auch mit Hilfe der anderen. Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene (am besten mit allen zusammen!). Auf dass der Schnitz-Flow uns packt... Michael Bungard (Bildender Künstler + Dipl.-Kunsttherapeut/-pädagoge) gibt die Basis. Hochwertiges Werkzeug und Inspiration!

Oberndorf

KunstWerkGrün, Hauptstr. 78
Michael Bungard, Dipl.-Kunsttherapeut und -pädagoge

Kurs-Nr.: 271-20821
47,50 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 14.03.2027, 10 - 14:30 Uhr

Mitzubringen: Imbiss und Getränk

Textiles Gestalten

Filzen

Filzen

Wolle, Wasser, Seife und Geduld - mehr brauchen wir nicht!
Wir wollen den Frühling locken ...mit Dekorationen und Frühlingsboten in Naßfilztechnik. Filzen Sie nach Lust und Laune was Ihnen gefällt: Blüten, Eierkörbchen, Osterhäschen oder Eierwärmer... Sie möchten sich Schmuck filzen? Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und fertigen Sie Kugeln für eine Kette oder Ringe und Armbänder. Gemeinsam macht das Filzen viel mehr Spaß!

Bad Bederkesa

Alte Grundschule,
Mühlenzimmer, EG
Seminarstraße 9
Wiebke Stürmer,
Dipl. Ing. für Bekleidungstechnik

Kurs-Nr.: 271-21850
13,50 € ab 7 TN
20,50 € bei 4 - 6 TN

zzgl. Materialkosten für Filzwolle nach Verbrauch

Freitag, 19.03.2027, 18 - 20:15 Uhr

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Wiebke Stürmer,
Dipl. Ing. für Bekleidungstechnik

Kurs-Nr.: 271-21851
15,50 € ab 7 TN
24,00 € bei 4 - 6 TN

Freitag, 05.02.2027, 18 - 20:15 Uhr

Mitzubringen: Bitte ein Handtuch, Plastiktüte für die feuchten Filzteile und Kleingeld für die Filzwolle mitbringen Filzwolle kann bei der Dozentin erworben werden. Auch eigene Filzwolle kann gerne mitgebracht werden, jedoch keine Strickfilzwolle!

Nähen

Nähen macht Spaß – Nähworkshop am Wochenende

Haben Sie Lust, das Nähen zu lernen, Ihre Kenntnisse zu erweitern oder einfach in netter Runde mit Gleichgesinnten ein lang aufgeschobenes Nähprojekt zu verwirklichen? In diesem Nähkurs sind Sie herzlich willkommen! Anfangende lernen die Nähmaschine und die wichtigen Funktionen kennen und üben den sicheren Umgang anhand einfacher Projekte, die fertig werden und Spaß machen.
Sie werden fachlich versiert und individuell unterstützt. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf, ob Sie Kleidung oder Dekoartikel für die Wohnung nähen

Hemmoor

vhs Hemmoor
Bahnhofstraße 36
Wiebke Stürmer, Dipl. Ing. für Bekleidungstechnik

Kurs-Nr.: 271-20900
86,00 € ab 7 TN
130,00 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 13.02.2027
Sonntag, 14.02.2027
jeweils 10 - 17:15 Uhr

Bad Bederkesa

Alte Grundschule,
Mühlenzimmer, EG
Seminarstraße 9
Wiebke Stürmer,
Dipl. Ing. für Bekleidungstechnik

Kurs-Nr.: 271-20950
81,00 € ab 7 TN
121,50 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 23.01.2027
Sonntag, 24.01.2027
jeweils 10 - 17:15 Uhr

Mitzubringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Mehrfachsteckdose, evtl. zusätzliche Beleuchtung, Schere, Schneiderkreide,Stecknadeln, Maßband, Nähnadeln, Schnitte, erforderlicher Stoff, passendes Nähgarn, ggf. Seidenpapier zum Durchpausen von Schnitten. Baumwollstoffe bitte vorwaschen!
Bei Rückfragen bitte die Dozentin anrufen, Telefonnummer erhalten Sie bei der Anmeldung.

„Zaubern“ an der Nähmaschine

Wochenendkurs

Für Anfangende sowie Fortgeschrittene öffne ich meine Trickkiste aus gelerntem Schneiderwissen und -können, sodass an einer guten Nähmaschine und natürlich dem Bügeltisch wunderbare Dinge, wie aus Zauberhand entstehen!

- Aus einem Stück Stoff und dem Schnittmuster wird etwas Schönes, wie Bekleidung, eine praktische Tasche, Dekoartikel für Küche, Bad, Schreibtisch, Kinderzimmer etc.
- Im Upcycling entsteht aus ALT - NEU
- Oder wenn Kleidung nicht passt wird sie passend gemacht.

Bei allen Arbeiten lege ich viel Wert auf verständliche und präzise Arbeitsschritte, wobei in lockerer Atmosphäre der Spaß auf keinen Fall zu kurz kommt!
Bringt Eure Ideen mit und LASST UNS ZAUBERN!
Eine individuelle, maßgefertigte Schnitterstellung für Bekleidung ist im Kursumfang NICHT enthalten.

Otterndorf

vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Susanne Kamps, staatl. geprüfte Bekleidungstechnikerin

Kurs-Nr.: 271-21929
63,00 € ab 7 TN
94,50 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 06.02.2027
11:30 - 17:45 Uhr
Sonntag, 07.02.2027
10:30 - 16:45 Uhr

Achtung! Der Kurs beginnt und endet aus Gründen der Raumverfügbarkeit am Samstag eine Stunde später als am Sonntag!

Mitzubringen: Nähmaschine, wenn vorhanden und nötig eine Overlock, für Bekleidung das Schnittmuster mit Stoff und Zubehör, für Accessoires, Taschen & Co. können evtl. Schnitte von der Dozentin genutzt werden. Hierfür Vlieseline H180 u. H200, Volumenvlies H630 je 1 m und eventuelles Zubehör, wie z.B. Reißverschlüsse, Verzierungsbänder, Trägerband, Deko-Patches o.ä. – Stoffschere, Papierschere, Nahttrenner, Schneiderkreide, Maßband, Handmaß, gute Stecknadeln mit Glaskopf, passendes Markennähgarn und verschiedene Maschinennadeln (letztere 3 Artikel bitte im Fachgeschäft kaufen!)

Nähen ohne Ende - Ein Wochenende NÄHEN, NÄHEN, NÄHEN

für Anfangende und Geübte mit Übernachtung und Vollverpflegung

Seinem Hobby endlich nachgehen können ohne auf die Uhr zu schauen und an der Nähmaschine so richtig was schaffen! Und obendrein das „rundum-sorglos-Paket" mit zwei Übernachtungen im Einzelzimmer und Vollverpflegung genießen.
Ich stehe jedem Teilnehmenden mit Rat und Tat zur Seite, egal auf welchem Niveau genäht wird, sodass wunderbare Projekte gefertigt werden können! Seien es Kleidungsstücke, Wohnaccessoires, Taschen, Nützliches für Bad, Küche, Kinderzimmer o. ä. – der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt! Auch das gekonnte Ändern von Bekleidung (enger, weiter, kürzer, Reißverschluss neu etc.) kann gerne in Angriff genommen werden. Das Anfertigen individueller, auf Maß gefertigter Schnittmuster ist im Kursumfang NICHT enthalten. Tipps und Tricks bei allen Vorhaben sorgen meistens für den „Aha-Effekt" und machen Lust auf noch mehr nähen, nähen, nähen... Während des „Näh-Marathons" werden wir herrlich versorgt mit Frühstücksbuffet, Mittags-Lunchpaket, Kaffee und Kuchen an einem Nachmittag und einer warmen Mahlzeit am Abend. Sich um Nichts kümmern und dabei nähen ohne Ende – wie wunderbar!

Otterndorf

Otterndorf, Jugendherberge
Susanne Kamps, staatl. geprüfte Bekleidungstechnikerin

Anmeldeschluss für diesen Kurs Freitag, 28.08.2026

Kurs-Nr.: 271-21930
257,00 € ab 7 TN
328,50 € bei 4 - 6 TN

Kursgebühr inklusive Vollverpflegung und Übernachtung inklusive Bettwäsche. Handtücher bitte mitbringen.

Freitag, 23.04.2027
17 - 21 Uhr
Samstag, 24.04.2027
9 - 21:30 Uhr
Sonntag, 25.04.2027
9 - 15:30 Uhr

Ankunftszeit in der Jugendherberge 17 Uhr, Beziehen der Zimmer und Abendessen, danach Kursstart um 19:30 Uhr.

Mitzubringen: Nähmaschine, wenn vorhanden auch eine Overlock, für Bekleidung unbedingt ein passendes Schnittmuster mit Stoff und Zubehör, für Accessoires, Taschen & Co. können evtl. Schnitte von der Dozentin genutzt werden. Hierfür Vlieseline H180 u. H200, Volumenvlies H630 je 1m und eventuelles Zubehör. Stoffschere, Papierschere, Nahttrenner, kleine Fadenschere, Schneiderkreide, Maßband, Handmaß, gute Stecknadeln mit Nadelkissen, Markennähgarn und passende Nähnadeln(letztere 3 bitte aus dem Fachgeschäft)

Kleidung nähen

Wochenendkurs

Zu Beginn des Wochenendkurses ein Stück Stoff, am Ende dann ein fertiges Kleidungsstück Ihrer Vorstellung. Schneidern Sie sich Rock, Bluse, Shirt oder Kleid in diesen zwei Tagen unter Anleitung.
Die Dozentin dieses Seminars kann Ihnen telefonisch Empfehlungen geben. Die Telefonnummer erhalten Sie auf Wunsch bei Ihrer Kursanmeldung.

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Dagmar Kalverkamp, Schneiderin

Kurs-Nr.: 271-21971
81,00 € ab 7 TN
121,50 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 09.01.2027
Sonntag, 10.01.2027
jeweils 9:30 - 17 Uhr

Kurs-Nr.: 271-21972
81,00 € ab 7 TN
121,50 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 13.02.2027
Sonntag, 14.02.2027
jeweils 9:30 - 17 Uhr

Kurs-Nr.: 271-21973
81,00 € ab 7 TN
121,50 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 20.03.2027
Sonntag, 21.03.2027
jeweils 9:30 - 17 Uhr

Kurs-Nr.: 271-21974
81,00 € ab 7 TN
121,50 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 24.04.2027
Sonntag, 25.04.2027
jeweils 9:30 - 17 Uhr

Kurs-Nr.: 271-21975
81,00 € ab 7 TN
121,50 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 22.05.2027
Sonntag, 23.05.2027
jeweils 9:30 - 17 Uhr

Kurs-Nr.: 271-21976
81,00 € ab 7 TN
121,50 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 19.06.2027
Sonntag, 20.06.2027
jeweils 9:30 - 17 Uhr

Mitzubringen: Nähmaschine, den erforderlichen Stoff, Schnittmuster, Folie zum Kopieren, Folienstift, Schere, Maßband,

Schneiderkreide und Stecknadeln,
Imbiss und Getränk.
Bei Bedarf und nach Rücksprache bei der Anmeldung kann eine einfache Nähmaschine zur Verfügung gestellt werden.

Neu: Patchwork in vielen Farben und Formen

Patchwork in allen Farben und Formen: klassisch, crazy, chenille.
In diesem Kurs nähen wir gemeinsam kreative Patchwork-Projekte. Vom dekorativen Kissen, einen Tischläufer bis hin zu einer Patchworkdecke. Schritt für Schritt machen wir alles gemeinsam, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Ob Teilnehmende mit Näherfahrung oder Beginnende, hier sind Kreativität und Spaß garantiert.

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Lena Jakobi

Kurs-Nr.: 271-21990
61,00 € ab 7 TN
79,00 € bei 4 - 6 TN

Dienstag, 02.02.2027
Dienstag, 09.02.2027
Dienstag, 16.02.2027
Dienstag, 23.02.2027
Dienstag, 02.03.2027
Dienstag, 09.03.2027
jeweils 17 - 18:30 Uhr

Mitzubringen: Nähmaschine, Schere, Stecknadeln, alte Kleidungsstücke (z. B. Bluse, Jeans oder Kleid).
Bei Bedarf und nach Rücksprache bei der Anmeldung, kann eine einfache Nähmaschine zur Verfügung gestellt werden.

Stricken und Häkeln

Neu: Grundkurs Stricken

Du hast Lust zu stricken und weißt noch nicht, wie du damit anfangen kannst oder weiter machst? Du hast schon selber gestrickt und möchtest gerne mehr dazu lernen? Dann bist du hier richtig! Wir zeigen dir wie man mit Stricknadeln umgeht und was man wissen muss, damit das Projekt gelingt. Bring deine eigenen Ideen mit und verwirkliche sie hier oder lass dich im Kurs inspirieren. Am 1. Kurstag bringe ich verschiedene selbstgestrickte Sachen mit, das macht Spaß auf mehr. Wolle und Zubehör findest du im Internet bei Filati, Junghans et cetera.

Otterndorf

vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Sibylle Brammer

Kurs-Nr.: 271-20901
72,00 € ab 7 TN
108,00 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 8 x
14.01.2027
17 - 18:30 Uhr

Kurs-Nr.: 271-20902
72,00 € ab 7 TN
108,00 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 8 x
11.03.2027
17 - 18:30 Uhr

Kurs-Nr.: 271-20903
63,00 € ab 7 TN
94,50 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 7 x
13.05.2027
17 - 18:30 Uhr

Mitzubringen:
Beginnende: Rundstricknadel ca. 3,5 Wolle deiner Wahl, Schal-Mütze-Pullunder-Pulloveranleitung für Anfänger nach Wahl, Häkelnadel Nr. 3 oder 4.
Geübte: Alles was du bislang verwendet hast (Wolle, Stricknadeln, Anleitung), ggf. Zopfnadel in Größe, extra Nadeln. Um Strickmuster zu vergrößern ggf. karierten Papier DIN A4, Bleistift, Radiergummi.

Fotografie und Film

Weitere Kurse zum Thema Digitalfotografie und Bildbearbeitung finden Sie im Fachbereich Beruf und Karriere - EDV - ab Seite 57.

Fotogruppe

Die Teilnehmenden dieser Arbeitsgemeinschaft erschließen sich in der Fotografie immer wieder neue Bereiche, finden dazu interessierende Themen und spannende Projekte. Diese werden dann fotografisch umgesetzt. Dabei wird digital und auch analog fotografiert. In diese Aktivitäten werden sämtliche Gestaltungsaspekte der Fotografie einbezogen wie bspw. Bildaufteilung, Vorder- und Hintergrund, Lichtgestaltung, Farbe, Perspektive. Workshops und Fotoexkursionen ergänzen diese Arbeit. Als Ergebnis werden ausgewählte Arbeiten jeweils in einer Jahresausstellung in den vhs-Geschäftsräumen und bei anderen Gelegenheiten gezeigt.

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Adelheid Lotz

Kurs-Nr.: 271-22257
7,50 € ab 7 TN

Termine:
Mittwoch, 06.01.2027
Mittwoch, 03.02.2027
Mittwoch, 03.03.2027
Mittwoch, 07.04.2027
Mittwoch, 05.05.2027
Mittwoch, 02.06.2027
jeweils 19 - 20 Uhr



Arbeit & Beruf

Ihr Ansprechpartner:
Thomas Gantzberg
04743 9221-22
t.gantzberg@vhs-lk-cux.de

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien sowie die Sensibilisierung zum Thema Datenschutz/Datensicherheit und Souveränität stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit & Beruf“ dar.

Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und sozialen Bereichen sowie zur Optimierung von persönlichen Kompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnittsthemen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, runden das Angebot ab. Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche.

Fortbildung für Kursleitende

Kollegiales Lehrtraining

im Modulsystem „Lehren lernen - Grundqualifikation für Lehrende in der Erwachsenenbildung“
Angebot der AEWB Niedersachsen in Kooperation mit der Volkshochschule Stadt Cuxhaven

Sie erproben Ihre eigene, vorbereitete Kursplanung exemplarisch im geschützten Rahmen mit der Gruppe. Im Anschluss erhalten und geben Sie kollegiales Feedback. Im Mittelpunkt des handlungsorientierten, moderierten Lehrtrainings steht der Wechsel von praktischen Kurseinheiten und dazu passendender Theorie- und Praxisreflexion. Abhängig von der Teilnehmendengruppe variieren die Themenschwerpunkte wie bspw. Motivation von Teilnehmenden, Gesprächsmoderation, Arbeiten mit Kleingruppen, Strategieentwicklung für Problemlösungen oder Gestaltung von Folien.
Nach Abschluss des Kollegialen Lehrtrainings können Sie ein Zertifikat erwerben. Ihr eingesendetes Kurskonzept wird dazu in der AEWB pädagogisch geprüft.
Inhalte:

- Praktische Erprobung einer eigenen, vorbereiteten Kurskonzeption mit der Teilnehmendengruppe im Kollegialen Lehrtraining
- Kollegiales Feedback erhalten und geben
- Theorie- und Praxisreflexion zu Themen der Lehrtätigkeit in der Erwachsenenbildung

Voraussetzungen für die Teilnahme am Kollegialen Lehrtraining:
Teilnahme an den fünf Modulen des Modulsystems „Lehren lernen“ oder dem Kompaktseminar sowie Modul 5 innerhalb der letzten zwei Jahre oder eine gleichwertige Qualifikation (muss nachgewiesen werden) Vorbereitung einer eigenen Kurskonzeption zur exemplarischen Durchführung mit der Gruppe im Kollegialen Lehrtraining schriftliche Ausarbeitung der o. g. Kurskonzeption (Vorlage wird gestellt) Bereitschaft zu kollegialem Feedback.

Cuxhaven

vhs Cuxhaven, Abendrothstr. 16
Helga Barbara Gundlach, Religionswissenschaftlerin, Interkulturelle Trainierin, zertifizierte Trainerin und Prüferin nach Xpert Culture Communication Skills®

Anmeldungen bitte bis spätestens 6 Wochen vor Kursbeginn.

Kurs-Nr.: 271-55602
118,00 € ab 10 TN

Samstag, 06.02.2027
10 - 18 Uhr
Sonntag, 07.02.2027
9 - 16 Uhr

Bitte beachten Sie, dass Sie vor dem Kollegialen Lehrtraining das für die Erteilung des Zertifikates notwendige Modul 5 belegen.

Digitales Lehren und Lernen
Modulsystem „Lehren lernen“ Modul 5
Welche digitalen Formate und Tools kommen für mich in Frage? Wie finde ich mich zurecht in der Welt des Live Online-Lehrens? Wie erstelle ich ein Quiz? Keiner sagt was und die Kamera ist aus: Wie schaffe ich es, gemeinsam „da“ zu sein? Wie kann ich im digitalen Veranstaltungsraum die Zusammenarbeit fördern und Ergebnisse sichern?
Nach vier Modulen, in denen es vorrangig um die pädagogische Grundqualifi-



kation für Präsenzveranstaltungen ging, erweitern Sie Ihre Qualifikation, um in der bunten Welt des digitalen Lehrens und Lernens erfolgreich Dozent/-in zu sein. Sie lernen durch das Format der Fortbildung nebenbei als Teilnehmende das Lernen in der digitalen Welt kennen, kommen ins Tun und Lernen Gleichgesinnte kennen.
Das Modul wird online direkt über die AEWB angeboten. Weitere Informationen und die Termine finden sie hier: https://www.aewb-nds.de/fortbildung/modulsystem-lehren-lernen
Mitzubringen: Schreibzeug, Imbiss und Getränke.

Interkulturelle Kompetenz

Das Lehrgangssystem XPERT Cultural Communication Skills® vermittelt interkulturelle Kompetenzen im beruflichen Handeln. Es wurde vom Bayerischen Volkshochschulverband gemeinsam mit dem Institut für Interkulturelle Kommunikation der LMU München entwickelt und wird wissenschaftlich begleitet weiterentwickelt.
In allen Lebensbereichen treffen Menschen mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen und Wertvorstellungen aufeinander. Besonders im Berufsleben können solche Begegnungen zu Herausforderungen führen, die es zu bewältigen gilt. Für eine gute Zusammenarbeit reicht oftmals ein wertschätzendes und verständnisvolles Miteinander allein nicht aus - es braucht fundiertes Wissen im Umgang mit kultureller Vielfalt.
Zielgruppe
XPERT CCS richtet sich an eine breite Zielgruppe:

- Fachkräfte aus Verwaltung und Personalentwicklung
- Fachpersonal aus den Feldern Gesundheit und Pflege
- Pädagoginnen/Pädagogen aus den Bereichen Bildung und Sprachunterricht
- Mitarbeitende (internationaler) Wirtschaftsunternehmen
- Ehrenamtlich Engagierte
- Interessierte und Personen, die ihre eigene Migrationsbiografie reflektieren möchten

Das Lehrgangssystem arbeitet zentral mit dem Handbuch „Interkulturelle Kompetenz“.

Wir bieten an, die Module Basic und Professional des XPERT CCS nach Bedarf hier in der Region für Sie und Ihre Mitarbeitenden zu organisieren. Melden Sie sich dazu gerne bei uns.
Ihre Ansprechpartnerin dafür ist
Frau Dr. Marie-Louise Rendant
04743 9221-11
m.rendant@vhs-lk-cux.de

Interkulturelle Kompetenz stärken mit Xpert Culture Communication Skills® – Modul Basic

Grundlegende Themen werden behandelt: Bedeutung von und Reflexion der eigenen Kultur, Umgang mit Fremdheit und Phasen in Migrationsprozessen, nonverbale Kommunikation, Kulturdimensionen zur Analyse von kulturell geprägtem Verhalten bezüglich Raum, Zeit und der Bedeutung des Ichs und der Familien. Das Modul kann mit einem Zertifikat „XPERT Culture Communication Skills® Basic“ abgeschlossen werden.

Der Kursort ist variabel im Landkreis Cuxhaven

Helga Barbara Gundlach, Religionswissenschaftlerin, Interkulturelle Trainierin, zertifizierte Trainerin und Prüferin nach Xpert Culture Communication Skills®

Das Angebot wird gerne auf Anfrage organisiert. Der Kurs umfasst 16 UE, die i.d.R. an zwei aufeinander folgenden Tagen ganztägig angeboten werden.
Mitzubringen: Schreibzeug, Imbiss und Getränke.

Interkulturelle Kompetenz stärken mit Xpert Culture Communication Skills® – Modul Professional

Vertiefung der Themen des Basic-Kurses sowie Wahrnehmungsprozesse, interkulturelle Kommunikation, Bedeutung von und Umgang mit Stereotypen, Kulturdimension zum Umgang mit Autorität, praktische Kulturexploration. Das Modul kann mit einem Zertifikat „XPERT Culture Communication Skills® Professional“ abgeschlossen werden.

Der Kursort ist variabel im Landkreis Cuxhaven

Helga Barbara Gundlach, Religionswissenschaftlerin, Interkulturelle Trainierin, zertifizierte Trainerin und Prüferin nach Xpert Culture Communication Skills®

Das Angebot wird gerne auf Anfrage organisiert. Der Kurs umfasst 16 UE, die i.d.R. an zwei aufeinander folgenden Tagen ganztägig angeboten werden.
Mitzubringen: Schreibzeug, Imbiss und Getränke.

Fit für das Berufsleben

Die Kraft in dir – Führungskräftetraining für Jedermann

Wochenendseminar
Das Seminar wird Ihnen viele wertvolle Denkansätze vermitteln und Denkanstöße geben, um die wichtigsten Grundlagen für ein bewusstes Führungsverhalten und überzeugende Kommunikation zu schaffen, um noch erfolgreicher als bisher als Führungskraft zu agieren. Das Seminar richtet sich an Menschen, die bereits als Führungskräfte z. B. in Unternehmen, Vereinen oder im Öffentlichen Dienst eingesetzt sind oder eingesetzt werden sollen, bzw. sich aus eigener Initiative weiterbilden möchten. Da keine spezifische Führungsebene angesprochen wird, ist das Seminar für jedermann geeignet.

Otterndorf

vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Klaus Dieter Mehr

Kurs-Nr.: 271-55340
108,00 € ab 7 TN
162,00 € bei 4 - 6 TN

Freitag, 09.04.2027
16:45 - 19 Uhr
Samstag, 10.04.2027
9 - 19 Uhr
Sonntag, 11.04.2027
9 - 16:45 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, Imbiss und Getränk.

Kooperation mit Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft

Kofinanziert von der Europäischen Union

EUROPA FÜR NIEDERSACHSEN

Landkreis Cuxhaven

Agentur für Wirtschaftsförderung
Stadt Cuxhaven
Landkreis Cuxhaven
Aktiv für die Wirtschaft!

Die folgenden Kurse bieten wir in Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle „Frau und Wirtschaft" des Landkreises Cuxhaven an.
Bei Fragen und für die Anmeldung wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle, Kapitän-Alexander-Straße 1, 27472 Cuxhaven, Telefon 04721 599619 oder per E-Mail: fundw@landkreis-cuxhaven.de

Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft im Landkreis Cuxhaven

Haltung zeigen, Haltung haben, Haltung bewahren – vor allem im Job!

Wer sich auf ein berufliches Gespräch oder einen Vortrag vorbereitet, verwendet meist viel Zeit darauf, am Inhalt zu feilen. Doch Worte machen nur 7 % der Kommunikation aus. Wie Personen bei anderen ankommen, wird zu 55 % durch Körpersprache bestimmt, zu der insbesondere auch die Haltung gehört. Hat die innere Haltung Einfluss auf die äußere Haltung? Wie wird die eigene Haltung von anderen wahrgenommen? Und wie lässt sich das Selbstbewusstsein durch eine aktive Körperhaltung steigern? Diesen und anderen Fragen wird im Seminar anhand spielerischer Übungen nachgegangen.
Dozentin: Anja Kempf, Haltungstrainerin feelstrong - Haltung ist ALLES
www.feelstrong.de
Anmeldung: 04721 5996-19
fundw@landkreis-cuxhaven.de

Spaden

Spaden, Haus der Begegnung
Friesenstraße 7
Anja Kempf, Haltungstrainerin, lizenzierte Präventions-, Reha- und Fußball-Trainerin

Kurs-Nr.: 271-55451
kostenfrei

Mittwoch, 17.02.2027, 16 - 18 Uhr

Mitzubringen: Bitte in bequemer Kleidung, möglichst ohne Gürtel, mit ausreichend zu trinken und dicken Socken teilnehmen.

Neu: Balance statt Burnout: wie Gründerinnen und Selbstständige gesund wachsen

Die eigene Chefin zu sein, ist ein großartiges Gefühl. Freiheit, Selbstbestimmung und die Verwirklichung eigener Ideen versprechen Erfüllung. Doch die Realität zeigt oft ein anderes Bild: Die To-do-Liste endet nie, die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit verschwimmen, und der Druck, „selbst und ständig" erreichbar zu sein, zehrt an den Kräften. Gerade Frauen in der Gründungsphase neigen dazu, ihre persönlichen Bedürfnisse hinter den Businesserfolg zu stellen – bis die Energie komplett aufgebraucht ist. Burnout ist kein Zeichen von Schwäche, sondern die Folge von Mustern, die sich erkennen und verändern lassen. Dieser interaktive Workshop widmet sich genau dieser Herausforderung, bricht das Tabu rund um Überforderung im Unternehmertum und zeigt auf, wie man ein Business führen kann, ohne sich dabei selbst zu verlieren.
Anmeldung über:
fundw@landkreis-cuxhaven.de,
04721 5996-19

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Maike Zinke, Master für Prävention- und Gesundheitsmanagement

Kurs-Nr.: 271-55452
kostenfrei

Donnerstag, 03.06.2027, 17 - 19 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk.

Firmenseminare mit vhs Business

Sie planen Seminare für Ihre Mitarbeitenden?
Mit unseren Lehrkräften entwickeln wir maßgeschneiderte Angebote. Im Gespräch mit Ihnen erarbeiten wir Lösungen, die passgenau auf Ihre Anforderungen abgestimmt sind.

Ihre Ansprechpartnerin:
Dr. Marie-Louise Rendant
Telefon: 04743 9221-11
Fax: 04743 9221-55
E-Mail: m.rendant@vhs-lk-cux.de


© fotogestoeber - stock.adobe.com

Gedächtnistraining

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Nicht nur Muskeln, auch das Gehirn will trainiert sein. Sich sportlich zu betätigen ist in. Leider vergessen wir irgendwann auch unser Gehirn weiter zu trainieren. Wissenschaftler sagen heute, die geistige Leistungsfähigkeit hängt im Wesentlichen vom Training der Fähigkeiten ab. Aus diesem Grunde ist ein regelmäßiges Training des Gehirns ratsam und wichtig. Der Kursinhalt ist auch für Personen interessant, die dieses Wissen an ihre Eltern oder Angehörige weitergeben wollen.

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Renate Klingenberg,
Gedächtnistrainerin

Kurs-Nr.: 271-56351
23,50 € ab 7 TN
36,00 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 13.03.2027, 9 - 12:15 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

AEVO

AEVO - Vorbereitungslehrgang auf die Ausbilderprüfung IHK

Die Ausbilderprüfung (IHK) nach AEVO ist fester Bestandteil der Meisterprüfung, Meisterprüfung Teil IV. Diese Weiterbildung bietet eine fundierte Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung vor der IHK. Sie erlangen die in der beruflichen Bildung notwendigen berufs- und arbeitspädagogischen Qualifikationen. Die Ausbildereignung befähigt zur Planung, Durchführung, Kontrolle (Qualitätssicherung) und Abschluss von Berufsausbildungen. Sie richtet sich an Ausbilder, Facharbeiter, Kaufleute und Handwerker. Die Lehrgangsinhalte richten sich nach den Vorgaben des Rahmenstoffplans und sind vier Handlungsfeldern zugeordnet:

1. Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen,
2. Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken,
3. Ausbildung durchführen,
4. Ausbildung abschließen.

Otterndorf

vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Dietmar Wohlgemuth

Kurs-Nr.: 271-55304
297,50 € ab 7 TN
428,50 € bei 4 - 6 TN

Preis inklusive Lehrbuch, ohne Prüfungsgebühr IHK, Prüfungsgebühr voraussichtlich 254 € (Stand 02/2019)

Mittwoch, 31.03.2027
17:45 - 20 Uhr
Samstag, 03.04.2027
9 - 16 Uhr
Mittwoch, 07.04.2027
17:45 - 20 Uhr
Samstag, 10.04.2027
9 - 16 Uhr
Mittwoch, 14.04.2027
17:45 - 20 Uhr
Samstag, 17.04.2027
9 - 16 Uhr
Mittwoch, 21.04.2027
17:45 - 20 Uhr
Samstag, 24.04.2027
9 - 16 Uhr
Mittwoch, 28.04.2027
17:45 - 20 Uhr

Kurs-Nr.: 272-55304
297,50 € ab 7 TN
428,50 € bei 4 - 6 TN

Preis inklusive Lehrbuch, ohne Prüfungsgebühr IHK, Prüfungsgebühr voraussichtlich 254 € (Stand 06/2025)

Mittwoch, 03.11.2027
17:45 - 20 Uhr
Samstag, 06.11.2027
9 - 16 Uhr
Mittwoch, 10.11.2027
17:45 - 20 Uhr
Samstag, 13.11.2027
9 - 16 Uhr
Mittwoch, 17.11.2027
17:45 - 20 Uhr
Samstag, 20.11.2027
9 - 16 Uhr
Mittwoch, 24.11.2027
17:45 - 20 Uhr
Samstag, 27.11.2027
9 - 16 Uhr
Mittwoch, 01.12.2027
17:45 - 20 Uhr

Bitte rechnen Sie mit mindestens 20 Stunden für notwendige Selbstlernzeit zwischen den Kursterminen.

Mitzubringen: Schreibzeug.

Soziale Kompetenzen/ Psychologie

Modulreihe Alltagsintegrierte Sprachförderung

Die Modulreihe „Alltagsintegrierte Sprachförderung“ ist eine in Kooperation der Fachberatung für Kindertageseinrichtungen und Entwicklungsbegleitung im Landkreis Cuxhaven und der Volkshochschule Landkreis Cuxhaven gGmbH für die schulpädagogischen Fachkräfte nach § 4 des Niedersächischen Kindertagesstättengesetzes in den Kindertagesstätten im Landkreis Cuxhaven. Sie richtet sich an alle Fachkräfte in den Kitas unabhängig vom Kindertagesstättenträger. Die Fortbildungsreihe wird 1 x pro Halbjahr angeboten. Ziel ist, über die langfristig angelegte Laufzeit der Modulfortbildung möglichst viele Fachkräfte im Sinne der im Sprachförderkonzept des Landkreises Cuxhaven formulierten Ziele fortzubilden.
Pro Modulreihe stehen bis zu 15 Plätze zur Verfügung.
Die Teilnahme an der Fortbildungsreihe ist kostenfrei, eine verbindliche schriftliche Anmeldung ist erforderlich, die über die jeweilige Kita-Leitung an die Volkshochschule Landkreis Cuxhaven gGmbH weitergegeben wird.
Für die Teilnahme an den einzelnen Modulen erhalten die Teilnehmenden jeweils eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung. Wenn alle drei Module absolviert worden sind und die Teilnahmebescheinigungen vorliegen, kann auf Antrag des Teilnehmenden ein Gesamtzertifikat bei der vhs angefordert werden. Bei grundsätzlichen Fragen zum Sprachförderkonzept des Landkreises steht die Fachberatung für die kommunalen Kindertageseinrichtungen des Landkreises Cuxhaven gerne zur Verfügung:
Birgit Thielebeule 04751 97877-19
Fragen zur Organisation und Durchführung der Fortbildung beantwortet Ihnen die Volkshochschule.

Alltagsintegrierte Sprachbildung und Sprachförderung Modul 1

Spracherwerb und Mehrsprachigkeit

- Überblick und Grundlagen zum Spracherwerb der Muttersprache
- Wie funktioniert Sprache und Spracherwerb?
- Was braucht ein Kind, um seine Sprache zu erwerben?
- Begrifflichkeiten Sprachbildung/ Sprachförderung
- Abgrenzung zu Sprachentwicklungsstörungen
- Unterstützungsmöglichkeiten und Wissen für Kinder mit Deutsch als Zweitsprache

Otterndorf

Stadtscheune, Sackstr. 4
Janina Kuppe, Ergotherapeutin, Sozialpädagogin (B.A.), Fachkraft für frühkindliche und alltagsintegrierte Sprachförderung

Kurs-Nr.: 271-55801
kostenfreie Modulreihe für Sprachförderkräfte in den Kindertagesstätten im Landkreis Cuxhaven

Donnerstag, 18.03.2027,9 - 15 Uhr

Kurs-Nr.: 272-55804
kostenfreie Modulreihe für Sprachförderkräfte in den Kindertagesstätten im Landkreis Cuxhaven

Donnerstag, 26.08.2027, 9 - 15 Uhr

Anmeldung nur schriftlich über die Kindertageseinrichtungen im Landkreis Cuxhaven möglich.

Alltagsintegrierte Sprachbildung und Sprachförderung Modul 2

Sprachförderliches Kommunikationsverhalten sowie Umsetzung der alltagsintegrierten Sprachbildung und Sprachförderung in den Kindergartenalltag

- Bedeutung der Fachkraft als Sprachvorbild für das Kind
- Bedeutung von Gleichaltrigen als Ressource für Sprachbildung und Sprachförderung
- Sprachlehrstrategien
- Interaktionsgelegenheiten erkennen und gestalten
- Umsetzung der alltagsintegrierten Sprachbildung und Sprachförderung in unsere neun Bildungsziele
- Bedeutung von Büchern (Literacy)

Otterndorf

Stadtscheune, Sackstr. 4
Frauke Schmidt,
Dipl. Pädagogin Fachberatung für Kindertagesstätten

Kurs-Nr.: 271-55802
kostenfreie Modulreihe für Sprachförderkräfte in den Kindertagesstätten im Landkreis Cuxhaven

Donnerstag, 29.04.2027, 9 - 15 Uhr

Kurs-Nr.: 272-55805
kostenfreie Modulreihe für Sprachförderkräfte in den Kindertagesstätten im Landkreis Cuxhaven

Donnerstag, 23.09.2027, 9 - 15 Uhr

Anmeldung nur schriftlich über die Kindertageseinrichtungen im Landkreis Cuxhaven möglich.

Alltagsintegrierte Sprachbildung und -förderung Modul 3

Beobachtungs- und Dokumentationsformen

- Beobachtungsverfahren (strukturiert und unstrukturiert)
- Systematische Beobachtung und Dokumentation
- Umsetzung von Beobachtungsergebnissen in konkrete alltagsintegrierte Sprachbildung und -förderung
- Vorstellung von verschiedenen Beobachtungsinstrumenten

Otterndorf

Stadtscheune, Sackstr. 4
Birgit Thielebeule,
Dipl. Sozialpädagogin, Fachkraft für frühkindliche und alltagsintegrierte Sprachförderung

Kurs-Nr.: 271-55803
kostenfreie Modulreihe für Sprachförderkräfte in den Kindertagesstätten im Landkreis Cuxhaven

Donnerstag, 03.06.2027, 9 - 15 Uhr

Kurs-Nr.: 272-55806
kostenfreie Modulreihe für Sprachförderkräfte in den Kindertagesstätten im Landkreis Cuxhaven

Donnerstag, 07.10.2027, 9 - 15 Uhr

Anmeldung nur schriftlich über die Kindertageseinrichtungen im Landkreis Cuxhaven möglich.



© pexels.com

© Halfpoint - stock.adobe.com

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen

Die Fortbildungen für Kindertagespflegepersonen werden durch die vhs Landkreis Cuxhaven gGmbH organisiert, durchgeführt und abgewickelt. Das Fortbildungsprogramm wird in enger Abstimmung mit dem Jugendamt des Landkreises Cuxhaven, Familien- und Kinderservicebüro, entwickelt und über das Programmheft der vhs und über das Jugendamt angeboten.
Die Anmeldungen sind ausschließlich über die vhs möglich.
Für Teilnehmende, die im Landkreis Cuxhaven als Kindertagespflegepersonen anerkannt und tätig sind, übernimmt das Jugendamt die Kursgebühr der jeweiligen Veranstaltung, wenn die Veranstaltung tatsächlich besucht worden ist.
Zur Abwicklung dieses Verfahrens ist es notwendig, dass die Daten der Teilnehmenden zwischen der vhs und dem Jugendamt des Landkreises Cuxhaven ausgetauscht werden. Daher gelten für diese Kursangebote hinsichtlich des

Datenschutzes folgende erweiterte Bedingungen:

(1) Zwischen vhs und Jugendamt müssen die Daten der Teilnehmenden (Name, Anschrift, Kontaktdaten wie Telefonnummer, E-Mail, Mobilnummer und Geburtsdatum) mit dem Zwecke ausgetauscht werden, dass durch das Jugendamt geprüft werden kann, ob ein angemeldeter Teilnehmender eine im Landkreis Cuxhaven anerkannte und tätige Kindertagespflegeperson ist.

(2) Da der Landkreis für diese Teilnehmenden die Kursgebühren übernimmt, liegt der Austausch und die Verarbeitung dieser Daten im berechtigten Interesse der Verantwortlichen.

(3) Für die Verarbeitung der Daten gelten die Bestimmungen der DSGVO. Der Teilnehmende wird bei der Anmeldung zu der Weiterbildung zur anerkannten und tätigen Kindertagespflegeperson über den erforderlichen Datenaustausch mit dem Jugendamt informiert. Im Übrigen gelten hinsichtlich der Datenverarbeitung durch die vhs die Informationspflichten nach Art. 13 DSGVO, die im Programmheft sowie auf der Internetseite der vhs veröffentlicht sind.

Mit der Anmeldung zu den folgenden Kursangeboten akzeptiert der Teilnehmende diese Bedingungen.
Kindertagespflegepersonen aus dem Landkreis Cuxhaven haben Vorrang.
Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, in welchem Landkreis Sie als Kindertagespflegeperson tätig sind.

Glückliche Kids mit einer gefüllten Verkleidungskiste!

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen – umfasst 16 UE
Kleingruppenangebot für 7 - 8 TN

Was gibt es Schöneres für Kinder als eine „Schatzkiste“ zu öffnen und sich in andere Figuren zu verwandeln?
In diesem Kurs füllen wir für die zu betreuenden Tageskinder eine Verkleidungskiste, die es ihnen ermöglicht ihrer Phantasie freien Lauf zu lassen und dabei ganz viel Spaß zu haben!
Wir nähen dafür eine Basisausstattung mit einer Hose, einem Rock, einem Umhang, welche jeweils variabel verstellbar sind und einer Kopfbedeckung, die sich mit verschiedenen Ergänzungsteilen verwandeln lässt - viele individuelle Ideen können dabei entstehen!
Für die Herstellung dieser „Schätze“ wird eine eigene Nähmaschine benötigt und Grundkenntnisse des Nähens müssen vorhanden sein.

Otterndorf

vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Susanne Kamps, staatl. geprüfte Bekleidungstechnikerin

Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs ist eine eigene Nähmaschine, die zumindest in ihren Grundfunktionen bekannt sein sollte.
Der erste Kursabend dient der Vorbesprechung, bitte vorher noch keine Stoffe/Garne kaufen und ggf. vorhandenes Material mitbringen, um es mit der Kursleitung zu besprechen.

Kurs-Nr.: 271-55901
164,50 € ab 7 TN

Donnerstag, 04.02.2027
18 - 19:30 Uhr
Samstag, 27.02.2027
Samstag, 06.03.2027
jeweils 11 - 17 Uhr

Anmeldefrist 14 Tage vor Kursbeginn

Mitzubringen: An den Kurssamstagen: Nähmaschine, wenn vorhanden auch gern eine Overlock, Stoffschere, kleine Fadenschere, Bastelschere, Maßband, Handmaß, gute Stecknadeln mit Nadelkissen. Weiteres Zubehör wie Stoffe, Nähgarn und passende Nähnadeln nach Absprache am 1. Besprechungsabend.

Spielerische Sprachförderung

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen – umfasst 8 UE

Spielen ist die Arbeit der Kinder - egal ob Vater-Mutter-Kind oder Memory.
In dieser Einheit wollen wir uns anschauen, wie wir mit Regelspielen Sprache fördern können, wie wir die Kinder in ihrem Tun spielerisch-sprachlich begleiten können und wie wir Spielsituationen schaffen, die Sprechfreude, Aussprache, Sprachmelodie und Wortschatz verbessern und erste Schritte zum Schriftspracherwerb ermöglichen können.

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Bianca Reichenberg-Callsen, Erzieherin, Kita-Fachwirtin

Kurs-Nr.: 271-55951
66,00 € ab 7 TN

Das Materialgeld von 5 € ist in der Kursgebühr enthalten.

Termine:
Samstag, 20.02.2027
9:30 - 16 Uhr

Anmeldeschluss 14 Tage vor Kursbeginn.

Mitzubringen: Ein Gesellschaftsspiel, ein Fingerspiel, ein Buch, ein Lied, Schreibzeug, Imbiss und Getränk für die Mittagspause.

Marte Meo® – Entwicklungsunterstützung im Alltag

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen – umfasst 8 UE

Die Marte Meo®-Methode nach Maria Aarts unterstützt Fachkräfte dabei, Entwicklungsmöglichkeiten von Kindern im Alltag bewusst wahrzunehmen und sie entwicklungsunterstützend zu begleiten.
Die Fortbidlung vermittelt erste Grundlagen der Methode, verbindet fachliches Wissen mit konkreten Praxisbeistpiel und lädt zur Reflexion der eigenen pädagogischen Haltung, auch durch Video, ein. Auf Fragen zur konkreten praktischen Umsetzung und Ausbildung wird eingegangen.

Bremerhaven

Räume Perspektivwechsel
Loxstedt, Sina Hohn,
Am Lunedeich 151b
Sina Hohn, Beraterin und Dozentin für Familien, Kindertagesbetreuung und Bildungseinrichtung, Marte Meo® Therapist/Colleg Trainer

Kurs-Nr.: 271-55952
100,50 € ab 7 TN

In der Kursgebühr sind 2,50 € für Material enthalten.

Mittwoch, 03.03.2027
Mittwoch, 17.03.2027
jeweils 18 - 21 Uhr

Anmeldeschluss 14 Tage vor Kursbeginn.
Mitzubringen: Schreibzeug.

Ästhetische Bildung für Kleinkinder

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen – umfasst 4 UE

Kleinkinder haben Spaß am Malen, Basteln, Gestalten und Ausprobieren. Dabei sind sie offen, neugierig und experimentierfreudig. Es geht den Kleinkindern hierbei nicht um ein perfektes Ergebnis. Vielmehr ist der Weg das Ziel.
Diese Fortbildung legt den Fokus auf die ästhetische Bildung von Kleinkindern. Nach einem Einstieg in das Thema mit einem kurzen Theorieanteil werden vielseitige Ideen zum Malen und Basteln aufgezeigt. Dabei wird auch auf verschiedene Materialien und Techniken eingegangen. Außerdem werden als Input exemplarisch einige Werke aus der Praxis präsentiert.

Hemmoor

vhs Hemmoor, Altes Postamt
Bahnhofstraße 36
Prisca Witte, Lehrgangsleitung und Dozentin KTP/Kindertagespflegeperson

Kurs-Nr.: 271-55902
29,50 € ab 7 TN

Freitag, 12.03.2027, 18 - 21:15 Uhr

Anmeldeschluss 14 Tage vor Kursbeginn.
Mitzubringen: Schreibzeug

Müde & Aua, was ist gut und richtig in der KTP?

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen – umfasst 4 UE

In dieser Fortbildung soll es um die Themen „Schlaf“ und „kranke Kinder“ gehen.
Was braucht ein Kind für eine gesunde Schlafumgebung? Wie viel Schlaf braucht ein Kind in welchem Alter? Wie kann man guten Schlaf fördern? Was ist ein Nachtschreck? Was ist Schlafwandeln? Wie kann ich als KTPP in Fragen der Schlafberatung den Eltern gute Hinweise geben?
Außerdem widmen wir uns dem Thema „Das kranke Kind“ - was braucht es und was hindert den Genesungsprozess und warum? Werden Sie sicher in der Argumentation, wann und warum ein krankes Kind am besten zuhause bleiben sollte.

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Martina von Glahn, Kinderkrankenschwester, Familienkinderkrankenschwester

Kurs-Nr.: 271-55953
33,50 € ab 7 TN

Mittwoch, 14.04.27, 17:30 - 20:30 Uhr

Anmeldeschluss 14 Tage vor Kursbeginn.
Mitzubringen: Schreibzeug.

Hochsensibilität – erkennen, verstehen und einfühlsam begleiten

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen – umfasst 8 UE

Am ersten Kursabend nehmen wir den Einstieg in ein sensibles Thema: Hochsensibilität was genau ist das eigentlich? Bin ich selbst oder jemand in meinem Umfeld besonders feinfühlig? Worauf sollte ich achten und wie gehe ich mit mir oder anderen um? Was ist toll an einer besonderen Feinfühligkeit? All diesen Fragen gehen wir in diesem Abend nach. Wir schauen uns die Merkmale der Hochsensibilität an und wie sie sich im Alltag zeigen kann. Außerdem schauen wir auf die besonderen Stärken und Ressourcen hochsensibler Menschen und entwickeln Strategien für besonders herausfordernde Situationen.
Beim zweiten Kursabend reflektieren wir die Erkenntnisse aus dem ersten Termin und beschäftigen uns intensiver mit dem Thema Hochsensibilität im pädagogischen Alltag der Kindertagespflege. Wir schauen darauf, wie hochsensible Kinder in ihrer individuellen Entwicklung unterstützt und gestärkt werden können. Wir betrachten typische Alltagssituationen und entwickeln Ideen für einen wertschätzenden und bedürfnisorientierten Umgang. Dabei geht es auch darum, die eigenen Handlungsmöglichkeiten zu reflektieren und einen guten Umgang mit Reizüberflutung und Rückzug zu finden.

Bad Bederkesa

Alte Grundschule, Seezimmer, 1. OG
Seminarstraße 9
Maike Zinke, Master für Prävention- und Gesundheitsmanagement

Anmeldeschluss 14 Tage vor Kursbeginn.

Kurs-Nr.: 271-55955
59,00 € ab 7 TN

Donnerstag, 22.04.2027
Donnerstag, 13.05.2027
jeweils 17 - 20 Uhr

Der Kurs findet im Abstand von 3 Wochen statt.
Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk.

Medien(nutzung) U3

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen – umfasst 10 UE

Digitale Medien sind ein fester Bestandteil unseres Alltags: Fernseher, Tablet und Smartphone sind fast allgegenwärtig und Kinder wachsen heute ganz selbstverständlich mit digitalen Vieleskönnern auf. Zwischen Warnungen, Ratschlägen, Faszination und dem Wunsch nach einem friedlichen Familienleben stehen Eltern und Fachkräfte gemeinsam vor der Herausforderung, ihr (Klein-)Kind im Umgang mit Medien sicher zu begleiten.
Dabei schauen wir uns einmal genau an, welche entwicklungsbedingten Auswirkungen die Nutzung von digitalen Medien auf das Gehirn und Motorik hat und haben kann. Mit einer Mischung aus Infos, Tipps und Austausch soll diese Fortbildung Orientierung für

die Gestaltung von Medienzeit in der Kindertagespflege schaffen und Ihnen Sicherheit in diesem Thema in der Kommunikation mit den Eltern geben. Dabei geht es auch darum, wie viel dies mit Ihnen selbst und Ihrer Haltung als Fachkraft Kindertagespflege zu tun hat.
Der Kurs ist zweiteilig. Im ersten Teil geht es um Grundlagen und wie Sie diese im Tagespflegealltag anwenden können. Im zweiten Teil werden wir darüber sprechen, wie Sie die Informationen aus dem ersten Teil in der Praxis umsetzen konnten. Dazu werden wir weitere Kompetenzen ergänzen.

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Mirco Dalos, Dipl. Sozial-Pädagoge/Soziale Arbeit, Fachberatung Sprache, freiberuflicher Dozent

Anmeldeschluss 14 Tage vor Kursbeginn.

Kurs-Nr.: 271-55956
104,50 € ab 7 TN

Freitag, 30.04.2027
17 - 21:45 Uhr
Donnerstag, 01.07.2027
17 - 20 Uhr

Der Kurs findet im Abstand von 9 Wochen statt. Die Zwischenzeit ist zur Reflexion gedacht. Bitte melden Sie sich nur an, wenn Sie an beiden Terminen teilnehmen können.

Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk.

Kinder in guten Händen – Modul 3

Bedürfnis / Handlungsleitfaden
Fortbildung für Kindertagespflegepersonen – umfasst 8 UE

Handlungsleitfaden zur systematischen Erkennung und Einschätzung von Kiwo unter der Einbeziehung eigener Erfahrungen, familiärer Strukturen und Risikofaktoren.

Bad Bederkesa

Alte Grundschule, Seezimmer, 1. OG
Seminarstraße 9
Sandra Popow,
Kindertagespflegeperson

Kurs-Nr.: 271-55957
63,00 € ab 7 TN

Dienstag, 11.05.2027
Dienstag, 01.06.2027
jeweils 18 - 21 Uhr

Anmeldeschluss 14 Tage vor Kursbeginn.

Mitzubringen: Schreibzeug.

babySignal® – Basisseminar

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen – umfasst 8 UE

Schon bevor Kleinkinder ihre ersten Worte sprechen, können sie Bedürfnisse oder Beobachtungen durch einfache Handzeichen mitteilen. Sicherlich haben Sie dieses Phänomen bereits beim Einsatz von Fingerspielen beobachtet. Wir knüpfen an diese Erfahrungen an und setzen Gesten und Gebärden parallel zur gesprochenen Sprache ein, um die Beziehung und Kommunikation im Miteinander zu stärken. Gebärden sind ein inklusives Angebot für alle Kinder. Kinder mit Entwicklungsverzögerung, Hörbehinderung und Trisomie werden mit diesem Konzept ebenfalls angesprochen. Auch mehrsprachige Kinder können profitieren: Gebärden sind ein Türöffner, um den Einstieg in die deutsche Sprache zu finden.
Wir veranstalten Seminare und Workshops, die speziell auf die Bedürfnisse von pädagogischen Fachkräften ausgerichtet sind. Im Vordergrund steht die Vermittlung von einzelnen Gebärden aus der Deutschen Gebärdensprache für den Alltag mit Kindern.
Die Vorteile von Gebärden für Babys und Kinder

- Leichteres Verstehen von Wünschen, Gedanken und Bedürfnissen
- Vereinfachung der Kommunikation, schon bevor Kinder sprechen können
- babySignal® bringt Spaß und erweitert die kindlichen, sprachlichen Ausdrucksmöglichkeiten

Wir bieten das Basis-Seminar an, bei dem wir einen abwechslungsreichen Einstieg in das Thema Gebärden mit Babys und Kleinkindern finden und zeigen, wie Sie Gebärden direkt in Ihren pädagogischen Alltag aufnehmen können. Neben den wichtigsten Grundgebärden für tägliche Abläufe (Eingewöhnung, Morgenkreis, Singen, Bilderbuchbetrachtung, Umgang miteinander) werden theoretische Grundlagen zur frühen Sprachbildung erarbeitet.

Hemmoor

vhs Hemmoor, Altes Postamt
Bahnhofstraße 36
Tina de Boer, Sprachheilpädagogin, Kurs und Seminarleiterin babySignal®

Kurs-Nr.: 271-55903
148,50 € ab 7 TN

Samstag, 22.05.27, 9:30 - 16:15 Uhr

Anmeldeschluss 14 Tage vor Kursbeginn.

Mitzubringen: Schreibzeug, Imbiss und Getränk für die Mittagspause.

Die Natur als kreativer Lern- und Erlebnisraum

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen – umfasst 8 UE

Naturmaterialien laden Kinder zum Staunen, Forschen, Gestalten und Experimentieren ein. In dieser praxisnahen Fortbildung erfahren Sie, wie Sie Naturmaterialien sinnvoll und kreativ einsetzen und daraus Lernsituationen gestalten, die Kinder in ihrer Fantasie fördern.
Im Mittelpunkt steht die Kindertagespflegeperson als Lernbegleiterin, die Kinder in ihrer Neugier unterstützt und eigene Erfahrungen ermöglicht.
Ermutigend kreativ mit dem, was die Natur uns gibt.
Natur erleben - kreativ gestalten - Kinder beim Lernen begleiten.
Ort eventuell zur DJH verlegen, wenn ohne Übernachtungen buchbar, sonst vhs Otterndorf

Otterndorf

vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Sylvia Stark, Encouraging-Trainerin, Kunst- und Kreativtherapeutin, Heilpraktikerin psych.

Kurs-Nr.: 271-55905
75,50 € ab 7 TN

In der Gebühr sind 5 € Materialkosten enthalten.

Samstag, 05.06.2027, 10 - 17 Uhr

Anmeldeschluss 14 Tage vor Kursbeginn.

Mitzubringen: Schreibzeug. Getränke für den Tag und Imbiss für die Mittagspause.

Kreatives Kinderschminken – damit das Kinderlachen bleibt

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen – umfasst 6 UE

Wie wird aus ein paar Farben im Handumdrehen eine Prinzessin, ein Schmetterling, Spiderman oder ein kleiner Drache?
In diesem Kurs wird vermittelt, wie mit einfachen Materialien, ein wenig Fingerfertigkeit und der richtigen Technik wunderschöne Kinderschmink-Motive entstehen. Auf aufwändigere Motive lassen sich mit etwas Übung Schritt für Schritt umsetzen.
Kindgerechte Schminke, gutes Handwerkszeug und vor allem Spaß an der soch sorgen dafür, dass kleine Gesichter ganz groß und bunt erstrahlen.

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Melanie („Morticia“) Perau, Kita-Leiterin, Tattoo-Artist


© Marta-Wave - pexels.com

Kurs-Nr.: 271-55954
61,50 € ab 7 TN

Das Materialgeld ist in der Kursgebühr enthalten.

Samstag, 12.06.27, 9:30 - 14:30 Uhr

Anmeldeschluss 14 Tage vor Kursbeginn.

Mitzubringen: Bereitschaft, sich selbst schminken zu lassen, Abschminktücher sensitiv, die man selbst vertragen kann. Imbiss und Getränk für die Pause.

Nähe & Distanz

Selbstschutz durch professionelle Abgrenzung in der Kindertagespflege
Fortbildung für Kindertagespflegepersonen – umfasst 8 UE

Menschlichkeit, Mitgefühl und Empathie sind Kernattribute im sozialen und pädagogischen Bereich. Wie kann ich nach der Arbeit so weit abschalten, dass ich mich körperlich und geistig erholen kann, den Stress des Tages abbaue und somit wieder gesund, leistungsfähig und mit viel Freude den neuen Arbeitstag beginnen kann?
An diesen Tag versuchen wir uns an der Quadratur des Kreises. Empathie und Abgrenzung, klare Grenzen ziehen und ein wertschätzendes Miteinander. In der Kindertagespflege verschwimmen die Grenzen aus privaten und beruflichen Bereichen. Wir erarbeiten unterschiedliche Methoden zur Abgrenzung, um unsere Freizeit und unser Zuhause unbeschwert genießen zu können und erholt in den neuen Arbeitstag starten zu können.
Inhalte:

- Dem Stress körperlich und mental begegnen
- Meine inneren Antreiber - Fluch und Segen zugleich
- Mein Wertesystem - über „Verstehen“ zum „Handeln“
- Bindungen aktiv gestalten
- Ressourcen-Management: was ist mir wirklich wichtig?
- Nein sagen: Abgrenzung ohne Ausgrenzung
- Psychologische und hormonelle Phänomene zur Gruppenzugehörigkeit
- Abgrenzung aus dem Tagespflegealltag: mentaler Abschied vom Arbeitsalltag

Spaden

Spaden, Haus der Begegnung
Friesenstraße 7
Ulrike Fuchs

Kurs-Nr.: 271-55958
74,00 € ab 7 TN

Samstag, 26.06.2027, 10 - 17 Uhr

Anmeldeschluss 14 Tage vor Kursbeginn.

Mitzubringen: Schreibzeug. Getränke für den Tag und Imbiss für die Mittagspause.

Rückentraining

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen – umfasst 8 UE

Machen Sie Ihren Rücken fit!
Ein starker Rücken ist die Grundlage für eine gute Körperhaltung und dafür, dass Sie Ihren Beruf gesund ausführen können.
Mobilisieren, Kräftigen und Dehnen. Diese drei Trainingsmethoden sind wichtig, um die Funktion der Wirbelsäule zu erhalten bzw. zu verbessern. Gezieltes funktionelles Rückentraining kann Beschwerden vorbeugen und bestehende Probleme beheben. Dieser Wirbelsäulengymnastikkurs soll helfen, den Haltungsschäden entgegenzuwirken.
Mach mit für einen starken Rücken und eine bessere Lebensqualität!

Spaden

Spaden, Haus der Begegnung
Friesenstraße 7
Eva-Maria Steffens, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, DTB Kursleiterin Pilates

Kurs-Nr.: 272-55955
71,50 € ab 7 TN

montags, 6 x
23.08.2027
18 - 19 Uhr

Dieser Kurs ist als Einstieg in einen rückengerechten Alltag gedacht. Ein regelmäßiges, dauerhaftes Training kann über das Angebotsformat der Fortbildungen für Kindertagespflegepersonen nicht angeboten werden.

Mitzubringen: Sportkleidung und Handtuch.

Vorurteilsbewusst beobachten (Entwicklungspsychologie)

Jedes Kind ist einzigartig
Fortbildung für Kindertagespflegepersonen – umfasst 8 UE

Beobachtung ist ein zentrales Instrument in der pädagogischen Arbeit - sie bildet die Grundlage für Bildungsdokumentationen, Entwicklungsplanungen und Elterngespräche. Doch jede Beobachtung ist auch geprägt von der eigenen Wahrnehmung, den eigenen Erfahrungen - und manchmal auch von unbewussten Vorannahmen oder gesellschaftlichen Bildern.
Erfüllen wir den gesetzlichen Auftrag, ethisch sprachlich und religiöse Hintergründe bei der Konzeption zu berücksichtigen? In dieser Fortbildung setzen sich die Teilnehmenden mit dem Konzept der vorurteilsbewussten Beobachtung auseinander. Sie lernen, wie sie ihre Beobachtungspraxis reflektieren und sensibel gegenüber Diskriminierung, Stereotypen und eigenen Denkmustern agieren können und eine gesunde mentale Entwicklung der Kinder gewährleistet werden kann.
Inhalte:

- Grundlagen der professionellen Beobachtung in der Frühpädagogik
- Was sind Vorurteile und wie wirken sie in Beobachtungssituationen?
- Reflexion eigener Haltungen und Wahrnehmungsfilter
- Stereotype und Zuschreibungen erkennen und vermeiden
- Diversität im Kontext von Chancengleichheit, sozialer Gerechtigkeit und Bildungsgerechtigkeit
- Unsere Bilder im Kopf in Reflexion unserer Beobachtung und Dokumentation
- Fallbeispiele aus dem pädagogischen Alltag

Spaden

Spaden, Haus der Begegnung
Friesenstraße 7
Ulrike Fuchs

Kurs-Nr.: 272-55960
74,00 € ab 7 TN

Samstag, 28.08.2027, 10 - 17 Uhr

Anmeldeschluss 14 Tage vor Kursbeginn.
Mitzubringen: Schreibzeug. Getränke für den Tag und Imbiss für die Mittagspause.

Bildungsprojekte für Kleinkinder

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen – umfasst 8 UE

Bildung ist der Schlüssel zu einem selbstbestimmten Leben. Bei der frühkindlichen Bildung geht es von Geburt an um die Förderung der geistigen, moralischen, kulturellen und körperlichen Entwicklung der Kinder. Mit Bildungsprojekten können wir dem Kind dabei helfen, sich seine Umwelt zu erschließen und zu gestalten.Diese Projekte knüpfen idealerweise an Themen an, für die sich die Kleinkinder interessieren, wie zum Beispiel Farben, Jahreszeiten oder Tiere.
Wir erarbeiten gemeinsam, wie ein Projekt für Kleinkinder konzipiert werden kann, und berücksichtigen dabei die Bildungsziele des Niedersächsischen Kultusministeriums, wie beispielsweise „Wahrnehmung“ oder „Natur und Lebenswelt“ usw. Dabei gehen wir auch auf mögliche Kooperationen und die Erziehungspartnerschaft mit den Eltern ein.
Ziel der Fortbildung ist es, dass jeder Teilnehmende ein eigenes Projekt erstellt, das in der Praxis umgesetzt werden kann.

Hemmoor

vhs Hemmoor
Bahnhofstraße 36
Prisca Witte, Lehrgangsleitung und Dozentin KTP/Kindertagespflegeperson

Kurs-Nr.: 272-55906
63,00 € ab 7 TN

Samstag, 04.09.2027, 9:30 - 16 Uhr

Anmeldeschluss 14 Tage vor Kursbeginn.
Mitzubringen: Schreibzeug, Imbiss und Getränk für die Mittagspause.

Perspektivwechsel Neurodivergenz – Kinder verstehen statt bewerten

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen – umfasst 8 UE

Sie interessieren sich für das Thema Neurodivergenz und möchten erstes grundlegendes Wissen zu ADHS, Autismus und weiteren neurodivergenten Ausprägungen erfahren? An diesem Fortbildungstag ist es das Ziel, Verhalten von betroffenen Menschen besser einordnen zu können, neue Perspektiven zu gewinnen und erste konkrete Handlungsmöglichkeiten für den pädagogischen Alltag kennenzulernen. Es werden praxisnahe Beispiele aufgezeigt, damit ein verständlicher Transfer in die tägliche Arbeit gelingen kann.

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Sina Hohn, Beraterin und Dozentin für Familien, Kindertagesbetreuung und Bildungseinrichtung, Marte Meo Therapist/Colleg Trainer

Kurs-Nr.: 272-55961
91,00 € ab 7 TN

In der Kursgebühr sind 2,50 € für Material enthalten.

Samstag, 18.09.2027, 9 - 15:30 Uhr

Anmeldeschluss 14 Tage vor Kursbeginn.
Mitzubringen: Schreibzeug.

Beißen in der Arbeit mit jungen Kindern

Abgestimmte Handlungsmöglichkeiten entwickeln, Handlungssicherheit gewinnen
Fortbildung für Kindertagespflegepersonen – umfasst 8 UE

Wenn Kinder beißen, ist der Veränderungswunsch und der Handlungsdruck groß: Wie kann es gelingen, dass dieses Verhalten möglichst nicht wieder auftritt, ist dabei eine zentrale Frage der beteiligten Fachkräfte und Eltern. Für pädagogische Fachkräfte stellt sich außerdem die Frage des professionellen Umgangs mit der Thematik:

wie kann in der konkreten Situation reagiert werden, wie ist die gesamte Gruppe in diese Situation mit zu berücksichtigen? Und wie gelingt eine einfühlsame und gleichzeitig systematische Zusammenarbeit mit den beteiligten Familien in dieser Situation? Abgestimmte Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln, bedarf einer genauen Beobachtung und Analyse der Situation. Daraus lassen sich auch für andere Konfliktsituationen Handlungsimpulse ableiten. Fachkräfte und Eltern bekommen dadurch Handlungssicherheit für herausfordernde Situationen und gleichzeitig rücken die Kinder in ihren aktuellen Situationen in den Blick.
Ihre Referentin Kira Daldrop ist Erziehungswissenschaftlerin mit dem Schwerpunkt frühe Kindheit und leitet das von ihr gegründete InFanT Institut. Sie ist Autorin, Referentin und Familienberaterin. Ihre Arbeitsgebiete sind: frühe Interaktions- und Regulationsprozesse sowie Zusammenarbeit mit Familien und responsive Familienberatung.

Onlineangebot

ZOOM, die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig
Kira Daldrop, Kindheitspädagogin B.A., Erziehungswissenschaftlerin M.A.

Anmeldeschluss 14 Tage vor Kursbeginn.

Kurs-Nr.: 272-55962
179,00 € ab 7 TN

Montag, 04.10.2027
Montag, 08.11.2027
jeweils 17 - 20 Uhr

Der Kurs findet im Abstand von 5 Wochen statt. Bitte melden Sie sich nur an, wenn Sie sicherstellen können, an beiden Online-Terminen teilnehmen zu können.

Verhaltensauffälligkeiten und Entwicklungsdefizite im Kleinkindalter

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen – umfasst 4 UE

Im Alltag als Kindertagespflegeperson begleiten Sie die unterschiedlichsten Kinder. Wir wollen uns mit der Thematik Verhaltensauffälligkeiten und Entwicklungsdefiziten beschäftigen. Wie erkenne ich sie und wie komme ich darüber mit Eltern ins Gespräch?

Otterndorf

vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Martina von Glahn, Kinderkrankenschwester, Familienkinderkrankenschwester

Kurs-Nr.: 272-55904
29,50 € ab 7 TN

Dienstag, 02.11.2027, 17:30 - 20:30 Uhr

Anmeldeschluss 14 Tage vor Kursbeginn.
Mitzubringen: Schreibzeug.

Förderung im Alltag

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen – umfasst 8 UE

Alle Bildungsbereiche abzudecken ist soo schwer!
Ist es das wirklich? Brauchen wir all das didaktische Material, dass wir kaufen können?
Oder wie viel Bildung steckt in alltäglichen Dingen wie Spülmaschine ein- und ausräumen, Wäsche aufhängen, kochen oder saubermachen?

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Bianca Reichenberg-Callsen, Erzieherin, Kita-Fachwirtin

Kurs-Nr.: 272-55958
68,50 € ab 7 TN

Das Materialgeld von 2,50 € ist in der Kursgebühr enthalten.

Samstag, 06.11.2027, 9:30 - 16 Uhr

Anmeldeschluss 14 Tage vor Kursbeginn.
Mitzubringen: Falls vorhanden: Foto von sich selbst als Kind bei einer Lieblingstätigkeit :-), Schreibzeug, Imbiss und Getränk für die Mittagspause.

Kinder in guten Händen – Modul 4

Kollegiale Fallberatung und Elterngespräche
Fortbildung für Kindertagespflegepersonen – umfasst 8 UE

Elterngespräche souverän führen und Herausforderungen meistern. Von der strukturellen Vorbereitung über die Kollegiale Fallberatung bis hin zum gelassenen Umgang mit Widerständen. Lernen Sie in dieser Fortbildung, wie Sie schwierige Elerngespräche durch klare Strukturen, kollegialen Austausch und fundierte Gesprächstechniken zielgerichtet, entspannt und zum wohle desKindes gestalten.

Bad Bederkesa

Alte Grundschule, Seezimmer, 1. OG
Seminarstraße 9
Sandra Popow, Kindertagespflegeperson

Kurs-Nr.: 272-55959
63,00 € ab 7 TN

Dienstag, 09.11.2027
Dienstag, 30.11.2027
jeweils 18 - 21 Uhr

Anmeldeschluss 14 Tage vor Kursbeginn.
Mitzubringen: Schreibzeug.

Digitale Welt

Ihr Ansprechpartner:
Thomas Gantzberg
04743 9221-22
t.gantzberg@vhs-lk-cux.de

Herzlich willkommen im Fachbereich „Digitale Welt“. Ob beruflich, bei der Arbeit oder Privat – wir sind längst im digitalen Zeitalter angekommen. Der komfortable und zielführende Umgang mit Anwendungssoftware und aktuellen technischen Neuerungen ist unverzichtbar und daher ein elementarer Bestandteil unserer Arbeit in der Volkshochschule. Lasst uns zusammen neue Wege gehen!

Sicherheit

Cybercrime - Sicher im Internet unterwegs

Das Internet gehört heute zum Leben dazu. Nachrichten werden nicht mehr persönlich oder gesprochen am Telefon, sondern schriftlich per E-Mail oder im sozialen Netzwerk weitergegeben. Es ist normal, im Internet nahezu alle Güter des täglichen Lebens einzukaufen. Das ist bequem und einfach, aber hier lauern auch Gefahren. Immer wieder werden Computernutzer Opfer von Betrügern. Die Schäden durch Internetkriminalität wachsen ständig. Der Vortrag soll die Einfallstore und Gefahrenquellen aufzeigen und Maßnahmen zur Vorbeugung und Sicherung der eigenen Daten zeigen.

Loxstedt

Jugendzentrum; Dünenfährstraße 4
Carsten Bode, Polizist,
Beauftragter für Kriminalprävention
der Polizei Cuxhaven

Kurs-Nr.: 271-50450
kostenfrei

Donnerstag, 11.03.2027, 18 - 20 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Ik bin dabi

„Ik bin dabi!“ - unter diesem Motto hat die vhs Landkreis Cuxhaven gemeinsam mit dem Seniorenbeauftragten des Landkreises, Harald Sommerfeld, eine Programmreihe ins Leben gerufen, die einen leichten und wohnortnahen Zugang zur digitalen Welt ermöglicht. Schritt für Schritt wird der Umgang mit digitalen Medien vermittelt - entspannt, ohne Leistungsdruck und mit Freude am lebenslangen Lernen.
Unser Anspruch
Die Computerkurse sind speziell auf die Generation 60+ zugeschnitten:

- Lernen in einer entspannten Atmosphäre - ohne Konkurrenzdruck durch Jüngere.
- Verzicht auf komplizierte Fachbegriffe.
- Vermittlung von Grundkenntnissen auf einfache und verständliche Weise.
- Häufige Wiederholungen, damit sich neues Wissen sicher einprägt.

Ihr Nutzen

Das Internet ist für Seniorinnen und Senioren ein Fenster zur Welt. Ob Informationen, Geld sparen beim Online-Einkauf, Kontaktpflege mit Kindern und Enkeln oder geistige Beweglichkeit - digitale Kompetenz ist eine wertvolle Altersvorsorge.

Neu: Ik bin dabi! Die elektronische Patientenakte – so gelingt der Zugang

Viele Menschen wollen ihre elektronische Patientenakte (ePA) nutzen, haben aber bereits Schwierigkeiten beim Zugang.
Wir besprechen was für den Zugang benötigt wird und wie die möglichen Schritte genau ablaufen. Zudem werden verschiedene Begrifflichkeiten erklärt. Wir klären gemeinsam ab, welche Risiken bestehen und die Vor- und Nachteile der elektronischen Patientenakte.
In diesem Kurs wird keine Einrichtung vorgenommen, da der Antragsprozess erst vorgenommen werden muss. Ein Folgekurs richtet sich an alle, die diesen Schritt schon unternommen haben.

Otterndorf

vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Robert Gromes



© Artem Podrez - pexels.com

Kurs-Nr.: 271-50101
18,00 € ab 7 TN
27,00 € bei 4 - 6 TN

Montag, 01.02.2027, 9:15 - 12:15 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Neu: Ik bin dabi! Die elektronische Patientenakte – so gelingt der Zugang

Folgekurs

Viele Menschen wollen ihre elektronische Patientenakte (ePA) nutzen und haben bereits die Zugangsdaten erhalten. Nun richten wir gemeinsam den Zugang auf Ihrem Smartphone ein.
Sie haben sich bereits Zugangsdaten besorgt und vielleicht den Vorgängerkurs 271-50101 besucht (nicht zwingend notwendig). Wir richten nun gemeinsam Ihren Zugang zur elektronischen Patientenakte ein!
Bitte beachten Sie, dass bei der persönlichen Einrichtung eventuell auch Ihre persönlichen Daten, die auch Gesundheitsdaten sein können, vom Kursleiter gesehen werden kann.

Otterndorf

vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Robert Gromes

Kurs-Nr.: 271-50102
18,00 € ab 7 TN
27,00 € bei 4 - 6 TN

Montag, 01.03.2027, 9:15 - 12:15 Uhr

Mitzubringen: Zugangsdaten ePa (PIN Gesundheitskarte und Personalausweis), Gesundheitskarte, Personalausweis, Smartphone mit NFA Technologie, gute Laune. Schreibzeug.

Ik bin dabi! Smartphone und Tablet besser kennenlernen

Seniorenkurs

Die grundlegenden Funktionen Ihres Android Smartphones können Sie in Ruhe kennenlernen und ausprobieren, von der Bedienung über die Grundeinstellungen bis hin zu den Apps.

Otterndorf

vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Marco Scheiper

Kurs-Nr.: 271-50601
81,00 € ab 7 TN
121,50 € bei 4 - 6 TN

montags, 6 x
08.02.2027
17 - 19:15 Uhr

Hemmoor

vhs Hemmoor, Bahnhofstr. 36
Marco Scheiper

Kurs-Nr.: 271-50602
81,00 € ab 7 TN
121,50 € bei 4 - 6 TN

montags, 6 x
04.04.2027
17 - 19:15 Uhr

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Marco Scheiper

Kurs-Nr.: 271-50651
93,50 € ab 7 TN
143,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 6 x
09.02.2027
17 - 19:15 Uhr

Mitzubringen: Eigenes Android Handy (kein iPhone - Apple), ggf. Schreibzeug, Imbiss und Getränk.

Einsteigerkurse Computer

Neu: Canva für Einsteigende: Kreative Ideen kostenlos umsetzen

Lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie ohne Vorkenntnisse professionelle Grafiken, Präsentationen und Social-Media-Inhalte erstellen. Egal ob für Soziale Netzwerke, Werbung, Präsentationen oder private Projekte - mit Canva werden Gestaltungsaufgaben zum Kinderspiel. In diesem praxisnahen Einsteigerkurs lernen Sie das benutzerfreundliche Programm von Grund auf kennen und setzen Ihre Ideen direkt in die Tat um. Behandelt werden Funktionen, die in der kostenlosen Version von Canva enthalten sind.

Otterndorf

vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Marco Scheiper

Kurs-Nr.: 271-50351
36,00 € ab 7 TN
54,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 2 x
11.01.2027
17 - 20 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, E-Mail-Adresse zur Anmeldung bei Canva.

Grundlagen Word und Excel für Beginnende

Word:

- Text in ein Word Dokument eingeben,
- Zeichenformatierung,
- Absatzformatierung,
- Seitenformatierung,
- einfache Briefe erstellen sowie
- Dokumente drucken und speichern.

Excel:

- Daten in eine Excel Tabelle eingeben,
- Daten formatieren,
- einfache Tabellen erstellen,
- Tabellen formatieren,
- Tabellen drucken und speichern sowie
- Rechnen mit Excel mittels Formeln und Funktionen.

Otterndorf

vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Frank Stoy

Kurs-Nr.: 271-50905
108,00 € ab 7 TN
162,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 8 x
14.04.2027
17:30 - 19:45 Uhr

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Frank Stoy

Kurs-Nr.: 271-50954
127,00 € ab 7 TN
194,50 € bei 4 - 6 TN

montags, 8 x
12.04.2027
17:30 - 19:45 Uhr

Anmeldefrist 14 Tage vor Kursbeginn

Mitzubringen: An den Kurssamstagen: Nähmaschine, wenn vorhanden auch gern eine Overlock, Stoffschere, kleine Fadenschere, Bastelschere, Maßband, Handmaß, gute Stecknadeln mit Nadelkissen. Weiteres Zubehör wie Stoffe, Nähgarn und passende Nähnadeln nach Absprache am 1. Besprechungsabend.

Office-Paket

Word und Excel – fit fürs Büro

Inhalte:

- Serienbriefe auf Basis einer Excel-Tabelle schreiben,
- Format- und Dokumentenvorlagen erstellen,
- Word- und Excel-Dateien miteinander verknüpfen,
- mit Funktionen arbeiten sowie
- Diagramme erstellen und gestalten.

Otterndorf

vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Frank Stoy

Kurs-Nr.: 271-50904
108,00 € ab 7 TN
162,00 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 8 x
15.04.2027
17:30 - 19:45 Uhr

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Frank Stoy

Kurs-Nr.: 271-50953
127,00 € ab 7 TN
194,50 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 8 x
13.04.2027
17:30 - 19:45 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, USB-Stick und Laptop, falls vorhanden.

Bildbearbeitung und Fotografie

Weitere Kurse im Bereich der Fotografie finden Sie im Fachbereich Kultur ab Seite 43.

Ihr persönliches Fotobuch - kreativ gestalten mit CEWE

Lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie mit dem CEWE-Fotobuch-Programm am PC Ihr eigenes Fotobuch gestalten - von der Auswahl der Fotos über kreative Seitenaufteilungen bis hin zur Bestellung. Der Dozent zeigt Ihnen, wie einfach es ist!
Grundlegende PC-Kenntnisse sind hilfreich. Als besonderes Extra erhalten Sie einen Gutschein für die kostenlose Online-Bestellung Ihres Fotobuchs.

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Marco Scheiper

Kurs-Nr.: 271-50352
62,50 € ab 7 TN
95,50 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 4 x
12.01.2027
17 - 19:15 Uhr

Otterndorf

vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Marco Scheiper

Kurs-Nr.: 271-50302
54,00 € ab 7 TN
81,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 4 x
28.04.2027
17:00 - 19:15 Uhr

Anmeldeschluss 14 Tage vor Kursbeginn.

Mitzubringen: Schreibzeug, Imbiss und Getränk für die Mittagspause..

Digitalfotos mit kostenfreier Software GIMP bearbeiten und gestalten

GIMP ist ein leistungsstarkes Programm für den PC zur Bearbeitung und Verbesserung Ihrer Digitalfotos - kostenfrei und vielseitig erweiterbar. Doch bei der Fülle an Funktionen fällt der Einstieg oft nicht leicht.
In diesem Kurs zeigt Ihnen der Dozent Schritt für Schritt, wie Sie Fotos korrigieren, optimieren und kreativ gestalten können. Dabei erwerben Sie grundlegende Kenntnisse in der Bildbearbeitung.

Otterndorf

vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Marco Scheiper

Kurs-Nr.: 271-53649
81,00 € ab 7 TN
121,50 € bei 4 - 6 TN

montags, 6 x
08.02.2027
19:30 - 21:45 Uhr

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Marco Scheiper

Kurs-Nr.: 271-53659
93,50 € ab 7 TN
143,50 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 6 x
09.02.2027
19:30 - 21:45 Uhr

Hemmoor

vhs Hemmoor
Bahnhofstraße 36
Marco Scheiper

Kurs-Nr.: 271-53608
63,00 € ab 7 TN
94,50 € bei 4 - 6 TN

montags, 6 x
05.04.2027
19:30 - 21:45 Uhr

Anmeldeschluss 14 Tage vor Kursbeginn.

Mitzubringen: Bereitschaft, sich selbst schminken zu lassen, Abschminktücher sensitiv, die man selbst vertragen kann. Imbiss und Getränk für die Pause.

Sprachen und Verständigung



Ihr Ansprechpartner:
Thomas Gantzberg
04743 9221-22
t.gantzberg@vhs-lk-cux.de

Wichtige Hinweise

Kostenloser Einstufungstests
Auf unserer Webseite finden Sie einen guten Einstufungstest der Firma Cornelsen. Sie können diesen Test bequem zu Hause durchführen und mit dem Testergebnis den richtigen Kurs wählen oder sich gerne vorher beraten lassen.

Keine Bücher kaufen!
Kaufen Sie bitte nicht vor Beginn des Kurses Lehrbücher, sondern nur nach Absprache mit den Dozenten. Die Buchbesprechung findet grundsätzlich am ersten Kurstag statt.

Ist das der richtige Kurs für mich?
Die Dozentin bzw. der Dozent berät Sie gerne. Machen Sie von der Möglichkeit Gebrauch, am ersten Kurstag unverbindlich zu schnuppern. Bitte melden Sie sich auch dafür an.

Steigen Sie gern in laufende Kurse ein, auch wenn diese schon angefangen habe. Gerade wenn Sie schon Vorkenntnisse in Ihrer gewünschten Sprache haben, sollten Sie unbedingt kostenlos an einem Kurstag Ihres Wunschkurses teilnehmen. Dabei ist es völlig unerheblich, ob der Kurs schon einige Zeit läuft. Sie stellen an diesem Tag einfach selbst fest, ob Sie mitmachen.

In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachenpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern. 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. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule. 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 und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Wichtige Hinweise

Kostenloser Einstufungstests
Auf unserer Webseite finden Sie einen guten Einstufungstest der Firma Cornelsen. Sie können diesen Test bequem zu Hause durchführen und mit dem Testergebnis den richtigen Kurs wählen oder sich gerne vorher beraten lassen.

Keine Bücher kaufen!!!!
Kaufen Sie bitte nicht vor Beginn des Kurses Lehrbücher, sondern nur nach Absprache mit der Dozentin bzw. dem Dozenten.

Ist das der richtige Kurs für mich?
Die Dozentin bzw. der Dozent berät Sie gerne. Machen Sie von der Möglichkeit Gebrauch, am ersten Kurstag unverbindlich zu schnuppern. Bitte melden Sie sich auch dafür an.

Steigen Sie gern in laufende Kurse ein, auch wenn diese schon angefangen habe. Gerade wenn Sie schon Vorkenntnisse in Ihrer gewünschten Sprache haben, sollten Sie unbedingt kostenlos an einem Kurstag Ihres Wunschkurses teilnehmen. Dabei ist es völlig unerheblich, ob der Kurs schon einige Zeit läuft. Sie stellen an diesem Tag einfach selbst fest, ob Sie mitmachen.

Arabisch

Arabisch für Beginnende

Arabisch von Anfang an für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der arabischen Sprache in Wort und Schrift kennen.

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Azzah Tantah

Kurs-Nr.: 271-40154
72,00 € ab 7 TN
108,00 € bei 4 - 6 TN
dienstags, 8 x
12.01.2027
19 - 20:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Arabisch für Fortgeschrittene

Fortsetzungskurs und für Quereinsteigende mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs erweitern wir die Grundlagen der arabischen Sprache in Wort und Schrift.

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Azzah Tantah

Kurs-Nr.: 271-40155
72,00 € ab 7 TN
108,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 8 x
13.01.2027
19 - 20:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Dänisch

Dänisch I (A1)

leicht und locker - nicht nur „rød grød med fløde“!

Der Kurs wendet sich an Beginnende und Seiteneinsteigende mit geringen Vorkenntnissen, die sich in der Landessprache, z. B. im Urlaub, verständigen möchten. Mit Spaß und Humor werden die Grundlagen der dänischen Sprache und die (liebenswerten) Eigenarten der Dänen vermittelt. Dabei wird viel miteinander kommuniziert und so sprachliche Alltagssituationen geübt. Übrigens: Mit Dänisch kann man sich auch in Norwegen und Schweden verständigen. Sie werden erstaunt sein über die positiven Reaktionen, wenn Sie Skandinavier in ihrer Landessprache ansprechen!

Hemmoor

vhs Hemmoor
Bahnhofstraße 36
Anders Aabye

Kurs-Nr.: 271-40303
108,00 € ab 7 TN
162,00 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 12 x
04.02.2027
18:30 - 20 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug. Das Unterrichtsmaterial wird vom Dozenten am 1. Abend vorgestellt.

Dänisch I (A1) Wochenendkurs

leicht und locker - nicht nur „rød grød med fløde“!

Der Kurs wendet sich an Beginnende und Seiteneinsteigende mit geringen Vorkenntnissen, die sich in der Landessprache, z. B. im Urlaub, verständigen möchten. Mit Spaß und Humor werden die Grundlagen der dänischen Sprache und die (liebenswerten) Eigenarten der Dänen vermittelt. Dabei wird viel miteinander kommuniziert und so sprachliche Alltagssituationen geübt. Übrigens: Mit Dänisch kann man sich auch in Norwegen und Schweden verständigen. Sie werden erstaunt sein über die positiven Reaktionen, wenn Sie Skandinavier in ihrer Landessprache ansprechen!

Otterndorf

vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Anders Aabye

Kurs-Nr.: 271-40301
116,50 € ab 7 TN
176,50 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 20.02.2027
Sonntag, 21.02.2027
Samstag, 06.03.2027
Sonntag, 07.03.2027
jeweils 10 - 15 Uhr

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Anders Aabye

Kurs-Nr.: 271-40304
123,50 € ab 7 TN
188,50 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 27.02.2027
Sonntag, 28.02.2027
Samstag, 13.03.2027
Sonntag, 14.03.2027
jeweils 10 - 15 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, Verpflegung für den Tag.

Dänisch II (A1) kompakt für den Urlaub, erweitert

Wochenendkurs

Ein weiterführendes Wochenendseminar für Teilnehmende aus Teil I, Seiteneinsteigende und alle, die ihr Dänisch auffrischen möchten. Dabei wird an den Kenntnisstand der Teilnehmenden angeknüpft. In diesem Kurs werden wir unsere Kenntnisse weiter ausbauen, indem wir viel über Alltagssituationen, Ferienerlebnisse und vieles mehr in lockerer Atmosphäre kommunizieren. Mit Spaß, Humor und dänischer Mentalität wird der Dozent als Muttersprachler die dänische Sprache vermitteln, indem viel miteinander kommuniziert wird, um so sprachliche Alltagssituationen zu vertiefen.

Otterndorf

vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Anders Aabye

Kurs-Nr.: 271-40302
123,50 € ab 7 TN
188,50 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 22.05.2027
Sonntag, 23.05.2027
Samstag, 05.06.2027
Sonntag, 06.06.2027
jeweils 10 - 15 Uhr

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Anders Aabye

Kurs-Nr.: 271-40351
116,50 € ab 7 TN
176,50 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 29.05.2027
Sonntag, 30.05.2027
Samstag, 12.06.2027
Sonntag, 13.06.2027
jeweils 10 - 15 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, Verpflegung für den Tag.

Deutsche Gebärdensprache

Kernvokabular Gebärden

In diesem Kurs werden Ihnen eine Auswahl von 120 Gebärden vorgestellt und in kurzen Sätzen, z. T. unter Einbeziehung von Bilderbüchern, aber auch Spielen und - wenn gewünscht - auch Liedern geübt. Sie gehören zu den 200 bis 250 Wörtern, die 80 % unserer Kommunikation ausmachen und als Kernvokabular der deutschen Sprache bezeichnet werden.
Bei diesem Kernvokabular handelt es sich vor allem um Verben, Adjektive und kleine Worte wie beispielsweise noch mal, später, allein, weg, kalt, geben ...
Egal über welches Thema gesprochen wird, diese Wörter kommen immer wieder vor.
Bei Kindern und Erwachsenen, die sich nur eingeschränkt über Lautsprache oder die deutsche Sprache verständigen können, kann die Kommunikation sehr erfolgreich mit Gebärden, die zum Kernvokabular gehören, unterstützt werden. Dies gilt auch für die Verständigung mit gehörlosen und alten Menschen. Auf diese Weise wird es Ihnen und Ihrem Gegenüber ermöglicht:

- auf sich aufmerksam zu machen,
- Bedürfnisse und Gefühle zu äußern,
- sich etwas zu wünschen,
- zustimmen und ablehnen zu können sowie
- etwas fragen und erzählen zu können.

Die Dozentin orientiert sich bei der Auswahl der Gebärden an der vom Karin Kestner Verlag herausgegebenen App „Der Kestner - DGS“, dem großen Wörterbuch der deutschen Gebärdensprache.

Hemmoor

vhs Hemmoor, Altes Postamt
Bahnhofstraße 36
Maike Sander, Sprachheillehrerin

Kurs-Nr.: 271-42801
40,00 € ab 7 TN
63,00 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 13.02.2027, 10 - 15 Uhr

Otterndorf

vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Maike Sander, Sprachheillehrerin

Kurs-Nr.: 271-42802
41,50 € ab 7 TN
63,00 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 24.04.2027, 10 - 15 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk, kleiner Imbiss.



Englisch - Niveau A1

Englisch für Jugendliche

In diesem Kurs starten wir ganz ohne Vorkenntnisse und ohne Stress. Hier gibt es keinen Leistungsdruck, sondern nur Freude am Entdecken einer neuen Sprache.

Hemmoor

vhs Hemmoor, Altes Postamt
Bahnhofstraße 36
Rebecca Benjamin

Kurs-Nr.: 271-40611
141,00 € ab 7 TN
220,00 € bei 4 - 6 TN

freitags, 12 x
15.01.2027
15:30 - 17 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Neu: Englisch für Beginnende mit keinen oder sehr geringen Vorkenntnissen (A1)

Englisch macht viel Spaß und ist nicht so schwer, wie Sie vielleicht glauben. Auf lockere Weise werden Sie an die englische Sprache herangeführt, denn niemand soll überfordert werden. Das Hauptaugenmerk liegt auf dem aktiven Sprechen und dem Verstehen von Alltagssituationen für Urlaub und Familie. Grundlegende Grammatik wird erklärt und geübt. Das wird Ihnen Sicherheit geben und das gemeinsame Lernen mit verschiedenen Methoden sorgt für ein entspanntes und vor allem unterhaltsames Lernen.

Otterndorf

vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Sabine Meyer

Kurs-Nr.: 271-40616
90,00 € ab 7 TN
135,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 10 x
12.01.2027
17:15 - 18:45 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug. Der Buchtitel des benötigten Begleitbuchs wird am ersten Abend bekannt gegeben.

Neu: Englisch für Beginnende mit Vorkenntnissen

Jetzt ist der richtige Zeitpunkt!
Sie haben Englischkenntnisse und möchten Ihre Kenntnisse schon lange einmal wieder auffrischen. In diesem Kurs, der sich an Teilnehmende richtet, die Vorkenntnisse (z. B. sich Vorstellen, Wochentage, Uhrzeiten, einfache Wegbeschreibungen) haben, liegt das Hauptaugenmerk auf dem aktiven Sprechen und dem Verstehen von Alltagssituationen für Urlaub und Familie - ggfs. auch Berufliches. Grundlegende Grammatik wird situativ geübt. Das wird Ihnen Sicherheit in Sprechsituationen geben.

Otterndorf

vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Sabine Meyer

Kurs-Nr.: 271-40613
90,00 € ab 7 TN
135,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 10 x
13.01.2027
17:15 - 18:45 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Englisch für Beginnende mit geringen Vorkenntnissen A1

English is beautiful! Sie lieben es weltweit auf Reisen zu sein und auch im Job locker sprachlich zu reagieren, aber es fehlen Ihnen häufig die englischen Wörter, um zu sagen was Sie möchten ... In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse. Hören, Sprechen, Texte lesen und die Grammatik mit einfachen, sprachpraktischen Übungen. Wir simulieren Gespräche über den englischsprachigen Alltag, die Familie, Urlaub und Freizeit sowie das moderne Arbeitsleben. Ergänzende Ideen und Anregungen der Teilnehmenden zum Kursinhalt sind erwünscht. Welcome to our class!

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Franz Hörberg, Dipl.-Kaufmann, Dipl.-Nautiker, Kapitän AG auf Große Fahrt i. R.

Kurs-Nr.: 271-40658
126,00 € ab 7 TN
189,00 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 14 x
14.01.2027
18:15 - 19:45 Uhr

Kurs-Nr.: 271-40659
135,00 € ab 7 TN
202,50 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 15 x
14.01.2027
16:30 - 18 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug. Ein Begleitbuch zum Kurs wird benötigt. Der Buchtitel wird am ersten Abend bekannt gegeben.

Englisch - Niveau A2

Neu: English for Travellers: Travel with Confidence

This practical course is designed for adults who want to communicate more confidently when travelling abroad. During the course, you'll learn key phrases and travel-related vocabulary for airports, hotels, restaurants, public transport, and sightseeing. Through interactive speaking activities, dialogues, and realistic role-plays, you'll practise handling everyday travel situations clearly and confidently.

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Iryna Farag

Kurs-Nr.: 271-40660
153,00 € ab 7 TN
229,50 €

montags, 17 x
11.01.2027
9 - 10:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Englisch A2 Wiederholungskurs am Vormittag

Do you speak English? Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die ihr Englisch auffrischen wollen. Das Kursbuch wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben. Eine Lektüre rundet den Lernprozess ab. Come around and join our English course!

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Oliver Kukla

Kurs-Nr.: 271-40657
180,00 € ab 7 TN
270,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 20 x
03.02.2027
8:30 - 10 Uhr

Mitzubringen: Buchbesprechung am 1. Kurstag, Schreibzeug.

Englisch A2 Wiederholungskurs

Do you speak English? Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die ihr Englisch auffrischen wollen. Das Kursbuch wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben. Eine Lektüre rundet den Lernprozess ab. Come around and join our English course!

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Oliver Kukla

Kurs-Nr.: 271-40656
162,00 € ab 7 TN
243,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 18 x
09.02.2027
17:30 - 19 Uhr

Mitzubringen: Buchbesprechung am 1. Kurstag, Schreibzeug.

Englisch - Niveau A2/B1

English Conversation A2/B1

Do you speak English, but never have the opportunity to do so? Would you like to improve your English? Join us and enjoy practicing English in an enjoyable, relaxing atmosphere!

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Franz Hörberg, Dipl.-Kaufmann, Dipl.-Nautiker, Kapitän AG auf Großer Fahrt i. R.

Kurs-Nr.: 271-40673
117,00 € ab 7 TN
175,50 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 13 x
13.01.2027
10:30 - 12 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

English Conversation A2/B1

Can you speak English but don't have the opportunity to do so? In this course, you can have fun practicing your English in a relaxed, enjoyable atmosphere!

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Iryna Farag

Kurs-Nr.: 271-40661
171,00 € ab 7 TN

montags, 19 x
11.01.2027
10:45 - 12:15 Uhr

Kurs-Nr.: 271-40664
162,00 € ab 7 TN
243,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 18 x
11.01.2027
18 - 19:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

English Conversation A2/B1 - Ladies Only

Do you speak English, but never have the opportunity to do so? Would you like to improve your English? Join us and enjoy practicing English in an enjoyable, relaxing atmosphere! Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen.

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Iryna Farag

Kurs-Nr.: 271-40662
180,00 € ab 7 TN
270,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 20 x
13.01.2027
14:30 - 16 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

English Conversation A2/B1

Do you speak English, but never have the opportunity to do so? Would you like to improve your English? Join us and enjoy practicing English in an enjoyable, relaxing atmosphere!

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Franz Hörberg, Dipl.-Kaufmann, Dipl.-Nautiker, Kapitän AG auf Großer Fahrt i. R.

Kurs-Nr.: 271-40673
117,00 € ab 7 TN
175,50 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 13 x
13.01.2027
10:30 - 12 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Englisch - Niveau B1

Welcome to English (B1/B2)

Let's get talking!
Dieser Kurs für allgemeines Englisch richtet sich an Menschen, die flüssiges Englisch sprechen möchten und ihr Wissen in Grammatik und Wortschatz auffrischen und vertiefen wollen. So schaffen Sie sich Sicherheit und Freude im Umgang mit der Fremdsprache. Neben dem Lesen und Besprechen von Kurzgeschichten werden auch Texte zu aktuellen Themen behandelt. Es wird viel Wert auf gemeinsames Sprechen gelegt und die Erarbeitung und Wiederholung von Vokabular mit verschiedenen kurzweiligen Methoden.

Otterndorf

vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Sabine Meyer

Kurs-Nr.: 271-40612
90,00 € ab 7 TN
135,00 € bei 4 - 6 TN

freitags, 10 x
15.01.2027
9:30 - 11 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Französisch

Französisch für Teilnehmende mit mittleren bis guten Kenntnissen B1/B2

Ein munterer Kurs für Teilnehmende mit mittleren bis guten Kenntnissen, die Schritt für Schritt das Erlernte anwenden.

Otterndorf

vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Ute Isabell Mertens

Kurs-Nr.: 271-40804
108,00 € ab 7 TN
162,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 12 x
07.04.2027
10:45 - 12:15 Uhr

Quereinstieg von neuen Teilnehmenden ist nach Rücksprache mit der Dozentin möglich.

Mitzubringen: Schreibzeug.

Französisch A2

für Beginnende mit Vorkenntnissen

Bienvenue - herzlich willkommen zu Ihrem Französischkurs! Frankreich ist Ihre zweite Heimat und Sie lieben Montmartre, die Felsküste der Bretagne kennen Sie gut, die Wellen der Côte D'Azur sind Ihre Herzensbrecher. Sie begeistert diese Sprache. In diesem Kurs erleben Sie die Sprache und Kultur - hören, sprechen, kleine Texte lesen und die Vertiefung der Grammatik in einfachen, praktischen Übungen. Über den Alltag, die Familie, Hobbies und Freizeit - die französische Lebensart ... Venez chez nous, on parle beaucoup! Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Franz Hörberg, Dipl.-Kaufmann, Dipl.-Nautiker, Kapitän AG auf Großer Fahrt i. R.

Kurs-Nr.: 271-40860
135,00 € ab 7 TN
202,50 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 15 x
12.01.2027
9:30 - 11 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug. Ein Begleitbuch zum Kurs wird benötigt. Der Buchtitel wird am ersten Abend bekannt gegeben.

Französisch für Beginnende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Bienvenue - herzlich willkommen zu Ihrem Französischkurs! Frankreich ist Ihre zweite Heimat und Sie lieben Montmartre, die Felsküste der Bretagne kennen Sie gut, die Wellen der Côte D'Azur sind Ihre Herzensbrecher. Sie begeistert diese Sprache. In diesem Kurs erleben Sie die Sprache und Kultur - hören, sprechen, kleine Texte lesen und die Vertiefung der Grammatik in einfachen, praktischen Übungen. Über den Alltag, die Familie, Hobbies und Freizeit - die französische Lebensart ... Venez chez nous, on parle beaucoup!

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Franz Hörberg, Dipl.-Kaufmann, Dipl.-Nautiker, Kapitän AG auf Großer Fahrt i. R.

Kurs-Nr.: 271-40865
135,00 € ab 7 TN
202,50 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 15 x
13.01.2027
16:30 - 18 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug. Ein Begleitbuch zum Kurs wird benötigt. Der Buchtitel wird am ersten Abend bekannt gegeben.

Französisch für Beginnende mit geringen Vorkenntnissen A1 TEIL VI

Bienvenue - herzlich willkommen zu Ihrem Französischkurs! Frankreich ist Ihre zweite Heimat und Sie lieben Montmartre, die Felsküste der Bretagne kennen Sie gut, die Wellen der Côte D'Azur sind Ihre Herzensbrecher. Sie begeistert diese Sprache. In diesem Kurs erleben Sie die Sprache und Kultur - hören, sprechen, kleine Texte lesen und die Vertiefung der Grammatik in einfachen, praktischen Übungen. Über den Alltag, die Familie, Hobbies und Freizeit - die französische Lebensart ... Venez chez nous, on parle beaucoup!

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Franz Hörberg, Dipl.-Kaufmann, Dipl.-Nautiker, Kapitän AG auf Großer Fahrt i. R.

Kurs-Nr.: 271-40866
135,00 € ab 7 TN
202,50 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 15 x
13.01.2027
18:15 - 19:45 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug. Ein Begleitbuch zum Kurs wird benötigt. Der Buchtitel wird am ersten Abend bekannt gegeben.

Italienisch

Italienisch A1 für Beginnende mit Vorkenntnissen am Vormittag

Buongiorno e benvenuti! Sie haben die italienische Sprache schon etwas gelernt, aber Sie können nicht die Vergangenheit (Partizip) in Gespräche führen? Aktivitäten zeitlich festlegen oder Ereignisse chronologisch widerlegen, jemanden schriftlich Glückwünsche aussprechen? Dann ist endlich Zeit in die Sprache einzutauchen und mitzumachen. Kleine Aufgaben werden gemacht. Cantiamo insieme canzoni in italiano. Buon divertimento!

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Matilde Vallone-Hackstein

Kurs-Nr.: 271-40954
90,00 € ab 7 TN
135,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 10 x
15.02.2027
10 - 11:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

BUCHHANDLUNG
BEEK
Leher Landstraße 22 · 27607 Geestland / OT-Langen · Tel. 04743 / 95 99 77
E-Mail: buchbeek@nord-com.net · www.buchhandlungbeek.de

Italienisch A2 für Fortgeschrittene am Nachmittag

Buongiorno e Benvenuti! Ricominciamo! Dieser Kurs richtet sich an Leute, die sich mit dem Buch A1 beschäftigt haben und weiter machen möchten und bestimmte Grammatik wiederholen wollen. Eine Informationen geben, sich verabreden, sich telefonisch nach einem Sprachkurs erkundigen, Vorlieben ausdrücken und die Familie beschreiben und noch mehr. Kleine Hausaufgaben werden gemacht. Cantiamo insieme canzoni in italiano. Buon divertimento!

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Matilde Vallone-Hackstein

Kurs-Nr.: 271-40950
90,00 € ab 7 TN
135,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 10 x
17.02.2027
18 - 19:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Japanisch

Japanisch A1/A2

Dieser Kurs richtet sich an Beginnende und Teilnehmende mit Vorkenntnissen gleichermaßen. Wir werden die Hiragana- und Katakana-Schrift vermitteln und mit Hilfe von Anime-Kartenspielen im Gedächtnis speichern. Am Ende des Kurses sollen Sie z. B. Farben, Uhrzeiten, Grußformeln und Zahlen des Japanischen schreiben und aussprechen können.
Teilnehmende mit Vorkenntnissen wiederholen und üben Hiragana und Katakana. Im Hauptteil werden wir anhand von Texten (Begrüßung, Telefonieren, Einkaufen, Bahnhof) Kommunikation, Hörverständnis, Wortschatz und Kanji vertiefen.

Langen

Oberschule Nordeschweg,
Nordeschweg 52
Akemi Friedl-Matsuzaki

Kurs-Nr.: 271-41050
86,50 € ab 7 TN
133,50 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 8 x
08.04.2027
18 - 19:30 Uhr

Mitzubringen: Das Kana-Trainingsbuch, falls noch benötigt, wird von der Kursleiterin besorgt. Die Kosten hierfür (€ 22) sind mit der Dozentin direkt abzurechnen.



© Loic van Montagu · pexels.com

Niederländisch

Niederländisch für Beginnende A1

Etwas Sprachkenntnis ist auch in den Niederlanden sehr hilfreich.

Nordholz

Spieka, Alte Schule
Wurster Straße 12
Manfred Frankenthal

Kurs-Nr.: 271-41451
135,00 € ab 7 TN
202,50 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 15 x
12.01.2027
18 - 19:30 Uhr

Mitzubringen: Gute Laune!

Norwegisch

Norwegisch I (A1) Norwegisch für Beginnende

Der Kurs wendet sich an Beginnende und Seiteneinsteigende mit geringen Vorkenntnissen, die sich in der Landessprache, z. B. im Urlaub, verständigen möchten. In lockerer Atmosphäre werden Sie viel über das Reiseland Norwegen und den Alltag der Norweger erfahren. Besonderes Gewicht wird auf das freie Sprechen miteinander gelegt und dabei geübt, sprachliche Alltagssituationen zu beherrschen. Das Lehrbuch dient als Gerüst für den Erwerb des Vokabulars und sprachlicher Strukturen.

Hemmoor

vhs Hemmoor, Altes Postamt
Bahnhofstraße 36
Anette Aabye

Kurs-Nr.: 271-41501
108,00 € ab 7 TN
162,00 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 12 x
04.02.2027
18:30 - 20 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug
Das Lehrwerk wird am 1. Unterrichtsabend bekanntgegeben.

Norwegisch Kompakt I für den Urlaub

Wochenendkurs

Der Kurs wendet sich an Beginnende und Seiteneinsteiger mit geringen Vorkenntnissen, die sich z. B. im Urlaub, in der Landessprache verständigen möchten. Mit Norwegisch kann man sich auch in Schweden und Dänemark einigermaßen verständigen.
In lockerer Atmosphäre werden Sie viel über das Reiseland Norwegen und den Alltag der Norweger erfahren. Im Unterricht wird besonderes Gewicht auf das freie Sprechen untereinander gelegt und dabei geübt, sprachliche Alltagssituationen zu beherrschen.

Otterndorf

vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Anette Aabye

Kurs-Nr.: 271-41502
123,50 € ab 7 TN
177,50 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 20.02.2027
Sonntag, 21.02.2027
Samstag, 06.03.2027
Sonntag, 07.03.2027
jeweils 10 - 15 Uhr

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Anette Aabye

Kurs-Nr.: 271-41552
123,50 € ab 7 TN
188,50 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 27.02.2027
Sonntag, 28.02.2027
Samstag, 13.03.2027
Sonntag, 14.03.2027
jeweils 10 - 15 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, Verpflegung.

Norwegisch Kompakt II für den Urlaub

Wochenendkurs

Hei! Ein weiterführendes Wochenendseminar für Teilnehmende aus Kurs I und alle, die ihr Norwegisch auffrischen möchten. Dabei wird an den Kenntnisstand der Teilnehmenden angeknüpft. In diesem Kurs werden wir unsere Kenntnisse weiter ausbauen, indem wir viel über Alltagssituationen, Ferienerlebnisse und vieles mehr in lockerer Atmosphäre kommunizieren werden.
Vi snakkes!

Otterndorf

vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Anette Aabye

Kurs-Nr.: 271-41503
116,50 € ab 7 TN
176,50 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 22.05.2027
Sonntag, 23.05.2027
Samstag, 05.06.2027
Sonntag, 06.06.2027
jeweils 10 - 15 Uhr

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Anette Aabye

Kurs-Nr.: 271-41553
123,50 € ab 7 TN
188,50 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 29.05.2027
Sonntag, 30.05.2027
Samstag, 12.06.2027
Sonntag, 13.06.2027
jeweils 10 - 15 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, Verpflegung für den Tag.

Schwedisch

Schwedisch A1 Teil 1 – Starter

Schwedisch für Beginnende!

Dies ist ein Kurs für alle, die Schwedisch lernen möchten oder Interesse an der schwedischen Sprache haben zum Beispiel für den Urlaub, Au Pair, Studium. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Themen:

- Ankunft in Schweden: Begrüßung, Vorstellung, das schwedische Alphabet, Zahlen von 1–1000, Abkürzungen, Aussprachereglen
- Am Flugplatz, Campingplatz, etc.
- Wie geht's? Verabredung, persönliche Daten, Wohnmöglichkeiten ...

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Hella Schröder

Kurs-Nr.: 271-42053
90,00 € ab 7 TN
135,00 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 10 x
11.02.2027
18:30 - 20 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug Das Lehrwerk wird am 1. Unterrichtsabend bekanntgegeben.

Spanisch

Spanisch für die Reise - Umgangssprache und regionale Ausdrücke lernen (Ü50) A1

Inhalt des Kurses:

- Austausch in Alltagssituationen,
- Umgangsformen bei Begrüßung und Verabschiedung,
- Telefongespräche führen,
- Meinungsäußerung,
- Körpersprache besser verstehen,
- Mentalität besser verstehen,
- Wiederholungen an Fallbeispielen sowie
- Durchspielen von kurzen (Selbst-) Präsentationen/Vorstellung.

Hemmoor

vhs Hemmoor, Altes Postamt
Bahnhofstraße 36
Corinna Brandt-Schümann

Kurs-Nr.: 271-42203
54,00 € ab 7 TN
81,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 6 x
09.02.2027
15:30 - 17 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Spanisch 2 Fortsetzung Kurs A1

Folgekurs aus dem letzten Semester. Lernen Sie Spanisch intensiv und effektiv. Hausaufgaben unterstützen Ihren Lernerfolg.

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Susana Rövensthal

Kurs-Nr.: 271-42351
90,00 € ab 7 TN
135,00 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 10 x
21.01.2027
18 - 19:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Deutsch als Freudsprache



© Can Stock Photo/rostudio

Sie sind neu in Deutschland und suchen einen Integrationskurs? Sie brauchen Deutsch für den Beruf? Sie leben schon länger hier und brauchen einen Nachweis über Ihre Sprachkenntnisse? Sie möchten mehr Deutsch sprechen und Grammatik üben? Willkommen! Wir finden den richtigen Kurs für Sie!
Am besten rufen Sie uns vorher an. Gern vereinbaren wir einen Termin mit Ihnen. Dann müssen Sie nicht warten und wir haben genug Zeit für Sie.

Beratung und Anmeldung

Fachbereichsleitung für alle Standorte:

Dr. Marie-Louise Rendant
04743 9221-11
m.rendant@vhs-lk-cux.de

Standort	Sprechzeiten*	Ansprechperson	
Geestland (Langen)	Di/Mi/Fr: 09:00 – 12:00 Uhr Do: 14:00 – 16:00 Uhr	**Tanja Metzler-Manuth** 04743 9221-24 t.metzler-manuth@vhs-lk-cux.de	
Otterndorf	Mo/Do/Fr: 09:00 – 12:00 Uhr	**Susanne Salomon** 04751 97834-21 s.salomon@vhs-lk-cux.de	**Robert Gromes** 04751 97834-0 r.gromes@vhs-lk-cux.de
Hemmoor	Mo – Fr: 09:00 – 12:00 Uhr	**Heike Kierstein** 04751 97834-18 h.kierstein@vhs-lk-cux.de	

* Während der Ferien sind wir während der Vormittagssprechstunden für Sie da. Wenn Ihre Ansprechperson nicht da ist, rufen Sie bitte die Mitarbeitenden an einem anderen Standort an. Wie beraten auch standortübergreifend.

Lassen Sie sich von uns beraten!

- Individuelle Beratung zum aktuellen Kursangebot
- Einstufungsberatung mit Sprachstandstest
- Unterstützung bei der Antragstellung für BAMF Integrations- und Berufssprachkurse
- Prüfungsberatung (z. B. Sprachprüfungen, Einbürgerungstest)

BAMF Integrationskurs

Ein **Allgemeiner BAMF Integrationskurs** ist in sechs Module unterteilt. Es werden dabei die Niveaustufen A1, A2 und B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens abgedeckt. Der Sprachkurs schließt mit dem „Deutschtest für Zuwanderer“ ab. Obligatorischer Bestandteil eines BAMF Integrationskurses ist zudem der Orientierungskurs, der weitere 100 Unterrichtsstunden – umfasst und mit dem Test „Leben in Deutschland“ endet. Wir bieten zudem **BAMF Integrationskurse zur Alphabetisierung** an. Dieses Kursmodell – umfasst zusätzliche 300 Unterrichtseinheiten.

Einstufungstest

Ohne Einstufungstest kein Kurs! Unsere Tests finden **nach Absprache** statt.
Sie brauchen einen Termin (Sprechzeiten auf Seite 66).
Bitte unbedingt mitbringen:

- Berechtigung/Verpflichtung zur Teilnahme am Integrationskurs (z. B. vom Jobcenter oder der Ausländerbehörde)
- Ausweis, Aufenthaltstitel oder Meldebescheinigung

Gegebenenfalls haben allgemeinsprachliche Integrationskurse sowie Integrationskurse zur Alphabetisierung in unseren Standorten Cadenberge, Hemmoor, Geestland (Langen) und Otterndorf bereits begonnen.

Ein Einstieg in laufende Kurse ist oft möglich. **Die neuen Termine werden nach Absprache mit dem BAMF veröffentlicht.** Wir beraten Sie gern. Bitte rufen Sie uns an oder kommen Sie persönlich zu den ausgewiesenen Sprechzeiten an unseren Standorten (siehe Seite 66).

Was kostet ein Integrationskurs?

Ein persönliches Beratungsgespräch klärt alle Fragen, denn in vielen Fällen ist der Kurs kostenlos oder wird finanziell unterstützt. Auch eine Fahrtkostenpauschale kann unter Umständen beantragt werden.
Bitte bringen Sie dafür mit:

- Ausweis, Aufenthaltstitel oder Meldebescheinigung
- Wenn vorhanden: Leistungsbescheid vom Jobcenter, BAMF, Sozialamt oder Ausländeramt, Wohngeldbescheid

BAMF Berufssprachkurse

Basismodul B2

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Deutschkenntnisse vor allem im Hinblick auf das spätere Berufsleben. Die Themen sind vielfältig; sie reichen von der Kommunikation am Arbeitsplatz über die Arbeitssuche, Aus- und Fortbildungen bis hin zu rechtlichen Fragestellungen. Der Kurs dauert 500 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten und schließt mit der DTB-Prüfung ab.

Spezialkurse A2 / B1

Viele Arbeitgeber verlangen mindestens das Sprachniveau B1 von ihren Auszubildenden und Angestellten. Aber nicht alle schaffen es, dies im Integrationskurs zu erwerben. Wir bieten deshalb die BAMF Spezialmodule A2 und B1 für Teilnehmende an, die auch schon alle Wiederholerstunden erhalten haben.

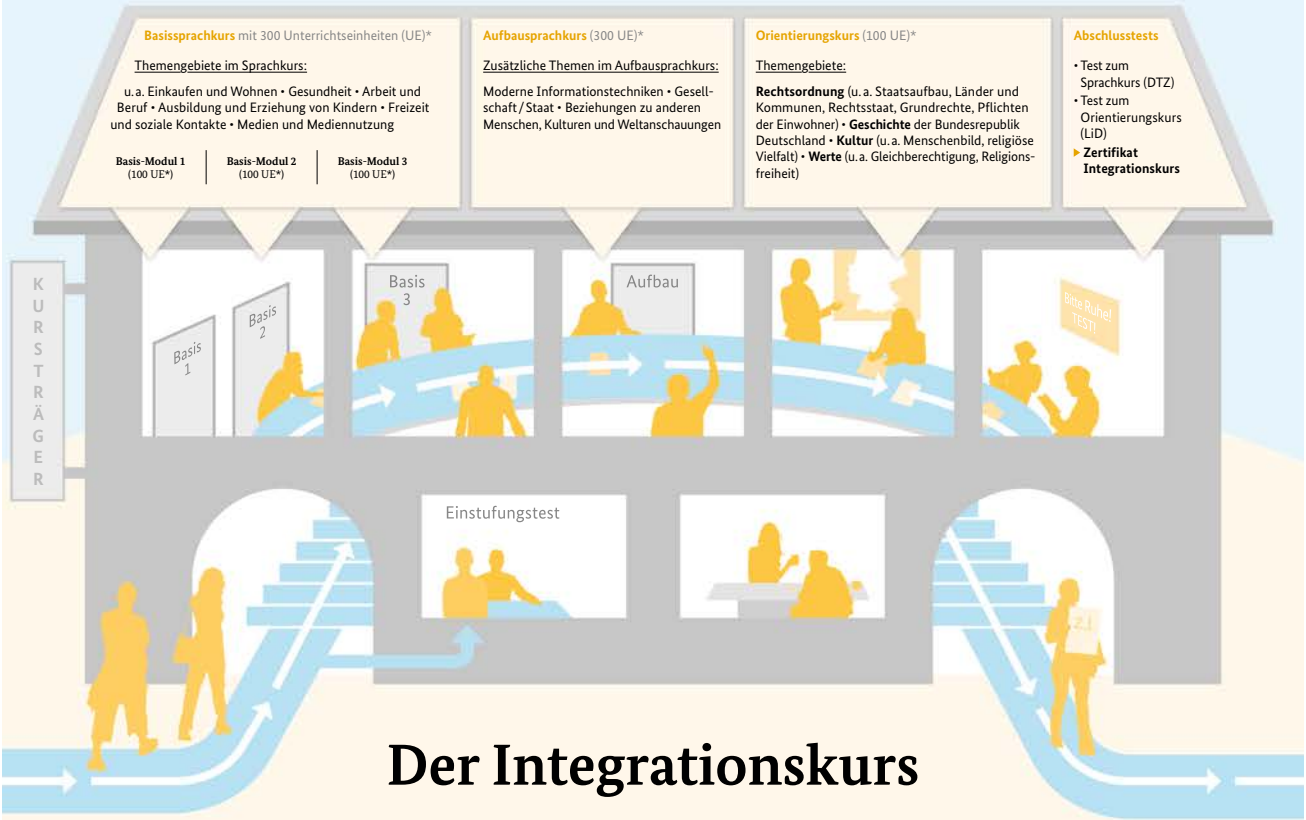
In jeweils 400 Unterrichtsstunden á 45 Minuten können unsere Kurse dabei helfen, die wichtige B1-Qualifikation doch noch zu erhalten und dabei wichtigen Wortschatz für die Arbeitswelt aufzubauen. Der A2-Kurs schließt mit der DTB-A2-Prüfung ab. Der B1-Kurs macht am Ende des Kurses die Prüfung Deutsch B1.

Weitere Informationen finden Sie unter www.bamf.de oder Sie sprechen uns persönlich an. Anmeldungen für alle Berufssprachkurse sind nur persönlich und gegen Vorlage einer entsprechenden Verpflichtung oder Berechtigung möglich. **Wir beraten Sie gern!**

Gegebenenfalls haben die Berufssprachkurse teilweise schon begonnen. Die neuen Termine werden nach Absprache mit dem BAMF quartalsweise veröffentlicht. Bitte rufen Sie uns an, um die nächsten Beginndaten zu erfragen.

Anmeldungen für alle Berufssprachkurs sind nur persönlich und gegen Vorlage einer entsprechenden Berechtigung bzw. Verpflichtung möglich. Wir beraten Sie gern! Informationen finden Sie auch unter www.bamf.de.

Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge



Der Integrationskurs

Ziel des Kurses

ist es, die Integration und gesellschaftliche Teilhabe von Zuwanderern/innen zu fördern. Dies wird erreicht durch

- einen **Sprachkurs** mit insgesamt 600 UE* und
- dem **Orientierungskurs** mit 100 UE*.

Im Sprachkurs erlernen die Teilnehmenden die deutsche Sprache bis zum Niveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens. Hierdurch können sie sich im Alltag zurechtfinden und selbst verständigen.

Im Orientierungskurs erhalten die Teilnehmenden Kenntnisse zur Rechtsordnung, Geschichte und Kultur Deutschlands. Außerdem erfahren die Teilnehmenden im Orientierungskurs, welche Werte in Deutschland besonders wichtig sind.

Spezielle Integrationskurse

Für Personen mit besonderen Bedürfnissen gibt es spezielle Integrationskurse mit bis zu 1.000 Unterrichtseinheiten*:

- Jugendintegrationskurse,
- Eltern- bzw. Frauenintegrationskurse,
- Integrationskurse mit Alphabetisierung,
- Förderkurse (für bereits länger in Deutschland lebende Menschen, welche die deutsche Sprache nur unvollständig erlernt haben).

Angeboten werden auch Intensivkurse für Schnelllerner mit insgesamt 430 Unterrichtseinheiten*.

Zielgruppe

Berechtigt zur Teilnahme sind:

- alle Spätaussiedler/innen und neu zugewanderte Menschen mit auf Dauer angelegtem Aufenthaltsstatus,
- Ausländer/innen, die bereits länger in Deutschland leben, Unionsbürger/innen sowie besonders integrationsbedürftige Deutsche (auf Antrag im Rahmen verfügbarer Kursplätze),
- Asylbewerber/innen mit guter Bleibeperspektive, Geduldete mit einer Aufenthaltserlaubnis nach § 60a Abs. 2 Satz 3 AufenthG sowie Inhaber einer Aufenthaltserlaubnis nach § 25 Abs. 5 AufenthG.

Verpflichtet zur Teilnahme sind:

- neu zugewanderte Menschen, die sich nicht auf einfache Art in deutscher Sprache mündlich verständigen können bzw. die noch nicht über ausreichende Kenntnisse der deutschen Sprache verfügen,
- Ausländer/innen, die besonders integrationsbedürftig sind und von der Ausländerbehörde zur Teilnahme aufgefordert werden,
- Ausländer/innen, die Leistungen nach SGB II beziehen und von den Trägern der Grundsicherung zur Teilnahme aufgefordert werden,
- ab 01.01.2017 können auch Asylbewerber/innen mit guter Bleibeperspektive, Geduldete mit einer Aufenthaltserlaubnis nach § 60a Abs. 2 Satz 3 AufenthG sowie Inhaber einer Aufenthaltserlaubnis nach § 25 Abs. 5 AufenthG durch die Träger der Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz zu einem Integrationskurs verpflichtet werden.

Einstufungstest

Alle Teilnehmenden müssen vor Beginn des Kurses einen Einstufungstest absolvieren. Anhand der Testergebnisse wird die jeweilige Person einem bestimmten Kursmodul zugeordnet. Gegebenenfalls wird der Besuch eines speziellen Integrationskurses empfohlen.

Abschlusstests

Der Sprachkurs schließt mit dem „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) ab, der Orientierungskurs mit dem Test „Leben in Deutschland“ (LiD). Teilnehmende, die beide Tests erfolgreich bestanden haben, erhalten das „Zertifikat Integrationskurs“.

Wer den Sprachtest trotz ordnungsgemäßer Kursteilnahme nicht besteht, kann maximal 300 Unterrichtsstunden des Sprachkurses wiederholen und erneut kostenlos am Abschlusstest teilnehmen.

Weitere Informationen auf
www.bamf.de/integrationskurs

* Eine Unterrichtseinheit (UE) dauert 45 Minuten.

November 2016

Herausgeber und Druck:
Bundesamt für Migration und Flüchtlinge, 90343 Nürnberg

© Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

Individuelle Sprachkurse
Auf Wunsch organisieren wir auch maßgeschneiderte Sprachkurse, z. B. Firmenkurse. Ob allgemeinsprachliches Deutsch für die Zusammenarbeit im Betrieb oder Fachsprache für den kompetenten Austausch: Mit einem vhs Sprachkurs können Ihre MitarbeiterInnen ihr Deutsch gezielt auf- und ausbauen. Bitte sprechen Sie uns auf unsere Konditionen an.

AEWB Kostenlose Sprachförderung

AEWB Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung

Seit 2015 finanziert das Land Niedersachsen über die AEWB verschiedene Programme zum Spracherwerb für Geflüchtete. In der vhs Landkreis Cuxhaven gGmbH sind AEWB-Sprachkurse in Geestland, Hemmoor und Otterndorf geplant. Bei Interesse können Sie sich gerne melden.

Sprachkurse

Kostenlose Sprachförderungs-Kurse, finanziert vom Land Niedersachsen, AEWB Niveaustufe A1, A2, B1 – in Planung
Sprechen Sie uns bitte auf geförderte Sprachkurse an.

Prüfungen

Jede deutsche Volkshochschule ist telc-Prüfungszentrum. telc steht für „The European Language Certificates“ (Europäische Sprachzertifikate). Wir bieten diese offizielle Sprachprüfung regelmäßig auf den Niveaustufen A1-B2 (GER) an.

Alle Prüfungen finden statt, wenn die Mindestteilnehmendenzahl erreicht ist. Bitte sprechen Sie uns an!

Bitte sprechen Sie uns an, damit wir Ihnen die Prüfungsdaten aus Cadenberge, Hemmoor, Geestland (Langen) oder Otterndorf nennen können.

Einbürgerung / Test „Leben in Deutschland LiD“

Wenn Sie einen deutschen Pass haben möchten, benötigen Sie folgende Nachweise:

- Sprachkenntnisse auf dem Niveau B1 des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens“
- Nachweis über „Kenntnisse der deutschen Rechts- und Gesellschaftsordnung und Lebensverhältnisse in Deutschland“

Den Nachweis über die „Kenntnisse der deutschen Rechts- und Gesellschaftsordnung und Lebensverhältnisse in Deutschland“ erhalten Sie, wenn Sie den so genannten „Einbürgerungstest“ bestehen.

Die Anmeldung für den Einbürgerungstest ist nur persönlich in der Volkshochschule Landkreis Cuxhaven gGmbH
möglich. Bitte bringen Sie für diese Anmeldung einen gültigen Ausweis oder Pass sowie die Prüfungsgebühr in Höhe von 25,00 € mit.



© RioPatuca Images – stock.adobe.com

Grundbildung

Ihre Ansprechpartnerin:
Dr. Marie-Louise Rendant
04743 9221-11
m.rendant@vhs-lk-cux.de

Lesen und Schreiben ist die Basis für ein selbstbestimmtes Leben!

Es gibt über sieben Millionen Deutsche, die nicht richtig lesen und schreiben können. Ein Dilemma, das betroffene Personen in ihrer Lebensqualität extrem einschränkt und ihnen häufig auch unangenehm ist. Ein Alphabetisierungskurs für Erwachsene kann schnell und dauerhaft Abhilfe verschaffen. Lesen und schreiben zu können ist die Grundvoraussetzung, um das alltägliche Leben problemlos zu meistern. Die vhs Landkreis Cuxhaven gGmbH plant Kurse für Personen deutscher Herkunft, die endlich fundiert Lesen und Schreiben lernen möchten.

Da dieser Text nicht von Analphabeten gelesen werden kann, ist es erforderlich, das diese Information an Bekannte und Freunde mündlich weitergegeben wird, damit sie die Chance erhalten, sich hier anzumelden.

Elementarbildung für Menschen mit Behinderung

Hauptgeschäftsstelle Geestland

Die Kurse finden in den Elbe-Weser-Werkstätten (EWW) Werk I oder Werk II in Bremerhaven statt. Informationen und Anmeldung in der vhs im Lindenhof, Debstedter Str. 5a, 27607 Geestland (Langen), Tel. 04743 9221-0.

Deutsch Grundkurs

Termine: montags: 08:10 - 09:40
Bremerhaven, EWW, Werk I
Gruppe 1

Bremerhaven

Elbe-Weser Welten
Mecklenburger Weg 42, Werk I
Patricia Keenaghan

Kurs-Nr.: 271-67851
EWW.

montags, 21 x
11.01.2027
8:10 - 9:40 Uhr

Mathematik Grundkurs

Termine: dienstags und freitags
10 - 11:30 Uhr
Gruppe 2

Bremerhaven

Elbe-Weser-Welten,
Mecklenburger Weg 42, Werk I
Patricia Keenaghan

Kurs-Nr.: 271-67952
EWW

ab Dienstag, 42 x
12.01.2027
10 - 11:30 Uhr

Kurs für Allgemeinbildung

Termine: montags und donnerstags
13:00 - 16:00 Uhr

Bremerhaven

Elbe-Weser-Welten
Mecklenburger Weg 42, Werk I
Hendrik Grotheer

Kurs-Nr.: 271-67960
EWW.

ab Montag, 42 x
11.01.2027
13 - 16 Uhr

Deutsch Aufbaukurs

Termine: mittwochs 14:00 bis 15:30 Uhr
und freitags 08:10 - 9:40 Uhr

Bremerhaven

Elbe-Weser Welten
Mecklenburger Weg 42, Werk I
Patricia Keenaghan

Kurs-Nr.: 271-67850
EWW.

ab Mittwoch, 44 x
13.01.2027
jeweils mittwochs, 14 - 15:30 Uhr
und freitags, 8:10 - 9:40 Uhr

Mathematik Aufbaukurs

Termine: montags 10:00 - 11:30 Uhr und
dienstags 11:30 - 13:00 Uhr

Bremerhaven

Elbe-Weser-Welten,
Mecklenburger Weg 42, Werk I
Patricia Keenaghan

Kurs-Nr.: 271-67951
EWW.

ab Montag, 41 x
11.01.2027
10 - 11:30 Uhr

Englisch Grundkurs

In einer kleinen Gruppe soll mit ganz viel Spaß miteinander Englisch gelernt und natürlich auch gesprochen werden. Mit guten Grundkenntnissen.

Bremerhaven

Elbe-Weser-Welten, Mecklenburger Weg 42
Werk I
Patricia Keenaghan

Kurs-Nr.: 271-67751
EWW.

mittwochs, 23 x
13.01.2027
8:10 - 9:40 Uhr

Englisch für Fortgeschrittene

In einer kleinen Gruppe soll mit ganz viel Spaß miteinander Englisch gelernt und natürlich auch gesprochen werden. Mit guten Grundkenntnissen.

Bremerhaven

Elbe-Weser-Welten
Mecklenburger Weg 42, Werk I
Patricia Keenaghan

Kurs-Nr.: 271-67753
EWW.

mittwochs, 23 x
13.01.2027
10 - 11:30 Uhr



Allgemeine Geschäftsbedingungen / Informationspflichten nach Art. 13 DSGVO

• Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldung
Eine verbindliche Anmeldung vor Kursbeginn bei der vhs ist unbedingt erforderlich. Die Anmeldung kann persönlich in einer der Geschäftsstellen, schriftlich mit dem Anmeldeformular, per Fax oder E-Mail sowie über die Internetseite der vhs oder telefonisch erfolgen.
Sie erhalten keine Anmeldebestätigung! Sollte eine Veranstaltung ausfallen oder überbelegt sein, benachrichtigen wir Sie. Die vhs behält sich vor, eine Veranstaltung zu verschieben oder bei zu geringer Teilnehmendenzahl abzusagen.

Abmeldung
Abmeldungen müssen schriftlich erfolgen. Dazu senden Sie uns bitte ein Fax oder eine E-Mail. Sie können sich bis 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung wieder abmelden, ohne dass die Kursgebühr bezahlt werden muss. Erfolgt die Abmeldung mit einer kürzeren Frist, ist das volle Kursentgelt zu bezahlen. Ein Fernbleiben von der Veranstaltung gilt nicht als Abmeldung. Mündliche Abmeldungen oder Abmeldungen bei den Dozenten können nicht berücksichtigt werden.
Bei Bildungszeitseminaren ist eine Abmeldung bis 4 Wochen vor Seminarbeginn möglich. Bei Lehrgängen des Zweiten Bildungsweges und bei Langzeitfortbildungen gelten jeweils die besonderen Vertragsbedingungen.

Preise/Preisgestaltung
Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich verbindlich zur Zahlung des im Programmheft abgedruckten Preises.
Bei einigen Kursen gelten Staffelpreise je nach Anzahl der Teilnehmenden im Kurs. Die Höhe des Preises richtet sich nach der Teilnehmendenzahl: Staffelpreis I: bei 4 – 6 Teilnehmenden (TN), Staffelpreis II: ab 7 Teilnehmenden (TN). Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie verbindlich den Staffelpreis I. Melden sich mindestens 7 Personen an, gilt automatisch der günstigere Staffelpreis II.

Ermäßigung
Es können keine Ermäßigungen gewährt werden. Die Preise im Bereich des Angebotes der Jungen vhs sind bereits um 20% reduziert.

Bezahlung
Wir empfehlen Ihnen eine Bezahlung per Bankeinzug. Die Lastschrift erfolgt nach Kursbeginn. Dies gilt für alle telefonischen, schriftlichen und online getätigten Anmeldungen. Bei persönlicher Anmeldung in der vhs können Sie auch bar oder in der Geschäftsstelle Langen per EC-Cash bezahlen. Eine Bezahlung der Kurse bei den Dozenten ist nicht möglich.

Haftung
Eine Haftung gegenüber Teilnehmenden für Unfälle, Verluste und Beschädigungen übernimmt die vhs nicht.

Reproduktion von Zertifikaten und Teilnahmebescheinigungen
Eine Reproduktion von Zertifikaten und Teilnahmebescheinigungen ist nur möglich, solange die hierfür erforderlichen Daten nach Maßgaben der einschlägigen gesetzlichen Aufbewahrungsfristen noch gespeichert sind.

Bankeinzugsverfahren
Wir versuchen, unsere Verwaltung rationell zu führen, um mehr Zeit für Beratung und weitere Serviceleistungen zu haben. Daher wenden wir das Bankeinzugsverfahren (SEPA-Lastschriftverfahren) an. Seit dem 01.02.2014 gilt im Bankwesen der einheitliche EURO-Zahlungsverkehr. Die Kontonummer wird durch IBAN (Internationale Bankkontennummer) und die Bankleitzahl durch BIC (Internationale Bankleitzahl) ersetzt. Bitte nennen Sie uns bei der Kursanmeldung Ihre IBAN und BIC. Lastschriften werden von Ihrem bei der vhs angegebenen Konto eingezogen.

Widerrufsbelehrung Widerrufsrecht
Sie haben das Recht, diesen Vertrag binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (Brief, Mail, Fax) zu widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.
Der Widerruf ist zu richten an: Volkshochschule Landkreis Cuxhaven gGmbH, Debstedter Straße 5a, 27607 Geestland, Fax: 04743 9221-55,
E-Mail: info@vhs-lk-cux.de.
Sie können ein Widerrufformular auch bei uns anfordern bzw. unter
www.vhs-lk-cux.de/widerruf
bei uns abrufen.

Widerrufsfolgen
Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tage ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Kosten entstehen. Hat der von Ihnen gebuchte Kurs oder die gebuchte Veranstaltung (=Dienstleistung) bereits während des Laufs der Widerrufsfrist begonnen, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufrechts unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistung im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.
Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.
Stand: Oktober 2023

• Informationspflichten nach Art. 13 DSGVO

Verantwortlicher
Für die Datenverarbeitung ist die Volkshochschule Landkreis Cuxhaven gGmbH, Debstedter Straße 5a, 27607 Geestland, verantwortlich.

Allgemeine Angaben
Wir erheben grundsätzlich nur die Daten, die erforderlich sind
- für die Erfüllung eines Vertrags, dessen Vertragspartei die betroffene Person ist.
- zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen, die auf Anfrage der betroffenen Person erfolgen.
- zur Wahrung der berechtigten Interessen.

Datenverarbeitung zur Vertragserfüllung oder zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen
Wir verarbeiten die über die Kursanmeldung erhobenen Daten gemäß Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO zum Zweck der Vertragserfüllung oder zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen. Hiervon – umfasst sind insbesondere folgende Daten: Name, Anschrift, Kontaktdaten (E-Mail, Telefon, Mobilfunknummer), Geschlecht, Geburtsdatum sowie Bankverbindung. Die Daten werden für 10 Jahre gespeichert, insbesondere nach Maßgabe der §§ 14, 14b UstG, § 256 HGB, § 147 AO. Im Fall des Bestehens gesetzlicher Aufbewahrungsfristen werden die betroffenen Daten für die Dauer dieser Fristen archiviert und für den allgemeinen Zugriff gesperrt, wenn diese für die Vertragserfüllung nicht mehr benötigt werden.

Datenverarbeitung zur Wahrung der berechtigten Interessen des Verantwortlichen
Wir verarbeiten Ihren Namen und Ihre Anschrift gemäß Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO um Sie auf dem Postweg über neue Kursangebote zu informieren. Unser berechtigtes Interesse liegt in der Steigerung der Auslastung der angebotenen Kurse und der Umsatzsteigerung.

Datenempfänger
Wir übermitteln Ihre Daten nur an Dritte, sofern eine datenschutzrechtliche Übermittlungsbefugnis (z. B. nach den nach den oben genannten Rechtsvorschriften) besteht. Empfänger der Daten können je nach Kurs sein:
- Landesschulbehörde (insbesondere bei Kursen, die auf die Erlangung eines Schulabschlusses ausgerichtet sind)
- Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (insbesondere bei Integrationskursen)
- Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung (insbesondere bei Kursen, die in Kooperation mit der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung angeboten werden)
- N-Bank (insbesondere bei Kursen, die über den Europäischen Sozialfond kofinanziert werden)

Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten
Sie erreichen unseren Datenschutzbeauftragten über
Oliver Stutz,
datenschutz nord GmbH,
Konsul-Smidt-Straße 88,
28217 Bremen.

Rechte der betroffenen Person
Betroffene Personen haben nach Maßgabe der entsprechenden Regelung der DSGVO das Recht auf Auskunft (Art. 15) über die sie betreffenden personenbezogenen Daten sowie auf Berichtigung unrichtiger Daten oder auf Löschung (Art. 16, 17). Es besteht zudem das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung (Art. 18) und in den Fällen des Art. 20 DSGVO das Recht auf Datenübertragbarkeit. Werden Daten auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 lit. f verarbeitet (Datenverarbeitung zur Wahrung berechtigter Interessen), steht der betroffenen Person das Recht zu, jederzeit gegen die Verarbeitung **Widerspruch** einzulegen. **Dieses Recht haben Sie vorliegend hinsichtlich der Datenverarbeitung zu Werbezwecken.** Wir verarbeiten die personenbezogenen Daten dann nicht mehr, es sei denn, es liegen nachweisbar zwingende schutzwürdige Gründe für die Verarbeitung vor, die die Interessen, Rechte und Freiheiten der betroffenen Person überwiegen, oder die Verarbeitung dient der Geltendmachung, Ausübung oder Verteidigung von Rechtsansprüchen.

Beschwerderecht bei einer Aufsichtsbehörde
Jede betroffene Person hat das Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde, wenn sie der Ansicht ist, dass die Verarbeitung der sie betreffenden Daten gegen datenschutzrechtliche Bestimmungen verstößt. Das Beschwerderecht kann insbesondere bei einer Aufsichtsbehörde in dem Mitgliedstaat des Aufenthaltsorts der betroffenen Person oder des Orts des mutmaßlichen Verstoßes geltend gemacht werden. In Niedersachsen ist dies
Die Landesbeauftragte für den
Datenschutz Niedersachsen,
Prinzenstraße 5,
30159 Hannover,
poststelle@lfd.niedersachsen.de.
Stand: Oktober 2023

vhs

Volkshochschule
Landkreis Cuxhaven gGmbH

Anmeldung

Internet www.vhs-lk-cux.de · **E-Mail** info@vhs-lk-cux.de

Hauptgeschäftsstelle Geestland (Langen)
Debstedter Str. 5a · 27607 Geestland
Telefon 04743 9221-0
Fax 04743 9221-55

Geschäftsstelle Otterndorf
Fröbelweg 1 · 21762 Otterndorf
Telefon 04751 97834-0
Fax 04743 9221-55

Geschäftsstelle Hemmoor
Bahnhofstraße 36 · 21745 Hemmoor
Telefon 04751 97834-18
Fax 04743 9221-55

Ich melde mich verbindlich zu folgendem Kurs/zu folgenden Kursen an:

1. Kurs-Nr.: _____ Kurstitel: _____

2. Kurs-Nr.: _____ Kurstitel: _____

3. Kurs-Nr.: _____ Kurstitel: _____

4. Kurs-Nr.: _____ Kurstitel: _____

Kursteilnehmender

Vorname _____ Nachname _____

Straße/Hausnummer _____ PLZ/Ort _____

Telefon tagsüber _____ Mobiltelefon _____

Geburtsdatum _____ E-Mail _____

Wichtige Hinweise zur Anmeldung

1. Sie erhalten **keine** Anmeldebestätigung. Sie erhalten nur Nachricht, falls Ihr Kurs ausfällt oder schon besetzt sein sollte.
2. Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Landkreis Cuxhaven gGmbH sowie die Widerrufsbelehrung (siehe S.72) erkenne ich mit meiner Anmeldung an.
3. Mit meiner Anmeldung erkläre ich, die Informationen zum Datenschutz (S. 72) zur Kenntnis genommen zu haben.

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandates:
Volkshochschule Landkreis Cuxhaven gGmbH, Debstedter Str. 5a, 27607 Geestland, Gläubiger-Identifikationsnummer DE28ZZZ00000503186

SEPA-Lastschriftmandat
Hiermit ermächtige ich die Volkshochschule Landkreis Cuxhaven gGmbH, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Landkreis Cuxhaven gGmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit dem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

IBAN _____ **BIC** _____

Name des Kreditinstituts _____

Wenn mein Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Instituts keine Verpflichtung zur Einlösung. Teileinlösungen werden im Lastschriftverfahren nicht vorgenommen. Bei eventuellen Erstattungen bin ich einverstanden, dass das angegebene Konto auch hierfür verwendet wird. Mir ist bekannt, dass die Erteilung des SEPA-Mandats nicht verpflichtend ist und die Angabe der für die Durchführung des Lastschrifteinzuges erforderlichen Angaben gemäß Bundesdatenschutzgesetz auf freiwilliger Basis erfolgt. Die SEPA-Basis-Lastschrift erfolgt am 15. und 30. eines Monats, 14 Tage nach Kursbeginn. Fällt der 15. oder 30. eines Monats auf einen Samstag oder Sonntag, so wird am nächsten Werktag abgebucht.

Ort/Datum _____ **Unterschrift** _____

ZIELE FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

Armut in allen ihren Formen und überall beenden.



Den Hunger beenden, Ernährungssicherheit und eine bessere Ernährung erreichen und eine nachhaltige Landwirtschaft fördern.



Ein gesundes Leben für alle Menschen jeden Alters gewährleisten und ihr Wohlergehen fördern



Inklusive, gleichberechtigte und hochwertige Bildung gewährleisten und Möglichkeiten lebenslangen Lernens für alle fördern.



Geschlechtergleichstellung erreichen und alle Frauen und Mädchen zur Selbstbestimmung befähigen.



Verfügbarkeit und nachhaltige Bewirtschaftung von Wasser und Sanitärversorgung für alle gewährleisten.



Zugang zu bezahlbarer, verlässlicher, nachhaltiger und moderner Energie für alle sichern.



Dauerhaftes, breitenwirksames und nachhaltiges Wirtschaftswachstum, produktive Vollbeschäftigung und menschenwürdige Arbeit für alle fördern.



Widerstandsfähige Infrastruktur aufbauen, breitenwirksame und nachhaltige Industrialisierung fördern und Innovationen unterstützen.



Ungleichheit in und zwischen Ländern verringern.



Städte und Siedlungen inklusiv, sicher, widertandsfähig und nachhaltig gestalten.



Nachhaltige Konsum- und Produktionsmuster sicherstellen



Umgehend Maßnahmen zur Bekämpfung des Klimawandels und seiner Auswirkungen ergreifen.



Ozeane, Meere und Meeresressourcen im Sinne nachhaltiger Entwicklung erhalten und nachhaltig nutzen.



Landökosysteme schützen, wiederherstellen und ihre nachhaltige Nutzung fördern, ...



Friedliche und inklusive Gesellschaften für eine nachhaltige Entwicklung fördern ...



Umsetzungsmittel stärken und die Globale Partnerschaft für nachhaltige Entwicklung mit neuem Leben erfüllen.

ZIELE FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

Tu Du's auf 17Ziele.de

Wir suchen Wissen, Inspiration und Begeisterung!

Wenn Sie Freude am Unterrrichten haben und Ihr Wissen und Können gerne an andere weitergeben, freuen wir uns auf ein Kennenlernen!

Die Volkshochschule Landkreis Cuxhaven gGmbH sucht für unsere Lernorte im Landkreis



DOZENTEN m/w/d



auf Honorarbasis für die Fachbereiche Gesellschaft, Kultur, Gesundheit und Fitness, Arbeit und Beruf, Digitale Welt, Grundbildung, Sprachen und Deutsch als Fremdsprache.

vhs
Volkshochschule
Landkreis Cuxhaven

Internet www.vhs-lk-cux.de • **E-Mail** info@vhs-lk-cux.de