



Volkshochschule  
Landkreis Cuxhaven

2026

**IMMER DA – IMMER NAH – OFFEN FÜR ALLE**

*Anmelden ab  
16. Juni*

**Programm  
2. Halbjahr**



# Nicht weckern, sondern mitmachen!

Dieses Semester motto ist mehr als ein augenzwinkernder Appell – es ist eine Haltung. In einer Zeit, in der öffentliche Debatten oft von Sorgen, Krisen und einem Gefühl der Überforderung geprägt sind, wächst gleichzeitig ein starkes Bedürfnis nach Zuversicht und Gestaltungswillen. Das zeigt auch das Zukunftsbarometer von Prof. Dr. Horst W. Opaschowski:

**83 Prozent der Deutschen wünschen sich mehr Optimismus in unserer Gesellschaft – Tendenz steigend.**

Optimismus ist dabei keine naive Schönfärberei. Er ist eine erlernbare Lebenskompetenz. Das „Ja zum Leben“, so Opaschowski, wird für viele Menschen zum Garant für Lebenszufriedenheit bis ins hohe Alter – auch wenn dadurch nicht die Welt gerettet wird. Persönliche Zuversicht schützt, motiviert und macht Mut, gerade dann, wenn negatives Denken in der öffentlichen Diskussion dominiert. Positiv gestimmte Menschen entwickeln besondere Lebenstechniken zur Bewältigung des Alltags – mit messbar positiven Effekten auf Gesundheit, Engagement und Lebensdauer. Und wir wissen: **Wir leben immer länger – mit guter Gesundheit und mit Potenzialen, die genutzt werden wollen.**

Genau hier setzt die Volkshochschule an. Lebensbegleitendes Lernen stärkt Selbstwirksamkeit, fördert Beteiligung und macht Lust, sich einzubringen – im eigenen Leben ebenso wie in der Gemeinschaft. Das ist auch im Wahljahr 2026 von Bedeutung: Am **13. September 2026** sind die Bürgerinnen und Bürger in Niedersachsen zur Kommunalwahl aufgerufen. Demokratie lebt davon, dass Menschen mitmachen, Verantwortung überneh-

men und ihre Zukunft aktiv gestalten. Bildung ist dafür eine der wichtigsten Voraussetzungen.

Unser Programm 2/2026 lädt Sie deshalb ein, Neues auszuprobieren, eigene Ressourcen zu entdecken und mit Freude aktiv zu werden – ganz im Sinne unseres Mottos. Ob **„Backen macht glücklich“**, **Lachyoga**, **„Soulfood – Kochen für die gute Laune“**, kreative, sprachliche oder gesundheitliche Angebote: Lernen kann leicht sein, Sinn stiften und guttun.

**Wer in Zukunft aufhört zu lernen, kann ebenso gut aufhören zu leben.**

Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind – nicht meckernd, sondern mitmachend.

Herzliche Grüße

**Thorsten Krüger**  
Landrat



# Willkommen bei Ihrer vhs!



© Hermann Stehn

**Dr. Marie-Louise Rendant**  
vhs Landkreis Cuxhaven

*Nicht meckern,  
sondern mitwachen!*

Liebe Leserinnen und Leser,

**Optimismus ist in unserer heutigen Zeit keine bloße Option, sondern eine wertvolle Fähigkeit, die immer wichtiger wird. Gerade in Phasen voller Unsicherheit und Herausforderungen sehnen sich viele Menschen nach einem festen Anker, der Kraft und Zuversicht schenkt. Dieses Semestermotto lädt dazu ein, genau diesen Optimismus bewusst zu entdecken und zu fördern.**

Optimismus ist keine angeborene Eigenschaft oder naive Wunschvorstellung, sondern eine Lebenskompetenz, die erlernt und gezielt trainiert werden kann. Wer diese Fähigkeit entwickelt, findet wirkungsvolle Strategien, um den Alltag besser zu meistern – mit nachweislich positiven Effekten auf Gesundheit und Lebensfreude.

Die Volkshochschule setzt genau hier an: Durch lebenslanges Lernen vermitteln wir Methoden und Werkzeuge, die Menschen befähigen, ihre Selbstwirksamkeit zu stärken. So entsteht nicht nur mehr Lebensfreude, sondern auch die Motivation, sich aktiv einzubringen – im eigenen Leben und in der Gemeinschaft. Optimismus wird so zu einer erlernbaren Kraft, die trägt und verbindet.

Wie das praktisch aussieht? Statt destruktiver Beschwerden setzen wir auf konstruktives Miteinander. In unserem Kurs zum **achtsamen Umgang durch gewaltfreie Kommu-**

**nikation** lernen Sie, wie man Missverständnisse auflöst und Gespräche bewusst lenkt. Mit Modellen wie dem „Eisberg-Prinzip“ und kreativer Bildgestaltung verwandeln wir Konflikte in echte Verständigung.

Für alle, die den Kopf lieber über den Körper frei bekommen, heißt es: **„Nicht meckern, sondern einfach mal lachen!“**. Unser Lachyoga im Sitzen ist die perfekte Methode, um ganz ohne Witze, allein über die motorische Ebene, neue Energie und Heiterkeit zu tanken.

Besonders am Herzen liegt uns die Brücke zwischen den Generationen. Mit unserer Reihe **„Ik bin dabi“** wirken wir dem oft beklagten digitalen Graben entgegen. Hier vermitteln wir Seniorinnen und Senioren Smartphone- und Digitalkompetenzen – weg vom „Meckern über die Technik“, hin zur souveränen Teilhabe. **Und hier sind Sie gefragt:** Haben Sie IT-Kenntnisse oder andere Fähigkeiten und Freude am Erklären? Wir rufen jeden dazu auf, sich als Dozentin oder Dozenten einzubringen und Wissen weiterzugeben!

Das ist auch im Wahljahr 2026 von Bedeutung: Am 13. September sind die Bürgerinnen und Bürger in Niedersachsen zur Kommunalwahl aufgerufen. Demokratie lebt davon, dass Menschen Verantwortung übernehmen und ihre Zukunft aktiv gestalten.

Unser Programm 2/2026 lädt Sie ein, Neues auszuprobieren und eigene Ressourcen zu entdecken. Ob kreative Angebote, Sprachen oder Gesundheit: Lernen stiftet Sinn und tut gut. Denn wer in Zukunft aufhört zu lernen, kann ebenso gut aufhören zu leben.

Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind – nicht meckern, sondern mitmachend!

**Ihr Team der  
vhs Landkreis Cuxhaven**

### 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  
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

### Aufsichtsrat

#### Lasse Weritz

Vorsitzender

#### Henry Kowalewski

Stellvertretender Vorsitzender

#### Ellen Frank

#### Michael Göbel

#### Heike Riek

#### Mirco Finck

#### Birgit Meyn-Horeis

#### Dr. Denis Ugurcu

#### Thorsten Unruh

#### Ralf Wolter

### Impressum

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

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

Ausgabe 2. Halbjahr 2026

Das Heft wird verteilt im Landkreis Cuxhaven  
und ist an zahlreichen Auslagestellen erhält-  
lich. 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 Hem-  
moor 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 Geschäfts-  
bedingungen auf Seite 71.

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  
Bilder: pexels.com, pixabay.com  
Druck: Druckzentrum NORDSEE-ZEITUNG

# Anmeldung & Öffnungszeiten für Langen, Otterndorf und Hemmoor



## Anmeldung

**Internet** [www.vhs-lk-cux.de](http://www.vhs-lk-cux.de) • **E-Mail** [info@vhs-lk-cux.de](mailto:info@vhs-lk-cux.de)  
**Post** Anmeldeformular auf Seite 73

### Geestland (Langen)

### Öffnungszeiten

**Telefon** 04743 9221-0 Montag – Freitag: 9 – 12 Uhr  
**Fax** 04743 9221-55 Donnerstag: 14 – 16 Uhr

Debstedter Straße 5 a · 27607 Geestland

### Otterndorf

### Öffnungszeiten

**Telefon** 04751 97834-0 Montag – Freitag: 9 – 12 Uhr  
**Fax** 04743 9221-55

Fröbelweg 1 · 21762 Otterndorf

### Hemmoor

### Öffnungszeiten

**Telefon** 04751 97834-18 Montag – Donnerstag: 9 – 12 Uhr  
**Fax** 04743 9221-55 Donnerstag: 14 – 16 Uhr

Bahnhofstraße 36 · 21745 Hemmoor

## Anmeldungen

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des 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 71.

## 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 Geschäftsstelle in **Langen** möglich.

**Die Geschäftsstellen sind vom 24.12.26 – 01.01.27 geschlossen und in den niedersächsischen Schulferien nur vormittags geöffnet.**

Die speziellen Öffnungszeiten für den Bereich Sprache und Migration finden Sie auf Seite 65.

[www.vhs-lk-cux.de](http://www.vhs-lk-cux.de)

## Anmeldestart: 16. Juni 2026

Anmeldungen, die uns vor diesem Termin (0 Uhr) erreichen, sind ungültig und können nicht berücksichtigt werden! In der Woche des Anmeldestarts ist die Geschäftsstellen in Langen zusätzlich am Dienstagnachmittag von 14 bis 16 Uhr geöffnet.

# Inhalt 2. Halbjahr 2026



Info & Beratung	
Grußwort	2
Editorial	3
Ihr vhs-Team	4
Impressum	4
Anmeldung & Öffnungszeiten	5
Allgem. Geschäftsbedingungen	71
Informationspflichten nach Art. 13 DSGVO	72
Anmeldeformular	73

**Aktiv im Alter** -> **8**

**Angebote für Krebsbetroffene** -> **12**

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

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](mailto: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](mailto:smartcity@geestland.eu)

# vhs classic – Unsere Fachbereiche



## Gesellschaft

->14

Vorsorge & Recht  
Soziale Kompetenzen/  
Psychologie  
Geschichte  
vhs unterwegs



## Gesundheit und Fitness

->20

Wissen rund um Gesundheit  
Leben mit Krankheit  
Gedächtnistraining  
Entspannung und  
Körpererfahrung  
Yoga  
Pilates  
Fitness, Kraft und Ausdauer  
Fasten  
Grundlagenkurse  
Kochkurse  
Backkurse



## Kultur

->33

Musik  
Tanzen  
Malen/Zeichnen  
Kreatives Gestalten  
Farben & Styling  
Textiles Gestalten  
Filzen  
Nähen für Anfänger  
mit Materialpaket  
Nähen eigener Projekte  
Stricken und Häkeln  
Fotografie und Film



## Arbeit & Beruf

->45

Lehren lernen  
Interkulturelle Kompetenz  
Fit für das Berufsleben  
AEVO  
Gedächtnistraining  
Soziale Kompetenzen/Psychologie  
Modulreihe  
Alltagsintegrierte Sprachförderung  
Fortbildung für Kinderagespflege-  
personen  
Firmenseminare mit vhs-Business



## Digitale Welt

->52

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



## Sprachen und

## Verständigung

->57

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



## Sprache und Migration

## Deutsch als Fremdsprache ->65

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.



## Grundbildung

->69

Grundbildung für Menschen  
mit Behinderung

# Aktiv im Alter



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

## Computerkurse für aktive Seniorinnen und Senioren

### „Ik bin dabi!“

unter diesem Motto bietet die vhs im Landkreis Cuxhaven gemeinsam mit dem Seniorenbeauftragten Harald Sommerfeld eine Programmreihe an, die Seniorinnen und Senioren den Einstieg in die digitale Welt erleichtert. In kleinen Gruppen und in wohnortnahen Kursorten lernen die Teilnehmenden Schritt für Schritt den sicheren Umgang mit Computer, Tablet und Smartphone ganz ohne Leistungsdruck, in entspannter Atmosphäre und mit viel Freude am gemeinsamen Lernen.

Die Kurse sind speziell auf die ältere Generation zugeschnitten. Komplizierte Fachbegriffe werden vermieden, Inhalte werden anschaulich erklärt und so oft wiederholt, bis alles sitzt. Ziel ist es, digitales Wissen nachhaltig aufzubauen und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu stärken.

Das Internet eröffnet gerade im Alter neue Möglichkeiten: Informationen finden, online einkaufen, Kontakte pflegen oder einfach geistig fit bleiben digitale Kompetenz ist heute eine wertvolle Form der Altersvorsorge.

### Vorsorge/Geld/Recht

#### Online Konto- und Depotführung

In unserer ländlichen Region sind wir oft von den Bankhäusern abgehängt, da es nicht mehr in jedem Ort eine Filiale gibt. Die Gesellschaft entwickelt sich weiter, und immer mehr Dienstleistungen verlagern sich ins Internet. Mit unseren Kursen in dieser Rubrik möchten wir jedem und jeder die Möglichkeit geben, weiterhin problemlos Bankdienstleistungen in Anspruch zu nehmen und am modernen Aktienhandel teilnehmen zu können.

Sie lernen die Grundlagen des sicheren und effizienten Onlinebankings sowie den Einstieg in den Onlineaktienhandel. Erfahren Sie, wie Sie Konten online verwalten, Überweisungen tätigen und Ihre Finanzen im Blick behalten. Zudem erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten Schritte, um erfolgreich und sicher in Aktien zu investieren. Ideal für alle, die den digitalen Umgang mit Finanzen souverän meistern möchten.

#### Computerkurs für aktive Seniorinnen und Senioren

##### Grundlegender Einstieg ins Online-Banking der WESPA

Die Themen:

1. Einführung in das Thema: Sicherheitsaspekte
2. Wie bekomme ich die Unterlagen, um mich zu registrieren?
3. Push TAN und Bank App / Laptop einrichten?
4. Wie bediene ich meinen Kontozugang / Push TAN / App?

„Ich freue mich sehr, dass die Volkshochschule im Landkreis Cuxhaven allen Seniorinnen und Senioren diese altersgerechten digitalen Angebote macht. Nutzen Sie die Kurse zur medialen Aus- und Weiterbildung, damit Sie Ihre digitale Zukunft selbst gestalten können.“

—  
Harald Sommerfeld,  
Seniorenbeauftragter des  
Landkreises Cuxhaven

5. Verfestigung der neuen Kenntnisse  
Das Lernziel ist, einen Einstieg in das Online-Banking bei der Sparkasse mit dem Laptop oder Smartphone zu finden.

#### Schiffdorf

Schule am Feldkamp,  
Zum Feldkamp 7  
Sebastian Pawletty

**Kurs-Nr.: 262-15501**  
36,00 € ab 7 TN

dienstags, 4 x  
03.11.2026  
16 - 17:30 Uhr

#### Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum  
Debstedter Straße 5b  
Sebastian Pawletty

**Kurs-Nr.: 262-15502**  
36,00 € ab 7 TN

dienstags, 4 x  
04.08.2026  
14 - 15:30 Uhr

**Mitzubringen:** Mitzubringen sind - wenn gewünscht - der eigene betriebsbereite Laptop, eigenes Tablet oder Smartphone sowie Schreibzeug.



## 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, HdB

vhs Langen, Haus der Begegnung  
Taubenweg 1a  
Renate Klingenberg, Gedächtnistrainerin

**Kurs-Nr.: 262-56351**

23,50 € ab 7 TN  
36,00 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 15.08.2026, 9 - 12:15 Uhr

**Mitzubringen:** Schreibzeug.

### English Conversation 50plus 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  
Ann Walter

*Eine Anmeldung neuer Teilnehmer/-innen ist nur nach Gespräch mit der Dozentin möglich. Bei Interesse melden Sie sich bitte telefonisch unter 04743 9221-0.*

**Kurs-Nr.: 262-40673**

135,00 € ab 7 TN  
202,50 € bei 4 - 6 TN  
mittwochs, 15 x  
09.09.2026  
10:30 - 12 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 50plus 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.

### Ik bin dabi! Android-Smartphone & -Tablet 50plus

Viele Smartphones haben das Betriebssystem Android. Sie sind nicht nur Telefone, sondern kleine Computer, und können unzählige Aufgaben übernehmen, für die zuvor eigenständige Geräte benötigt wurden. Auch bei Tablets ist Android beliebt. Egal, welches Gerät Sie besitzen: Alle haben die gleichen Basisfunktionen und verlangen ein bisschen Einarbeitungszeit, um aus ihnen das Maximum herauszuholen zu können. Apple-Geräte werden hier nicht behandelt!

#### Hemmoor

vhs Hemmoor  
Bahnhofstraße 36  
Marco Scheiper

**Kurs-Nr.: 262-50103**

81,00 € ab 7 TN  
121,50 € bei 4 - 6 TN

montags, 6 x  
26.10.2026  
14:30 - 16:45 Uhr

#### Langen

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

**Kurs-Nr.: 262-50104**

93,50 € ab 7 TN  
143,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 6 x  
31.08.2026  
17 - 19:15 Uhr

#### Otterndorf

vhs Otterndorf, Fröbelweg 1  
Marco Scheiper

**Kurs-Nr.: 262-50105**

81,00 € ab 7 TN  
121,50 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 6 x  
27.10.2026  
15:30 - 17:45 Uhr

#### Langen

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

**Kurs-Nr.: 262-50154**

93,50 € ab 7 TN  
143,50 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 6 x  
01.09.2026  
17 - 19:15 Uhr

**Mitzubringen:** Eigenes Android-Smartphone oder -Tablet, Schreibzeug.

### Neu: Ik bin dabi! Android Smartphone Ersteinrichtung für Beginnende


Ein neues Android-Smartphone liegt bereit - aber wie geht es eigentlich richtig los? In diesem Kurs wird Schritt für Schritt gezeigt, wie ein aktuelles Android-Smartphone eingerichtet wird, wenn es neu gekauft wurde und noch nie eingeschaltet war.

Der Ablauf der Ersteinrichtung wird live vorgeführt: vom ersten Einschalten über Spracheinstellungen, WLAN-Verbindung und Google-Konto bis hin zu grundlegenden Sicherheits- und Datenschutzeinstellungen. Dabei

wird verständlich erklärt, welche Entscheidungen wichtig sind und welche Einstellungen später noch geändert werden können.

Am Ende des Kurses bleibt ausreichend Zeit für Fragen rund um das Thema Android-Smartphones und deren erste Nutzung. Zusätzlich besteht die Möglichkeit, im Anschluss den zweiten Teil des Kurses zu besuchen, in dem die Teilnehmenden bei der Ersteinrichtung ihres eigenen Geräts individuell durch die Kursleitung unterstützt werden. Der Kurs richtet sich an Beginnende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen.

### Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1  
Robert Gromes

**Kurs-Nr.: 262-50301**

33,50 € ab 7 TN  
59,50 € bei 4 - 6 TN


Donnerstag, 02.07.2026, 10 - 12:15 Uhr

**Mitzubringen:** Schreibzeug.

### **Ik bin dabi! Android Smartphone Einrichtungshilfe für Beginnende**

Dieser Kurs ist der Anschlusskurs des Einführungskurses 262-50301 und richtet sich an Personen, die ihr neues Android-Smartphone nun mit Hilfe des Dozenten einrichten möchten. Im Mittelpunkt steht die konkrete Unterstützung bei der Ersteinrichtung des eigenen Geräts. Unter Anleitung der Kursleitung werden die einzelnen Schritte gemeinsam durchgeführt - vom ersten Einschalten über WLAN- und Google-Konto-Einrichtung bis hin zu grundlegenden Sicherheits-, Datenschutz- und Anzeigeeinstellungen. Dabei wird individuell geholfen, je nach Gerät und persönlichem Bedarf, bis das Gerät betriebsbereit ist. Eine Einrichtung bestimmter Programme findet nicht statt. Der Kurs endet für jede teilnehmende Person, wenn das Gerät eingerichtet wurde.

### Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1  
Robert Gromes

**Kurs-Nr.: 262-50302**

15,00 € ab 7 TN

Donnerstag, 02.07.26, 12:15 - 14:30 Uhr


**Mitzubringen:** Android-Smartphone.

### **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.

### Cadenberge

 vhs Cadenberge, Rathaus  
Am Markt 1  
Rüdiger Kierstein

**Kurs-Nr.: 262-50601**

34,00 € ab 7 TN  
52,50 € bei 4 - 6 TN

Dienstag, 03.11.2026  
Donnerstag, 05.11.2026  
jeweils 14:30 - 16:45 Uhr


**Mitzubringen:** Eigenes Android Handy (kein Apple iPhone).

### *Neu:* **Ik bin dabi! Smartphone und Tablet besser kennenlernen**

#### Seniorenkurs

Sie haben Ihr Smartphone schon eine Weile in Benutzung, kennen schon einige Anwendungen und möchten sicherer im Umgang mit Ihrem Smartphone werden.

### Cadenberge

 vhs Cadenberge, Rathaus  
Am Markt 1  
Rüdiger Kierstein

**Kurs-Nr.: 262-50602**

20,50 € ab 7 TN  
32,50 € bei 4 - 6 TN

Dienstag, 15.09.2026, 14:30 - 16:45 Uhr


**Mitzubringen:** Eigenes Smartphone.

### **Ik bin dabi! Smartphone und Tablet besser kennenlernen**

#### Seniorenkurs

Sie lernen unter anderem, Termine mit Ihrem Smartphone online zu buchen. Wir besprechen anfallende Fragen, dabei kann jede und jeder von den Fragen und Anliegen der Anderen profitieren.

### Cadenberge

 vhs Cadenberge, Rathaus  
Am Markt 1  
Rüdiger Kierstein

**Kurs-Nr.: 262-50603**

20,50 € ab 7 TN  
32,50 € bei 4 - 6 TN


Mittwoch, 02.12.26, 14:30 - 16:45 Uhr

**Mitzubringen:** Eigenes Smartphone und/oder Tablet.

### *Neu:* **Ik bin dabi! Smartphonesprechstunde**

Sie haben bereits einen Smartphone Kurs bei uns besucht, aber es sind noch Fragen oder Probleme aufgetreten, bei deren Lösung Sie unsere Hilfe benötigen. Nutzen Sie die Gelegenheit, weitere Einblicke in die Welt Ihres Android- oder iPhone-Gerätes zu erhalten.

### Cadenberge

 vhs Cadenberge, Rathaus  
Am Markt 1  
Rüdiger Kierstein

**Kurs-Nr.: 262-50604**

16,00 € ab 7 TN  
25,50 € bei 4 - 6 TN

Donnerstag, 24.09.26, 15:30 - 17 Uhr

**Mitzubringen:** Eigenes Smartphone.

**Neu: Ik bin dabi!  
iPhone und iPad besser  
kennen lernen**

**Smartphone Kurs für aktive Seniorinnen  
und Senioren**

Sie haben Ihr iPhone noch nicht so lange oder wollen einfach nur wissen, welche Möglichkeiten sich Ihnen bieten? Lernen Sie unter anderem, wichtige Einstellungen vorzunehmen, WLAN zu nutzen und Apps nach Ihren Bedürfnissen auszuwählen.

**Cadenberge**

vhs Cadenberge, Rathaus  
Am Markt 1  
Rüdiger Kierstein

**Kurs-Nr.: 262-50605**  
34,00 € ab 7 TN  
52,50 € bei 4 - 6 TN

Dienstag, 08.09.2026  
Donnerstag, 10.09.2026  
jeweils 14:30 - 16:45 Uhr

**Mitzubringen:** Eigenes Smartphone.

**Ik bin dabi!  
Smartphonesprechstunde**

Sie haben bereits einen Smartphone-Kurs bei uns besucht, aber es sind noch Fragen oder Probleme aufgetreten, bei deren Lösung Sie unsere Hilfe benötigen. Nutzen Sie die Gelegenheit, weitere Einblicke in die Welt Ihres Android- oder iPhone-Gerätes zu erhalten.

**Cadenberge**

vhs Cadenberge, Rathaus  
Am Markt 1  
Rüdiger Kierstein

**Kurs-Nr.: 262-50606**  
16,00 € ab 7 TN  
25,50 € bei 4 - 6 TN

Mittwoch, 09.12.2026, 15:30 - 17 Uhr

**Mitzubringen:** Eigenes Smartphone.

**Online Ik bin dabi!  
iPhone und iPad für  
Beginnende 50plus**

In unserem Kurs für die Generation 50plus behandeln wir den alltäglichen Umgang mit dem iPhone und iPad. Wir richten ein, installieren und deinstallieren. Die Kommunikation mit dem PC, Erstellung einer persönlichen Benutzeroberfläche, Eröffnung und Benutzung der Apple-ID, Handy-Fotografie, soziale Medien wie Facebook, WhatsApp oder andere Nachrichtendienste lernen wir kennen. Mit all diesen Themen werden wir uns beschäftigen und es gibt nützliche Tipps. Das Lernziel ist einen Einstieg in den Umgang mit dem iPhone bzw. iPad zu finden.

**Spaden**

Spaden, Haus der Begegnung  
Friesenstraße 7  
Sebastian Pawletty

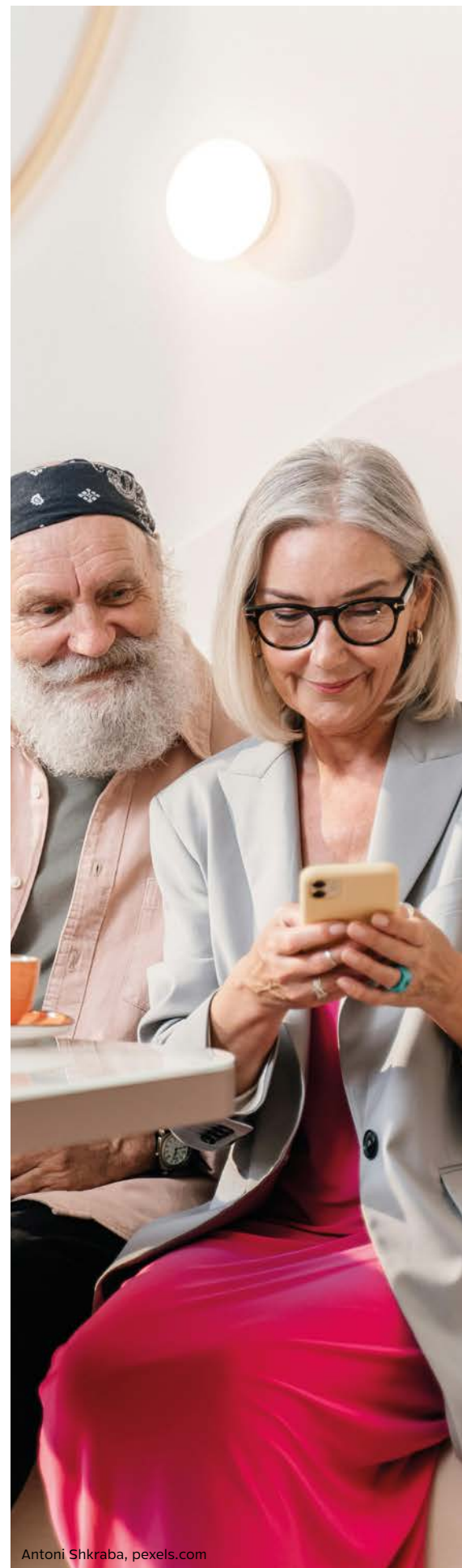
**Kurs-Nr.: 262-50657**  
54,00 € ab 7 TN  
81,00 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 4 x  
20.08.2026  
15:30 - 17:45 Uhr

**Kurs-Nr.: 262-50658**  
27,00 € ab 7 TN  
40,50 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 2 x  
05.11.2026  
15:30 - 17:45 Uhr

**Mitzubringen:** Eigenes betriebsbereites Apple-Endgerät: iPhone oder iPad, Schreibzeug.



Antoni Shkraba, pexels.com

# 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 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 Erkrankung 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 90 92 916**

**WhatsApp/Signal 0170 18 21 344**

**christisteffens@gmx.de**

## Cuxland Klönggruppe 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 90 29 686**

**WhatsApp 0151 57 769 352**

## Visionboard - Deine Ziele im Fokus

### Angebot für Krebsbetroffene

Ein Visionboard kann eine wichtige Rolle in deiner persönlichen Entwicklung spielen. Es visualisiert deine Ziele und Träume und hilft dir, diese nicht aus dem Blick zu verlieren. Hier entwirfst du ein motivierendes Bild, was deine Wünsche sichtbar macht. Dein Visionboard entsteht, indem du passende Bilder, Zitate, Illustrationen, Fotos, Texte und kleine Gegenstände als Collage zusammen-

fügst. Diese kreative Herangehensweise öffnet den Blick für neue Möglichkeiten und kann ein Anker in herausfordernden Zeiten sein.

### Bad Bederkesa



Alte Grundschule, Seezimmer, 1. OG  
Seminarstraße 9

Maike Zinke, Master für Prävention-  
und Gesundheitsmanagement

**Kurs-Nr.: 262-30153**

21,50 € ab 7 TN

30,50 € bei 4 - 6 TN

Dienstag, 01.09.2026, 16:30 - 19:30 Uhr


**Mitzubringen:** Schreibzeug, Getränk, wenn vorhanden Bilder, Fotos, Aufkleber o. ä. für die Gestaltung des eigenen Visionboards.

## Hand- und Fußgymnastik gegen Polyneuropathiebeschwerden

### Angebot für Krebsbetroffene

Viele Krebsbetroffene kennen als typische Nebenwirkung einer Chemotherapie Polyneuropathiebeschwerden in Händen und Füßen. Um diese Beschwerden zu lindern, kann gezielte Gymnastik für Hände und Füße helfen. Dieses Kursangebot wird im Sitzen am Tisch durchgeführt und vermittelt Ihnen praktische Übungen, die Sie auch zu Hause praktizieren können.

### Langen

 vhs Langen, Lindenhof-Zentrum  
 Debstedter Straße 5b  
 Kathleen Barberio, Tanz- und  
 Gymnastikpädagogin, zertifizierte  
 Polestar-Pilates-Trainerin

#### Kurs-Nr.: 262-30651

45,00 € ab 7 TN  
 67,50 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 5 x  
 03.09.2026  
 10 - 11:30 Uhr

**Mitzubringen:** wenn vorhanden Igelball und/oder Tennisball


### Neu:

## Hofführung Alpaka-Hof

### Angebot für Krebsbetroffene in Kooperation mit der Krebs-Selbsthilfegruppe Otterndorf-Nordkreis und der Cuxland-Klöngruppe Leben nach Krebs

Wir besuchen die Alpakas hinterm Deich und lernen die entspannten Tiere kennen! Sie erhalten einen Einblick in die Alpakazucht und in die Haltung, Fütterung und Pflege dieser entzückenden Andentiere. Die Hofeigentümer erklären Ihnen das Handling der Tiere und wie diese in der tiergestützten Therapie für Kinder, Kranke und behinderte Menschen eingesetzt werden können. Des Weiteren erfahren Sie, wie man die Faser verarbeitet und was man mit dem sogenannten „Vlies der Götter“ alles herstellen kann. Im Hofladen können diese edlen Produkte bestaunt und gekauft werden. Zum Abschluss gibt es in gemütlicher Runde Kaffee und Kuchen. Nebenbei lernen sie die beiden Selbsthilfegruppen für Krebsbetroffene kennen und erfahren von den Gruppenleitungen, welche Austauschmöglichkeiten es regelmäßig gibt.

### Misselwarden

 Misselwarden,  
 Alpakas vom Herr Hof  
 Alte Kreisstraße 4  
 Inga Herrmann

#### Kurs-Nr.: 262-30154

17,50 € ab 10 TN

Mittwoch, 30.09.2026, 13:30 - 15:45 Uhr



## Akupunktur Praxis Dr. med. Ulrike Baumann Fachärztin für Orthopädie

### Akupunktur, Schmerztherapie, Chinesische Medizin

- Gelenk- und Rückenbeschwerden • Rheuma • Kopfschmerzen • Migräne • Tinnitus
- Begleittherapie bei Krebserkrankungen • Allergien • Asthma • Immunstärkung
- Stresserkrankungen • Wechseljahrsbeschwerden • Kinderwunsch • Augenerkrankungen
- Makuladegeneration • Stoffwechsellumstellung • Regulation des Energieflusses

**Persönliche Beratung unter Tel. 0471/90 20 868**

Lange Straße 123 · 27580 Bremerhaven  
[www.akupunktur-bremerhaven.com](http://www.akupunktur-bremerhaven.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.

*Neu:*

### Nützliches aus dem Meer

Da fallen einem schnell Fische, Krebs und Weichtiere ein, vielleicht auch noch Salz. Von Muschelseide oder Fischleim wissen die wenigsten, auch nicht, dass wir es im täglichen Leben mit einer Vielzahl von Produkten aus dem Meer zu tun haben. Die Rolle mariner Organismen bei der Suche nach und der Produktion von Arzneimitteln ist weitgehend unbekannt. Im Vortrag wird auf eine Reihe solcher Produkte eingegangen und gezeigt, dass das Meer vielfältige Möglichkeiten außer Fischerei und Aquakultur bietet.

#### Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1  
Gerd Liebezeit

**Kurs-Nr.: 262-10402**

6,00 € ab 7 TN

9,00 € bei 4 - 6 TN

Freitag, 06.11.2026, 19 - 20 Uhr

**Mitzubringen:** Schreibzeug.

## Vorsorge/Geld/Recht

### Geld

#### online Konto- und Depotführung

In unserer ländlichen Region sind wir oft von den Bankhäusern abgehängt, da es nicht mehr in jedem Ort eine Filiale gibt. Die Gesellschaft entwickelt sich weiter, und immer mehr Dienstleistungen verlagern sich ins Internet. Mit unseren Kursen in dieser Rubrik möchten wir jedem und jeder die Möglichkeit geben, weiterhin problemlos Bankdienstleistungen in Anspruch zu nehmen und am modernen Aktienhandel teilnehmen zu können. Sie lernen die Grundlagen des sicheren und effizienten Onlinebankings sowie den Einstieg in den Onlineaktienhandel. Erfahren Sie, wie Sie Konten online verwalten, Überweisungen tätigen und Ihre Finanzen im Blick behalten. Zudem erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten Schritte, um erfolgreich und sicher in Aktien zu investieren. Ideal für

alle, die den digitalen Umgang mit Finanzen souverän meistern möchten.


### Computerkurs für aktive Seniorinnen und Senioren

#### Grundlegender Einstieg ins Online-Banking der WESPA

Die Themen:

1. Einführung in das Thema: Sicherheitsaspekte
  2. Wie bekomme ich die Unterlagen, um mich zu registrieren?
  3. Push TAN und Bank App / Laptop einrichten?
  4. Wie bediene ich meinen Kontozugang / Push TAN / App?
  5. Verfestigung der neuen Kenntnisse
- Das Lernziel ist, einen Einstieg in das Online-Banking bei der Sparkasse mit dem Laptop oder Smartphone zu finden.

#### Schiffdorf


 Schule am Feldkamp,  
Zum Feldkamp 7  
Sebastian Pawletty

**Kurs-Nr.: 262-15501**

36,00 € ab 7 TN

dienstags, 4 x  
03.11.2026  
16 - 17:30 Uhr

## Langen

 vhs Langen, Lindenhof-Zentrum  
Debstedter Straße 5b  
Sebastian Pawletty

**Kurs-Nr.: 262-15502**

36,00 € ab 7 TN

dienstags, 4 x  
04.08.2026  
14 - 15:30 Uhr

**Mitzubringen:** Mitzubringen sind - wenn gewünscht - der eigene betriebsbereite Laptop, eigenes Tablet oder Smartphone sowie Schreibzeug.

## Wissen rund ums Geld

### Neu: Dem Unbewussten auf der Spur – Ihre finanzielle Landkarte

Ihr Kontostand und Ihr Unterbewusstsein sind eng miteinander verbunden! Bei der Erstellung Ihrer finanziellen Landkarte werden Sie erkennen, was unbewusst abläuft und erhalten eine völlig neue Sichtweise zum Thema Geld. Lassen Sie sich mit faszinierenden Erkenntnissen überraschen und erfahren Sie mehr:

- über die fünf Kategorien des Geldes und Ihr Zusammenhang mit Ihrem Unterbewusstsein,
- die Identifikation Ihrer unbewussten Programme,
- Einweisung in die Klopftechnik.

### Staffelpreise

**Die Höhe des Preises richtet sich nach der Teilnehmerzahl:**

#### 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.

## Spaden

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

**Kurs-Nr.: 262-11155**

16,00 € ab 7 TN  
24,50 € bei 4 - 6 TN

Donnerstag, 12.11.2026, 19 - 21:15 Uhr

**Mitzubringen:** Schreibzeug

## Vorsorge & Recht

### Notfallvorsorge

### 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 praxis-

nahes Wissen zu Themen wie:

- Verhalten bei Stromausfällen, Bränden und Extremwetter,
- Erstellung eines Notfallvorratsplans,
- Organisation wichtiger Dokumente,
- Warmmittel 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.

## Otterndorf


 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1  
Robert Gromes

**Kurs-Nr.: 262-10003**

23,00 € ab 7 TN

Montag, 21.09.2026, 9:45 - 12:45 Uhr

## Langen

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

**Kurs-Nr.: 262-10051**

18,00 € ab 7 TN  
27,50 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 22.08.2026, 9 - 11:15 Uhr

**Mitzubringen:** Schreibzeug.

### Neu: Emergency preparation for crises and disasters

**Blackout, flooding, storms, external threats - are you prepared?**

Recent large power cuts in Spain and Berlin have clearly shown how quickly everyday life can be disrupted. Millions of people were without electricity, heating and digital communication for hours. Experts in Germany also warn regularly about growing risks from extreme weather, technical failures or cyberattacks. But how well prepared are we really?

A recent survey shows that many people do not know what to do during a long power cut or another emergency.


Only a small number of households have enough supplies or a well-stocked first aid kit. However, personal preparedness is an important part of safety. Authorities such as the Federal Office of Civil Protection and Disaster Assistance have recommended preparation for a long time, but only about one third of the population would be able to take care of themselves for more than one week.

The Volkshochschule Landkreis Cuxhaven is addressing this important topic and offers a compact course on emergency preparedness. Participants learn how to protect themselves and their family in an emergency. The course provides practical knowledge on topics such as:

- how to act during power cuts, fires and extreme weather,
- how to create an emergency supplies plan,
- how to organise important documents,
- how to set up, recognise and understand warning systems,
- neighbourly help and personal protection,
- official rules, measures and restrictions.

Those who are prepared can act calmly and effectively in an emergency and will not be taken by surprise. The course is for all people who want to take responsibility - for themselves and for others.

### Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1  
Robert Gromes


**Kurs-Nr.: 262-10002**

17,00 € ab 7 TN

26,00 € bei 4 - 6 TN

Montag, 24.08.2026, 10 - 12:15 Uhr

### Langen

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

**Kurs-Nr.: 262-10052**

18,00 € ab 7 TN

27,50 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 22.08.26, 11:30 - 13:45 Uhr


**Mitzubringen:** Writing supplies.

## Recht

### 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-Jakubczyk,  
Fachanwältin für Arbeits- und Sozialrecht, Notarin

**Kurs-Nr.: 262-10554**

14,00 € ab 7 TN

21,50 € bei 4 - 6 TN

Donnerstag, 03.12.2026, 17 - 19:15 Uhr

**Mitzubringen:** Schreibzeug.


Neu:

## Winterzeit – Einbruchzeit

### Das Haus vor der dunklen Jahreszeit 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 dunkle Jahreszeit ist immer wieder die Haupteinbruchzeit. Im Vortrag werden einfache bis hochspezialisierte Schutzmechanismen gegen Einbrecher vorgestellt. Zum Beginn der dunklen Jahreszeit soll die Möglichkeit gegeben werden sich zu informieren, um gegebenenfalls das Haus noch rechtzeitig fit für den Winter zu machen. In der Diskussion kann auch auf viele Gerüchte sowie echte und angebliche Hilfen gegen Einbrecher eingegangen werden.

### Hagen

 Gymnasium Waldschule  
Hagen-Beverstedt  
Amtsplatz 11  
Carsten Bode, Polizist,  
Bauftragter für Kriminalprävention  
der Polizei Cuxhaven

**Kurs-Nr.: 262-11162**

kostenfrei

Donnerstag, 29.10.2026, 18 - 20:15 Uhr

**Mitzubringen:** Schreibzeug.

## Bescheid wissen im Schilderwald - Neues im Straßenverkehr

### Vortragsangebot der Polizei Nieder- sachsen - 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 Verkehrs-schilder 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.

### Langen

 vhs Langen, Lindenhof-Zentrum  
 Debstedter Straße 5b  
 Carsten Bode, Polizist,  
 Beauftragter für Kriminalprävention  
 der Polizei Cuxhaven

**Kurs-Nr.: 262-11165**  
kostenfrei

Donnerstag, 24.09.26, 18 - 20:15 Uhr

**Mitzubringen:** Schreibzeug.


## Soziale Kompetenzen/ Psychologie

### Neu: Achtsamer Umgang durch gewaltfreie Kommunikation und Co.

Ein konstruktiver Umgang miteinander könnte so manches Vorhaben fördern - im Gegensatz zu destruktiven Beschwerden.


Konflikte gehören zum Alltag, Missverständnisse passieren und auch Gespräche gehen öfters in eine Richtung, die nicht beabsichtigt war. Es gibt Sprichwörter wie „Reden ist silber ...“ und Kommunikationsmodelle wie das Eisberg-Modell, die 4 Seiten einer Nachricht, aktives Zuhören usw., die wir besprechen und Handlungsorientiert umsetzen. Auch Kreativ-Übungen mittels Bildgestaltung und Texten werden dabei zur besseren Verinnerlichung genutzt.

### Hemmoor

 vhs Hemmoor, Altes Postamt  
 Bahnhofstraße 36  
 Stefanie Dutczak, freischaffende  
 Künstlerin, Oberstudienrätin a.D.  
 für berufsbildende Schulen

**Kurs-Nr.: 262-10600**  
 55,50 € ab 7 TN  
 87,50 € bei 4 - 6 TN  
 montags, 3 x  
 30.11.2026  
 18:15 - 20:30 Uhr

### Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1  
 Stefanie Dutczak, freischaffende  
 Künstlerin, Oberstudienrätin a.D.  
 für berufsbildende Schulen

**Kurs-Nr.: 262-10601**  
 40,50 € ab 7 TN  
 61,50 € bei 4 - 6 TN

montags, 3 x  
 13.07.2026  
 18:15 - 20:30 Uhr

**Mitzubringen:** Schreibzeug, Getränk.


### Neu: Kreativ-Workshop – Mein Lebensbaum

#### für Erwachsene zur biografischen Selbstreflexion

Der persönliche Workshop lädt Erwachsene ein, die sich für ihre persönliche Leben-Standortbestimmung interessieren, die ihr Leben- die Höhen, Tiefen und Wendungen - reflektieren, Ressourcen und Zuversicht entdecken möchten und Lust auf eine kreativ- gestalterische Erarbeitung eines eigenen Lebensbaums haben.

- Kurzeinführung in Biografiearbeit
  - verstehen der Metapher Lebensbaum
  - Gestaltung des eigenen Lebensbaums als Bild und Collage
  - Austausch in kleiner, vertrauter Runde
- Keine Vorkenntnisse nötig,  
Arbeitsmaterial wird gestellt.


### Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1  
 Kristine Zimmermann-Kretschmar,  
 Rechtsanwalts- und Notariatsfach-  
 angestellte

**Kurs-Nr.: 262-10602**  
 22,50 € ab 7 TN  
 34,00 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 26.09.2026, 10:30 - 15 Uhr


### Hemmoor

 vhs Hemmoor, Altes Postamt  
 Bahnhofstraße 36  
 Kristine Zimmermann-Kretschmar,  
 Rechtsanwalts- und Notariatsfach-  
 angestellte

**Kurs-Nr.: 262-10603**  
 22,50 € ab 7 TN  
 34,00 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 17.10.2026, 10:30 - 15 Uhr

### Langen

 vhs Langen, Lindenhof-Zentrum  
 Debstedter Straße 5b  
 Kristine Zimmermann-Kretschmar,  
 Rechtsanwalts- und Notariatsfach-  
 angestellte

**Kurs-Nr.: 262-10652**  
 22,50 € ab 7 TN  
 34,00 € bei 4 - 6 TN  
 Samstag,  
 07.11.2026  
 10:30 - 15 Uhr

**Mitzubringen:** Bitte bringen Sie ein Bild von etwas, das Sie sehr gerne mögen oder von jemanden, den Sie sehr gerne mögen mit. Denken Sie außerdem an Ihre Verpflegung (Essen, Naschkram, Obst, Getränke).

w erk & w ertz  
& f reid l  
Rechtsanwälte/Notar


### »Testament, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

sind die Garanten für einen selbstbestimmten Lebensabend.  
Diese gilt es gemeinsam zu entwickeln«

## Hochsensibilität – Superpower oder Spezialeffect?

Du reagierst besonders feinfühlig auf äußere Reize, wie Geräusche oder Gerüche? Vielfältige und ständig wechselnde Anforderungen lösen schnell Stress aus? Möglicherweise gehörst du zu den etwa 20 % der hochsensiblen Menschen. Hochsensibilität ist keine Krankheit, sondern ein Persönlichkeitsmerkmal. Gute Kenntnisse zum Thema und individuell passende Strategien zum Umgang mit besonders herausfordernden Situationen bringen dich in Balance und deine Superpower zum Strahlen.

### Bad Bederkesa

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

**Kurs-Nr.: 262-10650**

18,00 € ab 7 TN  
27,00 € bei 4 - 6 TN


Donnerstag, 27.08.2026, 17 - 20 Uhr

**Mitzubringen:** Schreibzeug, Getränk.

## Hochsensibilität – einfach mal auf Pause drücken

Die Reizverarbeitung hochsensibler Menschen funktioniert anders als bei normalsensiblen Personen. Mancher sagt dir vielleicht: „Du hörst ja das Gras wachsen ...“. Genau das ist der Punkt. Du nimmst die Welt anders, vielfältiger, ungefilterter wahr als andere. Das kann wundervoll aber auch erschreckend und ermüdend sein. In diesem Kurs wollen wir gezielt auf Strategien zur Erholung und Pausen für hochsensible Menschen schauen und Erfahrungen austauschen.

### Bad Bederkesa

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

**Kurs-Nr.: 262-10651**

18,00 € ab 7 TN  
27,00 € bei 4 - 6 TN


Donnerstag, 05.11.2026, 17 - 20 Uhr

**Mitzubringen:** Schreibzeug, Getränk.

## Mut gegen Pessimismus – Encouraging macht es möglich!

Körperliche Fitness ist heutzutage eine Selbstverständlichkeit, aber Programme für unsere „mentale Fitness“ sind weniger bekannt. Hier kommt das Encouraging Training ins Spiel - ein Konzept, das seit über 30 Jahren erfolgreich vermittelt wird. Dieses Training inspiriert zu einer optimistischen Lebensgestaltung und stärkt die Fähigkeit, konstruktiv mit sich selbst und anderen umzugehen. Die Basis dafür bildet die Kraft der Ermutigung. Wenn Sie Ihr Leben positiv gestalten möchten, dann probieren Sie es doch mal mit Encouraging!

### Langen

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

**Kurs-Nr.: 262-11161**


20,00 € ab 7 TN  
32,00 € bei 4 - 6 TN  
Freitag, 18.09.2026, 9:30 - 11:45 Uhr

**Mitzubringen:** Schreibzeug.

## Neu: 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.

### Hemmoor


 vhs Hemmoor Bahnhofstraße 36  
Andrea Lemm, Lehrerin

**Kurs-Nr.: 262-10400**

13,50 € ab 7 TN  
20,50 € bei 4 - 6 TN

Freitag, 06.11.2026, 19 - 21:15 Uhr

### Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1  
Andrea Lemm, Lehrerin

**Kurs-Nr.: 262-10401**

13,50 € ab 7 TN  
20,50 € bei 4 - 6 TN

Montag, 23.11.2026, 19 - 21:15 Uhr

## Geschichte

### Familienforschung und Biografie


Der Kurs möchte das Werkzeug für die persönliche Familienforschung vermitteln. Die Teilnehmer sind außerdem dazu eingeladen die persönlich-psychologischen Hintergründe und Traditionen ihrer Familie zu ergründen und sich darüber auszutauschen.

Anhand von praktischen Übungen wird unter anderem das Entziffern der Sütterlin-Schrift eingeübt. Die Teilnehmer erhalten darüber hinaus Informationen zu verschiedensten familiengeschichtlichen Quellen wie Tageszeitungen, Fotos, Bauakten und Personenstandsregister. Weiter geht es darum: Was macht meine Familie aus?

Persönliche Erinnerungstücke wie Fotos, Briefe und Tagebücher können - soweit sie sich erhalten haben - mitgebracht werden.

Die Dozentin Diplom-Archivarin Julia Kuhn ist im Hauptberuf Leiterin des Kreisarchiv Cuxhaven. Aus der nebenberuflichen Tätigkeit als Psychotherapeutin nach dem HP-Gesetz bringt sie den Zugang zu biografisch-psychologischen Themen mit.

### Otterndorf

 Otterndorf; Archiv des Landkreises Cuxhaven  
Archiv des Landkreises Cuxhaven

**Kurs-Nr.: 262-10101**

kostenfrei

montags, 2 x  
16.11.2026  
18 - 19 Uhr

## vhS unterwegs


### Neu: Führung durch die Sonderausstellung: Angekommen – die Integration der Vertriebenen

Die Ausstellung wird vom 22. September bis zum 20. November 2026 im Kranichhaus, Otterndorf präsentiert. Sie befasst sich mit der Integration der Ostvertriebenen in Westdeutschland nach dem Zweiten Weltkrieg.

1950 war jeder dritte Einwohner Otterndorfs ein Ostvertriebener. Keine leichte Situation für Neuankömmlinge und die alteingesessene Bevölkerung: Denn es stand nicht ausreichend Wohnraum zur Verfügung, sodass die Flüchtlinge in privaten Haushalten einquartiert werden mussten. Mittlerweile ist das Cuxland zur Heimat geworden. Familiäre und freundschaftliche Verbindungen sind entstanden. Das Wirtschaftswunder der 50-er Jahren brachte schließlich großen Teilen der Bevölkerung Wohlstand.

Julia Kuhnt, Leiterin des Kreisarchivs, lädt sie zu einem Rundgang durch die Sonderausstellung ins Kranichhaus in Otterndorf ein.

### Otterndorf

 Kranichhaus  
Reichenstraße 3  
Archiv des Landkreis Cuxhaven


**Kurs-Nr.: 262-10102**  
kostenfrei

Donnerstag,  
08.10.2026  
18 - 19:30 Uhr

### Fliegen im Seefernaufklärer - EXKLUSIV -

Wollten Sie schon immer mal wie ein Pilot in einem Seefernaufklärer sitzen und sogar fliegen? Jetzt haben Sie die Gelegenheit. Zunächst zeigen wir Ihnen im Außengelände des Museums das Innere des Seefernaufklärungsflugzeuges Breguet Atlantic und geben Ihnen Einblicke in die Arbeit der Piloten und Besatzung. Anschließend können Sie im Verfahrenstrainer mit fachkundiger Unterstützung selbst einen Cockpitflug absolvieren.

### Nordholz

 Aeronauticum, Museumshalle  
Peter-Strasser-Platz 3  
Aeronauticum

**Kurs-Nr.: 262-10152**  
20,00 € ab 7 TN

Freitag, 13.11.2026, 18 - 19:30 Uhr

**Kurs-Nr.: 262-10153**  
20,00 € ab 7 TN


Freitag, 20.11.2026, 18 - 19:30 Uhr

### Neu:

### Watt mal anders – unsere Küste neu entdecken

Sie kennen das Watt seit Jahren - aber haben Sie es schon einmal so erlebt? In dieser Veranstaltung verbinden wir eine kompakte Wattwanderung mit spannenden Einblicken im Nationalpark-Haus. Gemeinsam gehen wir ins Watt, sammeln behutsam typische Bewohner wie Krabben und Schnecken und schauen ganz genau hin. Anschließend werden die Tiere per Videoprojektion groß auf die Leinwand übertragen. So werden selbst kleinste Details sichtbar - Strukturen, Bewegungen und Besonderheiten, die man draußen oft übersieht. Ein neuer Blick auf das, was direkt vor unserer Haus stattfindet.

### Dorum-Neufeld

 Nationalpark-Haus Wurster Nordseeküste; Am Kutterhafen 3  
Nationalpark-Haus WNK

**Kurs-Nr.: 262-11001**  
14,50 € ab 7 TN  
22,00 € bei 4 - 6 TN

Freitag, 11.09.2026, 17 - 19:15 Uhr



# 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.

### Die Macht des Gleichgewichts: Säure-Basen-Haushalt im Fokus

Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt ist eine zentrale Grundlage für Energie, Leistungsfähigkeit und langfristige Gesundheit. Gerät dieses Gleichgewicht aus der Balance, zeigt sich dies häufig schleichend durch Erschöpfung, Entzündungen, Gewichtszunahme oder Verdauungsprobleme. Betroffen sind alle, da Stress, moderne Ernährung, Medikamente und Umweltfaktoren den Körper täglich belasten. Der Kurs vermittelt, warum rechtzeitiges Handeln entscheidend ist und wie mit einfachen, alltagstauglichen Strategien wieder mehr Energie und Vitalität erreicht wird.

#### Hemmoor

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

**Kurs-Nr.: 262-30001**

13,50 € ab 7 TN

20,50 € bei 4 - 6 TN


Donnerstag, 27.08.2026, 18 - 20:15 Uhr

**Mitzubringen:** Getränk, Schreibzeug

### Reizthema Darm – einfach erklärt

Unser größtes Organ im Körper, so groß wie ein Tennisplatz, und trotzdem wird es oft sträflich vernachlässigt. Warum sollten wir uns mehr um unseren Darm kümmern? Was hat unsere Denkleistung mit dem Darm zu tun und wozu benötigen wir eigentlich Ballaststoffe? Mit vielen Tipps und Tricks für ein darmgesünderes Leben wird der interaktive Vortrag für alle Teilnehmer einen Aha-Effekt bieten und in Zukunft die tägliche Lebensmittelauswahl sicherlich beeinflussen.

#### Hemmoor

 vhs Hemmoor  
Bahnhofstraße 36  
Ute Mahler-Leddin,  
Ernährungsberaterin



**Kurs-Nr.: 262-30301**

13,50 € ab 7 TN  
20,50 € bei 4 - 6 TN


Mittwoch, 09.12.2026, 18 - 20:15 Uhr

**Mitzubringen:** Getränk, Schreibzeug

### Der Schlüssel zur Gesundheit: Nährstoffe richtig nutzen

Eine optimale Nährstoffversorgung bildet die Grundlage für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Prävention. Der Kurs vermittelt verständlich die Bedeutung von Makro- und Mikronährstoffen sowie deren Zusammenspiel im Körper. Im Fokus stehen die gezielte Vitalstoffversorgung, der Säure-Basen-Haushalt und die Rolle einer bedarfsgerechten Mineralisierung. Es wird aufgezeigt, wie eine ausgewogene Nährstoffstrategie den Körper langfristig stärken und Krankheitsprozessen vorbeugen kann.

#### Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1  
Ute Mahler-Leddin, Ernährungsberaterin

**Kurs-Nr.: 262-30002**

17,00 € ab 7 TN  
26,00 € bei 4 - 6 TN


Mittwoch, 09.09.2026, 18 - 20:15 Uhr

**Mitzubringen:** Getränk, Schreibzeug

### Entzündungsfrei durchs Leben: Dein Weg zu mehr Energie und Gesundheit

Einblick in die transformative Kraft der entzündungshemmenden Ernährung: Dieser Kurs vermittelt wertvolle theoretische Grundlagen zu Entzündungsprozessen im Körper und zeigt auf, wie gezielte Ernährung diese beeinflussen kann. Chronische Entzündungen stehen in Verbindung mit Symptomen wie Schmerzen, Schwellungen und anhaltender Müdigkeit. Durch fundiertes Wissen und praxisnahe Strategien wird ein tiefgehendes Verständnis für eine entzündungsfreie, gesunde Lebensweise geschaffen - für mehr Wohlbefinden und Vitalität im Alltag.

#### Hemmoor

 vhs Hemmoor  
Bahnhofstraße 36  
Ute Mahler-Leddin,  
Ernährungsberaterin

**Kurs-Nr.: 262-30003**

13,50 € ab 7 TN  
20,50 € bei 4 - 6 TN


Dienstag, 24.11.2026, 18 - 20:15 Uhr

**Mitzubringen:** Schreibzeug, Getränk

### Neu: 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.: 262-30302**


13,50 € ab 7 TN  
Montag, 17.08.2026, 18 - 20:15 Uhr

**Mitzubringen:** Schreibzeug, Getränk

### Neu: 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.: 262-30303**

13,50 € ab 7 TN


Dienstag, 18.08.2026, 18 - 20:15 Uhr

**Mitzubringen:** Schreibzeug, Getränk

### Wechseljahre – was soll das?

Das Leben von Frauen ist von hormonellen Veränderungen geprägt, besonders intensiv in der Lebensphase zwischen 40 und 55 Jahren. Der Impulsvortrag vermittelt ein verständliches Bild der Wechseljahre, ihrer Symptome und des Zusammenspiels von Körper und Psyche. Prävention, Früherkennung und der Säure-Basen-Haushalt spielen dabei eine zentrale Rolle. Ernährung, Bewegung und alltagstaugliche Routinen eröffnen neue Perspektiven für mehr Wohlbefinden und ein stabiles Wunschgewicht.

#### Langen

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

**Kurs-Nr.: 262-34050**

17,50 € ab 7 TN  
27,00 € bei 4 - 6 TN


Donnerstag, 20.08.2026, 18 - 20:15 Uhr

**Mitzubringen:** Getränk, Schreibzeug

### Neu: Stress verstehen, Körper stärken – Ernährung und Vitalstoffe im Fokus

Dauerhafter Stress wirkt sich negativ auf Stoffwechsel, Verdauung und den Säure-Basen-Haushalt aus und kann die Nährstoffversorgung beeinträchtigen. Der Kurs zeigt verständlich, wie Stress den Körper belastet und welche Rolle Ernährung und gezielte Vitalstoffe bei der Regeneration von Nerven und Zellen spielen. Anhand praxisnaher Beispiele werden entlastende Lebensmittel und alltagstaugliche Strategien vorgestellt. Ziel ist mehr innere Balance, Stabilität und Gelassenheit im Alltag.

## Langen

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

**Kurs-Nr.: 262-30150**  
17,50 € ab 7 TN  
27,00 € bei 4 - 6 TN


Mittwoch, 26.08.2026, 18 - 20:15 Uhr

**Mitzubringen:** Schreibzeug, Getränk

### *Neu:* Gene sind kein Schicksal – Gesundheit aktiv mitgestalten

Unsere Gene sind wie ein Bauplan. Wie daraus etwas entsteht, bestimmen wir durch unsere alltäglichen Entscheidungen. Durch Ernährung, Stress und Bewegung wird unser Lebensstil beeinflusst und entscheidet, ob Gene an- oder abgeschaltet werden. Dieser Kurs erklärt leicht verständlich, wie Gewohnheiten unser Wohlbefinden stärken oder belasten. Praktische Anregungen für Ernährung und einen entspannteren Umgang mit Stress sowie kleine Mitmach-Elemente unterstützen, die eigene Gesundheit bewusst zu fördern - in jedem Alter.

## Otterndorf

 vhs Otterndorf  
Fröbelweg 1  
Andrea Reißer

**Kurs-Nr.: 262-30305**  
13,50 € ab 7 TN  
20,50 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 14.11.2026, 10 - 12:15 Uhr


**Mitzubringen:** Schreibunterlagen, 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.: 262-30053**  
36,00 € ab 7 TN  
54,00 € bei 4 - 6 TN


Sonntag, 20.09.2026, 10 - 17 Uhr

**Mitzubringen:** Schreibzeug, Imbiss und Getränk

### Entdecken Sie die Homöopathie

Möchten Sie die Grundlagen der sanften Heilmethode kennenlernen? In unserem Kurs erfahren Sie mehr über die Prinzipien der Homöopathie, die Grenzen dieser Methode und praktische Anwendungstipps. Ideal für alle, die sich für natürliche Heilmethoden interessieren.. Unser Kurs findet in den Ferien statt - perfekt, um in entspannter Atmosphäre Neues zu lernen. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

## Langen

 vhs Langen, Lindenhof-Zentrum  
Debstedter Straße 5b  
Gudrun Borggräfe

**Kurs-Nr.: 262-30054**  
13,50 € ab 7 TN  
20,50 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 10.10.2026, 9:30 - 11:45 Uhr


**Mitzubringen:** Schreibzeug.

### Entdecke das Geheimnis des Ayurveda

Was seit mehr als 4000 Jahren für mehr Gesundheit und Energie sorgt, funktioniert auch heute noch. Der Ayurveda unterscheidet die drei Dosha-Typen: Vata, Pitta und Kapha  
Wir finden gemeinsam heraus, welcher

Dosha-Typ du bist. Welche Gewürze für dich von Vorteil sind und welche nicht so gut sind, um im Gleichgewicht zu bleiben oder ins Gleichgewicht zu kommen.

## Langen

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

**Kurs-Nr.: 262-30350**  
54,00 € ab 7 TN


freitags, 3 x  
30.10.2026  
17 - 20 Uhr

**Mitzubringen:** Schreibzeug, Tasse/Becher Getränke

### *Neu:* Dein Leben, deine Hauptrolle - So kommst du aus dem Jammertal

In der Welt ist so viel los, über das man schimpfen oder was einen verunsichern kann und was uns dazu verleitet, zu meckern und die positiven Dinge im Leben aus dem Blick zu verlieren. Wenn du in deinem Leben die Zügel gerne wieder selbst in die Hand nehmen möchtest, Eigenverantwortung übernehmen willst und den Fokus von Problemen auf Lösungen lenken möchtest, um mehr Freude und Handlungsspielräume in dein Leben einzuladen, dann bist du in diesem Kurs absolut richtig.

## Bad Bederkesa

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

**Kurs-Nr.: 262-30103**  
18,00 € ab 7 TN  
27,00 € bei 4 - 6 TN

Mittwoch, 02.12.2026, 17 - 20 Uhr


**Mitzubringen:** Schreibzeug, Getränk

### *Neu:* Kopfschmerz und Migräne – was man selbst tun kann

Das „Gewitter im Kopf“ hat vielfältige Auslöser und sehr unterschiedliche Erscheinungsformen. In jedem Fall sind sie sehr belastend. Dieser Kurs gibt ei-

nen Überblick über den aktuellen Stand der Behandlungsmöglichkeiten und Prävention und legt den Fokus darauf, die eigene Erkrankung besser zu verstehen und Möglichkeiten zu entdecken, was man selbst tun kann, um die Lebensqualität nachhaltig zu verbessern. Außerdem bietet die Veranstaltung die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Betroffenen.

### Bad Bederkesa

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

**Kurs-Nr.: 262-30304**

18,00 € ab 7 TN  
27,00 € bei 4 - 6 TN

Dienstag, 17.11.2026, 17 - 20 Uhr

**Mitzubringen:** Schreibzeug, Getränk

## Leben mit Krankheit


### Neu: Demenzprävention

An diesem Abend lernen wir verschiedene Möglichkeiten kennen, unser Demenzrisiko zu senken.

Auf der Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse sehen wir uns genauer an, was wir selbst für unser (hirn)gesundes Altern tun können.

Dieser Vortrag kann sowohl zur ersten Beschäftigung mit dem Thema Demenz genutzt werden als auch als Einstieg für den darauffolgenden Kurs „Hilfe beim Helfen“ für unterstützende An- und Zugehörige von Menschen mit Demenz.

### Otterndorf


 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1  
Ulrike Kaufmann

**Kurs-Nr.: 262-30602**

13,50 € ab 7 TN  
20,50 € bei 4 - 6 TN

Montag, 28.09.2026, 18 - 20:15 Uhr

### Hemmoor

 vhs Hemmoor, Altes Postamt  
Bahnhofstraße 36  
Ulrike Kaufmann

**Kurs-Nr.: 262-30601**

13,50 € ab 7 TN  
20,50 € bei 4 - 6 TN


Montag, 17.08.2026, 18 - 20:15 Uhr

**Mitzubringen:** Schreibzeug, Interesse am Thema

### Neu: Hilfe beim Helfen

Als Angehörige, Freunde, Bekannte von Menschen mit (sich ankündigender) Demenz sehen wir uns oft Fragen und Herausforderungen gegenüber. In diesem Kurs sehen wir uns das Thema Demenz aus unterschiedlichen Perspektiven an. Inhalt: Wissenswertes über Demenz, Demenz verstehen, Informationen zu Recht, Den Alltag leben. Pflegeversicherung und Entlastungsangebote, Herausfordernde Situationen und Pflege, Entlastung für Angehörige, wahlweise: Verschiedene Wohnformen oder letzte Lebensphase oder Menschen mit Demenz im Krankenhaus

### Otterndorf


 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1  
Ulrike Kaufmann

**Kurs-Nr.: 262-30604**

kostenfrei

montags, 8 x  
05.10.2026  
18 - 20:15 Uhr

### Hemmoor

 vhs Hemmoor  
Bahnhofstraße 36  
Ulrike Kaufmann

**Kurs-Nr.: 262-30603**

kostenfrei


montags, 4 x  
24.08.2026  
16 - 20:15 Uhr

**Mitzubringen:** Schreibzeug

### Neu: Hilfe! - Plötzlich pflegender Angehöriger

Dieser Kurs richtet sich an nicht - professionelle Pflegende, die plötzlich damit konfrontiert sind, einen Angehörigen, Partner, Freund o.ä. zu unterstützen. Hier wird besprochen, wo man welche Hilfe finden kann, was zu beachten ist und wie man in der Fülle der Informationen und Angebote das Passende für die eigene Situation herausfindet. Außerdem blicken wir darauf, was man für sich selbst tun kann, denn wenn der eigene Akku leer ist, fehlt die Kraft sich auch noch um andere zu kümmern.

### Bad Bederkesa

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

**Kurs-Nr.: 262-30050**

18,00 € ab 7 TN  
27,00 € bei 4 - 6 TN

Mittwoch, 23.09.2026, 17 - 20 Uhr

**Mitzubringen:** Schreibzeug, Getränk

### Visionboard - Deine Ziele im Fokus

#### Angebot für Krebsbetroffene

Ein Visionboard kann eine wichtige Rolle in deiner persönlichen Entwicklung spielen. Es visualisiert deine Ziele und Träu-

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

me und hilft dir, diese nicht aus dem Blick zu verlieren. Hier entwirfst du ein motivierendes Bild, was deine Wünsche sichtbar macht. Dein Visionboard entsteht, indem du passende Bilder, Zitate, Illustrationen, Fotos, Texte und kleine Gegenstände als Collage zusammenfügst. Diese kreative Herangehensweise öffnet den Blick für neue Möglichkeiten und kann ein Anker in herausfordernden Zeiten sein.

### Bad Bederkesa

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

**Kurs-Nr.: 262-30153**

21,50 € ab 7 TN  
30,50 € bei 4 - 6 TN

Dienstag, 01.09.2026, 16:30 - 19:30 Uhr

**Mitzubringen:** Schreibzeug, Getränk, wenn vorhanden Bilder, Fotos, Aufkleber o. ä. für die Gestaltung des eigenen Visionboards.

### Hand- und Fußgymnastik gegen Polyneuropathiebeschwerden

#### Angebot für Krebsbetroffene

Viele Krebsbetroffene kennen als typische Nebenwirkung einer Chemotherapie Polyneuropathiebeschwerden in Händen und Füßen. Um diese Beschwerden zu lindern, kann gezielte Gymnastik für Hände und Füße helfen. Dieses Kursangebot wird im Sitzen am Tisch durchgeführt und vermittelt Ihnen praktische Übungen, die Sie auch zu Hause praktizieren können.

### Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum  
Debstedter Straße 5b  
Kathleen Barberio, Tanz- und  
Gymnastikpädagogin, zertifizierte  
Polestar-Pilates-Trainerin

**Kurs-Nr.: 262-30651**

45,00 € ab 7 TN  
67,50 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 5 x  
03.09.2026  
10 - 11:30 Uhr

**Mitzubringen:** wenn vorhanden Igelball und/oder Tennisball

*Neu:*

### Hofführung Alpaka-Hof

#### Angebot für Krebsbetroffene in Kooperation mit der Krebs-Selbsthilfegruppe Otterndorf-Nordkreis und der Cuxland-Klõnggruppe Leben nach Krebs

Wir besuchen die Alpakas hinterm Deich und lernen die entspannten Tiere kennen! Sie erhalten einen Einblick in die Alpakazucht und in die Haltung, Fütterung und Pflege dieser entzückenden Andentiere. Die Hofeigentümer erklären Ihnen das Handling der Tiere und wie diese in der tiergestützten Therapie für Kinder, Kranke und behinderte Menschen eingesetzt werden können. Des Weiteren erfahren Sie, wie man die Faser verarbeitet und was man mit dem sogenannten „Vlies der Götter“ alles herstellen kann. Im Hofladen können diese edlen Produkte bestaunt und gekauft werden.

Zum Abschluss gibt es in gemütlicher Runde Kaffee und Kuchen. Nebenbei lernen sie die beiden Selbsthilfegruppen für Krebsbetroffene kennen und erfahren von den Gruppenleitungen, welche Austauschmöglichkeiten es regelmäßig gibt.

### Misselwarden

Misselwarden,  
Alpakas vom Herr Hof  
Alte Kreisstraße 4  
Inga Herrmann

**Kurs-Nr.: 262-30154**

17,50 € ab 10 TN

Mittwoch, 30.09.2026, 13:30 - 15:45 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, HdB

vhs Langen, Haus der Begegnung  
Taubenweg 1a  
Renate Klingenberg, Gedächtnis-  
trainerin

**Kurs-Nr.: 262-56351**

23,50 € ab 7 TN  
36,00 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 15.08.2026, 9 - 12:15 Uhr

**Mitzubringen:** Schreibzeug.

## Entspannung und Körpererfahrung


### 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 Unausgeglichheiten im Körper beseitigt und unsere Selbstheilungskräfte verstärkt. Neben den klassischen Organzonen werden auch die Energiepunkte stimuliert und Meridiane aktiviert. Hierdurch führen wir Entspannung und Wohlbefinden herbei und schöpfen neue Kraft für den Alltag.



## Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1  
Karola Neiden, Heilpraktikerin

**Kurs-Nr.: 262-30108**  
40,50 € ab 7 TN  
61,00 € bei 4 - 6 TN

Freitag, 06.11.2026  
18 - 20:30 Uhr  
Samstag, 07.11.2026  
10 - 14:30 Uhr


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

## 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.: 262-30411**  
65,00 € ab 7 TN  
96,50 € bei 4 - 6 TN  
Kursgebühr inkl. Skript.

dienstags, 7 x  
18.08.2026  
17:30 - 19 Uhr

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Getränk


## Neu: Einfach mal machen: Entspannungsübungen für mehr Ruhe im Alltag

Gönne Dir eine bewusste Auszeit vom Alltag - und setze es endlich um. In die-

sem 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.: 262-30412**  
42,00 € ab 7 TN  
63,00 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 7 x  
20.08.2026  
17:30 - 18:30 Uhr

**Kurs-Nr.: 262-30413**  
42,00 € ab 7 TN  
63,00 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 7 x  
29.10.2026  
17:30 - 18:30 Uhr


**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, 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.: 262-30052**  
54,00 € ab 7 TN


Sonntag, 11.10.2026, 10 - 17 Uhr

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

## Neu: Meditation

Durch Meditation erfahren wir einen wacheren, klaren, ruhigeren und zugleich entspannteren Geist. Meditation hilft bei verschiedenen körperlichen Beschwerden wie z. B. Migräne, hohem Blutdruck. Meditation verbessert deinen Schlaf und hilft Stress zu reduzieren, stärkt deine Selbstheilungskräfte und dein allgemeines Wohlbefinden. Lass dich von geführten und stillen Meditationen, Atemtechniken und Yoga Nidra inspirieren und erfahre den spürbaren Effekt einer regelmäßigen Meditationspraxis. Der Kurs ist für Anfänger und Geübte geeignet

## Debstedt

 Debstedt, Seeparkschule  
Wesermünde, Agora  
Spadener Weg 9  
Maren Markowski

**Kurs-Nr.: 262-30171**  
45,00 € ab 7 TN  
67,50 € bei 4 - 6 TN  
dienstags, 6 x  
27.10.2026  
18:30 - 19:45 Uhr

**Mitzubringen:** Mitzubringen sind eine Yogamatte, ein Meditationskissen oder eine Meditationsbank und eine Decke


## Neu: 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.

### Neuhaus

 TSV Neuhaus (Oste)  
Reinhard Hoffmann

**Kurs-Nr.: 262-30201**

45,00 € ab 7 TN  
67,50 € bei 4 - 6 TN


samstags, 4 x  
08.08.2026  
14 - 15:30 Uhr

**Mitzubringen:** Getränke

### Entspannung pur – finde deine Methode

In diesem Schnupperkurs lernen Sie verschiedene Entspannungsmethoden kennen und probieren einfache Übungen aus, die dabei helfen können, Stress abzubauen und neue Energie zu tanken. Der Kurs bietet einen ersten Einblick in unterschiedliche Entspannungsmethoden, wie u.a. Atemübungen, Yogaelemente und Progressive Muskelentspannung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - Gönnen Sie sich eine Pause, lernen Sie neue Wege der Entspannung kennen und nehmen Sie hilfreiche Impulse für mehr Gelassenheit im Alltag mit.

### Spaden

 Spaden, Haus der Begegnung  
Friesenstraße 7  
Maike Zinke, Master für Prävention-  
und Gesundheitsmanagement

**Kurs-Nr.: 262-30451**

43,00 € ab 7 TN  
65,50 € bei 4 - 6 TN

ab Samstag, 2 x  
07.11.2026  
9:30 - 12:30 Uhr

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, Fitness- oder Yogamatte, 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.

### „Nicht meckern, sondern einfach mal lachen!“ Lachyoga im Sitzen

Ist eine wunderbare Methode des Lachens ohne Grund! Das Lachen wird im Unterschied zum Witz nicht über die kognitive Komponente, sondern über die motorische Ebene (Lächeln, Lachen) gestartet.


Positive Wirkungen der aktiven Übungen von Lachen, Klatschen, Atmen, Dehnen sind in kurzer Zeit spürbar.

Die Sauerstoffversorgung des Körpers, Gehirns werden erhöht, Immunsystem, mentale Fitness stärker.

Informationen zur Lachforschung + gesundheitlichen Aspekten von Lachyoga inkl. Entspannungseinheiten für Leichtigkeit, Lebensfreude + -qualität runden die Kurseinheiten ab.

Lachyoga kann anstrengend für Brust- und Bauchraum sein! Kontraindikationen werden zu Beginn genannt.

### Langen

 vhs Langen, Lindenhof-Zentrum  
Debstedter Straße 5b  
Barbara Laue, zertifizierte  
Lachyoga-Leiterin

**Kurs-Nr.: 262-30550**

27,00 € ab 8 TN

dienstags, 3 x  
17.11.2026  
15:30 - 17 Uhr


**Mitzubringen:** Bereitschaft zur inneren Heiterkeit :- ) – Papier, Stift, Getränk, bequeme Kleidung



### Hatha Yoga - Zeit für Dich

Ein sanfte bis fordernde Yogapraxis, die dich durch achtsame Bewegungen, Dehnungen und bewusste Atmung leitet, um Körper und Geist zu entspannen. Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemtechniken), Entspannung und Meditation führen dich zu mehr Flexibilität, neuer Kraft und verbesserter Gesundheit, gesteigerter Bewusstheit und innerem Frieden.

### Debstedt

 Debstedt, Seeparkschule  
Wesermünde, Agora  
Spadener Weg 9  
Maren Markowski

**Kurs-Nr.: 262-30554**

72,00 € ab 7 TN  
108,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 8 x  
19.08.2026  
18:15 - 19:45 Uhr

**Kurs-Nr.: 262-30553**

72,00 € ab 7 TN  
108,00 € bei 4 - 6 TN


mittwochs, 8 x  
28.10.2026  
18:15 - 19:45 Uhr

**Mitzubringen:** Mitzubringen sind eine Yogamatte, eine Decke, ein Yogakissen und evtl. ein Yogablock und ein Yogagurt

### 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, Unterstützung für mentale Gesundheit

### Wremen

 Gästezentrum Wremen  
Cornelia Russell, Heilpraktikerin,  
Yogalehrerin

**Kurs-Nr.: 262-30560**

56,00 € ab 7 TN  
85,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 6 x  
18.08.2026  
17:30 - 19 Uhr

Keine Kurstage am 15. & 22.09.2026

**Kurs-Nr.: 262-30561**

65,50 € ab 7 TN  
99,50 € bei 4 - 6 TN


dienstags, 7 x  
27.10.2026  
17:30 - 19 Uhr

**Mitzubringen:** Eine Yogamatte, ein Meditationskissen, Yogablöcke, eine Decke und bequeme Kleidung

### 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 entspannen.

### Wremen

 Gästezentrum Wremen  
Cornelia Russell  
Heilpraktikerin, Yogalehrerin

**Kurs-Nr.: 262-30562**

56,00 € ab 7 TN  
85,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 6 x  
18.08.2026  
19:15 - 20:45 Uhr

Keine Kurstage am 15. & 22.09.2026

**Kurs-Nr.: 262-30563**

65,50 € ab 7 TN  
99,50 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 7 x  
27.10.2026  
19:15 - 20:45 Uhr


**Mitzubringen:** Eine Yogamatte, evtl. zwei Decken, ein Yogabolster, Yogablöcke und bequeme Kleidung

## Taijiquan und Qigong

### Leichtigkeit und Beweglichkeit durch Qigong

Die Übungen aus diesem Kurs fördern die Beweglichkeit des Körpers und dadurch entwickelt sich mehr Freude und Leichtigkeit im Alltag. Wir praktizieren jeweils eine Übungsfolge aus dem Qigong sowie andere fernöstliche Methoden wie Selbstmassage, leichte Dehnübungen, Atemübungen und tönen einfache Laute, die im Inneren wirken. Die Übungen können von jedermann ausgeführt und leicht erlernt werden. 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.: 262-30161**

90,00 € ab 7 TN  
141,50 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 7 x  
19.08.2026  
9 - 10:30 Uhr

**Kurs-Nr.: 262-30162**

90,00 € ab 7 TN  
141,50 € bei 4 - 6 TN


mittwochs, 7 x  
28.10.2026  
9 - 10:30 Uhr

**Mitzubringen:** Matte, Decke, bequeme Kleidung

### Taijiquan für Anfänger

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 mit der 24er Form des Peking-Stils.

### Schiffdorf

 Schule am Feldkamp,  
Zum Feldkamp 7  
Thomas Behrens

**Kurs-Nr.: 262-30567**


93,00 € ab 7 TN  
144,00 € bei 4 - 6 TN  
mittwochs, 12 x  
09.09.2026  
17:45 - 18:45 Uhr

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe.

### Taijiquan für Teilnehmer 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.: 262-30568**

149,50 € ab 7 TN  
234,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 12 x  
09.09.2026  
19 - 20:30 Uhr

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe.


## 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.: 262-30581**

96,00 € ab 7 TN

montags, 16 x  
17.08.2026  
18 - 19 Uhr

**Kurs-Nr.: 262-30582**

96,00 € ab 7 TN

montags, 16 x  
17.08.2026  
19:10 - 20:10 Uhr


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

## Fitness, Kraft und Ausdauer

### Neu: Grundkurs für mittelalterlichen 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.: 262-30501**

80,00 € ab 7 TN

Samstag, 12.09.2026  
10 - 16:45 Uhr  
Sonntag, 13.09.2026  
10 - 16:45 Uhr

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


**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, Turnschuhe mit heller Sohle, Imbiss und Getränk. Auf Wunsch kann mittags auch eine Sammelbestellung für ein Mittagessen gemacht werden.

### 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.: 262-30976**

93,00 € ab 7 TN


dienstags, 13 x  
18.08.2026  
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.: 262-30961**

98,00 € ab 7 TN

mittwochs, 13 x  
19.08.2026  
9 - 10 Uhr  
Der Kurs findet am 07.10., 14.10. und  
21.10.2026 nicht statt.

**Mitzubringen:** Handtuch, Sportkleidung




## Bewegung draußen

### Neu: 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 Rührerforst. 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.

#### Lamstedt

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

#### Kurs-Nr.: 262-30203

36,00 € ab 7 TN  
54,00 € bei 4 - 6 TN

Sonntag, 13.09.2026, 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:** Mitzubringen bzw. zu beachten: Getränke und Proviant (Öffnungszeiten von Lokalitäten sind nicht garantiert.).


Ein technisch einwandfreies Fahrrad, Fahrradhelm, wetter gerechte 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.

### Schnupperkurs Tennis für Beginnende

Sie sind fasziniert vom schnellen Spiel des weißen Sports und wollten diesen Sport schon immer einmal selbst ausprobieren? Dann ist JETZT die richtige Gelegenheit: beim Langener Tennisclub können Sie das Tennisspiel in einem Schnupperkurs kennenlernen. Ganz

einfach und über den Kurs hinaus ohne weitere Verpflichtung.

#### Langen

 Langener Tennisclub,  
Auf dem Narben 12  
Langener Tennisclub e.V.

#### Kurs-Nr.: 262-31254

42,00 € ab 7 TN  
63,00 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 7 x  
20.08.2026  
17 - 18 Uhr


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

### Schnupperkurs Tennis für Wiedereinsteigende

Tennis ... da war doch mal etwas?!?  
Irgendwo muss doch noch der Schläger rumliegen ...

Wenn es Ihnen so geht und Sie Lust haben, Ihren alten Sport wieder aufzunehmen, probieren Sie unseren Schnupperkurs für Wiedereinsteigende.

#### Langen

 Langener Tennisclub,  
Auf dem Narben 12  
Langener Tennisclub e.V.

#### Kurs-Nr.: 262-31256

42,00 € ab 7 TN  
63,00 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 7 x  
20.08.2026  
18 - 19 Uhr

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

## Gesunde Ernährung


### 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 herzlich gelacht werden, denn Fröhlichkeit hat viel mit Gesundheit zu tun. Besprechung am Mittwoch, dem ersten Kurstag.

#### Langen


 Pseudoraum bei Kursen außer Haus  
Karola Neiden, Heilpraktikerin

#### Kurs-Nr.: 262-35054

72,00 € ab 7 TN  
111,50 € bei 4 - 6 TN

Mittwoch, 16.09.2026  
18 - 20:15 Uhr  
Donnerstag, 17.09.2026  
Freitag, 18.09.2026  
Montag, 21.09.2026  
Dienstag, 22.09.2026  
Mittwoch, 23.09.2026  
jeweils 18 - 19:30 Uhr

#### Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1  
Karola Neiden, Heilpraktikerin

#### Kurs-Nr.: 262-35004

58,50 € ab 7 TN  
88,00 € bei 4 - 6 TN

Mittwoch, 28.10.2026  
18 - 20:15 Uhr  
Donnerstag, 29.10.2026  
Freitag, 30.10.2026  
Montag, 02.11.2026  
Dienstag, 03.11.2026  
Mittwoch, 04.11.2026  
jeweils 18 - 19:30 Uhr


### Neu: Die Küche der Amalfi-Küste – Kochen mit Freude und für Freunde

#### Soulfood

Die Amalfiküste zählt zu den schönsten Küstenstreifen Italiens mit ihren endlosen duftenden Zitronenhainen. Mit Zitronenanbau, deren Schale einfach mitgegessen werden kann. Auch Pasta sollte heute Abend nicht fehlen: Basilikumnudeln mit Auberginen und Tomaten, Zitronen-Spaghetti mit Chiliflocken, In Zitronenblättern gegarter

Ricotta. Gefüllte Zucchini Blüten, gefüllte Pfannkuchen mit Spinat. Marinierte Zucchini, Neapolitanische Ricotta-Tarte. Pilz-Kartoffel-Cappuccino, Nektarinen/ Zitronen-Mandeltarte, Schokoladen-Biscotti mit Pistazien. (Änderungen der Rezeptfolge vorbehalten!)

### Schiffdorf

 Schule am Feldkamp,  
Zum Feldkamp 7  
Ingrid Berthold

**Kurs-Nr.: 262-32551**  
34,50 € ab 7 TN

Freitag, 21.08.2026, 17 - 21 Uhr


*Alle meine Rezepte sind glutenfrei sowie frei von Industriezucker! Wir verwenden keine Fertigprodukte mit Zusatzstoffen etc.*

**Mitzubringen:** Schreibzeug, USB-Stick, Behälter für Reste!

### Neu: Brotaufstriche selbst gemacht

Brotaufstriche mal anders selbst gemacht: Ob Avocadocreme, Fleischsalat, Humus, Karottenlachs. Einfach mal offen sein für neue Varianten selbst gemacht.

### Schiffdorf

 Schule am Feldkamp,  
Zum Feldkamp 7  
Ingrid Berthold

**Kurs-Nr.: 262-32552**  
26,00 € ab 7 TN

Freitag, 28.08.2026, 17 - 20 Uhr


**Mitzubringen:** Schreibzeug, USB-Stick, Behälter für Reste

### Neu: Vorspeisen oder leichtes Abendessen, darmfreundlich, Kochen für Freunde

Um gut zu schlafen, sollte es abends nur ein leichtes, darmfreundliches Abendessen geben: Leichte Gemüsesuppen, Zitronen-Brokkoli-Suppe, Pastinakensuppe, Linsensuppe mit Kokosmilch, Zucchini-Tomaten-Gemüse mit Thymian, Süßkartoffel-Curry mit Gurke/Soyajo-

ghurt etc. Schnell zubereitet in ca. 30, 35, 40 Minuten. Änderungen der Rezeptauswahl vorbehalten (regional).

### Schiffdorf

 Schule am Feldkamp,  
Zum Feldkamp 7  
Ingrid Berthold

**Kurs-Nr.: 262-32553**  
28,00 € ab 7 TN

Kursgebühr inkl. Lebensmittelbeitrag.

Freitag, 18.09.2026, 17 - 20 Uhr

*Alle meine Rezepte sind soweit möglich regional mit einigen Ausnahmen, glutenfrei sowie frei von Industriezucker! Wir verwenden keine Fertigprodukte mit Zusatzstoffen etc.*


**Mitzubringen:** Schreibzeug, USB-Stick, Behälter für Reste!

### Neu: Weihnachten mit guten Vorbereitungen. Gluten- und Zuckerfrei

Wer kennt das nicht, Weihnachten steht wieder vor der Türe und das Gedankenkarussell kreist (wie lange wieder in der Küche stehen?)

Weihnachts-Menü mit Vorbereitungen und selbst entspannt am Tisch sitzen - das Federvieh u.a. bekommt ein Geschenk: Es darf Weihnachten überleben! Der Trend geht zu PEACE FOOD (friedliche Nahrung). Maronen-Suppe, Schupfnudeln mit Granatapfel-Sauce, Marinierte Feigen, Gebackene Selleriescheiben, Austernpilze in Panko gebacken auf Sellerie-Kartoffelpüree, Mandel-Reisbällchen auf Wirsinggemüse, Tofuknödel auf Kirschen Spiegel mit Schokosauce. Auch Suppe, Salat und weihnachtliche Schokolade sollen dabei nicht fehlen.

### Schiffdorf

 Schule am Feldkamp,  
Zum Feldkamp 7  
Ingrid Berthold

**Kurs-Nr.: 262-32554**  
34,50 € ab 7 TN

Kursgebühr inkl. Lebensmittelbeitrag.

Donnerstag, 12.11.2026, 17 - 21 Uhr

*Alle meine Rezepte sind soweit möglich*

*regional mit einigen Ausnahmen, glutenfrei sowie frei von Industriezucker! Wir verwenden keine Fertigprodukte mit Zusatzstoffen etc.*

**Mitzubringen:** Offenheit für neue Koch-Ideen! Schreibzeug, USB-Stick, Behälter für Reste

## Essen und Genießen

## Grundlagenkurse


### Alles Käse, oder was?

**Käse selber machen - ein Workshop in Kooperation mit der mobilen Käserei Stade - exklusiv -**

Du liebst Käse und möchtest erfahren, wie man ihn selber macht? Dann bist Du hier genau richtig!

Unter fachmännischer Anleitung durch die mobile Käserei Stade kreiерst Du an diesem Workshop Tag Deinen eigenen, ungeriebenen Käse, den Du schon am nächsten Tag mit der selbst gemachten Butter zum Frühstück genießen kannst. Nebenbei darfst Du einige Kreation aus der Herstellung der mobilen Käserei Stade verkosten.

### Schiffdorf

 Schule am Feldkamp,  
Zum Feldkamp 7  
Elena Martens, Käserin, Inhaberin einer Mobilen Käserei

**Kurs-Nr.: 262-32650**  
80,00 € ab 12 TN

In der Kursgebühr sind die Benutzung der durch die mobile Käserei bereitgestellten Käsekessel, weiteres Werkzeug und die Rohstoffe zur Käseherstellung enthalten. Sie nehmen den Käse in einer speziellen Käseform mit nach Hause, die sie anschließend weiterverwenden können.

Samstag, 21.11.2026, 10 - 14:30 Uhr

**Mitzubringen:** Schürze, Flaschen/ Dosen oder Behälter für die eventuelle Mitnahmen der Molke, Kugelschreiber

## Braukurs: Mit einfachen Mitteln zum selbstgebrauten Bier!


Haben Sie schon immer davon geträumt, Ihr eigenes Bier zu brauen? Unser Anfänger-Braukurs bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit dazu! Unter der Anleitung lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie mit einem traditionellen Einkocher ein leckeres Bier zaubern können.

In diesem praxisorientierten Kurs erfahren Sie alles über die Brauutensilien, Zutaten und Brautechniken. Erleben Sie, wie einfache Zutaten in ein köstliches selbstgebrautes Bier verwandelt werden. Gemeinsames Bier-Verkostungserlebnis während des Kurses.

Für Kursteilnehmer ab 18 Jahre!

Nach ca. 4 Wochen steht für jeden Teilnehmer 1,5 Liter des Selbstgebrauten in der vhs bereit. Individuelle Termine ab 4 Personen auf Anfrage.

### Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1  
Oliver Köhn

**Kurs-Nr.: 262-35550**  
41,00 € ab 7 TN  
59,00 € bei 4 - 6 TN


Samstag, 07.11.2026, 10 - 17 Uhr

## Kochkurse

### Neu: Vegetarische Herbst Aufstriche und Dips

Gemeinsam werden wir vegetarische Aufstriche und Dips frisch zubereiten, die sich perfekt als Snack im Herbst eignen. Erlernen Sie in diesem Kurs einfache, vegetarische Rezepte, die sich auch besonders gut als Mitbringsel eignen.

### Hemmoor

 vhs Hemmoor, Altes Postamt  
Bahnhofstraße 36  
Rüdiger Kierstein

### Kurs-Nr.: 262-32006

21,50 € ab 7 TN  
28,50 € bei 4 - 6 TN

inklusive Lebensmittelbeitrag


Samstag, 29.08.2026, 10 - 12:15 Uhr

**Mitzubringen:** Kleine Gefäße, Schürze, Schneidebrett und scharfes Messer

### Neu: Salate - Leckereien im Glas, Salate als Hingucker

Wir wollen verschiedene Salatkreationen zubereiten und genießen, die auch gut für den Abend in gemütlicher Runde geeignet sind.

### Hemmoor

 vhs Hemmoor, Altes Postamt  
Bahnhofstraße 36  
Rüdiger Kierstein

### Kurs-Nr.: 262-32308

23,50 € ab 7 TN  
30,50 € bei 4 - 6 TN

inklusive Lebensmittelbeitrag


Donnerstag, 17.09.26, 17:30 - 19:45 Uhr

**Mitzubringen:** Kleine Gefäße, Schürze, Schneidebrett und scharfes Messer

### Neu: Bunte Herbstsalate

Wir wollen verschiedene Salate zum Herbst zubereiten und genießen. Freuen Sie sich auf ein geselliges Beisammensein bei dem der Herbst im Fokus steht.

### Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1  
Rüdiger Kierstein

### Kurs-Nr.: 262-32307

27,00 € ab 7 TN  
36,50 € bei 4 - 6 TN

inklusive Lebensmittelbeitrag

Samstag, 22.08.2026, 10 - 12:15 Uhr


**Mitzubringen:** Kleine Gefäße, Schürze, Schneidebrett und scharfes Messer

### Neu: Fingerfood für die Feiertage

Wir werden gemeinsam aus verschiedenen, schnellen und unkomplizierten

Rezepten für kleine Häppchen und abwechslungsreiche Snacks zubereiten, die sich für ein festliches Buffet eignen.

### Hemmoor

 vhs Hemmoor, Altes Postamt  
Bahnhofstraße 36  
Rüdiger Kierstein


### Kurs-Nr.: 262-32501

23,50 € ab 7 TN  
30,50 € bei 4 - 6 TN

inklusive Lebensmittelbeitrag

Samstag, 12.12.2026, 10 - 12:15 Uhr

### Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1  
Rüdiger Kierstein

### Kurs-Nr.: 262-32500

27,00 € ab 7 TN  
36,00 € bei 4 - 6 TN

inklusive Lebensmittelbeitrag


Samstag, 05.12.2026, 10 - 12:15 Uhr

**Mitzubringen:** Kleine Gefäße, Schürze, Schneidebrett und scharfes Messer.

### Saison-Menü im Oktober: Goldener Oktober

Zum Ende der Erntesaison können wir aus dem Vollen schöpfen und ein genussvolles Menü aus dem zaubern, was dieses Jahr an leckeren Produkten reif geworden ist.. Wir verarbeiten Pilze, Tomaten sowie saisonale Gemüse und Früchte mit Fisch und Fleisch und kreieren Vorspeisen, Suppen, Hauptgerichte und Desserts, die uns und unseren Gästen schmecken.

### Langen

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

### Kurs-Nr.: 262-32751

51,50 € ab 7 TN

inklusive Lebensmittelbeitrag


Mittwoch, 28.10.2026, 18 - 21:45 Uhr

**Mitzubringen:** Schürze, Geschirr- und Schwammtuch, ggf. Lieblingsmesser, Gefäße für Übriggebliebenes und ein Getränk.

## Saison-Menü im November: Fingerfood für besondere Anlässe

Leckere Kleinigkeiten auf die Hand, ob als Vorspeise zu Weihnachten, als kulinarisches Programm die Party mit Freunden zum Jahresende oder für sonstige festliche Momente. Wir kochen uns durch die Welt und lernen neue und interessante Snacks und Zubereitungsmethoden kennen.

### Langen

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

**Kurs-Nr.: 262-32750**  
51,50 € ab 7 TN

inklusive Lebensmittelbeitrag

Mittwoch, 25.11.2026, 18 - 21:45 Uhr

**Mitzubringen:** Schürze, Geschirr- und Schwammtuch, ggf. Lieblingsmesser, Gefäße für Übriggebliebenes und ein Getränk.


## Backkurse

*Neu – Backen macht glücklich:*

### Brot und Brötchen aus der heimischen Küche – Grundlagen zum Backen mit Sauerteig und wenig Hefe für Beginnende

Du möchtest gerne gute, bekömmliche Brote und Brötchen genießen, doch immer mehr Bäckereien schließen oder verlangen Preise, die sich nicht mit Deiner Brieftasche vertragen? Dann wäre vielleicht „selber backen“ eine Alternative. Wie Du mit wenigen guten Zutaten, vorausschauender Zeitplanung und etwas Geduld richtig leckere Brote und Brötchen zaubern kannst, zeige ich Dir in diesem Kurs. Wir backen mit Sauerteig und wenig Hefe, dafür mit viel Liebe und Geduld.

### Schiffdorf

 Schule am Feldkamp,  
Zum Feldkamp 7  
Inga Herrmann

**Kurs-Nr.: 262-32756**

69,00 € ab 7 TN

Im Kurspreis enthalten sind alle Zutaten für die Gebäcke und Aufstriche.

Freitag, 25.09.2026

17 - 20 Uhr

Samstag, 26.09.2026

9 - 15 Uhr

*Bitte geben Sie eventuell vorhandene Allergien oder Lebensmittelunverträglichkeiten bei Ihrer Anmeldung mit an, damit die Kursleitung darauf Rücksicht nehmen kann. Eine Kursteilnahme ist bei genereller Glutenunverträglichkeit nicht empfohlen, da mit Weizenmehl und anderen glutenthaltigen Produkten gearbeitet wird.*

**Mitzubringen:** Schürze, Geschirrtuch, Stoffbeutel oder Korb für die Gebäcke, 2 saubere Schraubgläser oder Weckgläser mit Deckel (ca. 200 ml & 500 ml) für die Sauerteigableger, Behälter für Übriggebliebenes und ein Getränk für den Imbiss am Samstag. Wer einen Thermomix (TM31, TM5, TM6, TM7) besitzt oder eine Knetmaschine hat, kann das Gerät gerne mitbringen.



# Kultur

## 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.

## Literatur & Schrift

### Erzählen und mehr mit dem Kamishibai

#### Einführung in eine besondere Form der Erzählkunst für Eltern, Großeltern und andere Interessierte

Kinder lieben Geschichten - das Kamishibai (Holztheater) bietet die Möglichkeit, durch Bildkarten unterstützt, diese Geschichten für und vor allem mit Kindern zu erzählen. Dabei sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt - wer sagt denn, dass es immer gekaufte Bilder sein müssen?

Wir werden in diesem Workshop ausprobieren, wie man eine Geschichte lebendig und einprägsam erzählen kann, wie man eine gute Erzählumgebung aufbaut und vor allem, welche Möglichkeiten wir haben, das Kamishibai für Sprachanregungen und Beziehungspflege einzusetzen.

Sie haben Lust, sich auszuprobieren? Sie benötigen nur ein paar Ideen und ein wenig Mut - der Rest ergibt sich während des Kurses.

#### Langen



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

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

#### Kurs-Nr.: 262-20150

35,00 € ab 7 TN  
49,00 € bei 4 - 6 TN

Das Materialgeld von 7 € ist in der Kursgebühr enthalten.

Dienstag, 22.09.2026  
Donnerstag, 24.09.2026  
jeweils 18 - 20:15 Uhr

**Mitzubringen:** Schreibzeug, Imbiss und Getränk.

## Musik

### Mundharp – Sie möchten schöne Melodien auf einer Bluesharp spielen?

#### Kurs I - für Beginnende

Sie wollten schon immer ein Instrument erlernen, das klein, handlich und somit immer dabei sein kann, oder das neben einem anderen Instrument, wie bspw. Gitarre zusätzlich gespielt werden kann, à la Bob Dylan? Dieser Kurs I bietet Ihnen in leichter und verständlicher Art die Gelegenheit diesen Traum zu verwirklichen. Anhand von Tabulatoren lernen wir ohne Notenkenntnisse Lieder


**Musikhaus Kopp**

Grüner Weg 17  
27472 Cuxhaven  
04721 - 37868  
www.musikhaus-kopp.de

zu spielen.

Dozent: Anders Aabye, siehe auch auf YouTube (Anders Aabye „I'm sailing“), Informationen oder Anfragen unter [www.aabye.de](http://www.aabye.de)

### Hemmoor

 vhs Hemmoor, Altes Postamt  
Bahnhofstraße 36  
Anders Aabye

#### Kurs-Nr.: 262-20300

99,00 € ab 7 TN  
148,50 € bei 4 - 6 TN


mittwochs, 11 x  
07.10.2026  
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 auch selber singen oder Mundharmonika spielen und überall mit hingenommen werden kann, welches auch anderen viel Freude bereitet! Dieser Kurs bietet Ihnen die Gelegenheit, diesen Traum in einfacher, schnell verständlicher Art zu verwirklichen. Anhand von Griffstabellen lernen wir ohne Notenkenntnisse einfache Lieder zu begleiten. Wichtig ist, die richtige Art des Griffwechsels zu erlernen, um schnell erste Erfolgserlebnisse zu haben, siehe z.B. auf YouTube z.B. „I am sailing“

### Hemmoor

 vhs Hemmoor, Altes Postamt  
Bahnhofstraße 36  
Anders Aabye

#### Kurs-Nr.: 262-20302

99,00 € ab 7 TN  
148,50 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 11 x  
07.10.2026  
18:30 - 20 Uhr


**Mitzubringen:** Schreibzeug, Gitarre. Falls nicht vorhanden, bitte Kontakt mit dem Dozenten aufnehmen: [anders@aabye.de](mailto:anders@aabye.de) oder 0178-9054604

### Gitarre II zur Liedbegleitung

#### Fortsetzung des Gitarrenkurses I und für Seiteneinsteiger mit geringen Vorkenntnissen.

Anhand von Griffstabellen lernen wir ohne Notenkenntnisse in weiteren neuen Tonarten Lieder zu begleiten, dabei werden auch verschiedene Stilrichtungen der Liedbegleitung wie Schlaggitarre/Rhythmusgitarre und Zupfbegleitung berücksichtigt. Wir werden Tonarten mit Moll-Akkorden lernen und damit anspruchsvollere Lieder spielen. Wichtig ist die richtige Art des Anschlages/Zupftechnik und des Griffwechsels zu erlernen, um schnell Erfolgserlebnisse zu haben.

### Hemmoor

 vhs Hemmoor, Altes Postamt  
Bahnhofstraße 36  
Anders Aabye

#### Kurs-Nr.: 262-20303

99,00 € ab 7 TN  
148,50 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 11 x  
08.10.2026  
18:30 - 20 Uhr

**Mitzubringen:** Schreibzeug, Gitarre. Falls nicht vorhanden, bitte Kontakt mit dem Dozenten aufnehmen: [anders@aabye.de](mailto: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 Lieder bekannte Lieder, Kinderlieder oder Volkslieder werden mit nur drei Akkorden begleitet. Mit Erfolgserlebnissen möchte ich Sie zum Musizieren motivieren!

Informationen / Anfragen siehe unter YouTube „Anders Aabye“ und unter [www.aabye.de](http://www.aabye.de)

### Hemmoor

 vhs Hemmoor, Altes Postamt  
Bahnhofstraße 36  
Anders Aabye

#### Kurs-Nr.: 262-20305

99,00 € ab 7 TN  
148,50 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 11 x  
07.10.2026  
17 - 18:30 Uhr

**Mitzubringen:** Ukulele, Schreibzeug


### Ukulele II zur Liedbegleitung

#### Zur Liedbegleitung für Kinder und Erwachsene - Fortsetzung von Ukulele- kurs I, auch für Seiteneinsteiger mit geringen Vorkenntnissen geeignet.

Anhand von Griffstabellen 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 vier Saiten hat. Die Griffe sind ähnlich mit denen der Gitarre, nur dass zwei Saiten fehlen und somit einfacher zu spielen ist.

### Hemmoor

 vhs Hemmoor, Altes Postamt  
Bahnhofstraße 36  
Anders Aabye

#### Kurs-Nr.: 262-20306

99,00 € ab 7 TN  
148,50 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 11 x  
08.10.2026  
17 - 18:30 Uhr

**Mitzubringen:** Ukulele, Schreibzeug

## 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.: 262-20453**  
72,00 € ab 7 TN  
108,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 8 x  
01.09.2026  
19:30 - 21 Uhr

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

## Malen/Zeichnen

### ME TIME - MALKURS: Multitechniken


**Monatlicher Maltreff am dritten  
Donnerstag (Otterndorf) oder  
Freitag (Langen)**

Achtsam und entspannt mit Kopf, Herz und Hand!

In diesem Kurs bekommen Sie einen Einblick in verschiedene Techniken der Malerei. Gerade Anfänger können sich ausprobieren und einen Überblick bezüglich der Stilrichtungen verschaffen. Freuen Sie sich auf folgende Themen:

- Skizzen Übungen,
- Blumen mit Aquarellfarben,
- Acrylic Pouring,
- die Welt der Farben,
- Intuitives Malen,
- Komposition (abstrakter) Bilder und Bildaufbau,
- Landschaften mit Acrylfarben.

## Otterndorf

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


### Kurs-Nr.: 262-20500

149,50 € ab 7 TN  
198,00 € bei 4 - 6 TN

Im Kurspreis enthalten sind sämtliche benötigten Materialien.

Donnerstag, 23.07.2026  
Donnerstag, 20.08.2026  
Donnerstag, 22.10.2026  
Donnerstag, 19.11.2026  
jeweils 18:30 - 21:30 Uhr

## Langen

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

### Kurs-Nr.: 262-20550

137,50 € ab 7 TN  
177,50 € bei 4 - 6 TN

Im Kurspreis enthalten sind sämtliche benötigten Materialien.

Freitag, 17.07.2026  
Freitag, 21.08.2026  
Freitag, 16.10.2026  
Freitag, 20.11.2026  
jeweils 16 - 19 Uhr

*Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.*

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

### Dynamische Zeichen- übungen mit Bleistift

#### Ferienangebot in den Sommerferien


Dieser Zeichenkurs ist etwas ganz Besonderes! Sozusagen „die Mutter“ aller Zeichenseminare. Hier werden wichtige Grundlagen und Voraussetzungen geschaffen. Der Dozent vermittelt in diesem Seminar den ultimativen Umgang mit Bleistift und Papier von Grund auf.

- Wo sind die Grenzen des Materials?
- Wie stelle ich Dinge räumlich dar?
- Wie gehe ich richtig um mit Licht und Schatten?
- Welche Bedeutung hat z. B. die Geschwindigkeit beim Zeichnen?
- Was passiert eigentlich in unserem Gehirn beim Zeichnen?
- Wie können wir Zeichenblockaden effektiv lösen?

Diese und andere Themen werden in diesem spannenden und außergewöhnlichen Kurs behandelt. Spaß beim Zeichnen und eine Menge „Aha-Erlebnisse“

werden garantiert. Einfach mitmachen und überraschen lassen!

## Otterndorf

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

### Kurs-Nr.: 262-20501

54,00 € ab 7 TN  
81,00 € bei 4 - 6 TN


Donnerstag, 06.08.2026  
Freitag, 07.08.2026  
jeweils 10 - 14:30 Uhr

**Mitzubringen:** Bleistifte HB und 2B, Anspitzer, Radierer und reichlich Papier DIN A4, Getränk.

### Im Flow & glücklich mit Acrylic Pouring – 2 Grundtechniken & 1 Gemälde

Der Begriff Acrylic Pouring gehört in die Kategorie des Fluid Paintings und beschreibt abstrakte Kunst. Erleben Sie, wie durch bewusste Entscheidungen mit flüssiger Acrylfarbe schöne Kunst - ganz ohne Pinsel - entsteht. Sie kreieren zwei Bilder auf Mal-Karton (gut geeignet zum späteren Einrahmen, ca. 25 x 25 cm) und ein beeindruckend künstlerisches Bild der Maße 50 x 70 cm.

## Otterndorf

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

### Kurs-Nr.: 262-20503

93,50 € ab 7 TN  
112,00 € bei 4 - 6 TN

Im Kurspreis sind die Kosten für Material und Nebenkosten enthalten.

Sonntag, 18.10.2026, 13:30 - 18 Uhr

**Mitzubringen:** Es wird wild - deshalb wäre unempfindliche, alte Kleidung inklusive Schuhen ratsam. Schürzen sind vorhanden. Die Bilder können erst nach ca. 10 Tagen abgeholt werden, weil gerade größere Formate erst gut durchtrocknen sollten.

## Im Flow und glücklich: Acrylic Pouring Masterclass


### 3 Samstage im Advent kreativ erleben

Die Techniken des ‚physischen Malens‘ per Gießtechnik sind unendlich vielfältig und facettenreich. Wir arbeiten mit Fön, Töpferscheibe, Schablonen, Kugelkettchen, Strohhalme, Folien usw. und nutzen bei mindestens 10 Gießprozessen Untergründe wie Holz oder Keilrahmen. Dabei gestalten wir Lesezeichen, Postkarten, Mobiles und natürlich Bilder verschiedener Größen mit Motiven wie Blumen, Quallen, Federn, Meereswellen, Seepferdchen oder Meerjungfrauen. Und das absolut für Anfänger:innen geeignet.

Auf meiner Internetseite

[www.pouring-art.net](http://www.pouring-art.net) findet ihr mehr Informationen über Stefanie Dutczak.

### Otterndorf

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

#### Kurs-Nr.: 262-20504

157,00 € ab 7 TN  
196,50 € bei 4 - 6 TN

Im Kurspreis die Kosten für Material und Nebenkosten enthalten.

Samstag, 28.11.2026  
Samstag, 05.12.2026  
Samstag, 12.12.2026  
jeweils 12 - 15 Uhr


**Mitzubringen:** Es wird wild - deshalb wäre unempfindliche, alte Kleidung von Vorteil. Schürzen sind vorhanden.

## Aquarelle für Anfängende

### Wochenendseminar

In diesem Kurs werden unkomplizierte Bilder mit Aquarellfarbe gemalt. Sie werden einfachen Umgang mit Aquarellfarben lernen sowie Grundlagen der 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

#### Kurs-Nr.: 262-20505

66,00 € ab 7 TN  
94,00 € bei 4 - 6 TN

Das professionelle Aquarellpapier wird von der Kursleiterin bereitgestellt und ist im Kurspreis enthalten.

Samstag, 14.11.2026  
Sonntag, 15.11.2026  
jeweils 10 - 15 Uhr


**Mitzubringen:** Aquarellfarben-Set, 24-36 Farben (Achtung: keine Deckfarben), verschiedene Pinsel, Bleistift HB, Radiergummi, 2 Becher. Imbiss und Getränk für die Mittagspause.

## Aquarelle für Anfängende

### Fortlaufendes Kurangebot am Montagabend

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.

### Langen

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

#### Kurs-Nr.: 262-20555

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  
16.11.2026  
18 - 20:15 Uhr

**Mitzubringen:** Aquarellfarben-Set, 24-36 Farben, verschiedene Pinsel, Bleistift HB, Radiergummi, 2 Becher


## 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 ...

### Langen

 vhs Langen, Lindenhof-Zentrum  
Debstedter Straße 5b  
Marco Altenhoff, Freier Illustrator  
und Zeichenlehrer

#### Kurs-Nr.: 262-20551

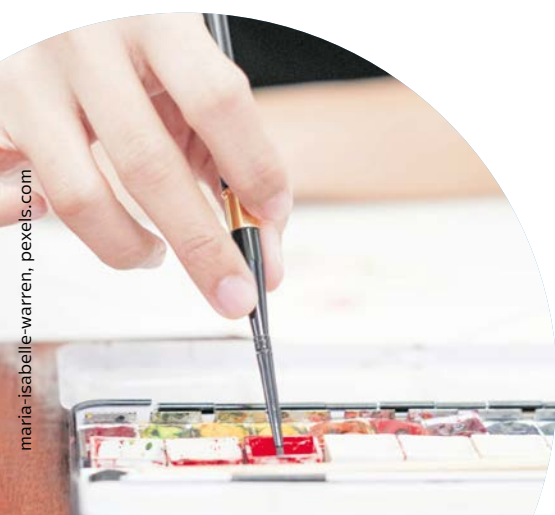
54,00 € ab 7 TN

Samstag, 05.09.2026  
Sonntag, 06.09.2026  
jeweils 10 - 14:30 Uhr

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


## Öl- und Aquarellmalerei für Anfänger 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.: 262-20560**  
81,00 € ab 7 TN

donnerstags, 6 x  
23.07.2026  
18:30 - 21 Uhr

**Kurs-Nr.: 262-20561**  
81,00 € ab 7 TN

donnerstags, 6 x  
03.09.2026  
18:30 - 21 Uhr

**kein Kurstag am 24.09.2026**

**Kurs-Nr.: 262-20562**  
94,50 € ab 7 TN

donnerstags, 7 x  
29.10.2026  
18:30 - 21 Uhr

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

## Kreatives Gestalten

### In Stein gehauen...

**Schnupperkurs Steinbildhauerei für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in der Kleingruppe**

Gemeinsam arbeiten, träumen, kämpfen: Was ist der „stete Tropfen“?


Grundlegende Techniken zur Steinbildhauerei werden vermittelt mit vielfältigem Profiwerkzeug. Eine fertige Idee verwirklichen oder die Form wachsen lassen - alles ist möglich.

Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene (am besten mit allen zusammen!)

Michael Bungard (Bildender Künstler + Dipl.-Kunsttherapeut/-pädagog) gibt die Basis.

Professionelles Werkzeug vorhanden. Kaffee und Tee mit Kuchen als Ausklang. Weitere Fragen beantwortet gerne der Kursleiter unter Tel. 04772 8380; [www.kunstwerkgruen.de](http://www.kunstwerkgruen.de).

## Oberndorf

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

**Kurs-Nr.: 262-20821**  
118,00 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 19.09.2026  
Sonntag, 20.09.2026  
jeweils 10 - 17 Uhr

**Mitzubringen:** Wenn möglich bitte eigene Schutzbrille mitbringen! Bei Bedarf auch eigene Schutzhandschuhe und Gehörschutz. Für Material (Bentheimer Sandstein) fallen je nach Verbrauch zusätzliche Kosten an. Imbiss und Getränk.

### 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/-pädagog) gibt die Basis. Hochwertiges Werkzeug und Inspiration!

## Oberndorf

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

**Kurs-Nr.: 262-20820**  
47,50 € bei 4 - 6 TN

Sonntag, 27.09.2026, 10 - 14:30 Uhr


**Mitzubringen:** Imbiss und Getränk

### Neu: Kreativ mit Beton

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, mit Beton verschiedene Formen für den Innen- und Außenbereich herzustellen. Nach einigen Tagen können Sie Ihre Figur bei

sich zu Hause ganz individuell bemalen oder in Betonoptik belassen.

## Otterndorf


 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1  
Rüdiger Kierstein

**Kurs-Nr.: 262-20801**  
42,00 € ab 7 TN  
62,50 € bei 4 - 6 TN

Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Freitag, 09.10.2026  
14:30 - 17:30 Uhr  
Samstag, 10.10.2026  
14:30 - 16:45 Uhr

## Hemmoor

 vhs Hemmoor, Altes Postamt  
Bahnhofstraße 36  
Rüdiger Kierstein

**Kurs-Nr.: 262-20802**  
35,50 € ab 7 TN  
51,50 € bei 4 - 6 TN

Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.


Freitag, 16.10.2026  
14:30 - 17:30 Uhr  
Samstag, 17.10.2026  
10 - 12:15 Uhr

**Mitzubringen:** Alltagskleidung, die schmutzig werden darf, Schutzbrille (wenn vorhanden).

### Neu: Kerzen gießen - Lichtvolle Kreativität

In diesem stimmungsvollen Kurs gestalten Sie individuelle Kerzen - perfekt als Geschenk oder für gemütliche Abende. Ein kreatives Erlebnis mit persönlichem Flair und warmem Licht.

## Hemmoor

 vhs Hemmoor, Altes Postamt  
Bahnhofstraße 36  
Rüdiger Kierstein

**Kurs-Nr.: 262-21001**  
26,00 € ab 7 TN  
35,00 € bei 4 - 6 TN

Donnerstag,  
10.09.2026  
17:30 - 20:30 Uhr

## Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1  
Rüdiger Kierstein

**Kurs-Nr.: 262-21002**

26,00 € ab 7 TN  
35,00 € bei 4 - 6 TN


Dienstag, 29.09.26, 17:30 - 20:30 Uhr

**Mitzubringen:** Kleidung, die dreckig werden darf (oder Schürze)

### Neu: Kerzen gießen für die Weihnachtszeit

In diesem stimmungsvollen Kurs gestalten Sie Kerzen für eine weihnachtliche Atmosphäre. Ein kreatives Erlebnis mit liebevoller und individueller Note.

## Otterndorf


 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1  
Rüdiger Kierstein

**Kurs-Nr.: 262-21003**

26,00 € ab 7 TN  
35,00 € bei 4 - 6 TN

Dienstag,  
17.11.2026  
17:30 - 20:30 Uhr

## Hemmoor

 vhs Hemmoor, Altes Postamt  
Bahnhofstraße 36  
Rüdiger Kierstein

**Kurs-Nr.: 262-21004**

26,00 € ab 7 TN  
35,00 € bei 4 - 6 TN

Dienstag, 24.11.26, 17:30 - 20:30 Uhr


**Mitzubringen:** Kleidung, die dreckig werden darf (oder Schürze)

Neu:

### Weihnachtliches Basteln mit Naturmaterialien

Wir stellen gemeinsam aus Naturmaterialien individuelle Deko her, indem Sie lernen, Zapfen, Zweige, Moos u.v.m. harmonisch zu arrangieren, um so eine kreative Auszeit in entspannter Atmosphäre zu genießen.

## Otterndorf


 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1  
Rüdiger Kierstein

**Kurs-Nr.: 262-21811**

21,00 € ab 7 TN  
30,00 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 21.11.2026, 10 - 12:15 Uhr

## Hemmoor

 vhs Hemmoor, Altes Postamt  
Bahnhofstraße 36  
Rüdiger Kierstein

**Kurs-Nr.: 262-21812**

17,50 € ab 7 TN  
24,50 € bei 4 - 6 TN


Freitag, 20.11.2026, 15:30 - 17:45 Uhr

**Mitzubringen:** Gartenschere.

### Neu: Cyanotypie – Faszination in Blau

Entdecke die Cyanotypie - ein historisches Edeldruckverfahren, das mit intensiven Blautönen begeistert. In diesem Schnupperkurs lernst Du die Grundlagen der Technik kennen und erstellst eigene Bilder auf vorbeschichtetem Papier. Nach einer kurzen Einführung experimentieren wir mit mitgebrachten Materialien, Pflanzen, Negativen, Licht und Schatten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - Freude am Gestalten genügt.

## Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung  
Taubenweg 1a  
Dirk Godlinski,  
Wissenschaftler + Künstler

**Kurs-Nr.: 262-20850**

37,00 € ab 7 TN  
53,50 € bei 4 - 6 TN

Freitag, 07.08.2026, 13:30 - 18 Uhr

**Mitzubringen:** Kleidung, die schmutzig werden kann. Diverse Materialien zum Auflegen aufs Cyanotypiepapier.

### 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, handgeschriebenen 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.: 262-20050**

37,00 € ab 7 TN

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

Samstag, 19.09.2026, 10 - 15 Uhr

**Mitzubringen:** Jeder bringt mit, womit er gerne schreibt (alles außer Kuli): Bleistift, Füller, Fineliner, Filzstift ..., eine Klarsichtfolie, A4 Block ohne Linien zum Schreiben, Lineal oder Geo-Dreieck, Radiergummi, Einen handgeschriebenen Text, egal was, mit mindestens 4 Zeilen und einen kurzen Spruch, Reim, oder Vers, Ein- bis Zweizeiler.


### Ist das Kunst oder kann das weg?!?

#### Paper Art - Kunst aus Papier Workshop in den Herbstferien

Oh, so einen tolle Papp! Das ist ja mal ein hübsches Muster auf dem Geschenkpapier! Diese Glückwunschkarte kann ich bestimmt nicht wegschmeißen! Und aus diesem Verpackungspapier könnte man noch was Schönes machen! - Wenn Dir diese Gedanken nicht fremd sind und Du auch immer größere Sammlungen von schönen Papieren hast, aber nicht weißt, was Du damit anstellen kannst, ist dieser Workshop vielleicht das Richtige für Dich.

Wir fertigen Bilder und Objekte aus verschiedenen Papieren und Pappen, auch Gebrauchsgegenstände, vor allem aber KUNST!

## Langen

 vhs Langen, Lindenhof-Zentrum  
Debstedter Straße 5b  
Kathleen Barberio

### Kurs-Nr.: 262-20851

42,00 € ab 7 TN  
55,50 € bei 4 - 6 TN

Der Kurspreis beinhaltet die allgemeinen Materialkosten in Höhe von 10 €. Gegen Erstattung der Selbstkosten von 6 € kann bei Bedarf bei der Dozentin ein 3-D-Bilderrahmen erworben werden.

ab Donnerstag, 2 x  
15.10.2026  
16 - 18:15 Uhr

**Mitzubringen:** Schreibzeug, eigene Malutensilien, eigene Papiere soweit vorhanden

### Neu – Vorankündigung

## Die Kunst der Ausstattung – Grundlagen der Gestaltung von Theater-Raum und Bühnen-Bild


**Bildungsurlaub/Bildungszeit in der Kleingruppe von 6 - 8 Teilnehmenden Anerkennung als Bildungsurlaub (Niedersachsen) ist erteilt und als Bildungszeit (Bremen) ist beantragt**

Sie sind ehrenamtlich in einer Amateurtheatergruppe und/oder Amateurtanzgruppe engagiert und für die Gestaltung von Bühnenbild und Ausstattung verantwortlich? Oder betreuen Sie als pädagogische Fachkraft eine Theatergruppe an einer schulischen oder außerschulischen Bildungseinrichtung? Dann ist unser neues Angebot genau das Richtige für Sie!

Mit dem langjährig erfahrenen Dozenten Andreas Auffenberg, der als Bühnen- und Kostümbildner, freischaffender Künstler und Ausbilder für Bühnenmalerei, Bühnenplastik und kreatives Marketing/Kommunikation über umfangreiches Wissen und praktische Fertigkeiten verfügt, lernen Sie in dieser intensiven Bildungswoche, wie Sie Ihre eigenen Ideen zu Bühnenbildern für Stücke Ihrer Bühne umsetzen.

Sie beschäftigen sich mit kreativer Ideenfindung und der praktischen Umsetzung dieser Ideen. Dabei werden sicherheitstechnische Grundlagen und Brandschutz ebenso wie Materialkunde einbezogen. Vom Entwurf zur Zeichnung über den Modellbau bis zur konkreten Realisation erarbeiten Sie gemeinsam ein umfangreiches Wissen, um zukünftig eigene Projekte gut auf und über die Bühne bringen zu können.

## Wremen

 Atelier Andreas Auffenberg,  
In der Langen Straße 20  
Andreas Auffenberg, Bühnen- und Kostümbildner, freischaffender Künstler, Ausbilder IHK (Bühnenmalerei, Bühnenplastik, kreatives Marketing & Kommunikation)

### Kurs-Nr.: 272-20750

435,50 € bei 6 - 8 TN

In der Kursgebühr ist eine Materialkostenpauschale von 80 € enthalten. Für Unterkunft und Verpflegung sorgt jede/r Teilnehmende selbst.

Montag, 19.07.2027  
Dienstag, 20.07.2027  
Mittwoch, 21.07.2027  
Donnerstag, 22.07.2027  
Freitag, 23.07.2027  
jeweils 9 - 16:30 Uhr

Anmeldung bitte bis 01.06.2027

**Mitzubringen:** Ideen, Schreibzeug, Notizbuch und Skizzenblock mindestens Format Din A3, Imbiss und Getränke für die Pausen.

## Farben & Styling


### Im Meer der Farben

#### Erlebe eine Entdeckungsreise zu Deinen ganz persönlichen Farben

Farben können unterbewusst die Stimmung beeinflussen. Eine gekonnte Wahl unterstreicht die Persönlichkeit, egal in welchem Bereich. Ob es um die Einrichtung des eigenen Zuhauses, die Farbwahl der Kleidung oder die Wahrnehmung der Umgebung geht. Wir beschäftigen uns mit Farbpsychologie, Farbkonzepten, Farbtypen und Farbtheorien. Angelehnt an die Farbgruppen der Vier Jahreszeiten nutzen wir u.a. ein professionelles Equipment wie Farb-

tücher, Stoff- und Strähnchenproben, einen Tageslichtspiegel und erstellen so passende Farbkarten inklusive Script. Hier lernst Du Kompetenzen zur optimalen Farbgestaltung Deiner Umgebung.

## Otterndorf

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


### Kurs-Nr.: 262-20508

75,00 € ab 7 TN  
99,00 € bei 4 - 6 TN

Im Kurspreis sind die Kosten für Material und Nebenkosten enthalten.

Freitag, 13.11.2026  
16 - 19 Uhr  
Samstag, 14.11.2026  
15 - 18 Uhr

## Langen

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

### Kurs-Nr.: 262-20558

73,00 € ab 7 TN  
95,50 € bei 4 - 6 TN

Im Kurspreis sind die Kosten für Material und Nebenkosten enthalten.

Freitag, 31.07.2026  
16 - 19 Uhr  
Samstag, 01.08.2026  
15 - 18 Uhr

**Mitzubringen:** 5 bis 10 Tücher oder Schals aus dem eigenen Fundus,

## Textiles Gestalten

### Filzen

#### Filzen


Wolle, Wasser und Seife - mehr brauchen wir nicht - außer Freude am Experiment und Geduld.

Mit Herbst- und Winterboten in Naßfilztechnik stellen wir uns auf die gemütliche Jahreszeit ein. Nach einer kurzen Einführung in die Technik, filzen Sie Herbstblüten, Wichtelmännchen, Windlichter oder Sets - lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf!

Selbstverständlich können auch Schmuckstücke gefertigt werden.

Vorhandene Materialien wie z.B. Filzwolle (kein Strickfilzgarn!), Knöpfe oder Perlen können gerne mitgebracht und verarbeitet werden.

#### Langen


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

#### Kurs-Nr.: 262-21851

13,50 € ab 7 TN  
20,50 € bei 4 - 6 TN

Freitag, 25.09.2026, 18:30 - 20:45 Uhr

#### Bad Bederkesa

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

#### Kurs-Nr.: 262-21850

13,50 € ab 7 TN  
20,50 € bei 4 - 6 TN

zzgl. Materialkosten für Filzwolle nach Verbrauch

Freitag, 09.10.2026, 18:30 - 20:45 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 für Aufsteigende mit Materialpaket


Angebot, das wir gemeinsam mit unserer Dozentin Gaby Struhs entwickelt haben. Sie überlegen vielleicht schon länger, ob Nähen ein geeignetes Hobby sein könnte, haben aber wenig Zeit sich um die umfangreiche Material- und Mitbringliste zu kümmern? Dann sind diese Kurse genau richtig. Das Materialpaket ist im Kurspreis inkludiert und eine Nähmaschine können Sie für den Kurs ausleihen, falls Sie selbst keine haben. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an. Die Anmeldefrist für alle Kurse dieser Kategorie endet 14 Tage vor dem jeweiligen Kursbeginn.

#### Nähen mit der Nähmaschine

##### Einführungsabend für Anfängende

Sie möchten lernen, wie Sie mit Ihrer Nähmaschine umgehen? Dann ist dieser kurze Schnupperkurs genau das Richtige! An einem Abend lernen Sie am Beispiel eines Einkaufsbeutels die wichtigsten Funktionen der Maschine kennen und wie aus den bereitgestellten Materialien ein funktionaler Alltagsbegleiter werden kann. Die erfahrene Dozentin wird Ihnen alle notwendigen Funktionen erklären und nach nur 4 Unterrichtseinheiten können Sie mit einem ersten Näherfolg nach Hause gehen.

#### Nordholz

 Spieka, Alte Schule  
Wurster Straße 12  
Gaby Struhs

Anmeldeschluss 14 Tage vor Kursbeginn.

#### Kurs-Nr.: 262-21992

28,00 € ab 7 TN  
38,50 € bei 4 - 6 TN

Im Kurspreis enthalten sind alle für den Einkaufsbeutel notwendigen Materialien.

Freitag, 09.10.2026, 17 - 20 Uhr

Auf Wunsch können wir Ihnen nach Ihrer Anmeldung eine Infoliste zusenden.

**Mitzubringen:** Nähmaschine, Verlängerungskabel, Stoffschere, Papierschere, Stecknadeln, Nähadeln passend für die Nähmaschine, Maßband, Schneiderkreide oder Textilstift.


Falls keine Nähmaschine vorhanden ist, geben Sie das bitte bei der Anmeldung an. Ich bringe dann eine mit. Ein Materialpaket wird mit Liebe von mir zusammengestellt.

#### Neu: Nähen lernen mit Patchwork

##### Der Anfängerkurs

Du liebst Stoffe und kreative Projekte? Dann ist mein Patchwork-Kurs für Anfänger genau das Richtige für dich! Gemeinsam lernen wir Schritt für Schritt die Grundlagen des Patchworks - vom Zuschneiden bis zum Nähen deines ersten kleinen Projekts. In entspannter Atmosphäre zeige ich dir einfache Techniken und hilfreiche Tipps. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, leichte Kenntnisse an der Nähmaschine hilfreich. Materialien und Werkzeuge werden gestellt. Sichere dir jetzt deinen Platz und entdecke die Freude am kreativen Nähen!

#### Nordholz

 Spieka, Alte Schule  
Wurster Straße 12  
Gaby Struhs

Anmeldeschluss 14 Tage vor Kursbeginn.



**Kurs-Nr.: 262-21998**

55,00 € ab 7 TN  
70,00 € bei 4 - 6 TN

Im Kurspreis enthalten sind alle notwendigen Materialien im Wert von 25,00 Euro.


Freitag, 11.09.2026  
Freitag, 18.09.2026  
jeweils 17 - 20 Uhr

**Mitzubringen:** Nähmaschine mit Zubehör, Stecknadeln, Verlängerungskabel, Papier- und Stoffschere, Markierstift.  
Wichtig: Gute Laune und viel Spaß

## Heimdeko mit der Nähmaschine

Die kalte Jahreszeit steht vor der Tür und es wäre Zeit, die Wohnung mit winterlichen Kissenbezüge für die Stühle und einer passenden Tischdecke auf dem Esstisch zu verschönern? Dann kommen Sie in meinem Nähkurs, in dem wir genau diese Heimdeko gemeinsam anfertigen. Die Kissenbezüge werden wir mit unterschiedlichen Verschlussarten gestalten, an der Tischdecke üben wir, Briefecken zu nähen. Für Anfänger an der Nähmaschine eine tolle Gelegenheit, die verschiedenen Nähweisen kennen-zulernen! Für den Kurs bekommen Sie ein Materialpaket in winterlichem Farb- und Musterstoff.

### Langen

 vhs Langen, Lindenhof-Zentrum  
Debstedter Straße 5b  
Gaby Struhs

Anmeldeschluss 14 Tage vor Kursbeginn.

**Kurs-Nr.: 262-21994**

60,50 € ab 7 TN  
92,00 € bei 4 - 6 TN

Im Kurspreis enthalten sind alle für die Heimdeko notwendigen Materialien im ausgewählten Farbschema. Sollten Sie gänzlich abweichende Farbwünsche haben, nehmen Sie bitte im Voraus Kontakt mit der Dozentin auf. Die Kontaktdaten erhalten Sie über die vhs.

freitags, 3 x  
13.11.2026  
17 - 20 Uhr

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihren Farbwunsch an.

**Mitzubringen:** Nähmaschine, Verlängerungskabel, Stoffschere, Papierschere, Stecknadeln, Nähadeln passend für die Nähmaschine, Maßband, Schneiderkrei-


de oder Textilstift.

Falls keine Nähmaschine vorhanden ist, geben Sie das bitte bei der Anmeldung an. Ich bringe dann eine mit.

## Patchwork-Wochenende – Kreativ mit Stoff & Farbe

Ein Wochenende voller Stoffe, Farben und Ideen! In diesem Kurs nähen wir gemeinsam kreative Patchwork-Projekte - vom dekorativen Kissen über einen Tischläufer bis hin zu einer schönen Decke. Schritt für Schritt entstehen individuelle Lieblingsstücke. Grundlagen, Tipps und Tricks sind ebenso dabei wie Raum für eigene Ideen. Ob mit etwas Näherfahrung oder viel Neugier: Hier sind Kreativität, Austausch und ganz viel Spaß garantiert! Alles dabei für ein inspirierendes Wochenende.

### Nordholz

 Spieka, Alte Schule  
Wurster Straße 12  
Gaby Struhs

Anmeldeschluss 14 Tage vor Kursbeginn.

**Kurs-Nr.: 262-21997**

79,00 € ab 7 TN  
106,00 € bei 4 - 6 TN

Im Kurspreis enthalten sind alle notwendigen Materialien im Wert von 25,00 Euro.

Samstag, 21.11.2026  
Sonntag, 22.11.2026  
jeweils 10:30 - 15:30 Uhr

**Mitzubringen:** Nähmaschine, Verlängerungskabel, Stoffschere, Papierschere, Stecknadeln, Nähadeln passend für die Nähmaschine, Maßband, Schneiderkreide oder Textilstift, Imbiss und Getränke für die Pausen am Samstag und Sonntag.

Falls keine Nähmaschine vorhanden ist, geben Sie das bitte bei der Anmeldung an. Ich bringe dann eine mit.

Ein passendes Materialpaket wird mit Liebe von mir zusammengestellt.

## Nähen eigene Projekte


Hier finden Sie die Nähkurse verschiedener Dozentinnen, in denen Sie eigene Nähprojekte verwirklichen können.

## 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 oder einfach etwas repariert oder geändert werden soll.

### Hemmoor


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

**Kurs-Nr.: 262-20900**

86,00 € ab 7 TN  
130,00 € bei 4 - 6 TN

ab Samstag, 2 x  
03.10.2026  
10 - 17:15 Uhr

### Bad Bederkesa

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

**Kurs-Nr.: 262-20950**

81,00 € ab 7 TN  
121,50 € bei 4 - 6 TN


ab Samstag, 2 x  
14.11.2026  
10 - 17:15 Uhr

**Mitzubringen:** Nähmaschine, Verlängerungskabel, Mehrfachsteckdose, evtl. zusätzliche Beleuchtung, Schere, Schneiderkreide, Stecknadeln, Maßband, Nähadeln, 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

Ich stehe jedem Teilnehmenden mit Rat und Tat zur Seite bei seinen individuellen Vorhaben an der Nähmaschine. Gerne vermittele ich Grundwissen zur Bedienung der Maschine oder im Umgang mit Stoffen, Schnittmustern oder dem Zuschnitt. Genäht wird dann schließlich was gefällt: Wohnaccessoires, Taschen, Nützliches für Küche oder Bad, Upcycling (z. B. wird aus der alten Lieblingsjeans eine flotte Shopping-Bag) oder Änderungen an Kleidung wie Kürzen, Erweitern, enger Nähen, Ärmel kürzen, Reißverschluss neu einnähen et cetera. Eine individuelle, maßgefertigte Schnitterstellung für Bekleidung ist im Kursumfang **nicht** enthalten..

### Otterndorf

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

#### Kurs-Nr.: 262-21928

63,00 € ab 7 TN  
94,50 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 15.08.2026  
Sonntag, 16.08.2026  
jeweils 10:30 - 16:45 Uhr

#### Kurs-Nr.: 262-21929

63,00 € ab 7 TN  
94,50 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 05.12.2026  
Sonntag, 06.12.2026  
jeweils 10:30 - 16:45 Uhr


**Mitzubringen:** Nähmaschine, für Bekleidung das Schnittmuster mit Stoff und Zubehör, für Accessoires, Taschen & Co. können Schnitte von der Dozentin genutzt werden. Hierfür Vlieseline H180 u. H200, Volumenvlies H630 je 1m und eventuelles Zubehör. Stoffschere, Nahttrenner, Stecknadeln, Schneiderkreide, Maßband, Handmaß.

## Kleidung nähen für Beginnende

Unter Anleitung lernen Sie ein einfaches Kleidungsstück (Shirt, Rock oder Kleid) von Anfang an zu nähen. Schnitt auswählen, Stoff zuschneiden und dann geht es mit dem Nähen los. Am Ende des Kurses gehen Sie mit einem tollen Kleidungsstück nach Hause. Die Dozentin dieses Seminars kann

Ihnen telefonisch Empfehlungen geben. Die Telefonnummer erhalten Sie auf Wunsch bei Ihrer Seminaranmeldung.

### Langen

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

#### Kurs-Nr.: 262-21962

108,00 € ab 7 TN  
162,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 6 x  
26.08.2026  
17 - 20 Uhr

#### Kurs-Nr.: 262-21963

108,00 € ab 7 TN  
162,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 6 x  
28.10.2026  
17 - 20 Uhr

**Mitzubringen:** Nähmaschine, den erforderlichen Stoff, Schnittmuster, Folie zum Kopieren, Folienstift, Schere, Maßband, Schneiderkreide und Stecknadeln. Bei Bedarf und nach Rücksprache bei der Anmeldung kann eine einfache Nähmaschine zur Verfügung gestellt werden.


## Kleidung nähen

### Wochenendkurs

Zu Beginn des Wochenendkurses ein Stück Stoff, am Ende dann ein fertiges Kleidungsstück Ihrer Vorstellung. Schneiden 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.: 262-21970

81,00 € ab 7 TN  
121,50 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 22.08.2026  
Sonntag, 23.08.2026  
jeweils 9:30 - 17 Uhr

#### Kurs-Nr.: 262-21971

81,00 € ab 7 TN  
121,50 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 19.09.2026  
Sonntag, 20.09.2026  
jeweils 9:30 - 17 Uhr

#### Kurs-Nr.: 262-21972

81,00 € ab 7 TN  
121,50 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 17.10.2026  
Sonntag, 18.10.2026  
jeweils 9:30 - 17 Uhr

#### Kurs-Nr.: 262-21973

81,00 € ab 7 TN  
121,50 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 14.11.2026  
Sonntag, 15.11.2026  
jeweils 9:30 - 17 Uhr

#### Kurs-Nr.: 262-21974

81,00 € ab 7 TN  
121,50 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 05.12.2026  
Sonntag, 06.12.2026  
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.


## Nähen ohne Ende - Ein Wochenende nur Nähen für Anfänger und Geübte mit Übernachtung und Vollverpflegung

### Wochenendkurs

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 Teilnehmer 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

 Jugendherberge Otterndorf  
Schleusenstr. 147  
Susanne Kamps, staatl. geprüfte  
Bekleidungstechnikerin  
Anmeldeschluss für diesen Kurs Freitag,  
28.08.2026

**Kurs-Nr.: 262-21930**  
262,50 € ab 7 TN  
346,50 € bei 4 - 6 TN

Kursgebühr inklusive Vollverpflegung  
und Übernachtung inklusive Bettwä-  
sche. Handtücher bitte mitbringen.

Freitag, 02.10.2026  
17 - 21 Uhr  
Samstag, 03.10.2026  
9 - 21:30 Uhr  
Sonntag, 04.10.2026  
9 - 15:30 Uhr

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

Mitzubringen: Nähmaschine, für Beklei-  
dung das Schnittmuster mit Stoff und  
Zubehör, für Accessoires, Taschen &  
Co. können Schnitte von der Dozentin  
genutzt werden. Hierfür Vlieseline H180  
u. H200, Volumenvlies H630 je 1m und  
eventuelles Zubehör. Stoffschere, Tren-  
ner, Stecknadeln, Schneiderkreide, Maß-  
band, Handmaß, Verlängerungskabel.  
Die Bettwäsche wird gestellt, Handtü-  
cher bitte mitbringen.

### Stricken und Häkeln

#### Neu: Amigurumi kennenlernen – kleine süße Kätzchen häkeln


Tauchen Sie ein in die zauberhafte Welt  
der Amigurumi! In diesem Kurs lernen  
Sie Schritt für Schritt, wie Sie kleine,  
niedliche Kätzchen häkeln - perfekt  
als Deko, Geschenk oder einfach zum  
Liebhaben.

Ob Anfänger\*in oder mit etwas Häke-  
lerfahrung: In gemütlicher Runde entde-  
cken wir gemeinsam, wie aus Wolle und  
ein paar Maschen kleine Kunstwerke  
entstehen. Das gesamte Material wird  
gestellt - Sie brauchen nur gute Laune  
und Lust aufs kreative Arbeiten mitzu-

bringen.

Freuen Sie sich auf einen entspannten  
Kurs mit netter Gesellschaft, viel Spaß  
und Freude am Häkeln!

### Langen


 vhs Langen, Lindenhof-Zentrum  
Debstedter Straße 5b  
Gaby Struhs

**Kurs-Nr.: 262-21990**  
25,50 € ab 7 TN  
36,00 € bei 4 - 6 TN

Das Materialgeld für das Häkelgarn ist  
im Kurspreis enthalten.

Freitag, 25.09.2026, 17 - 20 Uhr

### Nordholz

 Spieka, Alte Schule  
Wurster Straße 12  
Gaby Struhs

**Kurs-Nr.: 262-21991**  
23,00 € ab 7 TN  
32,00 € bei 4 - 6 TN

Das Materialgeld für das Häkelgarn ist  
im Kurspreis enthalten.

Freitag, 06.11.2026, 17 - 20 Uhr

**Mitzubringen:** Viel Spaß, gute Laune,  
etwas für den Gaumen und eine  
Häkelnadel in Nr. 4



BUCHHANDLUNG  
**BEEK**

Leher Landstraße 22 · 27607 Geestland/OT-Langen · Tel. 04743/95 99 77  
E-Mail: buchbeek@nord-com.net · www.buchhandlungbeek.de

## Fotografie und Film

Weitere Kurse zum Thema Digitalfotografie und Bildbearbeitung finden Sie im Fachbereich Beruf und Karriere – Digitale Welt – ab Seite 56.


### Kreativ Booster Fotografie – Ein Wochenende intensiv fotografieren am Meer mit Übernachtung und Vollverpflegung

#### Wochendkurs

Frei denken. Anders sehen. Neu fotografieren. Ein kreatives Wochenende für FotografInnen aller Kenntnisstufen, die mehr wollen als schöne Motive und die Fotografie als künstlerischen Ausdruck begreifen. Wir lassen uns inspirieren vom Meer, der Natur, der Fachwerkstadt und genießen obendrein das „rundum-sorglos-Paket“ mit zwei Übernachtungen im Einzelzimmer und Vollverpflegung. Wir sehen die Motivkulisse als Experimentierfeld und schätzen Zufall und Spiel. Ich gebe Impulsvorträge zu Fototechniken, schaue bei unseren kleinen Fotoexkursionen über die Schultern und wir diskutieren intensiv die Ergebnisse. Am Ende finden wir unsere eigene Art des Sehens und gehen nicht einfach mit „besseren“ sondern mit persönlicheren und ausdrucksstärkeren Bildern nach Hause.

Über das gesamte Wochenende werden wir versorgt mit Frühstücksbuffet, Mittag-Lunchpaket, Kaffee und Kuchen am Nachmittag und einer warmen Mahlzeit am Abend.

#### Otterndorf

 Jugendherberge Otterndorf  
Schleusenstr. 147  
Dirk Godlinski,  
Wissenschaftler + Künstler

Anmeldeschluss für diesen Kurs ist  
Freitag, 21.08.2026

#### Kurs-Nr.: 262-22200

278,00 € ab 7 TN  
368,00 € bei 4 - 6 TN

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

Freitag, 25.09.2026  
17 - 21 Uhr  
Samstag, 26.09.2026  
9 - 21:30 Uhr  
Sonntag, 27.09.2026  
9 - 15:30 Uhr


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

**Mitzubringen:** Vertraute Digitalkamera an der Blende und Verschlusszeit manuell einstellbar sind (Akkus / Ladegerät / Speicherkarten nicht vergessen). Falls vorhanden: Tablet / Notebook mit Bildbearbeitungssoftware. 5 bis 10 eigene gedruckte Fotos (Format 10x15 reicht). Die Bettwäsche wird gestellt, Handtücher bitte mitbringen.

#### 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.: 262-22257

7,50 € ab 7 TN

Mittwoch, 08.07.2026  
Mittwoch, 12.08.2026  
Mittwoch, 09.09.2026  
Mittwoch, 14.10.2026  
Mittwoch, 11.11.2026  
Mittwoch, 09.12.2026  
jeweils 19 - 20 Uhr



**RINGFOTO  
SCHATTKE**  
Seit 1970 in Cuxhaven

Deichstraße 7 | 27472 Cuxhaven | Tel. 04721/555 11 | [www.ringfoto-schattke.de](http://www.ringfoto-schattke.de)

PERSÖNLICHE BERATUNG | GROSSE AUSWAHL | PERFEKTER SERVICE



**KAMERAS  
& OBJEKTIVE**

Bei uns finden Sie  
alles für Ihr Hobby!



# Arbeit & Beruf

*Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der vhs*

**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 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.**

*vhs Stadt Cuxhaven*

## Kompaktseminar „Lehren lernen“

### Bildungsurlaub

#### Angebot der AEWB Niedersachsen in Kooperation mit der Volkshochschule Stadt Cuxhaven

Die Veranstaltung ist in Niedersachsen als Bildungsurlaub und in Bremen als Bildungszeit anerkannt.

Sie möchten einen Kurs zu einem Thema geben, in dem Sie sich sehr gut auskennen, wissen aber nicht wie? Sie sind bereits Kursleiter/-in und möchten Ihr pädagogisches Grundwissen erweitern oder auffrischen?

Diese Fortbildung richtet sich an (zukünftige) Kursleiter/-innen, die über wenig oder kein pädagogisches Wissen verfügen. In fünf Tagen erwerben Sie praxisorientierte und thematisch breit gefächerte Kompetenzen, die für eine Tätigkeit als Lehrende/-r in der Erwachsenenbildung wichtig und praxisrelevant sind.

Inhalte:

- Lernprozesse im Erwachsenenalter
- Gestaltung von bedarfs- und situati-

- onsgerechten Lernarrangements
  - Rolle, Verantwortung und Selbstverständnis als Lehrende/-r
  - Bedeutung und Gestaltung einer förderlichen Lehr-Lernbeziehung
  - Struktur der niedersächsischen Erwachsenenbildung
  - Leitungsverhalten und Gesprächsführung in Gruppen
  - Konstruktiver Umgang mit herausfordernden Situationen in Gruppen
  - Lernzielorientierte Kursplanung nach didaktischen Kriterien
  - Auswahl und Einsatz aktivierender Methoden
  - Selbst- und Fremdevaluation
- Die Veranstaltung ist in Niedersachsen als Bildungsurlaub anerkannt laut Bescheid der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung vom 18.11.2021, VA-Nr. B22-112841-83, Aktenzeichen 1213/1260. In Bremen ist sie als Bildungszeit anerkannt laut Bescheid der Senatorin für Kinder und Bildung vom 13.10.2022, Az 23-14 2023/11. In Berlin ist sie anerkannt lt. Bescheid d. Senatsverwaltung v. 31.08.2022, AZ IIA72-119906. Folgeanträge werden rechtzeitig gestellt.

## Cuxhaven



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

### Kurs-Nr.: 262-55601

295,00 € ab 10 TN

Montag, 12.10.2026

10 - 18:30 Uhr

Dienstag, 13.10.2026

9 - 18 Uhr

Mittwoch, 14.10.2026

9 - 18 Uhr

Donnerstag, 15.10.2026

9 - 18 Uhr

Freitag, 16.10.2026

9 - 15 Uhr

Anmeldungen bitte bis spätestens 6 Wochen vor Kursbeginn.

**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



**Ihr Ansprechpartner:**

**Thomas Gantzberg**

04743 9221-22

t.gantzberg@vhs-lk-cux.de

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
- Pädagog\*innen aus den Bereichen Bildung und Sprachunterricht?
- Mitarbeiter\*innen (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 9221-23  
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®

**Kurs-Nr.: 262-55301**  
247,00 € ab 10 TN  
329,00 € bei 7 - 9 TN

Die Kursgebühr enthält das Lehrwerk "Interkulturelle Kompetenz. Culture Communication Skills." im Wert von 20 € und die Prüfungsgebühren beim Bayrischen Volkshochschulverband in Höhe von 50 €.

mittwochs, 2 x  
01.07.2026  
9 - 16:30 Uhr

*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®

**Kurs-Nr.: 262-55302**  
227,00 € ab 10 TN  
309,00 € bei 7 - 9 TN

Die Kursgebühr enthält die Prüfungsgebühren beim Bayrischen Volkshochschulverband in Höhe von 50 €.

mittwochs, 2 x  
01.07.2026  
9 - 16:30 Uhr

*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 – Führungskräfte-Training 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

## Firmenseminare mit vhs Business

### Sie planen Seminare für Ihre Mitarbeitenden?

Mit unseren Dozenten entwickeln wir maßgeschneiderte Angebote. Im Gespräch mit Ihnen erarbeiten wir Lösungen, die speziell auf Ihre Anforderungen abgestimmt sind.


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



© fotografoeber - stock.adobe.com

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.: 262-55340**  
108,00 € ab 7 TN  
162,00 € bei 4 - 6 TN

Freitag, 20.11.2026  
16:45 - 19 Uhr  
Samstag, 21.11.2026  
9 - 19 Uhr  
Sonntag, 22.11.2026  
9 - 16:45 Uhr

**Mitzubringen:** Schreibzeug, Imbiss und Getränk.

## 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 Ausbilderprüfung vor der IHK. Sie erlangen die in der beruflichen Bildung notwendigen berufs- und arbeitspä-

dagogischen Qualifikationen. Die Auszubildende ist 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.: 262-55304**  
297,50 € ab 7 TN  
428,50 € bei 4 - 6 TN

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

Mittwoch, 18.11.2026  
17:45 - 20 Uhr  
Samstag, 21.11.2026  
9 - 16 Uhr  
Mittwoch, 25.11.2026  
17:45 - 20 Uhr  
Samstag, 28.11.2026  
9 - 16 Uhr  
Mittwoch, 02.12.2026  
17:45 - 20 Uhr  
Samstag, 05.12.2026  
9 - 16 Uhr  
Mittwoch, 09.12.2026  
17:45 - 20 Uhr  
Samstag, 12.12.2026  
9 - 16 Uhr  
Mittwoch, 16.12.2026  
17:45 - 20 Uhr

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


**Mitzubringen:** Schreibzeug.

## 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, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung  
Taubenweg 1a  
Renate Klingenberg,  
Gedächtnistrainerin

**Kurs-Nr.: 262-56351**  
23,50 € ab 7 TN  
36,00 € bei 4 - 6 TN  
Samstag,  
15.08.2026  
9 - 12:15 Uhr

**Mitzubringen:** Schreibzeug.

## ARBEITEN IM STRANDHOTEL DUHNEN

Du bist aufgeschlossen gegenüber Neuem?  
Du möchtest ein guter Gastgeber sein?  
Du möchtest leidenschaftlich arbeiten?  
Du willst über dich hinauswachsen?  
Du möchtest nachhaltig handeln?

**DANN KOMM ZU UNS!**



**SERVICE**



**KÜCHE**



**AUSBILDUNG**



**HOUSEKEEPING**



## 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 Niedersächsischen 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 stehen die Fachberaterinnen 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 -förderung 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

#### Langen

 Kirchenzentrum St. Petri, Kapellenweg 7a  
Janina Kuppe, Ergotherapeutin, Sozialpädagogin (B.A.), Fachkraft für frühkindliche und alltagsintegrierte Sprachförderung

**Kurs-Nr.: 262-55854**

kostenfreie Modulreihe für Sprachförderkräfte in den Kindertagesstätten im Landkreis Cuxhaven

Donnerstag, 24.09.2026, 9 - 15 Uhr


Anmeldung nur schriftlich über die Kindertageseinrichtungen im Landkreis Cuxhaven möglich.

### Alltagsintegrierte Sprachbildung und -förderung Modul 2

Sprachförderliches Kommunikationsverhalten sowie Umsetzung der alltagsintegrierten Sprachbildung und -förderung in den Kindergartenalltag

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

#### Langen

 Kirchenzentrum St. Petri, Kapellenweg 7a  
Frauke Schmidt, Dipl. Pädagogin  
Fachberatung für Kindertagesstätten

**Kurs-Nr.: 262-55855**

kostenfreie Modulreihe für Sprachförderkräfte in den Kindertagesstätten im Landkreis Cuxhaven

Donnerstag, 29.10.2026, 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

#### Langen

 Kirchenzentrum St. Petri, Kapellenweg 7a  
Birgit Thielebeule,



Dipl. Sozialpädagogin, Fachkraft für  
frühkindliche und alltagsintegrierte  
Sprachförderung

**Kurs-Nr.: 262-55856**

kostenfreie Modulreihe für Sprachförderkräfte in den Kindertagesstätten im Landkreis Cuxhaven

Donnerstag, 26.11.2026, 9 - 15 Uhr

Anmeldung nur schriftlich über die Kindertageseinrichtungen im Landkreis Cuxhaven möglich.

## 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 Teilnehmende 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 angemeldete Teilnehmende im Landkreis Cuxhaven anerkannte und tätige Kindertagespflegepersonen sind.
- (2) Da der Landkreis für diese Teilnehmenden die Kursgebühren über-

nimmt, liegt der Austausch und die Verarbeitung dieser Daten im berechtigten Interesse der Verantwortlichen.

(3) Für die Verarbeitung der Daten gelten die Bestimmungen der DSGVO. Teilnehmende werden 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.

### Betreuungsverträge in der Kindertagespflege ganzheitlich betrachten - Individuelle Regelungen und Datenschutz

#### Fortbildung für Kindertagespflegepersonen – umfasst 12 UE

Nicht nur privat, sondern vor allem auch beruflich sind sie nicht mehr wegzudenken: Die Regelungen zum Datenschutz! Vor allem, wenn es um die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen geht, besteht eine besondere Herausforderung im sensiblen Umgang mit Daten. Nicht nur, um die Rechte der Kinder/Jugendlichen zu schützen, sondern auch um eigene Haftungsfallen zu minimieren und den sensiblen Umgang mit Daten bereits an die nächste Generation und auch an die Eltern weiterzugeben. Dieser Kurs richtet sich am Beispiel des Betreuungsvertragsverhältnisses speziell an Kindertagespflegepersonen, die sich freilich in allen Bereichen ihres Berufes mit Datenschutzregelungen konfrontiert sehen, sowohl offline, aber auch zunehmend online, von der Vertragsgestaltung bis hin zur praktischen Arbeit mit dem Kind. Es werden die rechtlichen Grund-

lagen zunächst in einem ersten Teil erarbeitet, die dann im zweiten Teil die Vertiefung der praktischen Lösungsmöglichkeiten anhand Ihrer eigenen Beispiele ermöglichen. Jede Kurseinheit wird dadurch praktisch individuell auf die jeweiligen Kursteilnehmenden zugeschnitten.

1. Abend (4 UE) - Basics und Grundsystem des Datenschutzes:


- a) Regelungen zum Datenschutz von der Richtlinie bis hin zur DSGVO (Richtlinie 95/46/EG und EU-DSGVO)
- b) Datenschutzregelungen aus Spezialgesetzen (Beispiel: TMG/ UWG/ Datenschutzgesetz Bund und Länder etc.)
- c) Datenschutz und Betreuungsvertrag
- d) Besonderheiten im Social-Media-Bereich zum Datenschutz am Beispiel von Facebook/WhatsApp/Homepage und Co. (Cookies, Google Analytics, Plugins, Embedding)

e) Erstellen einer Datenschutzerklärung anhand von Beispielen

2. Tag (8 UE) - Feinheiten des Datenschutzes am Beispiel des Betreuungsvertragsverhältnisses

- a) Einstieg durch Wiederholung des Erlernten anhand freiwilliger Vorlage von vorhandenen Datenschutzmaterialien o. ä. der Teilnehmenden
- b) Sonderproblematik Fotos und Videos
- c) Sonderproblematik Newsletter und Werbung
- d) Checklisten zur Überprüfung von Sicherheitslücken
- e) Haftungsfallen erkennen und verhindern - Betreuungsvertrag und Datenschutz
- f) Prüfungsverfahren der Datenschutzbehörden
- g) Zeit für Sonderfragen der Teilnehmenden

#### Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1  
Charleen Schirmer, Rechtsanwältin

**Kurs-Nr.: 262-55906**

91,50 € ab 7 TN

donnerstags, 2 x  
17 - 20 Uhr

Für diesen Kurs wird eine Warteliste geführt. Die Terminplanung startet, wenn 7 Anmeldungen vorliegen. Wir melden uns bei Ihnen, sobald genügend Anmel-

dungen vorliegen. Der Kurs findet an einem Abend in der Woche von 17 - 20:15 Uhr und am darauffolgenden Samstag von 10 - 16:30 Uhr statt.

**Mitzubringen:** Schreibzeug, Imbiss und Getränk.

## 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!

## Südkreis

 Südkreis (Hagen/Beverstedt/Loxstedt/Schiffdorf) – genauer Kursort wird rechtzeitig bekannt gegeben  
Eva-Maria Steffens, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, DTB Kursleiterin Pilates

**Kurs-Nr.: 262-55955**  
64,50 € ab 7 TN

donnerstags, 6 x  
20.08.2026  
18 - 19 Uhr

**Mitzubringen:** Sportkleidung und Handtuch

## Erziehungspartnerschaft stärken


### Fortbildung für Kindertagespflegepersonen – umfasst 8 UE

„Der Job wäre so schön – wenn die Eltern nur nicht wären!“

Gerade in der Kindertagespflege ist die Erziehungspartnerschaft sehr eng – aber die Ansprüche auch oft sehr hoch. Wie kann ein gutes Miteinander funktionieren? Wie kann ich Erziehungsberechtigte in ihren Kompetenzen

stärken? Wie gehe ich mit Ängsten und Anforderungen um, und wie führe ich ein gutes Elterngespräch, auch über schwierige Themen? Oder wie wäre es mit einem „Elternabend mal anders“? Wir werden uns in Theorie und Praxis mit diesen Fragen beschäftigen und einen Koffer mit Methoden packen.

## Nordholz

 Aeronauticum, Seminarraum,  
Peter-Strasser-Platz 3  
Bianca Reichenberg-Callsen,  
Erzieherin, Kita-Fachwirtin

**Kurs-Nr.: 262-55956**  
72,50 € ab 7 TN

In der Kursgebühr ist anteiliges Materialgeld enthalten.

Samstag, 22.08.2026, 9:30 - 16 Uhr

Anmeldeschluss 14 Tage vor Kursbeginn.


**Mitzubringen:** Schreibzeug, ggf. eigene Fragen, Imbiss und Getränk.

## Low Budget Anregungen

### Fortbildung für Kindertagespflegepersonen – umfasst 8 UE

Regenmacher aus Papprollen, Masken aus Papptellern ... all diese Dinge hat wohl jeder schon einmal gemacht. Aber ein Bewegungsangebot aus Kleiderbügel? Oder Olympische Spiele, bei denen Eltern und Kinder gemeinsam die Disziplinen bewältigen können? Wer Lust hat, neue Ideen kennenzulernen und auch praktisch auszuprobieren, der ist herzlich willkommen!  
Im ersten Teil werden wir Materialien herstellen und erproben, im zweiten Teil bin ich dann gespannt auf eure Erfahrungen und bringe noch mehr Ideen mit!

## Schiffdorf

 Schule am Feldkamp,  
Zum Feldkamp 7  
Bianca Reichenberg-Callsen,  
Erzieherin, Kita-Fachwirtin

**Kurs-Nr.: 262-55957**  
70,00 € ab 7 TN

Das Materialgeld von 4 € ist in der Kursgebühr enthalten.

Dienstag, 01.09.2026  
Dienstag, 27.10.2026  
jeweils 17 - 20 Uhr

Anmeldeschluss 14 Tage vor Kursbeginn.


**Mitzubringen:** Schreibzeug, Spiellust, ein Getränk und gute Laune!

## Resilienzförderung in der Kindertagespflege

### Fortbildung für Kindertagespflegepersonen – umfasst 8 UE

Wie gestalte ich Resilienz fördernde Angebote in der Kindertagespflege? Zeit sich mit den Aspekten des Resilienzmodells und seinen Auswirkungen für die aktive Gestaltung der Kindertagespflege auseinanderzusetzen. Sie lernen Wege der Resilienzförderung im pädagogischen Alltag kennen und erproben Ansätze für den eigenen Alltag.

## Langen

 vhs Langen, Lindenhof-Zentrum  
Debstedter Straße 5b  
Susanne Heimes, Dipl. Päd.

**Kurs-Nr.: 262-55958**  
156,50 € ab 7 TN

Samstag, 19.09.2026, 8:30 - 15:30 Uhr

Anmeldeschluss 14 Tage vor Kursbeginn.

**Mitzubringen:** Schreibzeug, Imbiss und Getränk für die Mittagspause.

## Wie Sorge ich gut für mich?

### Ermutigung für mich selbst


### Fortbildung für Kindertagespflegepersonen – umfasst 8 UE

Als selbständige Tagespflegeperson sind viele Bereiche zu bedienen und das oft gleichzeitig. Dem Alltag gerecht werden heißt dann oftmals sich selbst als Letzte zu versorgen.

An diesem Tag heißt es nicht: „Wo bleibe ich bei allem, was ich soll?“ sondern: „Heute mal ich zuerst!“

Ziel ist es, im Kindertagespflegealltag eine Ausgewogenheit anzustreben und so im Gefüge der Erziehungspartnerschaft einen stabilen Stand zu erleben. Stärkung der Resilienz, Stressreduzierung, Potenzialerkennung und Entspannungsübungen - vieles ist möglich und dazu bist du an diesem Tag eingeladen.

## Hemmoor

 vhs Hemmoor, Altes Postamt  
Bahnhofstraße 36

Sylvia Stark, Encouraging-Trainerin,  
Kunst- und Kreativtherapeutin,  
Heilpraktikerin psych.

**Kurs-Nr.: 262-55908**

78,00 € ab 7 TN

In der Gebühr sind 5 € Materialkosten  
enthalten.

Samstag, 26.09.2026, 10 - 17 Uhr

Anmeldeschluss 14 Tage vor Kursbeginn.

**Mitzubringen:** Schreibzeug.

## Erziehung durch Beziehung

**Online-Fortbildung für Kindertagespfle-  
gepersonen – umfasst 3 UE**


Beziehung ist der X-Faktor in der  
Erziehung - mehr noch als Regeln.  
Sie ist das Fundament, auf dem sich  
positiv entwickeln. Jesper Juul, der  
große dänische Kinderpsychologe, hat  
festgestellt: Vor der Pubertät muss die  
Beziehung zwischen Eltern und Kin-  
dern gelegt sein, weil „Erziehen“ dann  
nicht mehr gehe.

Doch was versteht man unter „Bezie-  
hung“ eigentlich? Welche Bedeutung  
hat sie für das Kind? Wie kann ich  
aktiv an einer guten Beziehung arbei-  
ten? Welche Rolle spielen dabei meine  
Haltung und meine Art, mit meinem  
Kind zu reden? Diese Fragen werden  
wir im Seminar gemeinsam reflektieren  
- in einer Mischung aus Theorieinput,  
Selbsterfahrung und gegenseitigem  
Austausch.

### Inhalte/Nutzen

- Klärung, was Beziehung genau meint
- Bedeutung der Beziehung für Kindern
- Wege zum Beziehungsauf- und  
-ausbau
- Beziehungsfördernd kommunizieren

### Onlineangebot

 vhs.cloud

Kristian Seewald, Lehrer,  
Systemischer Coach/Supervisor/  
Mediator (ECA)

Der Zugangslink zum Kurs wird ihnen  
rechtzeitig zugesandt.

**Kurs-Nr.: 262-55921**

22,50 € ab 7 TN

Mittwoch, 04.11.2026, 18 - 20:15 Uhr

Anmeldeschluss 14 Tage vor Kursbeginn.

**Mitzubringen:** Schreibzeug.


## Kinder in guten Händen - Modul 2

**Konfliktmanagement und Kommunikati-  
on mit den Personensorgeberechtigten  
Fortbildung für Kindertagespflegeper-  
sonen – umfasst 8 UE**

In diesem Modul beleuchten wir Kon-  
flikte zwischen Kindertagespflegeper-  
sonen auf der einen und den Eltern auf  
der anderen Seite.

Dabei gehen wir auf die Bedeutung von  
Werten, Bedürfnissen und Gefühlen  
ein und üben an Alltagsbeispielen ver-  
schiedene Kommunikationstechniken  
im Hinblick auf Konfliktverständnis  
und Konfliktlösung.

## Bad Bederkesa

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

**Kurs-Nr.: 262-55959**

63,00 € ab 7 TN

Dienstag, 10.11.2026

Dienstag, 01.12.2026

jeweils 18 - 21 Uhr

Anmeldeschluss 14 Tage vor Kursbeginn.

**Mitzubringen:** Schreibzeug.



## Bock auf Fleisch?

Dann bewirb dich bei uns als **Fleischer!**

Kein langes Bewerbungsverfahren, kein  
lästiges Anschreiben, einfach anrufen oder  
vorbeikommen!

**Wir freuen uns auf dich!**



**MÜHLENBECK**

FLEISCHWAREN SEIT 1908

Leher Str. 53 | 27619 Schiffdorf-Spaden | Telefon: 0471 - 803048

# 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

### **Neu: 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.

### **Wremen**

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

**Kurs-Nr.: 262-50450**  
kostenfrei

Donnerstag, 19.11.2026, 18 - 20:15 Uhr

### *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 50plus 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.

### **Ik bin dabi! Android-Smartphone & -Tablet 50plus**

Viele Smartphones haben das Betriebssystem Android. Sie sind nicht nur Telefone, sondern kleine Computer, und können unzählige Aufgaben übernehmen, für die zuvor eigenständige Geräte benötigt wurden. Auch bei Tablets ist Android beliebt. Egal, welches Gerät Sie besitzen: Alle haben die gleichen Basisfunktionen und verlangen ein bisschen Einarbeitungszeit, um aus ihnen das Maximum herauszuholen zu können. Apple-Geräte werden hier nicht behandelt!

### **Hemmoor**


 vhs Hemmoor  
Bahnhofstraße 36  
Marco Scheiper

**Kurs-Nr.: 262-50103**  
81,00 € ab 7 TN  
121,50 € bei 4 - 6 TN

montags, 6 x  
26.10.2026  
14:30 - 16:45 Uhr




## Langen

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


**Kurs-Nr.: 262-50104**  
93,50 € ab 7 TN  
143,00 € bei 4 - 6 TN  
montags, 6 x  
31.08.2026  
17 - 19:15 Uhr

## Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1  
Marco Scheiper

**Kurs-Nr.: 262-50105**  
81,00 € ab 7 TN  
121,50 € bei 4 - 6 TN  
dienstags, 6 x  
27.10.2026  
15:30 - 17:45 Uhr

## Langen

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

**Kurs-Nr.: 262-50154**  
93,50 € ab 7 TN  
143,50 € bei 4 - 6 TN  
dienstags, 6 x  
01.09.2026  
17 - 19:15 Uhr


**Mitzubringen:** Eigenes Android-Smartphone oder -Tablet, Schreibzeug.

### Neu: Ik bin dabi! Android Smartphone Ersteinrichtung für Beginnende

Ein neues Android-Smartphone liegt bereit - aber wie geht es eigentlich richtig los? In diesem Kurs wird Schritt für Schritt gezeigt, wie ein aktuelles Android-Smartphone eingerichtet wird, wenn es neu gekauft wurde und noch nie eingeschaltet war. Der Ablauf der Ersteinrichtung wird live vorgeführt: vom ersten Einschalten über Spracheinstellungen, WLAN-Verbindung und Google-Konto bis hin zu grundlegenden Sicherheits- und Datenschutzeinstellungen. Dabei wird verständlich erklärt, welche Entscheidungen wichtig sind und welche Einstellungen später noch geändert werden können. Am Ende des Kurses bleibt ausreichend Zeit für Fragen rund um das Thema

Android-Smartphones und deren erste Nutzung. Zusätzlich besteht die Möglichkeit, im Anschluss den zweiten Teil des Kurses zu besuchen, in dem die Teilnehmenden bei der Ersteinrichtung ihres eigenen Geräts individuell durch die Kursleitung unterstützt werden. Der Kurs richtet sich an Beginnende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen.

## Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1  
Robert Gromes

**Kurs-Nr.: 262-50301**  
33,50 € ab 7 TN  
59,50 € bei 4 - 6 TN


Donnerstag, 02.07.2026, 10 - 12:15 Uhr

**Mitzubringen:** Schreibzeug.

### Ik bin dabi! Android Smartphone Einrichtungshilfe für Beginnende

Dieser Kurs ist der Anschlusskurs des Einführungskurses 262-50301 und richtet sich an Personen, die ihr neues Android-Smartphone nun mit Hilfe des Dozenten einrichten möchten. Im Mittelpunkt steht die konkrete Unterstützung bei der Ersteinrichtung des eigenen Geräts. Unter Anleitung der Kursleitung werden die einzelnen Schritte gemeinsam durchgeführt - vom ersten Einschalten über WLAN- und Google-Konto-Einrichtung bis hin zu grundlegenden Sicherheits-, Datenschutz- und Anzeigeeinstellungen. Dabei wird individuell geholfen, je nach Gerät und persönlichem Bedarf, bis das Gerät betriebsbereit ist. Eine Einrichtung bestimmter Programme findet nicht statt. Der Kurs endet für jede teilnehmende Person, wenn das Gerät eingerichtet wurde.

## Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1  
Robert Gromes

**Kurs-Nr.: 262-50302**  
15,00 € ab 7 TN

Donnerstag, 02.07.26, 12:15 - 14:30 Uhr


**Mitzubringen:** Android-Smartphone.

### 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.

## Cadenberge

 vhs Cadenberge, Rathaus  
Am Markt 1  
Rüdiger Kierstein

**Kurs-Nr.: 262-50601**  
34,00 € ab 7 TN  
52,50 € bei 4 - 6 TN

Dienstag, 03.11.2026  
Donnerstag, 05.11.2026  
jeweils 14:30 - 16:45 Uhr


**Mitzubringen:** Eigenes Android Handy (kein Apple iPhone).

### Neu: Ik bin dabi! Smartphone und Tablet besser kennenlernen

#### Seniorenkurs

Sie haben Ihr Smartphone schon eine Weile in Benutzung, kennen schon einige Anwendungen und möchten sicherer im Umgang mit Ihrem Smartphone werden.

## Cadenberge

 vhs Cadenberge, Rathaus  
Am Markt 1  
Rüdiger Kierstein

**Kurs-Nr.: 262-50602**  
20,50 € ab 7 TN  
32,50 € bei 4 - 6 TN

Dienstag, 15.09.2026, 14:30 - 16:45 Uhr


**Mitzubringen:** Eigenes Smartphone.

### Ik bin dabi! Smartphone und Tablet besser kennenlernen

#### Seniorenkurs

Sie lernen unter anderem, Termine mit Ihrem Smartphone online zu buchen. Wir besprechen anfallende Fragen, dabei kann jede und jeder von den Fragen und Anliegen der Anderen profitieren.

## Cadenberge

 vhs Cadenberge, Rathaus  
Am Markt 1  
Rüdiger Kierstein

### Kurs-Nr.: 262-50603

20,50 € ab 7 TN  
32,50 € bei 4 - 6 TN

Mittwoch, 02.12.26, 14:30 - 16:45 Uhr


**Mitzubringen:** Eigenes Smartphone und/oder Tablet.

### Neu: Ik bin dabi!

#### Smartphonesprechstunde

Sie haben bereits einen Smartphone-Kurs bei uns besucht, aber es sind noch Fragen oder Probleme aufgetreten, bei deren Lösung Sie unsere Hilfe benötigen. Nutzen Sie die Gelegenheit, weitere Einblicke in die Welt Ihres Android- oder iPhone-Gerätes zu erhalten.

## Cadenberge

 vhs Cadenberge, Rathaus  
Am Markt 1  
Rüdiger Kierstein

### Kurs-Nr.: 262-50604

16,00 € ab 7 TN  
25,50 € bei 4 - 6 TN

Donnerstag, 24.09.26, 15:30 - 17 Uhr

**Mitzubringen:** Eigenes Smartphone.


### Neu: Ik bin dabi!

#### iPhone und iPad besser kennen lernen

#### Smartphone Kurs für aktive Seniorinnen und Senioren

Sie haben Ihr iPhone noch nicht so lange oder wollen einfach nur wissen, welche Möglichkeiten sich Ihnen bieten? Lernen Sie unter anderem, wichtige Einstellungen vorzunehmen, WLAN zu nutzen und Apps nach Ihren Bedürfnissen auszuwählen.

## Cadenberge

 vhs Cadenberge, Rathaus  
Am Markt 1  
Rüdiger Kierstein

### Kurs-Nr.: 262-50605

34,00 € ab 7 TN  
52,50 € bei 4 - 6 TN

Dienstag, 08.09.2026  
Donnerstag, 10.09.2026  
jeweils 14:30 - 16:45 Uhr


**Mitzubringen:** Eigenes Smartphone.

### Ik bin dabi!

#### Smartphonesprechstunde

Sie haben bereits einen Smartphone-Kurs bei uns besucht, aber es sind noch Fragen oder Probleme aufgetreten, bei deren Lösung Sie unsere Hilfe benötigen. Nutzen Sie die Gelegenheit, weitere Einblicke in die Welt Ihres Android- oder iPhone-Gerätes zu erhalten.

## Cadenberge

 vhs Cadenberge, Rathaus  
Am Markt 1  
Rüdiger Kierstein

### Kurs-Nr.: 262-50606

16,00 € ab 7 TN  
25,50 € bei 4 - 6 TN


Mittwoch, 09.12.2026, 15:30 - 17 Uhr

**Mitzubringen:** Eigenes Smartphone.

### Online Ik bin dabi! iPhone und iPad für Beginnende 50plus

In unserem Kurs für die Generation 50plus behandeln wir den alltäglichen Umgang mit dem iPhone und iPad. Wir richten ein, installieren und deinstallieren. Die Kommunikation mit dem PC, Erstellung einer persönlichen Benutzeroberfläche, Eröffnung und Benutzung der Apple-ID, Handy-Fotografie, soziale Medien wie Facebook, WhatsApp oder andere Nachrichtendienste lernen wir kennen. Mit all diesen Themen werden wir uns beschäftigen und es gibt nützliche Tipps. Das Lernziel ist einen Einstieg in den Umgang mit dem iPhone bzw. iPad zu finden.

## Spaden

 Spaden, Haus der Begegnung  
Friesenstraße 7  
Sebastian Pawletty

### Kurs-Nr.: 262-50657

54,00 € ab 7 TN  
81,00 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 4 x  
20.08.2026  
15:30 - 17:45 Uhr

### Kurs-Nr.: 262-50658

27,00 € ab 7 TN  
40,50 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 2 x  
05.11.2026  
15:30 - 17:45 Uhr

**Mitzubringen:** Eigenes betriebsbereites Apple-Endgerät: iPhone oder iPad, Schreibzeug.


## Einsteigerkurse Computer

### Fit für die Schule - schnell tippen mit 10 Fingern!

Hausaufgaben, Referate und Texte am Computer werden immer wichtiger. In diesem Kurs lernen Kinder ab 8 Jahren spielerisch das Zehnfiingerschreiben - mit Bildern, Geschichten, Farben, Musik, Rätseln und ganz viel Spaß:

- schneller schreiben,
  - sicher ohne Hinsehen tippen,
  - weniger Stress bei den Schulaufgaben.
- Eine Fähigkeit für das ganze Leben! Lehrbuch und Software stehen auch für das Üben zu Hause zur Verfügung.

## Langen

 vhs Langen, Lindenhof-Zentrum  
Debstedter Straße 5b  
Nadin Körn

### Kurs-Nr.: 262-50253

84,50 € ab 7 TN  
120,50 € bei 4 - 6 TN  
inkl. Buch zum Kurs


samstags, 4 x  
05.09.2026  
10 - 12:30 Uhr

**Mitzubringen:** Bringt gerne eure eigene USB-Tastatur mit, einen Bleistift und vier Buntstifte in rot, grün, gelb und blau.

## Windows für Beginnende

In diesem Kurs wird Ihnen der Umgang mit dem Betriebssystem Windows erklärt, vorgeführt und beigebracht. Sie erlernen den Umgang mit den Menüs, Fenstern, Apps und Einstellungen sowie grundlegenden Funktionen, wie bspw. dem Arbeiten mit der Zwischenablage und Ordnen von Dateien. Sie benötigen keinerlei Grundkenntnisse und brauchen auch keinen eigenen Computer mitbringen.

### Langen

 vhs Langen, Lindenhof-Zentrum  
Debstedter Straße 5b  
Sebastian Pawletty

#### Kurs-Nr.: 262-51306

54,00 € ab 7 TN  
81,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 6 x  
05.08.2026  
17:30 - 19 Uhr

#### Kurs-Nr.: 262-51307

54,00 € ab 7 TN  
81,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 6 x  
04.11.2026  
18 - 19:30 Uhr

**Mitzubringen:** Schreibzeug.

## Office-Paket

### 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.

### Langen


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

#### Kurs-Nr.: 262-50954

127,00 € ab 7 TN  
194,50 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 8 x  
08.09.2026  
17:30 - 19:45 Uhr

### Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1  
Frank Stoy

#### Kurs-Nr.: 262-50905

94,50 € ab 7 TN  
142,00 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 7 x  
10.09.2026  
17:30 - 19:45 Uhr


**Mitzubringen:** Schreibzeug, USB-Stick.

### 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.

### Langen


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

#### Kurs-Nr.: 262-50953

127,00 € ab 7 TN  
194,50 € bei 4 - 6 TN

montags, 8 x  
07.09.2026  
17:30 - 19:45 Uhr

### Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1  
Frank Stoy

#### Kurs-Nr.: 262-50904

108,00 € ab 7 TN  
162,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 8 x  
09.09.2026  
17:30 - 19:45 Uhr

**Mitzubringen:** Schreibzeug, USB-Stick und Laptop, falls vorhanden.

**ELEKTRO**   
**Frerichs**  
Meisterbetrieb

Tel.: 04703 / 22 50 21 0  
Alte Straße 1a • 27612 Bexhövede  
[www.frerichs-elektrotechnik.de](http://www.frerichs-elektrotechnik.de)

## Bildbearbeitung und Fotografie


Weitere Kurse im Bereich der Fotografie finden Sie im Fachbereich Kultur ab Seite 44.

### 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.

#### Hemmoor

 vhs Hemmoor  
Bahnhofstraße 36  
Marco Scheiper

**Kurs-Nr.: 262-50303**  
54,00 € ab 7 TN  
81,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 4 x  
02.09.2026  
17:30 - 19:45 Uhr


**Mitzubringen:** USB-Stick oder Speicherkarte mit Fotos oder Digitalkamera mit USB-Anschlusskabel, ggf. Schreibzeug.

### 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.


#### Langen

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

**Kurs-Nr.: 262-53609**  
93,50 € ab 7 TN  
143,50 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 6 x  
01.09.2026  
19:30 - 21:45 Uhr


#### Hemmoor

 vhs Hemmoor  
Bahnhofstraße 36  
Marco Scheiper

**Kurs-Nr.: 262-53608**  
63,00 € ab 7 TN  
94,50 € bei 4 - 6 TN

montags, 6 x  
26.10.2026  
17 - 19:15 Uhr

#### Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1  
Marco Scheiper

**Kurs-Nr.: 262-53659**  
81,00 € ab 7 TN  
121,50 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 6 x  
27.10.2026  
18 - 20:15 Uhr

**Mitzubringen:** Falls vorhanden USB-Stick oder SD-Karte, ggf. mit eigenen Fotos oder Kamera mit Kabel, Schreibzeug. Nach Wunsch eigener Laptop.



**PERSÖNLICHE BERATUNG | GROSSE AUSWAHL | PERFEKTER SERVICE**

Bei uns finden Sie die große Marken-Fernglas-Auswahl:

- Swarovski Optik - Leica - GPO -
- Kowa Optik - Pentax - Minox -
- Zeiss - Blaser Optik - Canon -
- Fujinon - Olympus - Kite Optics -
- Hawke -

Spektive finden Sie auch bei uns!

**RING FOTO SCHATTKE**  
Seit 1970 in Cuxhaven

**PARTNER**  
Nationalpark Wattenmeer

Deichstraße 7 | 27472 Cuxhaven | Tel. 04721/55511 | www.ringfoto-schattke.de

# 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 inter- kulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremd- sprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische 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 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.: 262-40155**

72,00 € ab 7 TN

108,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 8 x

01.07.2026

19 - 20:30 Uhr


**Mitzubringen:** Schreibzeug.

### 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.: 262-40154**

72,00 € ab 7 TN

108,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 8 x

07.07.2026

19 - 20:30 Uhr

**Mitzubringen:** Schreibzeug.

## Dänisch

### Dänisch I (A1) Dänisch leicht und locker


#### Wochenendkurs – nicht nur „rød grød med fløde“

Der Kurs wendet sich an Beginnende und Seiteneinsteigende mit geringen Vorkenntnissen, die sich in der Landessprache, bspw. im Urlaub, verständigen wollen.

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. Mit Dänisch kann man sich auch in Norwegen und Schweden verständigen.

Sie werden erstaunt sein über die positiven Reaktionen, wenn Sie Skandinavien in ihrer Landessprache ansprechen!

#### Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1  
Anette Aabye

**Kurs-Nr.: 262-40304**

116,50 € ab 7 TN

176,50 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 24.10.2026

Sonntag, 25.10.2026

Samstag, 31.10.2026

Sonntag, 01.11.2026

jeweils 10 - 15 Uhr

**Mitzubringen:** Verpflegung für den Tag, Schreibzeug,

## 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 bspw. 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 DVD: „Das große Wörterbuch der deutschen Gebärdensprache“.

#### Langen

 vhs Langen, Lindenhof-Zentrum  
Debstedter Straße 5b  
Maike Sander, Sprachheillehrerin


**Kurs-Nr.: 262-42850**

40,00 € ab 7 TN

60,00 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 10.10.2026, 10 - 15 Uhr

#### Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1  
Maike Sander, Sprachheillehrerin

**Kurs-Nr.: 262-42801**

41,50 € ab 7 TN

63,00 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 07.11.2026, 10 - 15 Uhr

**Mitzubringen:** Schreibzeug, kleiner Imbiss, Getränk.



## Englisch - Niveau A1

### Englisch kompakt für die Reise

#### Wochenendkurs

Sie planen eine Reise ins Ausland und sprechen kein Englisch? In diesem kompakten Wochenendkurs lernen Sie nützliche Redewendungen und grundlegenden Wortschatz für typische Situationen auf Ihrer Reise, bspw. im Hotel, im Restaurant oder beim Einkaufen. Hauptziel des Kurses ist es, Ihnen Sicherheit im Umgang mit der englischen Sprache zu vermitteln, sodass Sie sich auf Reisen einfach verständigen können - auch ganz ohne Vorkenntnisse.

#### Spaden

Spaden, Haus der Begegnung  
Friesenstraße 7  
Ramona Tantzen-Mitscherlich

**Kurs-Nr.: 262-40614**  
126,00 € ab 7 TN  
189,00 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 19.09.2026  
Sonntag, 20.09.2026  
Samstag, 26.09.2026  
Sonntag, 27.09.2026  
jeweils 9 - 14:30 Uhr

**Mitzubringen:** Kursbuch Hooray for Holidays! Englisch für die Reise - Für Einsteiger ISBN 978-3-19-077243-8

### 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  
Großer Fahrt i. R.

**Kurs-Nr.: 262-40658**  
126,00 € ab 7 TN  
189,00 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 14 x  
13.08.2026  
18:15 - 19:45 Uhr

**Mitzubringen:** Schreibzeug. Ein Begleitbuch zum Kurs wird benötigt. Der Buchtitel wird am ersten Abend bekannt gegeben.

### Englisch für Beginnende mit erweiterten 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  
Großer Fahrt i. R.

**Kurs-Nr.: 262-40659**  
135,00 € ab 7 TN  
202,50 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 15 x  
13.08.2026  
16:30 - 18 Uhr

**Mitzubringen:** Schreibzeug. Ein Begleitbuch zum Kurs wird benötigt. Der Buchtitel wird am ersten Abend bekannt gegeben.

### Neu: English 55plus – locker auffrischen (A1/A2)

Sie haben bereits leichte Vorkenntnisse und möchten diese ohne Zeitdruck reaktivieren? In entspannter Atmosphäre frisken wir Gelerntes auf und erweitern Ihren Wortschatz für Alltag und Reise. Der Fokus liegt auf der Freude am Sprechen und dem gemeinsamen Austausch - ganz ohne Leistungsdruck. Das Lerntempo orientiert sich an den Teilnehmenden. Das Lehrwerk wird am ersten Termin besprochen. See you soon!

#### Hemmoor

vhs Hemmoor, Altes Postamt  
Bahnhofstraße 36  
Rebecca Benjamin

**Kurs-Nr.: 262-40607**  
135,00 € ab 7 TN  
202,50 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 15 x  
18.08.2026  
10 - 11:30 Uhr

### Neu: Englisch für Anfänger – aller Anfang macht Spaß!

Neu anfangen statt Vokabelpauken: In diesem Kurs starten wir ganz ohne Vorkenntnisse und ohne Stress. In entspannter Runde lernen Sie Schritt für Schritt die ersten Wörter und Sätze für Urlaub und Alltag. Trauen Sie sich! Hier gibt es keinen Leistungsdruck, sondern nur Freude am Entdecken einer neuen Sprache. Wir fangen gemeinsam bei Null an. Das Lehrwerk wird am ersten Termin besprochen. Welcome!

#### Hemmoor

vhs Hemmoor, Altes Postamt  
Bahnhofstraße 36  
Rebecca Benjamin

**Kurs-Nr.: 262-40608**  
135,00 € ab 7 TN  
202,50 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 15 x  
18.08.2026  
11:30 - 13 Uhr


## Englisch - Niveau A1/A2

### **Welcome to English A1/Beginn A2**

**Englisch für Beginnende mit einigen Vorkenntnissen (z. B. Vorstellen, Wochentage, Uhrzeiten, leichte Wegbeschreibungen) - A1/A2**

Englisch macht viel Spaß und ist nicht so schwer, wie Sie vielleicht glauben. Auf lockere Weise werden Sie an die englische Sprache herangeführt. 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 unterhaltsames Lernen.

#### Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1  
Sabine Meyer

**Kurs-Nr.: 262-40611**  
90,00 € ab 7 TN  
135,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 10 x  
19.08.2026  
17:15 - 18:45 Uhr


**Mitzubringen:** Das Lehrbuch Great A1 - 2nd Edition von Klett

## Englisch - Niveau A2

### **Englisch A2 Wiederholungskurs**

Wir arbeiten mit dem Lehrwerk „Great - Englisch A2 für Erwachsene“. Der Lernprozess wird durch eine Lektüre abgerundet. Neue Teilnehmende sind stets willkommen.

#### Langen

 vhs Langen, Lindenhof-Zentrum  
Debstedter Straße 5b  
Oliver Kukla


**Kurs-Nr.: 262-40656**  
135,00 € ab 7 TN  
202,50 € bei 4 - 6 TN  
  
dienstags, 15 x  
18.08.2026  
17:30 - 19 Uhr

**Mitzubringen:** Buchbesprechung am 1. Kurstag, Schreibzeug.

### **Englisch A2 Wiederholungskurs am Vormittag**

Wir arbeiten mit dem Lehrwerk „Great - Englisch A2 für Erwachsene“. Der Lernprozess wird durch eine Lektüre abgerundet. Come around and brush up your English.

#### Langen

 vhs Langen, Lindenhof-Zentrum  
Debstedter Straße 5b  
Oliver Kukla

**Kurs-Nr.: 262-40657**  
135,00 € ab 7 TN  
202,50 € bei 4 - 6 TN  
  
mittwochs, 15 x  
19.08.2026  
8:30 - 10 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  
Ann Walter

**Kurs-Nr.: 262-40664**  
117,00 € ab 7 TN  
175,50 € bei 4 - 6 TN  
  
montags, 13 x  
07.09.2026  
18 - 19:30 Uhr

**Kurs-Nr.: 262-40661**  
117,00 € ab 7 TN  
montags, 13 x  
07.09.2026  
11:45 - 13:15 Uhr

#### Loxstedt

 Jugendzentrum;  
Dünenfährstraße 4  
Ann Walter

**Kurs-Nr.: 262-40665**  
135,00 € ab 7 TN  
  
mittwochs, 15 x  
09.09.2026  
18:30 - 20 Uhr


**Kurs-Nr.: 262-40670**  
135,00 € ab 7 TN  
202,50 € bei 4 - 6 TN  
donnerstags, 15 x  
10.09.2026  
18:30 - 20 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  
Ann Walter


**Kurs-Nr.: 262-40662**  
117,00 € ab 7 TN  
175,50 € bei 4 - 6 TN  
  
montags, 13 x  
07.09.2026  
14:30 - 16 Uhr

**Mitzubringen:** Schreibzeug.

### **English Conversation 50plus 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  
Ann Walter

Eine Anmeldung neuer Teilnehmer/-innen ist nur nach Gespräch mit der Dozentin möglich. Bei Interesse melden Sie sich bitte telefonisch unter 04743 9221-0.

**Kurs-Nr.: 262-40673**  
135,00 € ab 7 TN  
202,50 € bei 4 - 6 TN  
mittwochs, 15 x  
09.09.2026  
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 flüssiger und mehr Vertrauen beim Sprechen der englischen Sprache gewinnen möchten und ihr Wissen in Grammatik und Wortschatz auffrischen und vertiefen wollen. So schaffen Sie sich Sicherheit und Freude im Umgang mit der Fremdsprache für Urlaub und Beruf. Es werden verschiedene Medien eingesetzt und u. a. auch mal eine Kurzgeschichte gelesen und behandelt.

### Otterndorf

Otterndorf;  
vhs Lk Cux, Kleingruppenraum  
Sabine Meyer

**Kurs-Nr.: 262-40612**  
90,00 € ab 7 TN  
135,00 € bei 4 - 6 TN  
freitags, 10 x  
14.08.2026  
9:30 - 11 Uhr

## Französisch

### 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.: 262-40860**  
135,00 € ab 7 TN  
202,50 € bei 4 - 6 TN  
dienstags, 15 x  
18.08.2026  
9:30 - 11 Uhr

**Mitzubringen:** Schreibzeug. Ein Begleitbuch zum Kurs wird benötigt. Der Buchtitel wird am 1. 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.: 262-40865**  
135,00 € ab 7 TN  
202,50 € bei 4 - 6 TN  
mittwochs, 15 x  
19.08.2026  
16:30 - 18 Uhr

**Mitzubringen:** Schreibzeug. Ein Begleitbuch zum Kurs wird benötigt. Der Buchtitel wird am 1. Abend bekannt gegeben.

### Französisch für Beginnende mit geringen Vorkenntnissen A1 TEIL V

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.: 262-40866**  
135,00 € ab 7 TN  
202,50 € bei 4 - 6 TN  
mittwochs, 15 x  
19.08.2026  
18:15 - 19:45 Uhr

**Mitzubringen:** Schreibzeug. Ein Begleitbuch zum Kurs wird benötigt. Der Buchtitel wird am 1. Abend bekannt gegeben.

### 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.: 262-40804**

54,00 € ab 7 TN

81,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 6 x

28.10.2026

10:45 - 12:15 Uhr

*Quereinstieg von neuen Teilnehmenden ist nach Rücksprache mit der Dozentin möglich.*

**Mitzubringen:** Schreibzeug.

## Italienisch

### Italienisch A1 für Beginnende mit geringen Vorkenntnissen

Buonasera e benvenuti in vacanza! In diesem Kurs werden Sie das Gefühl bekommen, als wenn Sie schon in einer schöner Gegend in Italia sind. Wir werden über Reisen sprechen, eine Wohnung mieten, etwas beschreiben, fragen und sagen, wo sich etwas befindet, Urlaubsaktivität nennen, Vorlieben ausdrücken und begründen und weiteres. Kleine Hausaufgaben werden gemacht. Cantiamo insieme canzoni in italiano. Buon divertimento!

#### Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum  
Debstedter Straße 5b  
Matilde Vallone-Hackstein

**Kurs-Nr.: 262-40958**

90,00 € ab 7 TN

135,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 10 x

14.09.2026

17:30 - 19 Uhr

**Mitzubringen:** Schreibzeug.

### Italienisch A1 für Be- ginnende mit Vorkennt- nissen am Vormittag

Buongiorno e benvenuti! Buon appetito!

Sie möchten auf einer bella piazza in Italia Essen bestellen, einen Tisch reservieren, eine Rechnung verlangen, um etwas bitten, Vorlieben ausdrücken und vieles mehr? Dann ist das der richtige Kurs für Sie! Kleine Hausgaben werden gemacht. Cantiamo insieme canzoni in italiano. Buon divertimento!

#### Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum  
Debstedter Straße 5b  
Matilde Vallone-Hackstein

**Kurs-Nr.: 262-40954**

90,00 € ab 7 TN

135,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 10 x

14.09.2026

10 - 11:30 Uhr

**Mitzubringen:** Schreibzeug.

### Italienisch A2/B1 für Fortgeschrittene am Nachmittag

Buonasera e benvenuti! Dieser Kurs ist geeignet für Leute, die sich schon mehrere Jahre mit der italienischen Sprache und der Kultur beschäftigt haben. Wir werden gemeinsam concerti, opere e cinema italiano besuchen. Außerdem über Urlaubspläne berichten, eine Ansage im Radio (Verkehrslage) verstehen, Informationen zu Zeit/Ort einholen und geben, die Hauptpunkte eines Ereignisses erkennen und mehr. Kleine Geschichten werden gelesen und übersetzt. Kleine Hausaufgaben werden gemacht. Cantiamo insieme canzoni in italiano. Buon divertimento!

#### Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum  
Debstedter Straße 5b  
Matilde Vallone-Hackstein

**Kurs-Nr.: 262-40950**

90,00 € ab 7 TN

135,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 10 x

16.09.2026

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.: 262-41050**

86,50 € ab 7 TN

133,50 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 8 x

25.08.2026

17:45 - 19:15 Uhr

**Mitzubringen:** Das Kana-Trainingsbuch, falls noch benötigt, wird von der Kursleiterin besorgt. Die Kosten hierfür (€ 22) sind mit der Dozentin direkt abzurechnen.

## Niederländisch

### Niederländisch für Beginnende A1

Fahren Sie manchmal in die Niederlande? Ein paar Sprachkenntnisse können sehr nützlich sein.

#### Nordholz

Spieka, Alte Schule  
Wurster Straße 12  
Manfred Frankenthal



**Kurs-Nr.: 262-41451**  
108,00 € ab 7 TN  
162,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 12 x  
15.09.2026  
18 - 19:30 Uhr


**Mitzubringen:** Gute Laune, Schreibzeug.

## Norwegisch

### **Norwegisch Kompakt I für den Urlaub**

Der Kurs wendet sich an Beginnende und Seiteneinsteigende mit geringen Vorkenntnissen, die sich in der Landessprache, bspw. im Urlaub, verständigen wollen. Besonderes Gewicht wird auf das freie Sprechen untereinander gelegt und dabei geübt, sprachliche Alltagssituationen zu beherrschen. In lockerer Atmosphäre werden Sie viel über das Reiseland Norwegen und den Alltag der Norweger erfahren. Mit Norwegisch kann man sich auch in Dänemark und Schweden verständigen. Sie werden erstaunt sein über die positiven Reaktionen, wenn Sie Skandinavier in ihrer Landessprache ansprechen.

#### Langen

 vhs Langen, Lindenhof-Zentrum  
Debstedter Straße 5b  
Anette Aabye

**Kurs-Nr.: 262-41552**  
123,50 € ab 7 TN  
188,50 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 03.10.2026  
Sonntag, 04.10.2026  
Samstag, 10.10.2026  
Sonntag, 11.10.2026  
jeweils 10 - 15 Uhr


**Mitzubringen:** Schreibzeug.

### **Norwegisch Kompakt II für den Urlaub**

Ein weiterführendes Wochenendseminar für Teilnehmende aus Kurs I, Seiteneinsteigende mit geringen Vorkenntnissen und alle, die ihr Norwegisch auffrischen wollen. Dabei wird an den Kenntnisstand der Teilnehmenden angeknüpft. In diesem Kurs werden wir unsere

Grundlagen weiter ausbauen, in dem wir viel über Alltagssituationen, Ferienerlebnisse und vieles mehr in lockerer Atmosphäre kommunizieren.


#### Langen

 vhs Langen, Lindenhof-Zentrum  
Debstedter Straße 5b  
Anders Aabye

**Kurs-Nr.: 262-41551**  
123,50 € ab 7 TN  
188,50 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 31.10.2026  
Sonntag, 01.11.2026  
Samstag, 07.11.2026  
Sonntag, 08.11.2026  
jeweils 10 - 15 Uhr

#### Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1  
Anders Aabye

**Kurs-Nr.: 262-41501**  
116,50 € ab 7 TN  
176,50 € bei 4 - 6 TN


Samstag, 14.11.2026  
Sonntag, 15.11.2026  
Samstag, 21.11.2026  
Sonntag, 22.11.2026  
jeweils 10 - 15 Uhr

**Mitzubringen:** Schreibzeug.

### **Norwegisch 1 (A1) Norwegisch für Beginnende**

Mit Norwegisch kann man sich auch in Dänemark und Schweden verständigen. Sie werden erstaunt sein über die positiven Reaktionen, wenn Sie Skandinavier in ihrer Muttersprache ansprechen! Der Kurs wendet sich an Beginnende und Seiteneinsteigende mit geringen Vorkenntnissen, die sich z. B. im Urlaub in der Landessprache verständigen möchten. Besonderes Gewicht wird auf das freie Sprechen miteinander gelegt. In lockerer Atmosphäre werden Sie den Alltag der Norweger kennenlernen und bald sprachliche Alltagssituationen beherrschen.

#### Hemmoor

 vhs Hemmoor  
Bahnhofstraße 36  
Anette Aabye

**Kurs-Nr.: 262-41502**  
99,00 € ab 7 TN  
148,50 € bei 4 - 6 TN

montags, 11 x  
05.10.2026  
18:30 - 20 Uhr


**Mitzubringen:** Schreibzeug. Das Kursbuch wird am 1. Abend vorgestellt.

### **Norwegisch 2 (A1) Norwegisch für Beginnende mit Vorkenntnissen**

**Der Kurs richtet sich an Beginnende Teil II, Teilnehmende des vorangegangenen Kurses Norwegisch I oder für diejenigen, die ihre Norwegisch Kenntnisse auffrischen möchten**

Mit Norwegisch kann man sich auch in Dänemark und Schweden verständigen. Sie werden erstaunt sein über die positiven Reaktionen, wenn Sie Skandinavier in ihrer Landessprache ansprechen! Der Kurs wendet sich an diejenigen, die bereits Vorkenntnisse mitbringen und diese auffrischen oder vervollständigen möchten. Dabei wird an das Niveau der Teilnehmenden angeknüpft. Besonderes Gewicht wird auf das freie Sprechen miteinander gelegt. In lockerer Atmosphäre werden Sie den Alltag der Norweger kennenlernen und bald sprachliche Alltagssituationen beherrschen.

#### Hemmoor

 vhs Hemmoor, Altes Postamt  
Bahnhofstraße 36  
Anette Aabye

**Kurs-Nr.: 262-41503**  
99,00 € ab 7 TN  
148,50 € bei 4 - 6 TN

montags, 11 x  
05.10.2026  
20 - 21:30 Uhr

**Mitzubringen:** Schreibzeug.


## Schwedisch

### Schwedisch A1 Teil 3

Dieser Kurs ist ein Fortsetzungskurs und wird mit Avschnitt 7/8 im Buch Tala svenska beginnen. Neu-Einsteigende mit Vorkenntnissen sind natürlich auch willkommen! Mitzubringen ist das Lehrbuch „Tala svenska“ A1 Plus Lärobok och Övningsbok (2017) von Ebrou Olga Guttke - ansonsten Kursbesprechung am 1. Kursabend.

Lycka till och har det bra så längre !!! Vi ses snart.

#### Langen

 vhs Langen, Lindenhof-Zentrum  
Debstedter Straße 5b  
Hella Schröder

**Kurs-Nr.: 262-42053**

90,00 € ab 7 TN  
135,00 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 10 x  
17.09.2026  
18:30 - 20 Uhr


**Mitzubringen:** Lehrbuch u. Übungsbuch: „Tala svenska“ Schwedisch A1 Plus (2017) von Erbrou Olga Guttke/GROA Verlag ISBN 978-3-933119-04-9 und ISBN 978-3-933119-14-8

## Spanisch

### Spanisch 2 Fortsetzungskurs

In diesem Kurs erlernen Sie die spanische Sprache weiter. Es werden grammatische Grundlagen gelegt und elementares Vokabular erlernt, um einfache Konversationen durchführen zu können. Der Kurs wird von einer muttersprachlichen Dozentin geleitet, die neben sprachlichem Wissen auch Einblicke in die lateinamerikanische Kultur vermittelt.

#### Langen

 vhs Langen, Lindenhof-Zentrum  
Debstedter Straße 5b  
Susana Rövensthal

**Kurs-Nr.: 262-42350**

72,00 € ab 7 TN  
108,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 8 x  
11.08.2026  
18 - 19:30 Uhr


**Mitzubringen:** Schreibzeug.

### Spanisch Crashkurs für die Reise

Sie möchten die spanische Sprache lernen oder Ihre eingerosteten Sprachkenntnisse wieder auffrischen? Dann kommen Sie mit uns auf einen sprachlichen und kulturellen Kurztrip. Losgelöst von Lehrwerken und steifer Grammatik liegt der Schwerpunkt des Kurses auf der leichten und lockeren Kommunikation. Gesprochen wird von Kursbeginn an. Inhalte: Einkaufen, Essen gehen, Weg-

beschreibungen, Zimmerreservierung / Hotelbuchung, auf den Markt gehen und vieles Andre mehr.

#### Hemmoor

 vhs Hemmoor, Altes Postamt  
Bahnhofstraße 36  
Corinna Brandt-Schumann

**Kurs-Nr.: 262-42201**

54,00 € ab 7 TN  
81,00 € bei 4 - 6 TN


freitags, 6 x  
21.08.2026  
16:45 - 18:15 Uhr

### Spanisch für Beginnende (A1.1)

In diesem Kurs erlernen Sie die spanische Sprache von Anfang an. Es werden grammatische Grundlagen gelegt und elementares Vokabular erlernt, um einfache Konversationen durchführen zu können.

Der Kurs wird von einer muttersprachlichen Dozentin geleitet, die neben sprachlichem Wissen auch Einblicke in die lateinamerikanische Kultur vermittelt.

#### Langen

 vhs Langen, Lindenhof-Zentrum  
Debstedter Straße 5b  
Susana Rövensthal

**Kurs-Nr.: 262-42351**

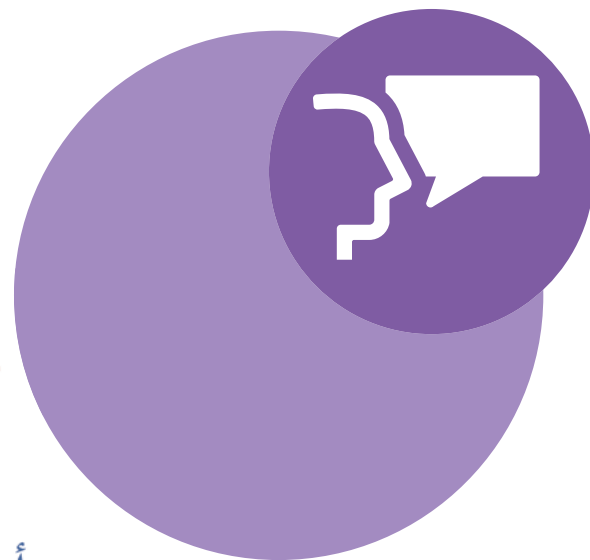
90,00 € ab 7 TN  
135,00 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 10 x  
27.08.2026  
18 - 19:30 Uhr

**Mitzubringen:** Schreibzeug.



# Deutsch als Fremdsprache



© 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\***

**Ansprechpartner**

*Geestland (Laugen)*

Di/Mi/Fr: 09:00 – 12:00 Uhr

**Tanja Metzler-Manuth**

Do: 14:00 – 16:00 Uhr

04743 9221-24

t.metzler-manuth@vhs-lk-cux.de

*Otterudorf*

Mo – Fr: 09:00 – 12:00 Uhr

**Susanne Salomon**

**Robert Gromes**

04751 97834-21

04751 97834-0

s.salomon@vhs-lk-cux.de

r.gromes@vhs-lk-cux.de

*Hemmoor*

Mo – Mi: 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 65).

#### 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. **Weitere Integrationskurse sind in Planung.** Wir beraten Sie gern. Bitte rufen Sie uns an oder kommen Sie persönlich zu den ausgewiesenen Sprechzeiten an unseren Standorten (siehe Seite 65).

### 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, 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 Teilnehmer 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.

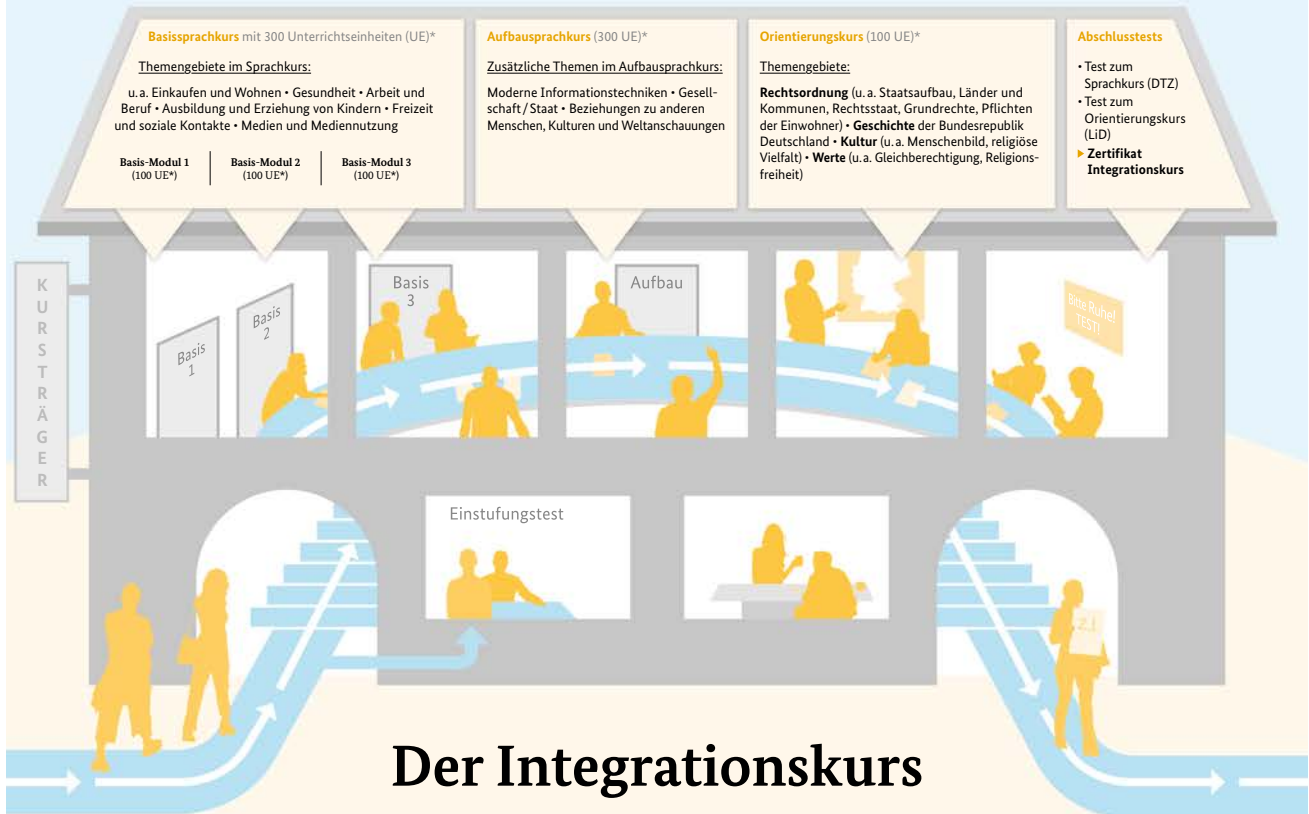
Weitere Informationen finden Sie unter [www.bamf.de](http://www.bamf.de) oder Sie sprechen uns persönlich an. Anmeldungen für alle Berufssprachkurse sind nur persönlich und gegen Vorlage einer entsprechenden Verpflichtung oder Berechtigung möglich. **Wir beraten Sie gern!**

**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 Berufssprachkurse sind nur persönlich und gegen Vorlage einer entsprechenden Berechtigung bzw. Verpflichtung möglich. Wir beraten Sie gern! Informationen finden Sie auch unter [www.bamf.de](http://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 Schnellerner 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](http://www.bamf.de/integrationskurs)

\* Eine Unterrichtseinheit (UE) dauert 45 Minuten.

November 2016

Herausgeber und Druck:  
Bundesamt für Migration und Flüchtlinge, 90343 Nürnberg

## Individuelle Sprachkurse

Auf Wunsch organisieren wir auch maßgeschneiderte Sprachkurse, z. B. Firmenkurse. Ob alltagsprachliches 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



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 Mindestteilnehmerzahl 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.

Einbürgerungstest  
Fragebogen  
für Frau  
Akilah  
gebore

# 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.

### 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.: 262-67960**  
EWW.

ab Donnerstag, 34 x  
13.08.2026  
13 - 16 Uhr

### Deutsch Grundkurs

Termine: montags: 08:10 - 09:40  
Bremerhaven, EWW, Werk I  
Gruppe 1

#### Bremerhaven

 Elbe-Weser Welten  
Mecklenburger Weg 42  
Werk I  
Guido Hoffmann


**Kurs-Nr.: 262-67851**  
EWW.

ab Montag, 33 x  
17.08.2026  
8:10 - 9:40 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.: 262-67850**  
EWW.

ab Freitag, 14.08.2026, 33x  
freitags 8:10 - 9:40 Uhr,  
mittwochs 14 - 15:30 Uhr,  
außer Mittwoch, 19.08.2026  
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  
Guido Hoffmann


**Kurs-Nr.: 262-67952**  
EWW

ab Freitag, 34 x  
14.08.2026  
10 - 11:30 Uhr

### Mathematik Aufbaukurs

Termine: montags 10:00 - 11:30 Uhr und  
dienstags 08:10 - 09:40 Uhr

#### Bremerhaven

 Elbe-Weser-Welten  
Mecklenburger Weg 42  
Werk I  
Guido Hoffmann


**Kurs-Nr.: 262-67951**  
EWW

ab Montag, 34 x  
17.08.2026  
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  
Dr. Alexander Marinskiy, Dipl.-Ing.

**Kurs-Nr.: 262-67751**  
EWW.

mittwochs, 16 x  
19.08.2026  
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.

**Kurs-Nr.: 262-67753**  
EWW.

mittwochs, 16 x  
19.08.2026  
10 - 11:30 Uhr

### Bremerhaven

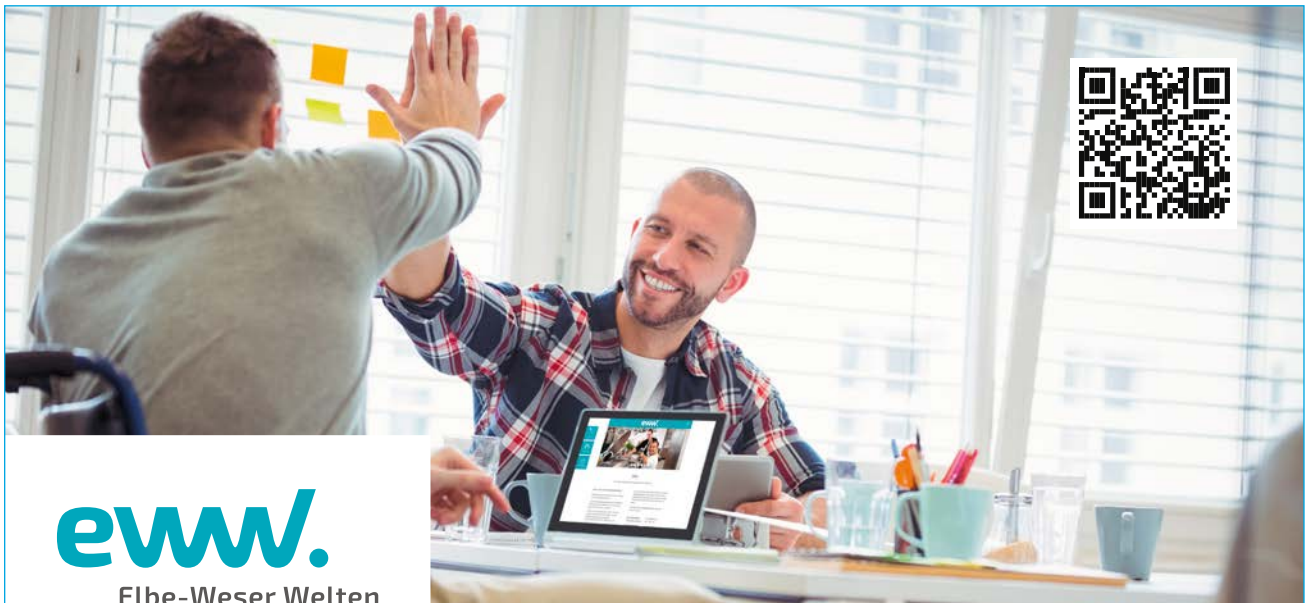


Elbe-Weser-Welten

Mecklenburger Weg 42

Werk I

Dr. Alexander Marinskiy, Dipl.-Ing.



**eww.**  
Elbe-Weser Welten

**Ja, ich bin dabei!**  
Gemeinsam für eine inklusive Gesellschaft.

## 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 Teilnehmerzahl 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 Bildungsurlaubsseminaren 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 Teilnehmerzahl: 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 Bankkontonummer) 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 Widerrufsformular auch bei uns anfordern bzw. unter [www.vhs-lk-cux.de/widerruf](http://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 Widerrufsrechts 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](mailto:poststelle@lfd.niedersachsen.de).

Stand: Oktober 2023



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: \_\_\_\_\_

**Kursteilnehmer/-in**

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. 71) 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**

**Name der/des Kontoinhabenden (wie von der Bank geführt)**

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 Lastschrifteeinzuges 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, widerstandsfähig 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](http://17Ziele.de)**

# Wir suchen Wissen, Inspiration und Begeisterung!

Wenn Sie Freude am Unterrichten  
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.

