

# Programm Norden Frühjahr/Sommer 2026

[www.kvhs-aurich-norden.de](http://www.kvhs-aurich-norden.de)



## Die Volkshochschule Vielleicht der Beginn von etwas ganz Großem.



Einfach besser aufgelegt sein. Und dabei seinem eigenen Beat folgen.  
Klingt toll, oder? Mix dir jetzt das Beste aus unseren Kursen.

#zukunftsor\_vhs

www.kvhs-aurich-norden.de

## Vorteilspakete für jede Lebensphase!

**Best Beginner!**

Für den Versicherungsstart und Neukund/innen bis 30 Jahre.

Willkommens-Nachlass  
bis zu **40%**

**CE DIE OSTFRIESISCHE**  
LANDSCHAFTLICHE BRANDKASSE  
Die Versicherung der Ostfriesen

Flexibel und frei kombinierbar!  
Haftpflicht | Hausrat | Glas ... oder was du sonst noch willst und brauchst

**Best Oostfreesland!**

Unser Vorteilspaket für alle mitten im Leben.

Jetzt Vorteile sichern!

**CE DIE OSTFRIESISCHE**  
LANDSCHAFTLICHE BRANDKASSE  
Die Versicherung der Ostfriesen

Privathaftpflicht ✓ Hausrat ✓ Glas ✓  
Wohngebäude (wenn vorhanden) □ Tierhalterhaftpflicht möglich ✓

**Best Oller!**

Unser Vorteilspaket für alle ab dem 50. Lebensjahr.

Jetzt Vorteile sichern!

**CE DIE OSTFRIESISCHE**  
LANDSCHAFTLICHE BRANDKASSE  
Die Versicherung der Ostfriesen

Privathaftpflicht ✓ Hausrat ✓ Glas ✓  
Wohngebäude (wenn vorhanden) □ Tierhalterhaftpflicht möglich ✓

**Die Versicherung der Ostfriesen**

Verlässlich. | Nah. |  
Persönlich. | Ostfriesisch!



**Irina Eifert**  
Betriebsleiterin  
Abteilungsleiterin VHS Klassik, Standort Norden  
Geschäftsführerin der KVHS Aurich-Norden gGmbH  
– Berufliche Bildung, Qualifizierung und Integration  
✉ geschaeftsleitung@kvhs-aurich-norden.de



**Sören Saathoff**  
Geschäftsführer der KVHS Aurich-Norden gGmbH  
– Begegnung, Begleitung, Beratung  
✉ geschaeftsleitung@kvhs-aurich-norden.de



**Daphne Mariebelle Eich**  
Abteilungsleiterin VHS Klassik  
Standort Aurich  
☎ (04941) 9580-235  
✉ daphne-mariebelle.eich@kvhs-aurich.de



**Britta Schuppenies**  
Abteilungsleiterin  
Pflege und Gesundheit  
☎ (04941) 9580-120  
✉ britta.schuppenies@kvhs-aurich.de



**Markus Saathoff-Reents**  
Abteilungsleiter  
Generationenübergreifende Dienste  
und Engagementprojekte  
☎ (04931) 1870-205  
✉ m.saathoff-reents@kvhs-norden.de



**Stefan Brietzke**  
Abteilungsleiter  
Soziale Dienste  
☎ (04931) 1870-144  
✉ s.brietzke@kvhs-norden.de

Information & Anmeldung: ☎ (04931) 1870-123

### Öffnungszeiten

Haus (WBZ): Mo. - Fr.: 07:30 - 20:00 Uhr

Information: Mo. - Fr.: 07:30 - 12:30 Uhr und 14:30 - 20:00 Uhr

### Öffnungszeiten in den Schulferien

Haus (WBZ): Mo. - Do.: 07:30 - 16:00 Uhr Fr.: 07:30 - 13:00 Uhr

Information: Mo. - Do.: 07:30 - 12:30 Uhr und 14:30 - 16:00 Uhr

Fr.: 07:30 - 13:00 Uhr

Änderungen der o.g. Angaben vorbehalten.

## Moin Mitnanner,

mit Freude präsentieren wir Ihnen unser neues Programmheft für das kommende Semester. Es ist gefüllt mit **vielfältigen Angeboten, Begegnungsmöglichkeiten und Impulsen für Bildung und Gemeinschaft.**

Unter dem bundesweiten Semesterschwerpunkt **#zukunftsor\_vhs – Gemeinsam das Morgen gestalten** möchten auch wir an der KVHS Aurich-Norden zeigen, dass Volkshochschulen weit mehr sind als Orte des Lernens: Wir sind Räume der Begegnung, des Austausches und der gesellschaftlichen Verantwortung. Bildung und Gemeinschaft gehören hier untrennbar zusammen, denn nur gemeinsam können wir die Vielfalt unserer Gesellschaft als Stärke erleben und ein demokratisches Miteinander aktiv gestalten.

Am Standort Norden möchten wir Ihnen die Gelegenheit bieten, in den Austausch zu treten, unterschiedliche Perspektiven kennenzulernen und neues Wissen zu gewinnen. Die Seminarreihe „**Politische Landschaften im Wandel**“ nimmt dabei aktuelle und zukünftige Herausforderungen in den Fokus und lädt dazu ein, diese gemeinsam zu beleuchten und zu diskutieren.

Engagierte aus Vereinen und Ehrenamt finden bei uns praxisnahe Unterstützung, während Sprachbegeisterte mit Schwedisch oder Italienisch für Anfänger\*innen neue Welten entdecken können. Kulturelle Glanzlichter setzen die Shakespeare-Komödien „**Wie es euch gefällt**“ und „**Was ihr wollt**“, lebendig interpretiert in einem Theaterstück von Jeffrey von Laun.

Unter dem Motto „**Wissen macht Spaß**“ öffnet zudem unsere vhs.KinderUni jungen Entdeckerinnen und Entdeckern die Tür zu spannenden Lernerlebnissen und fördert so die Freude am Wissen von klein auf.

Abgerundet wird unser vielseitiges Programm durch eine Veranstaltungsreihe zu Gesundheitsthemen: „**Raus aus dem Winterschlaf – der Frühling naht!**“, die Sie mit frischem Schwung und neuer Energie in das kommende Jahr begleitet.

In eigener Sache:  
Mit einer Neuausrichtung der KVHS Aurich-Norden stärken wir weiter die Vernetzung zwischen den Standorten und Abteilungen, schaffen klare Verantwortlichkeiten und moderne Strukturen, die noch bessere Angebote und Lernräume für alle ermöglichen. Das Leitungsteam der KVHS Aurich-Norden vereint vielfältige Kompetenzen und arbeitet standortübergreifend eng zusammen: Irina Eifert leitet als Eigenbetriebsleiterin die KVHS Aurich-Norden und ist zugleich Geschäftsführerin der KVHS Aurich-Norden gGmbH für berufliche Orientierung, Qualifizierung und Integration. Sören Saathoff führt als Geschäftsführer die KVHS Aurich-Norden gGmbH für Begegnung, Beratung und Begleitung. Ein herzliches Dankeschön wollen wir an dieser Stelle an unsere Dozierenden, Ehrenamtlichen und Mitarbeitenden aussprechen, die täglich mit Engagement, Kreativität und Herzblut dafür sorgen, dass all unsere Angebote, Projekte und Maßnahmen lebendig, inklusiv und zukunftsorientiert sind. Sie alle tragen dazu bei, dass die KVHS Aurich-Norden ein Ort ist, an dem Lernen, Miteinander und gesellschaftliche Verantwortung Hand in Hand gehen.

Wir laden Sie ein, sich inspirieren zu lassen, neue Wege zu entdecken und gemeinsam mit uns die KVHS Aurich-Norden als Zukunftsort zu gestalten.

Herzliche Grüße und bis bald in Ihrer Kreisvolkshochschule



Service

In eigener Sache /  
Leitung und Abteilungsleitung 3

Gut zu wissen 5  
Informationen rund um Ihr Bildungsangebot

Standorte und Kontaktinformation 106

Leitbild der KVHS Norden 107

Dozent\*innen von A-Z 108

Dozent\*innenrat 109

Anmeldeformular 109

Betriebsausschuss  
und Gesellschafterversammlung 110

Impressum 110

Allgemeine Geschäftsbedingungen 110

Kultur und Gestalten

Landesbühne 8

Kulturelle Veranstaltungen 9

Ausstellungen 14

Ostfriesland 15

Literatur 16

Fotografie 17

Kunst und Kreativität 17  
Kalligraphie, Zeichnen  
Malerei, Textilkunst  
Drucktechniken, Keramik

Musik und Tanz 22

Textiles Gestalten 24  
Nähen, Filzen  
Patchwork, Spinnen

Politik, Gesellschaft  
und Umwelt

Politik und Zeitgeschehen 27

Online-Veranstaltungen für Zuhause 29

Philosophie 30

Wirtschaft 31

Umwelt 32

Recht und Vorsorge 34

Freiwilligenagentur Landkreis Aurich 36

Engagement und Ehrenamt 38

Senioren- und Pflegestützpunkt Nds. 41

Mehrgenerationenhaus Norden 42

Angebote für Menschen  
mit Beeinträchtigungen 43

Familie & Junge VHS

Familien- und Elternbildung 46

Kurse für Kinder und Jugendliche 48  
vhs.KinderUni  
Kochen und Freizeit  
Bewegung  
Kreatives

Ferienkurse für Kinder/Jugendliche 51

Veranstaltungen für Familien 54  
Junge Landesbühne, Kindertheater  
Kinderkino

Gesundheit

Gesundheitsbildung 57  
Semesterstart Event  
Vorträge und Seminare

Körperwahrnehmung & Entspannung 59  
Auszeit für Körper und Seele  
Yoga

Bewegung 64  
Gymnastik und Fitnesstraining  
Outdoor-Aktivitäten

Kochen und Ernährung 70

Psychologie und  
Persönlichkeitsbildung

Psychologie und  
Persönlichkeitsbildung 73

Berufliche  
Bildung

Digitale Welten 77  
Angebote am Standort Norden  
Angebote am Standort Aurich  
Xpert, Bildungsurlaube, Firmenschulungen  
und individuelle Angebote

Büro und Verwaltung 78  
Xpert Business

Rhetorik und Kommunikation 80

Fortbildungen für soziale  
und pädagogische Berufe 81  
Schwerpunkt: Frühkindliche Bildung  
Organisatorisches/Teamarbeit  
Methodik/pädagogischer Alltag  
Schule  
Langzeitfortbildungen  
Inhouse-Seminare

IWP 84

Schulungen für Dozierende  
und Mitarbeitende der  
KVHS Aurich-Norden 86

Umwelttechnik 88

Berufliche Orientierung,  
Qualifizierung und Integration 89

Soziale Dienste

Soziale Dienste  
im Landkreis Aurich 91

Bildungsurlaub

Bildungsurlaube 93

Grundbildung  
Schulabschlüsse

Schulabschlüsse 98

Grundbildung für Alltag und Beruf 98

Sprachen

Einstufung 100

Deutsch als Zweitsprache 101  
vhs-Lernportal  
Deutsch für Geflüchtete  
Integrationskurse / Einbürgerungstest

Spanisch 102

Englisch / Schwedisch 103

Französisch / Italienisch 104

Außenstellen

Das Kursprogramm für unsere  
Außenstellen finden Sie unter  
den einzelnen Fachbereichen.

Ansprechpartnerin:  
Petra Cassens, ☎ (04931) 1870-183  
✉ p.cassens@kvhs-norden.de

Information, Anmeldung  
und Öffnungszeiten

Information & Anmeldung:  
☎ (04931) 1870-123  
info@kvhs-norden.de

Öffnungszeiten

Haus (WBZ): Mo. - Fr.: 07:30 - 20:00 Uhr  
Information: Mo. - Fr.: 07:30 - 12:30 Uhr  
und 14:30 - 20:00 Uhr

Öffnungszeiten in den Schulferien

Haus (WBZ): Mo. - Do.: 07:30 - 16:00 Uhr  
Fr.: 07:30 - 13:00 Uhr  
Information: Mo. - Do.: 07:30 - 12:30 Uhr  
und 14:30 - 16:00 Uhr  
Fr.: 07:30 - 13:00 Uhr

Änderungen vorbehalten.

Schwerpunkt 2026: Zukunftsort vhs  
– Gemeinsam das Morgen gestalten

In einer vielfältigen ländlichen Region wie dem Landkreis Aurich sind wohnortnahe Bildungs- und Begegnungsorte unverzichtbar. Die Kreisvolkshochschule Aurich-Norden ist ein solcher Zukunftsort: ein Raum, in dem Menschen miteinander lernen, neue Perspektiven gewinnen und ein solidarisches Miteinander stärken.

Gerade heute – in einer Zeit, in der demokratische Werte und gesellschaftlicher Zusammenhalt zunehmend unter Druck geraten – übernehmen wir Verantwortung: Wir schaffen offene Lernräume, fördern Dialog, ermöglichen Teilhabe und machen Bildung für alle zugänglich.

Unter dem Jahresmotto

#zukunftsort\_vhs – Gemeinsam das Morgen gestalten

bringen wir Menschen zusammen, die sich für ein gutes und lebenswertes Morgen engagieren wollen. In unseren Kursen, Projekten und Kulturangeboten entstehen Orte, an denen Ideen wachsen, Vielfalt gelebt wird und Gemeinschaft Zukunft schafft.



Gut zu wissen  
vhs und mehr

ermäßigungen  
Ermäßigungen werden gemäß  
den Ermäßigungsrichtlinien der  
KVHS (diese erhalten Sie auf Anfrage in  
der Geschäftsstelle) oder in der jeweiligen  
Kursbeschreibung genannten Bedingungen  
gewährt. Ein Antrag auf Ermäßigung und  
ein entsprechender Nachweis sind vor der  
Anmeldung vorzulegen.

Folgen  
Sie uns.



Anmeldung:  
Einfach online anmelden...  
[www.kvhs-aurich-norden.de](http://www.kvhs-aurich-norden.de)  
oder klassisch persönlich oder per E-Mail.

Förder- und Finanzierungs-  
möglichkeiten für Ihre  
Weiterbildung  
Mit dem Förderprogramm „Weiterbildung in  
Niedersachsen“ des Landes Niedersachsen  
können Sie Zuschüsse zu Ihren eigenen Weiter-  
bildungskosten und die Ihrer Mitarbeitenden  
erhalten. Informationen, Beratung und Unter-  
lagen unter [www.nbank.de](http://www.nbank.de)

Koordinierungsstelle Frauen & Beruf  
[www.landkreis-aurich.de/bildung-wirtschaft/  
koordinierungsstelle.html](http://www.landkreis-aurich.de/bildung-wirtschaft/koordinierungsstelle.html)  
Ansprechpartnerinnen:  
Heidi Wientjes und Jeanette Mattern

Aufstiegs-BAföG  
[www.aufstiegs-bafoeg.de](http://www.aufstiegs-bafoeg.de) oder [www.nbank.de](http://www.nbank.de)  
Weitere Fördermöglichkeiten:  
[www.test.de/Leitfaden-Weiterbildung-finanzieren-  
Weiterbildung-zahlt-sich-aus-4886405-0](http://www.test.de/Leitfaden-Weiterbildung-finanzieren-Weiterbildung-zahlt-sich-aus-4886405-0)

Was die KVHS Aurich-Norden als  
Zukunftsort ausmacht

- Wir schaffen Räume für Dialog, Begegnung und kulturelle Teilhabe.
- Wir verbinden Menschen unterschiedlicher Herkunft, Perspektiven und Generationen.
- Wir fördern Demokratiebewusstsein, Vielfalt und gesellschaftlichen Zusammenhalt.
- Wir unterstützen Menschen in beruflichen, sprachlichen und persönlichen Entwicklungsphasen.
- Wir sind nahe dran: in unseren Räumlichkeiten Aurich und Norden sowie den Außenstellen, in Kooperationsbetrieben und digital.
- Wir eröffnen Zugänge zu Bildung – unabhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft oder Lebenssituation.

Zeichenerklärung

Im Titel unserer Angebote finden  
Sie Zeichen, die das Angebot  
näher spezifizieren.

- NEU Neues Kurs-/Seminarangebot
- WE Wochenendveranstaltung
- BU Bildungsurlaub
- ♀ Für Frauen ♂ Für Männer
- Online-Angebote
- cloud Dieses Angebot wird in der vhs.cloud begleitet
- ➔ Querverweis: dieses Angebot wird an anderer Stelle näher beschrieben
- ESF Gefördert durch die EU
- ⚕️ Zertifizierte Präventionskurse, von der Krankenkasse bezuschusst
- Engagierte Angebote für Engagierte
- Angebote der Norder Literaturtage





## Anmeldung: Einfach online anmelden...

[www.kvhs-aurich-norden.de](http://www.kvhs-aurich-norden.de)  
oder klassisch persönlich oder per E-Mail.



## Gutscheine? Verschenken Sie Bildung! Der KVHS-Gutschein

In unserer Riesenauswahl mit über 1.000 Bildungsangeboten findet der/die Beschenkte auch etwas Passendes für sich. Sie erhalten den Gutschein in unserer Information.

### Bezahlen mit Gutscheinen

Bitte reichen Sie Ihre Gutscheine bei Anmeldung in der Geschäftsstelle ein.



## Teilnahmebescheinigungen und Zahlungsmodalitäten

### Teilnahmebescheinigungen

Auf Wunsch stellen wir Ihnen nach Abschluss des Kurses eine Teilnahmebescheinigung aus. Beachten Sie, dass hierfür i.d.R. eine Gebühr in Höhe von 2,00 € erhoben wird.

### Zahlungsmodalitäten

Bezahlen Sie per Lastschrift, sparen Sie die Gebühr von 2,00 € für die Rechnungsstellung.

Wenden Sie sich bitte an die Information unter  
☎ (04931) 1870-123, ✉ [info@kvhs-norden.de](mailto:info@kvhs-norden.de)



## Datenschutzerklärung

Wir benötigen Daten von Ihnen. Diese werden ausschließlich zweckgebunden eingesetzt und nicht weitergegeben. Die ausführliche Datenschutzerklärung finden Sie im Internet unter:  
<https://anmeldung.vhs-norden.de/datenschutz>



## Individuelle Angebote – auch für (Klein-)Gruppen

Firmenschulungen und individuelle Angebote können auch bei Ihnen vor Ort stattfinden. Auch sind Blended-Learning- und Online-Formate zu vielen Themen möglich. Wenn Sie Interesse an einer individuellen beruflichen oder persönlichen Fortbildung für sich oder Ihr Team in (Kleinst-)Gruppen oder auch als Einzelcoaching haben, wenden Sie sich bitte an die Information unter  
☎ (04931) 1870-123,  
✉ [info@kvhs-norden.de](mailto:info@kvhs-norden.de)



## Barrierefreie Kursteilnahme

Wenn Sie einen barrierefreien Zugang zu einem VHS-Kurs oder eine technische Hilfe benötigen, rufen Sie uns bitte rechtzeitig vor Kursbeginn an, ☎ (04931) 1870-123.



## Freies WLAN

in Ihrer KVHS in Norden  
Die Zugangsdaten erhalten Sie in der Information.



## Online-Angebote

Sie benötigen einen PC, Laptop oder Tablet, ggf. ein Mikrofon und eine Webkamera. Sie erhalten vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail (bei der Anmeldung bitte E-Mail-Adresse mit angeben) alle weiteren Informationen.



## Gesundheitskurse mit Zuschuss

Unsere Veranstaltungen werden z. T. von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Voraussetzung dafür ist eine Teilnahme von mindestens 80 %.



## Witterungsbedingte Schulausfälle

Bei witterungsbedingten Schulausfällen im Landkreis Aurich finden aus Sicherheitsgründen keine Tages- oder Abendkurse der KVHS in Norden statt. Der Unterricht in den Ausbildungs-, Umschulungs- und Fortbildungsprojekten sowie Wochenendseminare sind von dieser Regelung nicht betroffen!



## vhs.cloud

Die vhs.cloud ist eine bundesweite digitale Lern- und Arbeitsplattform der Volkshochschulen für Erwachsenenbildung.



## Bildungsurlaub

Sie haben Anspruch auf Fortbildung während der Arbeitszeit. Unsere Bildungsurlaube finden Sie **ab S. 93**



## Wir suchen Sie!

Sie möchten Ihre Fähigkeiten und Kompetenzen im Rahmen eines VHS-Angebotes mit anderen Menschen teilen? Wir freuen uns immer über neue Dozentinnen und Dozenten. Information: ☎ (04931) 1870-123  
✉ [info@kvhs-norden.de](mailto:info@kvhs-norden.de)



## Kursteilnahme unter 16 Jahren

Kursangebote für die Altersklasse finden Sie unter „Familienbildung und Junge VHS“! Sie haben sich ein Bildungsangebot Erwachsenenbildung (ab 16 Jahre) ausgewählt? Melden Sie sich gerne bei uns! Wir prüfen, ob und unter welchen Voraussetzungen die Teilnahme möglich ist!



## Unser Newsletter

Immer aktuell, immer informiert. Lassen Sie sich unseren Newsletter zusenden. Kontakt: ✉ [newsletter@kvhs-norden.de](mailto:newsletter@kvhs-norden.de)



## Weitere Bildungsangebote der KVHS Aurich-Norden:

Sie haben kein für Sie passendes Angebot in unserem Programm gefunden? Informieren Sie sich einfach über die Angebote am Standort Aurich unter: [www.kvhs-aurich.de](http://www.kvhs-aurich.de)



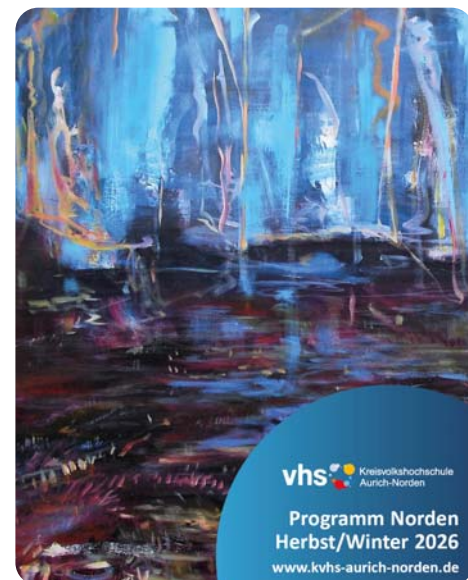
## Anzeigen in unserem Programmheft

Wenden Sie sich bitte an das Leitungsssekretariat, ☎ (04931) 1870-157  
✉ [anzeigen@kvhs-norden.de](mailto:anzeigen@kvhs-norden.de)



## Anmeldestart Herbst 2026

Ab **Mo., 06.07.2026** sind unsere Bildungsangebote des Herbstsemesters 2026 **online**, Ihre Anmeldung ist möglich. Das gedruckte Programm erscheint im August 2026. **Brauchen Sie Unterstützung bei der Anmeldung?** Wir sind für Sie da. ☎ (04931) 1870-123.



# Kultur und Gestalten



## Kreativ und kulturell aktiv

Es ist seit jeher ein bedeutendes Ziel der Volkshochschule, Menschen an kreative Betätigung heranzuführen und ihnen das dafür notwendige Wissen und Handeln zu vermitteln. Denn nicht erst durch die neuesten neurobiologischen Erkenntnisse weiß man, dass Kreativität äußerst wichtig für die Entwicklung des Menschen ist, sowohl für die seelisch-psychische, als auch für die kognitive Entwicklung. Kreativ zu handeln ist in unserer heutigen Welt eine wichtige Kompetenz, sowohl im persönlichen als auch im beruflichen Alltag.

## Ansprechpartnerin

### Katarina Engelmann

Bereichsleiterin  
Allgemeine Bildung  
und Kulturarbeit  
☎ (04931) 1870-107  
✉ [k.engelmann@kvhs-norden.de](mailto:k.engelmann@kvhs-norden.de)



## Information und Beratung

### Sabrina Fischer

Kultur und Gestalten  
☎ (04931) 1870-170  
✉ [s.fischer@kvhs-norden.de](mailto:s.fischer@kvhs-norden.de)



### Katja Koesling

Landesbühne  
☎ (04931) 1870-162  
✉ [k.koesling@kvhs-norden.de](mailto:k.koesling@kvhs-norden.de)



### Verena Reisdorf

Textiles Gestalten  
☎ (04931) 1870-135  
✉ [v.reisdorf@kvhs-norden.de](mailto:v.reisdorf@kvhs-norden.de)



## Inhalt

Landesbühne	S. 8
Kulturelle Veranstaltungen	S. 9
Ausstellungen	S. 14
Ostfriesland	S. 15
Literatur	S. 16
Fotografie	S. 17
Kunst und Kreativität	S. 17
Kalligraphie	S. 17
Zeichnen, Aquarell	S. 18
Textilkunst, Malerei	S. 19
Acryl	S. 20
Drucktechniken, Keramik	S. 21
Musik und Tanz	S. 22
Textiles Gestalten	S. 24
Nähen	S. 24
Filzen	S. 25
Patchwork, Spinnen	S. 25





## Landesbühne Niedersachsen Nord – Theatersaison 2025/26

Weitere Informationen und ausführliche Inhalte zu den Stücken finden Sie unter [www.kvhs-norden.de](http://www.kvhs-norden.de) und <https://landesbuehne-nord.de>

Veranstaltungsort: Theater Norden, Osterstr. 50

Das aktuelle Programm erhalten Sie in Ihrer KVHS in Norden.  
Wir schicken Ihnen auch gerne ein Exemplar zu.

### Ewig jung

von Erik Gedeon

Schade, dass man nicht ewig jung sein kann!  
Eine Gruppe ausgedienter Schauspieler\*innen erinnert sich an ihre größten Erfolge. Einziges Problem: Ihr Theater wurde längst geschlossen und zur Altersresidenz umfunktioniert. Doch das Schauspielblut in ihren Adern pulsiert. Und so darf das Altenensemble vor dem eisernen Vorhang weiterhin seine kleinen und großen, erfolgreichen wie erfolglosen Karrieren Revue passieren lassen...

**Do., 22.01.2026, 19:30 Uhr**

### Der Zerbrochne Krug

von Heinrich von Kleist

Im niederländischen Dorf Huisum ist Gerichtstag und Frau Marthe Rull klagt gegen Ruprecht Tümpel, der sich angeblich des Nachts zu ihrer Tochter Eve geschlichen und dabei einen wertvollen Krug zerbrochen habe. Dorfrichter Adam würde den Prozess am liebsten verschieben, ist er doch durch einen Unfall von Blessuren gezeichnet. ...

**Do., 19.02.2026, 19:30 Uhr**

### Medea

nach Euripides

Medea hat für Jason ihren Vater verraten und ihren Bruder ermordet. Für eine gemeinsame Zukunft ist sie zusammen mit Jason und den Kindern nach Korinth geflohen. Doch er verlässt sie dort für eine andere Frau, die...

**Do., 09.04.2026, 19:30 Uhr**

### Mephisto

von Tim Egloff nach Klaus Mann

Schauspieler und Regisseur Hendrik Höfgen ist in den 1920er Jahren am Hamburger Künstlertheater tätig und bekennt sich zum Sozialismus. Nach der Machtergreifung der Nationalsozialisten arrangiert er sich mit den neuen Herrschern – während seine Künstlerkolleg\*innen Opfer von Zensur und Verfolgung werden...

**Do., 30.04.2026, 19:30 Uhr**

### Tod auf dem Nil

Ein Kriminalstück in drei Akten  
(Murder on the Nile) von Agatha Christie

Eigentlich will das frisch vermählte Paar Kay und Simon Mostyn in aller Ruhe an Bord des Nil-Raddampfers „Lotus“ die Flitterwochen verbringen. Dass auch Simons Ex-Geliebte auf der Passagierliste steht, spielt für beide bald keine Rolle mehr, denn kurz nachdem die Reise begonnen hat, wird die anfängliche Idylle durch einen brutalen und schockierenden Mord zerstört. Die Stimmung unter den Passagieren ist angespannt...

**Do., 28.05.2026, 19:30 Uhr**

### „Wie es euch gefällt“ & „Was ihr wollt“

Frei nach William Shakespeare **s. S. 10**

In Kooperation mit der  
Stadt  
Norden



### Vorschau Theatersaison 2026/27

<b>Gatsby</b>	<b>03.09.2026</b>
<b>Macbeth</b>	<b>08.10.2026</b>
<b>Marie Antoinette</b>	<b>12.11.2026</b>
<b>Misery</b>	<b>03.12.2026</b>
<b>Spatz und Engel</b>	<b>28.01.2027</b>
<b>Heimsuchung</b>	<b>11.02.2027</b>
<b>Wer hat Angst vor Virginia Woolf</b>	<b>18.02.2027</b>
<b>Bezahlt wird nicht</b>	<b>15.04.2027</b>
<b>Alibi</b>	<b>27.05.2027</b>

### Junge Landesbühne

Informationen zu unseren  
Schulvorstellungen **s. S. 54**

### Kindertheater

#### Kindertheater: Rumpelstil

Musiktheater Lupe – Theater mit Musik und Tanz für Kinder ab 4 Jahren

**Sa., 28.02.2026, Beginn: 15:00 Uhr**  
**VHS-Bildungszentrum, Eintritt: 7,00 €**

Weitere Informationen

**s. S. 54**



## Weil Ausstellungen Einstellungen ändern.

**Kunst fördern heißt  
Menschen inspirieren.**

Kunst und Kultur inspirieren und setzen  
schöpferische Kräfte frei, öffnen Geist und  
Sinne. Sie bringen mehr Farbe in die  
Gesellschaft.

**Weil's um mehr als Geld geht.**



**Sparkasse  
Aurich-Norden**  
Ostfriesische Sparkasse



## Kulturelle Veranstaltungen

### Konzerte im KVHS-Forum

Kartenvorverkauf: Kreisvolkshochschule Aurich-Norden, Uffenstr. 1, Norden, ☎ (04931) 1870-123, ✉ [info@kvhs-norden.de](mailto:info@kvhs-norden.de)



#### GAUCKduo: KLANGBILDER

eBass & Flöte

– eine Klangkombination,  
die ihresgleichen sucht!

Ralf Gauck, der mit seinem Bass Zuhörer\*innen in ganz Europa begeistert, bringt in einem neuen Duo zusammen mit der Norder Flötistin Frauke Stenger seinen Bass in einem ganz ungewöhnlichen Geflecht aus Tönen und Klängen auf die Bühne.

eBass und Flöte ergänzen sich  
erstaunlich, heben sich ab, finden  
zusammen und verschmelzen zu einer klanglichen Einheit in dieser für Gauck typischen Mixtur aus Jazz, Folk und Pop – mit einer Prise Klassik. Gaucks eigene Kompositionen, seine eingängigen Melodien lassen beiden Instrumenten Raum für Virtuosität und klangliche Abenteuer, wobei beide Musiker weitgehend auf technische Hilfsmittel verzichten. Der Wahl-Norder Ralf Gauck hat sich mit diesem Duo einen lang gehegten Wunsch erfüllt: den eBass abseits der für ihn üblichen Genres im Zusammenklang mit einem klassischen Instrument, der Querflöte, ganz neu zu präsentieren.

Die Konzertflötistin Frauke Stenger lebt seit 2011 in Norden, wo sie seither als Musiklehrerin am Ulrichsgymnasium Norden, als Chorleiterin und Sängerin tätig ist. Als Duopartnerin im Ensemble „Edda & Flute“ steht sie regelmäßig auf der Bühne. Im Zusammenspiel mit dem Bassisten bereichert sie den Klang um die glasklare, klassische Note, wobei sie sich auch im Folk und im Jazz zuhause fühlt.

„Klangbilder“ – der Titel bleibt nicht metaphorisch. Bewegte Bilder und Farben im Raum werden die Musik visuell untermalen. Sie geben dem Publikum die Möglichkeit, sich auf mehreren sinnlichen Ebenen einzulassen an diesem besonderen Abend.

**So., 08.02.2026, Beginn: 17:00 Uhr, VHS-Bildungszentrum, Eintritt: 15,00 €**



#### Konzert: Jay Nash – Spring European Tournee 2026

**Di., 26.05.2026, Beginn: 19:00 Uhr**  
**VHS-Bildungszentrum, Eintritt: 20,00 €**

## Vorankündigung Herbst 2026: 3. JAZZWIND Festival, Sa., 12.09.2026

### JAZZWIND Festival bläst wieder

Für alle Freund\*innen des Jazz und der Livemusik in einem schönen Outdoor-Ambiente in Norden. Im schönen und bewirteten Kulturgarten der KVHS in Norden spielen drei Bands aus Norddeutschland und den Niederlanden innovative, für Einflüsse aus anderer Musik offene Jazzmusik. Das Nordsnø Ensemble aus Berlin mit Sängerin Lotta Leitz widmet sich der Verbindung skandinavischer Folklore mit Elementen des zeitgenössischen Jazz. Sphärische Klanglandschaften, durchdringende Rhythmen und lyrischer Gesang versetzen in die mystischen Stimmungen skandinavischer Volkslieder. Roman Schuler extended reißt mit einem massiven Sound und dem passenden Groove Genre Grenzen zwischen Jazz, elektronischer Musik, Pop und Hip-Hop ein. Eine Musik, die gleichsam zum Träumen und Tanzen einlädt. Ein Jazztrio/-quartett aus Studierenden des Prins Claus Conservatorium Groningen wird das Programm vervollständigen.

Ein Programm von Jazz Norden e.V. in Zusammenarbeit mit der Kreisvolkshochschule Aurich-Norden, Kulturbrennerei DoKa e.V., Kunstverein Norden, Kunstschule Norden, Stadt Norden u.a.

Nähere Informationen gibt es im Sommer 2026.

**Sa., 12.09.2026, 15:00 - 22:00 Uhr, KVHS Kulturgarten**

#### Chanson-Atelier

„On connaît la chanson – chantons ensemble“

Seit Januar 2016 gibt es das Chanson-Atelier im Institut français Bremen. Wir möchten dieses in Bremen so erfolgreiche Projekt auch in Norden anbieten. Der Sänger und Chorleiter Thomas Streit lädt ein zu einer spannenden Reise in die faszinierende Welt des französischen Chansons. Sie können ausgewählte Chansons (von Charles Aznavour, Barbara, Gilbert Bécaud und weiteren bis hin zu Zaz) kennenlernen und singen. Nach einer stimmlichen Aufwärmphase werden die einzelnen Chansons kurz vorgestellt und dann gemeinsam mit Klavierbegleitung gesungen. Dabei sind keine Notenkenntnisse erforderlich, wohl aber Freude am Singen und die Neugierde, weniger bekannte Chansons kennenzulernen und bereits bekannte wiederzuentdecken. Interessent\*innen und Musikliebhabende sind herzlich eingeladen!

#### Thomas Streit

**Fr., 27.02.2026, 18:00 - 20:15 Uhr**  
**VHS-Bildungszentrum, 3 UStd., 1 Termin, 22,00 €**  
**Anmelde- und Rücktrittschluss: 13.02.2026**  
**Schriftliche Anmeldung erforderlich, N850401**

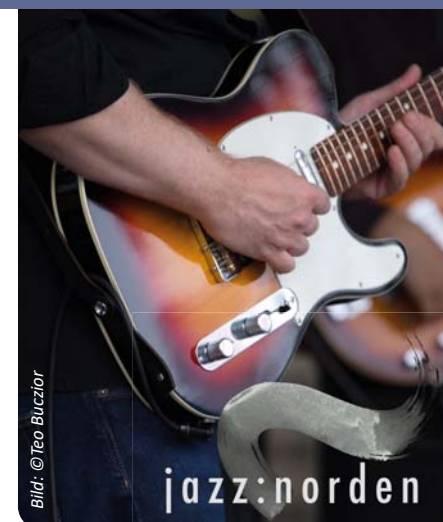


In Kooperation mit Jazz Norden e.V.

### Jazzkonzert: Wajdi Riahi Trio

Der in Tunesien geborene und in Brüssel lebende Pianist Wajdi Riahi ist einer der aufstrebenden Musiker in der europäischen Jazzszene. Der junge Musiker und sein Trio verbinden Jazz mit tunesischer Musik.

**So., 26.04.2026, 17:00 Uhr, VHS-Bildungszentrum**  
**Eintritt: 20,00 € (Erwachsene),**  
**10,00 € (ermäßigt für Schüler\*innen)**







## Theater im KVHS-Forum

## Theaterstück: „Wie es euch gefällt“ &amp; „Was ihr wollt“

Frei nach William Shakespeare – Jeffrey von Laun bringt Shakespeares Komödie auf den Punkt

Unter dem Titel „Wie es euch gefällt“ & „Was ihr wollt“ bringt Landesbühnen-Schauspieler Jeffrey von Laun, der für seine schauspielerische Leistung 2025 mit dem Jade-Ring ausgezeichnet wurde, zwei der bekanntesten Komödien des englischen Dramatikers William Shakespeare als „Ein-Mann-Stück“ auf die Bühne.

In nur 2 x 50 Minuten haucht er den zahlreichen Figuren mit Witz, Tiefe und Spielfreude neues Leben ein. So präsentiert Jeffrey von Laun seinem Publikum eine packende Neuinterpretation der elisabethanischen Klassiker.

„Wie es euch gefällt“: Regie: Frank Fuhrmann, Spieler: Jeffrey von Laun

„Was ihr wollt“: Regie: Sascha Bunge, Spieler: Jeffrey von Laun

Eine Produktion von diebagage.com

in Kooperation mit der Landesbühne Niedersachsen Nord.

Kartenvorverkauf: Kreisvolkshochschule Aurich-Norden, Uffenstr. 1, Norden,

☎ (04931) 1870-123, ✉ info@kvhs-norden.de

Fr., 08.05.2026, Beginn: 19:00 Uhr, VHS-Bildungszentrum, Eintritt: 15,00 €



Bild: © Volker Behnhorn

## Multi-Visions-Shows im KVHS-Forum mit Roland Marske

Die Eintrittskarten gibt es in Norden im Vorverkauf im SKN-Kundenzentrum, Neuer Weg 33, oder in der Kreisvolkshochschule Aurich-Norden, Uffenstr. 1 und an der Abendkasse.

## Baltikum: Estland, Lettland, Litauen und Königsberg

Die Ostsee stößt im Nordosten Europas auf die Ufer von drei kleinen Ländern: Litauen, Lettland und Estland, wo die Ostsee „Westsee“ heißt. Zusammen sind die drei baltischen Länder nicht einmal halb so groß wie Deutschland und mit nur rund sechs Millionen Einwohnern äußerst dünn besiedelt. Mit viel

Neugier im Gepäck, historischer Kenntnis und feinem Gespür für die heiklen aktuellen politischen Fragen ist der Berliner Journalist und Fotograf Roland Marske mehrfach durch das Baltikum gereist.

Die aufwendig produzierte Multi-Visions-Show zeigt drei auffallend unterschiedliche Staaten, die mit viel Schönum und Interessantem überraschen: Von den weißen Sanddünen der Kurischen Nehrung über die kilometerlangen, menschenleeren Strände

Lettlands zur estnischen Inselwelt. Das Baltikum war der westlichste Außenposten der Sowjetunion. Als militärisches Sperrgebiet in fünfzigjährigem Dämmer Schlaf versunken, entfalten sie heute schüchtern einen ganz eigenen Zauber als Ferieninseln. Von der nordischen Melancholie des flachen Landes und der Weite und Schönheit ausgedehnter Wälder, tiefer Moore und Flusslandschaften. Sie erinnern daran, dass man schon fast in Skandinavien ist. An mächtige Deutsch-Ordensburgen, alte Herrensitze des deutschbaltischen Adels und an Königsberg, die ehemalige Hauptstadt Ostpreußens, die heute Kaliningrad heißt. Sie zeugen auch von deutscher Vergangenheit im Baltikum. Von den drei Hauptstädten Tallinn, Riga und Vilnius, in denen das alte Europa die Jahrhunderte unbeschadet überstanden zu haben scheint. Stolz verweisen sie auf ihren Platz in der Weltkulturerbe-Liste der UNESCO.

Roland Marskes Show über das Baltikum zeigt Bilder voller Poesie, die die Sehnsucht wecken, diese vom Tourismus noch fast unentdeckt und wenig beachtete Region Europas nicht nur auf der Leinwand zu entdecken. Garantiert!

Mi., 04.02.2026, Beginn: 19:00 Uhr, VHS-Bildungszentrum  
Eintritt: 13,50 € (Vorverkauf), 16,00 € (Abendkasse)

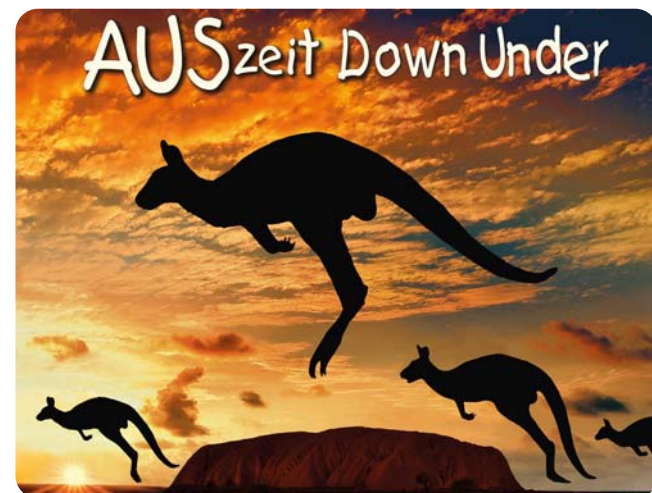
## Australien: AUS-Zeit Down Under

Träumen Sie auch davon, einfach mal auszusteigen – den Alltagsstress hinter sich zu lassen und einfach möglichst weit wegzufahren?

Der Berliner Fotograf Roland Marske hat sich diesen Traum erfüllt, als er ein Jahr lang Australien bereiste. Um Land und Menschen kennenzulernen, hat er als Deutschlehrer gearbeitet, nach Opalen gegraben, auf einer einsamen Station Rinder getrieben, in einer skurrilen Outback-Kneipe Bier gezapft und auf einer Krokodilfarm Touristen geführt.

Seitdem zieht es ihn immer wieder auch zu kürzeren Auszeiten auf den Fünften Kontinent zurück, um ins quirlige Großstadtleben von Sydney oder Melbourne einzutauchen, von Aborigines in ihre Traumzeit-Mythen eingewiesen zu werden, Kängurus, Koalas und Krokodilen zu begegnen und mit dem Geländewagen auf abenteuerlichen Pisten das hitzeflimmernde Outback zu erkunden. „AUS-Zeit Down Under“ ist eine spannende Multi-Visions-Show für alle, die auch vom Reisen träumen, ihre Neugierde auf das Ferne und Unbekannte bewahrt haben oder vielleicht sogar den Ausstieg auf Zeit selbst wagen wollen. Das Fernweh gibt es gratis – garantiert!

Mo., 09.03.2026, Beginn: 19:00 Uhr, VHS-Bildungszentrum  
Eintritt: 13,50 € (Vorverkauf), 16,00 € (Abendkasse)



## Lesungen im KVHS-Forum

Die folgenden beiden Veranstaltungen finden in Kooperation mit dem Tourismus-Service Norden-Norddeich statt.



Kartenvorverkauf: Kreisvolkshochschule Aurich-Norden, Uffenstr. 1, Norden,

☎ (04931) 1870-123, ✉ info@kvhs-norden.de und Tourismus-Service Norden-Norddeich.

## Lesung mit Sonja Gründemann: „Jetzt mal Tacheles“

„Wer schön sein will muss lügen“. Oder ist das alles wahr, was uns im Internet erzählt wird? Pulver, Pillen, Spritzen und schon ist man auf der Sonnenseite des Lebens? Und mit Meditation wird man innerhalb von kurzer Zeit reich, erfolgreich und hat die Weisheit mit Löffeln gefressen.



Sonja Gründemann nimmt uns mit in eine Welt, in der der Klapperstorch immer noch das Thema Sex umfliegt und Kindern immer die Wahrheit erzählt wird: „Natürlich mögen wir alle Deine Freunde!“ – Nur in den Urlaub würden wir sie niemals mitnehmen... Aber darüber spricht man doch nicht!

Auf ihre einzigartig humorvolle Art und Weise, gepaart mit Augenzwinkern, viel Musik und Mimik, tauchen Sie ein in einen Abend, der zum Lachen, Nachdenken und anderen Emotionen anregt. Lassen Sie sich überraschen. Am Klavier wie immer mit frecher Schnauze und flinken Fingern: Markus Schell.

So., 22.03.2026, Beginn: 19:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, Eintritt: 20,00 €

## Lesung mit Alexandra Zykunov: „Was wollt ihr denn noch alles?“

In ihrem wütend-witzigen Ton zerlegt Alexandra Zykunov das Märchen von der Gleichberechtigung und liefert endlich stichfeste Antworten auf die nervtötende Frage: „Was wollt ihr denn noch alles?!“

In ihrem neuen Buch versammelt die Bestsellerautorin unbekannte, aber leider sehr reale Zahlen, Studien und Absurditäten, die nicht nur aufzeigen, wo Frauen hierzulande benachteiligt werden, sondern wie ihr Leben dadurch anstrengender, ärmer und im Zweifelsfall lebensgefährlicher wird. Auch heute noch.

So., 29.03.2026, Beginn: 19:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum  
Eintritt: 12,00 € (Vorverkauf),  
15,00 € (Abendkasse)

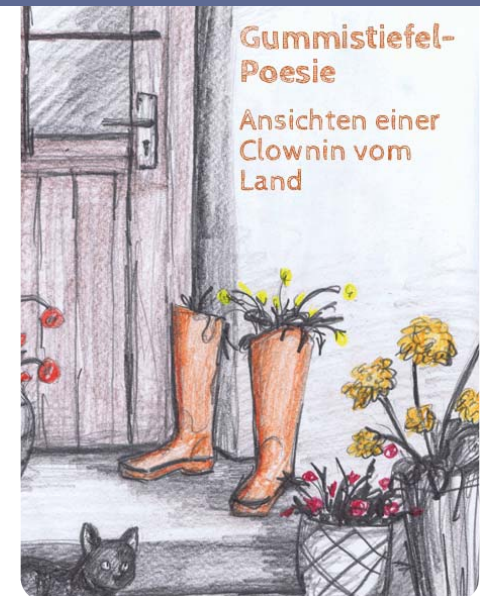


# WortWelten

## NORDER LITERATURTAGE

11. - 26. APRIL 2026

Lesungen · Theater · Workshops ·  
Konzerte · Ausstellungen · Kunst ·  
Kino · und mehr



Die folgende Veranstaltung findet im Rahmen der Norder Literaturtage statt.

### Lesung mit Doris Greijdanus-Janssen: „Gummistiefel-Poesie – Ansichten einer Clownin vom Land“

An diesem Abend liest Doris Greijdanus-Janssen aus ihrem Buch „Gummistiefel-Poesie“ – leise, humorvoll und erdverbunden. Ihre Texte erzählen vom Leben auf dem Land, von Aufbruch und Abschied, vom Ringen mit dem Alltag und dem Suchen nach Sinn. Mit dabei ist auch ihre Clownin Dortje van Holland – nachdenklich, eigensinnig und ein wenig glitzernd verliebt. Sie schaut mit liebevollem Spott auf das, was im Leben schwerfällt, und öffnet dabei den Raum für Lachen und Nachdenken zugleich.

Ein Abend zwischen Bodenhaftung und Leichtigkeit, zwischen Poesie und Menschlichkeit. Im Anschluss gibt es die Möglichkeit, sich mit der Autorin auszutauschen und Fragen zu stellen.

Kartenvorverkauf: Kreisvolkshochschule Aurich-Norden, Uffenstr. 1, Norden,  
☎ (04931) 1870-123,  
✉ info@kvhs-norden.de

Sa., 18.04.2026, Beginn: 18:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, Eintritt: 10,00 €

In Kooperation mit edition sanderling



### „Remember Charlotte Moorman“

Eine literarisch-musikalische Performance als Hommage an die New Yorker Aktionskünstlerin, Cellistin und Avantgarde-Festival-Organisatorin Charlotte Moorman (1933-1991) von und mit Georg Frey, Anne Munka und Philipp Martin.

Sa., 06.06.2026, Beginn 20:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum  
Eintritt: 15,00 € (Erwachsene),  
10,00 € (ermäßigt für Schüler\*innen)





## Weitere Veranstaltungen

**Filmvorführung:**  
„Was uns wirklich glücklich macht“

Auf der Suche nach dem Glück ist der Filmproduzent und Schauspieler Michael Hoch (Wolfs Reviertheater) quer durch Deutschland gereist, bis hoch auf die Zugspitze. Er traf unterschiedlichste Menschen: von Bestseller-Autor Klaus-Peter Wolf über eine Ordensschwester bis hin zum Obdachlosen. Sie erzählen von ihrer Heimat, von Freiheit und wie sie sich aus dunkelsten Momenten des Lebens zurückgekämpft und das Glück für sich entdeckt haben.

Im Anschluss findet ein Publikumsgespräch mit dem Produzenten Michael Hoch und Bestsellerautor Klaus-Peter Wolf statt.

Kartenvorverkauf:  
Kreisvolkshochschule Aurich-Norden,  
Uffenstr. 1, Norden, ☎ (04931) 1870-123, ✉ info@kvhs-norden.de

Fr., 13.02.2026, Beginn: 19:30 Uhr, VHS-Bildungszentrum, Eintritt: 5,00 €

**Flohmarkt „Von Frauen für Frauen“**

Laut einer Greenpeace-Umfrage haben die Deutschen 5,2 Milliarden Kleidungsstücke in ihren Schränken. Davon werden 40 %, also rund 2 Milliarden nie getragen. Kleidung ist zum kurzlebigen Wegwerfartikel geworden. Die Folgen sind starke Umweltbelastung durch den Einsatz von giftigen Chemikalien und ein hoher Wasserverbrauch der Textilindustrie. Dagegen möchten wir mit unserem „Flohmarkt – Von Frauen für Frauen“ ein Zeichen für nachhaltigen Konsum setzen. Zahlreiche Verkäuferinnen bieten am Sonntag im Forum der KVHS in Norden nicht mehr getragene, aber gut erhaltene Kleidung zum Verkauf an. In gemütlicher Atmosphäre mit Kaffee und Kuchen können die Besucherinnen sich auf Schnäppchensuche machen. Damit wird nicht nur der eigene Geldbeutel geschont, sondern die Teilnehmerinnen tragen dazu bei, Rohstoffe einzusparen und die Belastung von Mensch und Umwelt zu senken.

Information und Anmeldung:  
Katarina Engelmann, ☎ (04931) 1870-107, ✉ k.engelmann@kvhs-norden.de  
Sabrina Fischer, ☎ (04931) 1870-170, ✉ s.fischer@kvhs-norden.de

So., 15.03.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, VHS-Bildungszentrum  
Standgebühr: 5,00 € und eine Kuchenspende.

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Norden



So., 05.07.2026, 11:00 - 14:00 Uhr, VHS-Bildungszentrum, Eintritt: kostenfrei, N160401

**Frauenempowerment**

Workshop mit Birgit Ehring-Timm

Frauen erhalten die Freiheit von anderen Frauen oder gar nicht. Diese These stammt aus der italienischen Frauenbewegung. Moderiert von Birgit Ehring-Timm erkunden wir, wie Frauen in Ostfriesland eine Kultur der Verbundenheit erzeugen und politisch wirksam sein können. Weibliche Freiheit entsteht durch Verbundenheit. Wie können Frauen ihre Talente in die Gesellschaft einbringen, ohne auszubrennen? Wie gelingt gegenseitige Stärkung? Was nährt Sie selbst und Ihre Familien nachhaltig? In diesem Workshop wird über die eigenen Bedürfnisse, Werte und Visionen diskutiert, um sich gegenseitig Mut zu machen und bei der Umsetzung zu unterstützen. Die Teilnehmenden gehen gestärkt und beflügelt in den Alltag.

**Natur & Garten**

Lebensräume erhalten und schaffen für zukünftige Generationen

An diesem Tag dreht sich alles um Natur, Garten, Umwelt und Klima in der Region. Verschiedene Vereine und Institutionen stellen ihre Arbeit vor und bieten spannende Informationen sowie vielfältige Mitmach-Aktionen für Kinder und Erwachsene. Ergänzt wird das Programm durch interessante Vorträge rund um ökologische Themen. Ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm mit Musik und kulinarischen Angeboten sorgt für gute Stimmung und das leibliche Wohl.

Dieser Tag wird veranstaltet vom NABU Altkreis Norden, der KVHS Aurich-Norden und der Stadt Norden.

So., 19.04.2026, 11:00 - 17:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum  
Eintritt: kostenfrei

**Norder Literaturtage**  
11. - 26.04.2026

Alle zwei Jahre wird Literatur in Norden noch größer geschrieben als sonst – wenn die Norder Literaturtage stattfinden.

Unter dem Motto „WortWelten“ werden diese Tage von zahlreichen Norder Einrichtungen, Initiativen und Einzelpersonen veranstaltet. Unter der Federführung der Kreisvolkshochschule in Norden wird ein vielfältiges Programm ausgearbeitet. Neben „klassischen“ Lesungen gibt es Theater-, Kleinkunst- oder auch Musikveranstaltungen, in denen das geschriebene Wort eine zentrale Rolle spielt.

Freuen Sie sich auf zwei Wochen Literatur im April!

Das ausführliche Programm gibt es ab März 2026.

Information und Kontakt:  
Katarina Engelmann, ☎ (04931) 1870-107, ✉ k.engelmann@kvhs-norden.de  
Sabrina Fischer, ☎ (04931) 1870-170, ✉ s.fischer@kvhs-norden.de



## Filmklub Norden – Kino im KVHS-Forum



Alle 14 Tage (außer in den Ferien) werden im Filmklub Norden ausgewählte Highlights gezeigt. Das Besondere an dem Angebot ist, dass es einerseits in Kooperation mit dem Projekt „Dorfkino einfach machbar“ und andererseits in Zusammenarbeit mit einem ehrenamtlichen Team durchgeführt wird. Diese Konstellation ermöglicht es uns, als ein kleiner Filmanbieter hochwertige und anspruchsvolle Filme zu zeigen, so dass alle Liebhaber\*innen des Films auf ihre Kosten kommen.

Das Programm wird in einem Faltblatt und unter <https://anmeldung.vhs-norden.de/kultur/filmklub> veröffentlicht.

Sie möchten regelmäßig den Newsletter zum Filmklub erhalten oder haben Fragen zum Programm?  
Information und Kontakt: Katarina Engelmann, ☎ (04931) 1870-107, ✉ k.engelmann@kvhs-norden.de  
Sabrina Fischer, ☎ (04931) 1870-170, ✉ s.fischer@kvhs-norden.de

Gefördert von



Mo., 09.02.2026, 19:30 Uhr  
**Der Pinguin meines Lebens**

Von Peter Cattaneo, Spanien/Großbritannien 2025, Drama, 110 Min., FSK 6

Mo., 23.02.2026, 19:30 Uhr  
**Der Salzpfad**

Von Marianne Elliott, Großbritannien 2025, Biopic/Drama, 115 Min., FSK 6

Mo., 02.03.2026, 19:30 Uhr  
**Anlässlich des Internationalen Frauentages**  
**Ich will alles. Hildegard Knef**  
Von Luzia Schmid, Deutschland 2025, Dokumentation, 98 Min., FSK 12

Mo., 16.03.2026, 19:30 Uhr  
**Was ist schon normal?**  
Von Artus, Frankreich 2024, Komödie, 99 Min., FSK 6

Mo., 13.04.2026, 19:30 Uhr  
**22 Bahnen**

Von Mia Maariel Meyer, Deutschland 2025, Drama/Komödie, 102 Min., FSK 12

Mo., 27.04.2026, 19:30 Uhr  
**Vier Mütter für Edward**  
Von Darren Thornton, Irland 2025, Drama/Komödie, 89 Min., FSK 6

Mo., 11.05.2026, 19:30 Uhr  
**Green Border**  
Von Agnieszka Holland, Belgien/Tschechien/Frankreich/Polen 2024, Drama, 152 Min., FSK 12

Mo., 01.06.2026, 19:30 Uhr  
**Wenn der Herbst naht**  
Von François Ozon, Frankreich 2025, Tragikomödie, 102 Min., FSK 12

Mo., 15.06.2026, 19:30 Uhr  
**Wilma will mehr**

Von Maren-Kea Freese, Deutschland 2025, Tragikomödie, 112 Min., FSK 0

Mo., 29.06.2026, 19:30 Uhr  
**Wunschfilm**  
**1. Der Phönizische Meisterstreich**  
Von Wes Anderson, USA 2025, Action/Drama/Komödie/Thriller/Tragikomödie, 101 Min., FSK 12  
**2. Copa71**  
Von Rachel Ramsay, James Erskine, Großbritannien/USA 2025, Dokumentation, 91 Min., FSK 0  
**3. Wunderschöner**  
Von Karoline Herfurth, Deutschland 2025, Drama/Komödie/Romanze, 132 Min., FSK 12

Änderungen vorbehalten.

Eintritt: 5,00 €, Eintrittskarten erhalten Sie direkt an der Abendkasse. (Für GEW-Mitglieder bei Vorlage ihres Mitgliedsausweises 1,00 €)

**SchulKinoWochen 2026**

Die SchulKinoWochen sind ein Projekt von Vision Kino in Kooperation mit dem Film- und Medienbüro Niedersachsen e.V. sowie weiteren Landespartnern und werden gefördert vom Niedersächsischen Kultusministerium, der Niedersächsischen Landesmedienanstalt und der nordmedia – Film- und Mediengesellschaft Niedersachsen/Bremen mbH.

Die KVHS in Norden beteiligt sich an den SchulKinoWochen vom 05. - 10.03.2026.

**Kinderkino**

Einmal im Monat gibt es tolle Filme für kleine Besucher\*innen und die ganze Familie.

Eintritt: 5,00 €.  
Eintrittskarten: KVHS Aurich-Norden, Uffenstr. 1, Norden, ☎ (04931) 1870-123, ✉ info@kvhs-norden.de

Ausführliche Informationen s. S. 55

In Kooperation mit dem MGH Norden und dem Kinderschutzbund Norden



Gefördert von





## Internationale Norder Sommerakademie 2026

Vier Wochen lang können Kunstinteressierte zwischen 28 Wochen-kursen aus den Bereichen Malerei, Zeichnen, Collage, Drucktechnik, Bildhauerei und Modellieren wählen.

Das neue Programm und weitere Informationen finden Sie unter:

[www.sommerakademie-norden.de](http://www.sommerakademie-norden.de)

Information und Kontakt:

KVHS Aurich-Norden, Uffenstr. 1, 26506 Norden

✉ [sommerakademie@kvhs-norden.de](mailto:sommerakademie@kvhs-norden.de), ☎

(04931) 1870-170

Gefördert von



Das gedruckte Programm erscheint im Januar 2026.



## Musikalischer Sommerworkshop 2026



## Musikalischer Sommerworkshop

01. - 09. August 2026

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Ein Instrument zu spielen und Musik zu machen ist ein tolles Hobby. Beim Musikalischen Sommerworkshop können Menschen ab 10 Jahren erste Erfahrungen sammeln und herausfinden, was ihnen Spaß macht.

- 9 Tage intensiver Instrumentalunterricht in Kleingruppen
- Erfahrene Dozentinnen und Dozenten
- Erlernen einfacher Musikstücke
- Zusammenspiel im Orchester
- Instrument kann ggf. gestellt werden

Musikalische Leitung: Sven Neumann

Informationen: Dr. Mareke Niemann, MGH Norden,

☎ (04931) 1870-189, ✉ [m.niemann@kvhs-norden.de](mailto:m.niemann@kvhs-norden.de)

## Ausstellungen

VHS-Bildungszentrum  
Uffenstr. 1, Norden



08.01. - 11.02.2026

Jahresausstellung MGH-Fotogruppe

01.03. - 07.04.2026

Ausstellung Kunstschule Norden

19.04. - 22.05.2026

Ute Meta Kühn, Hamburg, Technik

31.05. - 28.06.2026

Gerd-Dieter Köther, Fotografik

06. - 31.07.2026

Dozentenausstellung der diesjährigen Internationalen Norder Sommerakademie

18.10. - 20.11.2026

Theo Haasche, Norden/Oldenburg, Malerei

Unsere Ausstellungen können zu den regulären Öffnungszeiten besucht werden.

Änderungen vorbehalten.

Norder Kunsthaus  
Große Neustr. 13



15.02. - 22.03.2026

Milena Tsochkova, Bremen  
Zeichnung, Malerei

Im Rahmen der Norder Literaturtage

29.03. - 03.05.2026

Katrin Magens, Dannenberg, Druckgrafik

10.05. - 21.06.2026

Klaus Möllers, Münster, Malerei

28.06. - 02.08.2026

Odine Lang, Aachen, Papierobjekte

09.08. - 13.09.2026

Sonja Koczula, Lübeck, Malerei

20.09. - 01.11.2026

Ernst Thevis, Detmold, Holzbildhauerei

Öffnungszeiten & Information:

Kunstverein Norden e.V., ☎ (04931) 959079

[www.kunstverein-norden.de](http://www.kunstverein-norden.de)

Änderungen vorbehalten.

## Titelbild: Thomas Koch



THOMAS KOCH

Geboren in Bochum, lebt in Sprockhövel, Atelier in Hattingen; studierte Malerei an der Fachhochschule für Kunst und Design in Köln, Meisterschülerabschluss; Preisträger der Aktion Kunstblatt der Rheinischen Post, Düsseldorf; Jahresarbeitsstipendium der Konrad-Adenauer-Stiftung, Else-Heiliger-Fond; Ausstellungen im In- und Ausland; vertreten in zahlreichen Sammlungen.

[www.thomas-koch.org](http://www.thomas-koch.org)

Alle Kulturveranstaltungen finden Sie ausführlich in unserem Faltblatt.



## Ostfriesland



## Stadtrundgang durch das jüdische Norden

Mit anschließender Fragerunde

Seit dem 16. Jahrhundert gehörten jüdische Familien zum Bild unserer Stadt. Während der Herrschaft der Nationalsozialisten nahm die antisemitische Hetze auch gegen die Norder Juden immer mehr zu und erreichte einen ersten Höhepunkt während der Pogromnacht im November 1938. Bis 1940 hatte man alle jüdischen Einwohner\*innen Nordens dazu gebracht, ihre Heimatstadt aufzugeben. Aber sie haben hier Spuren hinterlassen, denen während des Rundgangs gefolgt wird.

Petra Drüke

Fr., 24.04.2026, 15:00 - 16:30 Uhr

Treffpunkt: 15:00 Uhr, Am Marktplatz vor den „Drei Schwestern“

2 UStd., 1 Termin, kostenfrei

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 10.04.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N410404**



Susanne Roth

Treffpunkt: 15:00 Uhr, Haupteingang VHS-Bildungszentrum

3 UStd., 1 Termin, 15,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

## Stadtführung:

Leinen los – Spaziergang zum alten Norder Hafen

Entdecken Sie Nordens maritime Geschichte!

Ein geführter Rundgang durch die ehemalige Altstadt bis zum Norder Hafen – mit spannenden Geschichten über Seehandel, Sturmfluten und das Leben an der Nordsee. Norden war ein wichtiger Umschlagplatz an der Nordseeküste – mit lebhaftem Schiffsverkehr, internationalen Handelsbeziehungen und mutigen Seeleuten.

Do., 12.03.2026, 15:00 - 17:15 Uhr

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 26.02.2026, **N410402**

## Stadtführung:

Norden – historischer Industriestandort

Begeben Sie sich mit uns auf eine spannende Zeitreise durch die Industriegeschichte der Stadt Norden. Einst ein bedeutender Standort für verschiedene Industriezweige – prägte die Industrialisierung das Stadtbild und das Leben der Menschen nachhaltig. Während der Führung entdecken Sie Relikte vergangener Blütezeiten und den Strukturwandel in Norden.

Do., 21.05.2026, 15:00 - 17:15 Uhr

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 07.05.2026, **N410403**



Ostfriesische Landschaft in Aquarell

s. S. 18

Vom Flüchtlingslager zum Stadtteil – Rundgang durch Tidofeld

s. S. 28

## Walter Oldewurtel

3 UStd., 1 Termin, 15,00 €, schriftliche Anmeldung erforderlich.

## Die Friesen:

Herkunft, Verbreitung und die Friesische Freiheit

Die Urgeschichte der Friesen, ihre Siedlungsgebiete sowie die mystische „Friesische Freiheit“ sind Gegenstand dieses interessanten Vortrags.

Mo., 16.03.2026, 19:00 - 21:15 Uhr, VHS-Bildungszentrum

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 02.03.2026, **N410405**

## Von der Friesischen Freiheit

über die Häuptlingszeit zur Grafenerrschaft

In diesem Vortrag möchte der Dozent den langen Weg mit kriegerischen Auseinandersetzungen von der friesischen Selbstbestimmung bis zum Regierungsantritt des ersten Grafen von Ostfriesland aufzeigen.

Mo., 20.04.2026, 19:00 - 21:15 Uhr, VHS-Bildungszentrum

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 06.04.2026, **N410406**

Ein Spaziergang zu den heutigen und ehemaligen Kirchen Nordens

Bei diesem Spaziergang durch Nordens Innenstadt sollen die Orte der Norder Kirchen aus Vergangenheit und Gegenwart aufgesucht werden.

Fr., 29.05.2026, 15:00 - 17:15 Uhr

Treffpunkt: 15:00 Uhr, Haupteingang VHS-Bildungszentrum

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 15.05.2026, **N410407**

## In Kooperation mit den Küstenfrauen Norden

## Ostfriesisches Brauchtum:

Bogenmachen und Blumen für Türbögen

Zum ostfriesischen Brauchtum zählt, dass Nachbarn, Freunde oder Verwandte bei größeren Ereignissen (runder Geburtstag, Hochzeit, Geburten o.ä.) einen „Türbogen“ schmücken und diesen dem Jubilar bringen. In diesem Kurs werden in einer gemütlichen Runde bei einer ostfriesischen Teezeremonie sowohl die traditionelle Plattdeutsche Sprache als auch die Traditionen nähergebracht. Verschiedene Techniken der Papierblumengestaltung werden gezeigt bzw. erprobt und sollen zur Erhaltung dieses im Laufe der Zeit entstandenen und überlieferten Brauchtums beitragen.

Auch ohne Plattdeutsch-Kenntnisse kann der Kurs belegt werden.

Anneliese Itzen

Do., 21.05., 28.05., 04.06.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 9 UStd., 3 Termine, 51,00 €, inkl. Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 07.05.2026

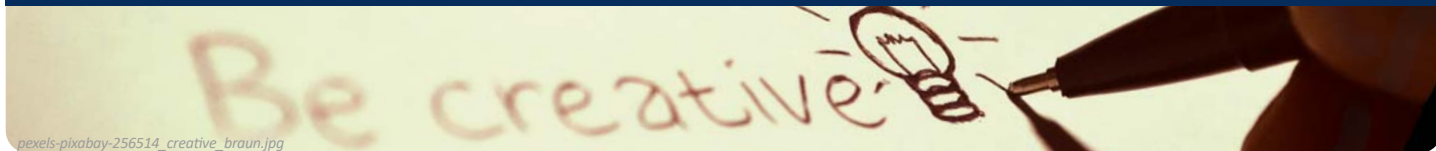
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N890401**







## Literatur



## Zweierlei von der Ente nach Dr. Sommerfeld

Literarisches Kochen

In diesem Kochkurs tauchen wir ein in die Welt der Ente, auf orientalische Art – inspiriert von Dr. Bernhard Sommerfelds kreativer Idee in „Der Sturz“.

Die Teilnehmenden lernen, wie man ein Entenbrustfilet perfekt rosa brät und zugleich eine aromatische, geschmorte Entenkeule zubereitet. Dabei verbinden wir klassische Techniken mit modernen Aromen und setzen spannende Bezüge zur literarischen Vorlage von Klaus-Peter Wolf. Natürlich runden passende Beilagen und ein raffiniertes Dessert das Menü ab.

Wir kochen zusammen:

- Rosa gebratene Entenbrust mit Orangen und Kardamonsauce auf Kichererbsencreme
- Geschmorte Entenkeule auf Orientalische Art mit Taboulé
- Mandelpudding mit Orangenblütensirup

## Henry Mühlhing

VHS-Bildungszentrum, 8 UStd., 1 Termin, 69,00 €, inkl. Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 02.02.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Sa., 14.02.2026, 16:00 - 22:00 Uhr, **N310404**So., 15.02.2026, 16:00 - 22:00 Uhr, **N310410**

## Silvia Naujoks

VHS-Bildungszentrum, schriftliche Anmeldung erforderlich.

## Büchercafé – Gemeinsam lesen, austauschen, genießen

Lesen verbindet und macht in Gesellschaft noch mehr Freude! Wir wollen gemeinsam in spannende Geschichten eintauchen, Gedanken austauschen und neue Leseinspirationen entdecken.

Zum Auftakt widmen wir uns „Zur See“ von Dörte Hansen. Bitte das Buch vor dem ersten Termin lesen! Wir tauschen uns dann direkt im ersten Treffen über das Buch aus. Im Anschluss wählen wir gemeinsam die nächsten Bücher aus, sodass die Interessen aller Teilnehmenden in den Lesekreis einfließen können.

Die Treffen sind einmal monatlich.  
So bleibt genügend Zeit zum Lesen der neuen Bücher.

Mo., 09.03., 13.04., 11.05., 08.06.2026, 18:30 - 20:30 Uhr  
10,67 UStd., 4 Termine, 59,00 €Anmelde- und Rücktrittsschluss: 23.02.2026, **N310406**

## Kreatives Schreiben

Schon lange wollen Sie schreiben, aber Irgendetwas ist immer dazwischengekommen? Ihre Geschichten verdienen es, erzählt, festgehalten und weitergegeben zu werden!  
In diesem Kurs werden Sie spannende Schreiberfahrungen machen. Kritik ist nebensächlich, es geht im Kurs darum, kreativ zu sein, nicht perfekt. Sie werden staunen, wie entspannt sich Gedichte und Prosatexte gestalten lassen.

Bitte mitbringen: Papier und Schreibutensilien.

Do., 09.04.2026, 18:30 - 20:45 Uhr  
12 UStd., 4 Termine, 65,00 €Anmelde- und Rücktrittsschluss: 26.03.2026, **N310407**

## Schlüsseltexte der deutschen Literatur

J. W. Goethe, Faust. Der Tragödie erster Teil

Goethes Drama gehört zweifelsohne zu den bedeutendsten Werken der deutschen Literatur, vielen gilt es als der deutsche Beitrag zur Weltliteratur überhaupt. Manche erinnern sich bestimmt noch (mit Grauen oder „Wonne“!?) an die Schullektüre. Wer das Drama vielleicht unter „Schulzwang“ gelesen hat, dem verbirgt sich höchstwahrscheinlich die Schönheit des Werks. Dieser Kurs ermöglicht eine Neulektüre. Gemeinsam versuchen die Teilnehmenden, tiefer in das komplexe Werk einzudringen, an dem Goethe fast sein ganzes Leben lang gearbeitet hat. Im Laufe des Kurses werden die Teilnehmenden sehen, dass Goethes Faust-Drama kein „Staubfänger“ ist, sondern viel zu sagen hat. Das Werk ist im besten Sinne eine Bereicherung für das eigene Leben. Eine Vorab-Lektüre des Dramas ist wünschenswert, aber nicht notwendig. Es ist geplant, das Drama abschnittsweise zu lesen und gemeinsam zu interpretieren: Nach den drei sog. Präliminarien (Zueignung, Vorspiel auf dem Theater, Prolog im Himmel) widmen die Teilnehmenden sich der Gelehrtentragödie, in der es u.a. um Erkenntnisgrenzen, Verzweiflung und Suizidwünsche geht. Anschließend wird die Gretchentragödie betrachtet und die Teilnehmenden schauen genauer hin, wie Goethe die Themen Verführbarkeit, Schuld und Gewissen verarbeitet. Kleine Zusatztexte aus Philosophie und Psychoanalyse werden das Verständnis des Werks erleichtern und vertiefen. Voraussetzungen für die Teilnahme sind: Neugier, Freude am Denken und die Bereitschaft von Woche zu Woche Textabschnitte aus dem Drama zu lesen.

Eine Ausgabe von Faust I sollte mitgebracht werden.

## Dr. Matthias Köberle

Mi., 11.02.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 16 UStd., 8 Termine, kostenfrei

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 02.02.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N310405**

## Sütterlin

Alte Schrift schreiben, lesen und verstehen

In diesem Kurs wird die Fähigkeit vermittelt, Sütterlin-Schrift zu lesen und zu schreiben. Zusätzlich werden Grundkenntnisse im Lesen von Frakturschrift sowie ein Überblick über historische Abkürzungen vermittelt. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die Sütterlin-Schrift zu lesen und zu schreiben. Wer sich mit Familienforschung beschäftigt oder alte Dokumente, Briefe und Urkunden aus früheren Generationen verstehen möchte, stößt oft auf die Sütterlin- oder Frakturschrift. Viele dieser historischen Quellen wurden nie in moderne Schrift übertragen, und selbst digitale Hilfsmittel stoßen bei handschriftlichen Texten an ihre Grenzen. Der Kurs hilft dabei, solche Texte eigenständig zu erschließen. Darüber hinaus lässt sich die Sütterlin-Schrift auch kreativ einsetzen – etwa für persönliche Grüße, Karten oder Einladungen mit besonderem Charakter.

Der Kurs richtet sich an alle Interessierte, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

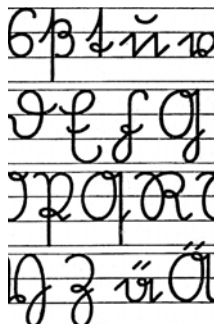
Bitte mitbringen: Linienheft, Bleistift (HB) mit Anspitzer oder Federhalter.

## Gisbert Saal

Sa., 11.04.2026, 10:00 - 16:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 8 UStd., 1 Termin, 48,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 27.03.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N310408**

## Die richtigen Worte

Gute Texte für Alltag, Business und Privatleben



Knackig formulieren, korrekt informieren oder phantasievoll beschreiben. Das Erstellen guter und vor allem passender Texte signalisiert dem Leser Kompetenz und Kommunikationsstärke. Aber was macht einen guten Text aus? Antwort: Vor allem, dass er gelesen und verstanden wird. Die Anforderungen an Texte mit Aussagekraft sind mitunter hoch und es kommt darauf an, was und wen das geschriebene Wort erreichen soll. Welche Textform ist die richtige? Eine Erzählung oder ein Reisebericht unterscheiden sich im Format, Aufbau und Umfang sehr stark von einer Kurzmitteilung oder Produktbeschreibung. Texte fürs Internet fordern zudem Besonderes, wie z.B. eine suchmaschinenoptimierte Schreibe. Oft bleibt nur eine Seite zur erfolgreichen Eigendarstellung. Guter Schreibstil in der beruflichen Kommunikation ist ein Qualitätsmerkmal und schon das Schreiben von E-Mails sollte stets professionell sein. Sie lernen die Eigenschaften und Anforderungen verschiedener Textformen kennen. Auf Sprache, Struktur, Schreibstil wird eingegangen und Grundlegendes über das Schreiben erläutert. Auch Spezialanforderungen, wie das Schreiben für audiovisuelle Medien und die Verknüpfung von Bild und Text sind Thema. Dieser Workshop ist praxisorientiert. Die Interessen der Teilnehmenden werden berücksichtigt.

Bitte mitbringen: wenn möglich, ein Notebook bzw. Tablet mit Tastatur.

## Hans König

Sa., 25.04.2026, 10:00 - 16:30 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 8 UStd., 1 Termin, 40,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 10.04.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N310409**

## Lesungen:

- Sonja Gründemann: „Jetzt mal Tacheles“
- Alexandra Zykunov: „Was wollt ihr denn noch alles?“
- Doris Greijdanus-Janssen: „Gummistiefel-Poesie. Ansichten einer Clownin vom Land“

s. S. 11



## Lesung mit Michael Roth: „Zonen der Angst“

s. S. 27

## Kunst und Kreativität



Die Teilnehmenden werden vor Beginn der Kurse darüber informiert, was ggf. mitzubringen ist.

## Birgit Elke Schumacher

VHS-Bildungszentrum, 17 UStd., 3 Termine, 115,00 €, zzgl. Materialkosten, schriftliche Anmeldung erforderlich.

## Kursive Schrift mit Kalligraphiefüller und Filzer

Immer wieder schön und alltagstauglich ist diese elegante Schrift. Gezeigt werden die Formen der großen und kleinen Buchstaben nach der humanistischen Kursive sowie die Tricks bei der Führung des Kalligraphiefüllers. Mit dem Filzer oder Füller geschrieben lässt sie sich für viele Gelegenheiten einsetzen: vom Beschriften von Etiketten über die Gestaltung von Namensschildern und Karten bis zu längeren Texten.

Wir stellen ein Faltpapier (Leporello) für die entstandenen Blätter her.

Fr. - So., 13. - 15.03.2026

Fr., 19:30 - 21:45 Uhr, Sa., 09:30 - 17:00 Uhr, So., 09:30 - 13:30 Uhr

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 20.02.2026, **N820401**

## Fotografie



## Einfach besser fotografieren – Schritt für Schritt zum guten Foto

Fotografie ist ein besonderes, wie effizientes Mittel, Schönes zu schaffen. Gute Fotos sind echte Hingucker und noch nie wurde so viel fotografiert, wie heute.

In diesem Kurs wird die Basis der Fotografie erläutert, viele Möglichkeiten des Bildermachens aufgezeigt, erklärt und probiert. Es ist ein Praxis-Workshop, bei dem eigene künstlerische Arbeiten als Motiv willkommen sind und ein Seminar mit ausgeprägter, individueller Teilnehmerorientierung. Ziel ist es, besondere/ansprechende Fotos zu machen und diese für die Nutzung verschiedenster Medien vorzubereiten. Gute Fotos sind mit dem Smartphone ebenso wie mit einer DSLR-Digitalkamera machbar. Und das ist hier Thema. Basisinformationen zur Fotografie und handfeste Praxistipps sind ebenso Inhalte wie Bildbearbeitung und Archivierung.

Ein Fotostudio steht zur Nutzung bereit.  
Vorkenntnisse in Sachen Fotografie sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: die eigene Kamera/Ausrüstung und entsprechende Bedienungsanleitungen, falls vorhanden.

## Hans König

Di., 14.04., 21.04.2026, 18:30 - 21:00 Uhr (Theorie)

Sa., 09.05.2026, 10:00 - 16:30 Uhr (Praxis)

VHS-Bildungszentrum, 14,67 UStd., 3 Termine, 69,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 31.03.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N870402**

## Kalligraphie trifft Handschrift und selbstgestaltetes Buch

Selbst mit der Hand schreiben und es dann schön präsentieren. Das kleine Buch ist einfach herzustellen, die Texte werden später eingesteckt. Dieser Wochenendkurs wendet sich an alle, die gerne schreiben und sich Notizen machen. Wir schreiben mit Kalligraphiefüllern oder Pens für eine schöne Schrift. Die Texte werden auf einzelne Blätter geschrieben und später eingesteckt. Als Extra kommen dazu schöne verzierte Buchstaben.

Für Anfänger\*innen geeignet, es sind keine Vorkenntnisse im Buchbinden erforderlich.

Fr. - So., 10. - 12.04.2026

Fr., 19:30 - 21:45 Uhr, Sa., 09:30 - 17:00 Uhr, So., 09:30 - 13:30 Uhr

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 20.03.2026, **N820402**





Bitte mitbringen: Zeichenpapier, verschiedene Bleistifte (2B - 8B), Spitzer, Radiergummi.

#### Martin Elschner

VHS-Bildungszentrum, 11,67 UStd., 3 Termine, 55,00 €  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

#### 3D Objekte zeichnen



Wie zeichnet man eigentlich ein dreidimensionales Objekt, z.B. einen Apfel, einen Löffel oder eine Tasse, so dass es aussieht, als würde das Objekt quasi über dem Papier schweben? Was ist eine sinnvolle Herangehensweise? In diesem Kurs wollen wir uns anhand geeigneter Beispiele, zunächst abstrakt geometrisch und dann konkret mithilfe von Beispielen des Alltags, der Welt der gezeichneten Illusionen nähern. Basics wie räumliche Wahrnehmung und zeichnerische Umsetzung aus der jeweiligen Perspektive in Kombination mit Linienführung und Schraffur, sowie der Einsatz von Licht- und Schattenwirkungen helfen uns bei der realistischen Projektion von Objekten im Raum auf unsere flächige Zeichengrundlage. Geeignete Übungsmaterialien, Modelle und zeichnerische Tricks unterstützen uns spielerisch, damit der faszinierende Sprung von der dritten Dimension auf die Fläche gelingt.

Fr. - So., 17. - 19.04.2026

Fr., 19:00 - 21:00 Uhr, Sa., 10:00 - 15:00 Uhr, So., 10:00 - 12:45 Uhr

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 27.03.2026, **N810404**

#### Naturlandschaften zeichnen



Wir wollen in diesem Kurs anhand ausgewählter Beispiele lernen, verschiedene Arten von Naturlandschaften zeichnerisch realistisch abzubilden. Dabei ist es wichtig, zunächst durch Abstraktion den jeweiligen Bildaufbau und die spezielle Raumperspektive zu erkennen, um dann mithilfe geeigneter Schraffuren naturtypische Texturen, Hell-Dunkelkontraste sowie Schattenwirkungen zu erzeugen, damit schließlich in Kombination mit dem Herausarbeiten ausgewählter Details eine gelungene Komposition entsteht.

Fr. - So., 12. - 14.06.2026

Fr., 19:00 - 21:00 Uhr, Sa., 10:00 - 15:00 Uhr, So., 10:00 - 12:45 Uhr

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 22.05.2026, **N810405**

#### Zeichnen

Dieser Kurs bietet eine Reihe von Aktivitäten, um die eigenen Fertigkeiten zu verbessern, zu beobachten und auf das Papier zu bringen. Von der Betrachtung der grundlegenden Größe und Platzierung von Objekten bis zur Schaffung interessanter Linien, ausdrucksstarker Texturen und des Gespürs für Raum werden die Teilnehmenden sich dem Akt des Zeichnens auf vielfältige Weise nähern. Die von Künstler\*innen verwendeten Methoden und Werkzeuge werden besprochen und geübt, ebenso wie die Betrachtung verschiedener Themen wie Figuren und Gesichter sowie Innen- und Außenlandschaften/Stadtlandschaften mit linearer Perspektive (das zugrundeliegende unsichtbare Gitter aus konvergierenden Linien). Wir werden uns ansehen, wie man eine dynamische Komposition mit Tiefe und einer Reihe von Licht und Dunkelheit schafft. Jeder kann sich in seinem eigenen Tempo bewegen und hoffentlich etwas von jeder Sitzung mitnehmen, ganz gleich, ob die Teilnehmenden mit speziellen Fragen kommen oder einfach nur einen strukturierten Ort und vorgegebene Zeit zum Üben suchen.

Dieser Kurs eignet sich sowohl für Teilnehmende, die bereits einen Kurs besucht haben, als auch für Neueinsteiger\*innen.

#### Barbara Korol

Do., 09.04.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 18 UStd., 6 Termine, 83,00 €, zzgl. Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 26.03.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N810406**

#### Sabine Abel

VHS-Bildungszentrum, schriftliche Anmeldung erforderlich.

#### Aquarellmalerei

Die Aquarellmalerei ist eine wunderbare lebendige und kreative Kunstform. Sie ist anspruchsvoll, sie lebt, ist unvorhersehbar und hat einen eigenen Kopf. Das ist es gerade, was ihren Reiz ausmacht. Teilnehmende ohne und mit geringen Vorkenntnissen werden in diesem Kurs dazu angeregt, sich unbeschwert auf dieses Abenteuer einzulassen. Auch ohne große zeichnerische Talente bietet dieses Medium eine Möglichkeit, schnell und mit wenig Zeit- und Materialaufwand zu erfolgreichen Ergebnissen zu kommen. Schritt für Schritt werden gemeinsam die verschiedenen Grundtechniken anhand von Landschafts-, Blumen- und architektonischer Malerei vermittelt. Im Verlauf des Kurses wird auch mit verschiedenen Materialien experimentiert. So kann jede\*r in entspannter Atmosphäre die eigene Phantasie und Vorstellungen einfließen lassen. Motivauswahl, Kontraste, Tonwerte und Farbkonzepte werden während der Arbeit besprochen. Ohne Scheu vor weißem Papier und Farbe werden Interessierte an die Aquarellmalerei herangeführt, die eine vielfältige Möglichkeit der Entspannung und eigenen Bereicherung vermittelt.

Mo., 09.02.2026, 19:00 - 21:15 Uhr

30 UStd., 10 Termine, 122,00 €, zzgl. Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 26.01.2026, **N810409**

#### Aquarellmalerei

Für Fortgeschrittene

Die Aquarellmalerei ist eine wunderbare lebendige und kreative Kunstform. Sie ist anspruchsvoll, sie lebt, ist unvorhersehbar und hat einen eigenen Kopf. Das ist es gerade, was ihren Reiz ausmacht.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die ihre Fähigkeiten erweitern möchten. Anhand von Vorlagen und eigenen Ideen werden wir die verschiedenen Motive erarbeiten und uns auch an schwierigere Themen heranwagen. Dabei kann experimentiert und phantasiert werden. Individuelle Wünsche und Ideen werden gerne aufgenommen.

Do., 12.02.2026, 19:00 - 21:15 Uhr

15 UStd., 5 Termine, 61,00 €, zzgl. Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 29.01.2026, **N810410**

#### Ostfriesische Landschaft in Aquarell



Ob Mühle, Leuchtturm oder Krabbenkutter. Wollten Sie schon immer Ihr Lieblingsmotiv aus der Heimat selbst erarbeiten? In unkomplizierter und leichter Art malen wir es in gemütlicher Atmosphäre bei einer schönen Tasse Ostfriesentee. Die Teilnehmenden erlernen die Grundtechniken der Aquarellmalerei.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Motive und Material werden im Kurs zur Verfügung gestellt.

Di., 17.03.2026, 18:30 - 21:30 Uhr

4 UStd., 1 Termin, 27,00 €, inkl. Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 03.03.2026, **N810419**



#### Heike Kobusch

VHS-Bildungszentrum, 15 UStd., 3 Termine  
117,00 €, inkl. Materialkosten.  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

#### Textilkunst



Die Gestaltung und Verwendung des Werkstoffs Textil steht im Fokus des Kurses. Es werden Textilien, Mustercoupons von Dekorationsstoffen, Kissen, Bekleidung renommierter Designfirmen, mit denen die Dozentin als diplomierte Textildesignerin zusammenarbeitet, künstlerisch individuell gestaltet. Die Textilien werden nicht entsorgt, sondern recycelt, zum Schutz der Umwelt, aus Liebe zur Natur und für die ökologische Nachhaltigkeit. Grundlegende Eigenschaften von Textilien wie Farbe, Material und Struktur werden berücksichtigt und neu interpretiert. Traditionell werden die Textilien mit Acrylfarbe, Stoffmalfarbe oder Wandfarbe abstrakt oder mit Motiv bemalt.

Die entstandenen Kunstwerke können gerahmt, auf Keilrahmen aufgezogen, als Tischdecken, Tischsets, Taschen, Bandanas, Halstücher oder als Kunst zum Tragen weiterverarbeitet werden.

Bitte mitbringen: verschiedene Pinsel und Textilfarben.

#### Workshop: „Das Meer ruft“

Maritime Motive auf Stoff  
(Fische, Leuchtturm, Schiffe etc.)

Fr. - So., 27.02. - 01.03.2026

Fr., 19:00 - 21:00 Uhr, Sa., 10:00 - 16:00 Uhr,

So., 10:00 - 14:00 Uhr

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 13.02.2026, **N810407**

#### Workshop: „Blumen, Strukturen, Farben und Muster auf Stoff (Flora und Fauna)“



Fr. - So., 24. - 26.04.2026

Fr., 19:00 - 21:00 Uhr, Sa., 10:00 - 16:00 Uhr,

So., 10:00 - 14:00 Uhr

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 10.04.2026, **N810408**



#### Ressourcenförderung und Resilienzstärkung durch künstlerisch-kreative Ansätze



Ausführliche Informationen s. S. 95.

#### Anke Gruss

Mo. - Fr., 20. - 24.04.2026,

Hotel Hohes Haus, Hohe Str. 1, 26736 Greetsiel

1.250,00 €, zzgl. Materialkosten.

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N221401**

#### Aquarellmalerei



Planung, Handwerk und der individuelle, kreative Impuls

Ausführliche Informationen s. S. 96.

#### Anke Gruss

Mo. - Fr., 14. - 18.09.2026

Hotel Hohes Haus, Hohe Str. 1, 26736 Greetsiel

1.250,00 €, zzgl. Materialkosten.

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **26BN811401**



#### Anke Gruss

VHS-Bildungszentrum, 16 UStd., 3 Termine, schriftliche Anmeldung erforderlich.

#### Aquarell



Spiel der Farben

Die Aquarelle von Turner, Nolde und Macke begeistern noch heute durch ihre Farbigkeit, Atmosphäre und Leichtigkeit. Das Malen nur mit „Wasser und Farbe“ bietet viele Möglichkeiten. Im Seminar werden zunächst die klassischen Grundlagen und verschiedenen Techniken erklärt. Lasurtechniken werden ebenso gezeigt wie freies und schnelles Malen mit Aquarell. Besonders intensiv werden die Teilnehmenden sich mit Farbharmenien, Tonwerten, Farbperspektive und Farbkombination auseinandersetzen, um Plastizität, Licht, Raum und Atmosphäre im Bild entstehen zu lassen. Es kann abstrakt und/oder naturalistisch gearbeitet werden. Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich für das Thema Aquarell interessieren, die Farbe bewusster wahrnehmen wollen, und damit sowohl an Anfänger\*innen als auch Fortgeschrittene.

Fr. - So., 13. - 15.02.2026

Fr., 19:00 - 21:00 Uhr, Sa., 10:00 - 17:00 Uhr, So., 10:00 - 14:00 Uhr

147,00 €, zzgl. Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 23.01.2026, **N810401**

#### Mischtechnik und der kreative Impuls



Aquarell, Marker und kreative Materialien

An diesem Wochenende tauchen die Teilnehmenden in die spannende Welt der Mischtechniken ein, entdecken den eigenen kreativen Impuls und erschaffen individuelle Bilder. Die Grundlagen verschiedener künstlerischer Techniken werden vermittelt, um mit deren Kombination eine ganz individuelle Bildsprache zu entwickeln. Ohne fertige Vorlage, aber mit Spaß am Experimentieren, werden wir uns auf die Suche nach der eigenen Bildidee machen. Grundlagen der Aquarelltechnik und experimentelle Zeichentechniken, sowie Kompositionslehre und intuitives Zeichnen werden vermittelt. Die erlernten Techniken können im Bild kombiniert werden.

Durch gezielte Übungen werden die Teilnehmenden ermutigt, frei und intuitiv zu malen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Lust haben, neue Ausdrucksformen auszuprobieren – egal ob mit Vorkenntnissen oder ohne.

Ein Wochenende voller Inspiration für experimentierfreudige Maler\*innen und Zeichner\*innen!

Fr. - So., 13. - 15.03.2026

Fr., 19:00 - 21:00 Uhr, Sa., 10:00 - 17:00 Uhr, So., 10:00 - 14:00 Uhr

153,00 €, zzgl. Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 20.02.2026, **N810411**

#### Ölmalerei für Einsteiger\*innen



Ölmalerei ist gar nicht so schwer. Bei der „alla prima“-Technik lernen die Teilnehmenden, in einer Malsession ein Bild zu malen. Hier kann fast auf Lösungsmittel verzichtet werden und die Farbe erhält eine samtige, schöne Tiefe. Dass die Ölfarbe nicht so schnell trocknet hat einen großen Vorteil: Man kann immer wieder ein bisschen Farbe auswaschen und das Bild verändern. Wie? Das lernen die Teilnehmenden in diesem Kurs.

Ein paar Dinge müssen bei dieser Technik beachtet werden. Das Wichtigste ist das Farbenmischen. Aber Mischen macht Spaß und diesem Thema werden die Teilnehmenden sich intensiv widmen, genauso wie der Herausarbeitung von Farbkontrasten.

Fr. - So., 09. - 11.10.2026

Fr., 19:00 - 21:00 Uhr, Sa., 10:00 - 17:00 Uhr, So., 10:00 - 14:00 Uhr

153,00 €, zzgl. Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 18.09.2026, **26BN810401**



**Doet Boersma**

VHS-Bildungszentrum, 16 UStd., 3 Termine  
165,00 €, zzgl. Materialkosten.  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

**Expressiv Malen mit Acrylfarbe**

Malen mit Licht und Schatten, Tiefe und Raum

**NEU! WE**

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, räumlich zu malen – mit Licht und Dunkelheit, kalten und warmen Farben sowie verschiedenen freien Maltechniken.

Durch verschiedene Übungen wie das Malen aus Flecken, die Integration von Linien, Bewegung und Schichtung lernen die Teilnehmenden unterschiedliche Maltechniken kennen. Im Kurs wird mit verschiedenen Themen wie Landschaften und menschlichen Figuren gearbeitet.

Zu den Übungen zeigt die Dozentin Werke von:

- Gerhard Richter – wegen seiner verschwommenen, traumhaften Qualität
- Jasper Johns – ein amerikanischer Künstler, bekannt für die Verwendung ikonischer Bilder und Symbole in seinen abstrakten Werken, oft eine Mischung aus Abstraktion und erkennbaren Formen
- Sjoerd de Vries – bekannt für seine expressiven und abstrakten Werke, die oft Elemente der friesischen Landschaft enthalten
- Gerrit Benner – ein einflussreicher friesischer Maler, der Abstraktion mit Naturelementen verband

Fr. - So., 17. - 19.04.2026

Fr., 19:00 - 21:00 Uhr, Sa., 10:00 - 17:00 Uhr, So., 10:00 - 14:00 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 27.03.2026, **N810412**

**Abstrakte Aquarellmalerei**

Experimentieren mit Farbe und Transparenz

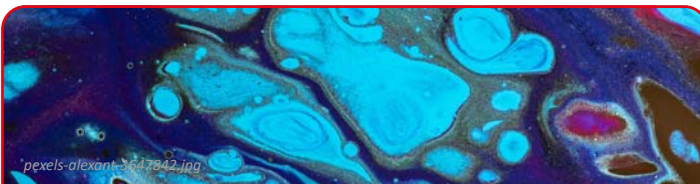
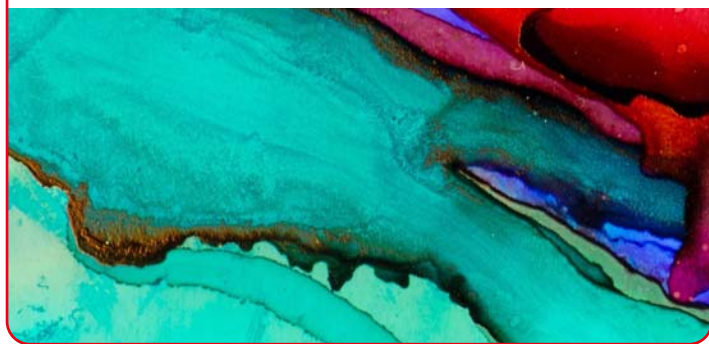
**NEU! WE**

In diesem Kurs nutzen die Teilnehmenden die Aquarelltechnik, um zeitgenössische Aquarelle zu gestalten. Wer sich nicht vor Abstraktion scheut, kann in diesem experimentellen Rahmen moderne Aquarelle erschaffen.

Die Teilnehmenden erforschen, welche zeitgenössischen Aquarelltechniken heute verwendet werden und welche am besten zu einem passen. Ziel ist es, durch Transparenz, Schichtung und persönliche Ausdrucksweise farbenreiche und spannende Aquarelle zu gestalten, in denen Komposition und Farbkontraste bewusst eingesetzt werden.

Fr. - So., 04. - 06.09.2026

Fr., 19:00 - 21:00 Uhr, Sa., 10:00 - 17:00 Uhr, So., 10:00 - 14:00 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 14.08.2026, **N810413**

**Acrylic Pouring „Wir lassen Farben tanzen“****WE**

Kennen Sie schon Acrylic Pouring? Bei dieser noch recht neuen, experimentellen Kunstform werden flüssige Acrylfarben in mehreren Farbschichten mit unterschiedlichen Techniken auf die Leinwand gegossen. Es entstehen wunderbare Farbverläufe, spannende Farbkontraste und faszinierende abstrakte Bilder.

Die Teilnehmenden lernen, wie Leinwände vorbereitet werden, welche Farben sich für Fluid Art eignen und wie diese gemischt werden. Im Anschluss erhalten sie einen theoretischen Überblick über die verschiedenen Techniken des Acrylic Pouring. Gemeinsam kann ein persönliches Wunschbild gestaltet werden. Die Teilnehmenden wählen aus über 20 Farben ihre Favoriten aus und erhalten das notwendige Hintergrundwissen, um diese mit Pouring-Medium und Silikonöl selbst vorzubereiten. Vorkenntnisse sind nicht notwendig, die Teilnehmenden müssen weder zeichnen noch malen können, sondern nur Fantasie und Freude am Gestalten mit Farben mitbringen.

Trockene Acrylfarbe lässt sich nur schwer aus Kleidung entfernen. Bitte verzichten Sie an dem Tag auf Ihre Lieblings-Kleidungsstücke. Die Bilder benötigen nach dem Gießen einige Tage zum Durchtrocknen und können daher erst später abgeholt werden. Weitere Informationen und Beispiele zum Acrylic Pouring finden Sie auf [www.Nordsee-Art.de](http://www.Nordsee-Art.de)

Das gesamte Material wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

**Andrea Schütz-Böse**

VHS-Bildungszentrum, 5 UStd., 1 Termin  
40,00 €, inkl. Materialkosten.  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

**Schnupperkurs: „Flip-Cup“-Technik**

Mit der „Flip-Cup“ Technik gießen die Teilnehmenden ein einzigartiges Bild mit magischen Zellen ganz nach ihren Vorstellungen.

Sa., 11.04.2026, 10:00 - 14:00 Uhr

Anmelde- und Rücktrittschluss: 27.03.2026, **N810414**

**Schnupperkurs: „Ring-Pour“-Technik**

Mit der „Ring-Pour“-Technik gießen die Teilnehmenden ein einzigartiges Bild mit beeindruckenden Farbverläufen, die an Baumringe erinnern.

Sa., 30.05.2026, 10:00 - 14:00 Uhr

Anmelde- und Rücktrittschluss: 15.05.2026, **N810415**

**Schnupperkurs: „Puddle Pour mit Swipe“-Technik**

Mit der „Puddle Pour mit Swipe“-Technik gießen die Teilnehmenden ihre Wunschfarben und bearbeiten das Design mit kreativen Hilfsmitteln weiter. Mit einem anschließenden „swipe“ können traumhaft schöne Effekte erzielt werden.

Sa., 20.06.2026, 10:00 - 14:00 Uhr

Anmelde- und Rücktrittschluss: 05.06.2026, **N810416**

**Schnupperkurs: „Center Swipe“-Technik****NEU!**

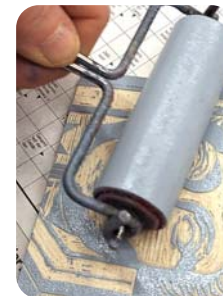
Mit der „Center-Swipe“-Technik gießen die Teilnehmenden ihre Wunschfarben und bearbeiten das Design mit kreativen Hilfsmitteln weiter. Mit einem anschließenden „swipe“ können traumhaft schöne Effekte erzielt werden.

Sa., 22.08.2026, 10:00 - 14:00 Uhr

Anmelde- und Rücktrittschluss: 07.08.2026, **N810417**

**Holzdruck****WE**

Der Holzdruck ist das älteste Druckverfahren. Die Technik ist leicht zu erlernen. Die Raffinesse steckt in der Planung. Im Laufe dieses Wochenendes erlernen die Teilnehmenden, wie eine Zeichnung auf einer Holzplatte umgesetzt, geschnitten und per Hand auf Chinapapier gedruckt wird. Dieses Verfahren benötigt keine aufwändige Geräteausrüstung und kann auch auf kleinstem Raum zu Hause ausgeübt werden.

**Liesa Tamsen**

Fr. - So., 06. - 08.03.2026

Fr., 19:00 - 22:00 Uhr, Sa./So., 10:00 - n. V.  
VHS-Bildungszentrum, 20 UStd., 3 Termine  
115,00 €, zzgl. Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 13.02.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N810418**

**Gemischte Drucktechniken****WE**

Experimentelles Drucken  
mit verschiedenen Materialien und Techniken

Handgedruckte Grafiken besitzen eine authentische Schönheit – auch als Unikate, obwohl wir bei Grafik in erster Linie an ordentlich nummerierte Auflagen einer bestimmten Drucktechnik denken. Unter Anleitung des Dozenten erlernen die Teilnehmenden wie spannend das Zusammenspiel verschiedener Techniken und Materialien, bei dem das Resultat nicht immer vorhergesagt werden kann, ist: Collografie (Materialdruck) in Kombination mit Kaltnadel, Stempeln in einen Monoprint oder miteinander verschmolzene Hoch- und Tiefdrucktechniken. Warum nicht? Ohne Einschränkung durch die Idee einer identisch aussehenden Auflage die Freiheit genießen, um einerseits einzigartige Abzüge zu drucken und andererseits mit einer Kombination verschiedenster Techniken zu experimentieren.

**Paul Wiegman**

Fr. - So., 24. - 26.04.2026

Fr., 19:00 - 22:00 Uhr, Sa./So., 10:00 - n. V.  
VHS-Bildungszentrum, 20 UStd., 3 Termine  
160,00 €, zzgl. Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 03.04.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N810403**

**Speckstein****WE**

Kreativität trifft Handwerk – Gemeinsam mit- und voneinander lernen

Aus den Teilnehmenden früherer Specksteinkurse hat sich eine begeisterte Gemeinschaft gebildet, um mit- und voneinander zu lernen. Der eigentlich weiche Stein fordert – die Kreativität, das dreidimensionale Denken, Ausdauer und Genauigkeit, Planung und Akzeptanz und vor allem: Geduld. Ob kontemplatives Feilen und Schmirgeln, seliges Polieren oder angeregtes Diskutieren über die richtige Vorgehensweise – alles geschieht in entspannter Atmosphäre.

Neueinsteiger\*innen sind herzlich willkommen und bringen eigene Ideen mit oder lernen aus dem Erfahrungsschatz der anderen. Werkzeug ist reichlich vorhanden, Steine können im Kurs zum Selbstkostenpreis erworben werden.

Bitte mitbringen: eine kleine Plastikschüssel, ein Handtuch, bei Bedarf dünne Handschuhe, etwas zum Trinken und einen Pausensnack.

**Dorthe Grothus-Nee**

Fr./Sa., 27./28.02., 08./09.05.2026

Fr., 17:00 - 21:00 Uhr, Sa., 10:00 - 15:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum  
24 UStd., 4 Termine, 23,00 €

Vorherige Anmeldung erforderlich, **N820403**



Foto von cottonbro studio, <https://www.pexels.com>

**Gisela Sippel**

VHS-Bildungszentrum, schriftliche Anmeldung erforderlich.

**Töpfern für Haus und Garten**

Ton bietet wunderbare Gestaltungsmöglichkeiten. Als Anfänger\*in erlernen Sie den Umgang mit dem Material Ton, die grundlegenden manuellen Aufbautechniken und wie Gefäße aus Wülsten und Plattentechnik hergestellt werden können. Auch das Drehen an der Scheibe kann erlernt oder weitergeübt werden. Wer Vorkenntnisse mitbringt, dem gibt die Dozentin gerne Tipps und verrät Tricks, damit die Kunstwerke gelingen.

30 UStd., 10 Termine, 142,00 €, zzgl. Materialkosten.

Brennkosten sind im Kursentgelt enthalten.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 03.02.2026

Di., 17.02.2026, 16:30 - 18:45 Uhr, **N820404**

Di., 17.02.2026, 19:00 - 21:15 Uhr, **N820405**

**Entspannt am Wochenende ein Frühstückstöpfern****NEU! WE**

Anfänger\*innen und Fortgeschrittene lernen in diesem Kurs, Teller, Kaffeebecher und Müslischalen in Aufbautechnik zu gestalten. Die Teilnehmenden erlernen verschiedene Aufbaumethoden und dekorieren mit Textur und Engoben. Alle Schritte werden deutlich angeleitet, sodass die Teilnehmenden mit Zuversicht kreativ gestalten können. Das Glasieren erfolgt am zweiten Termin. Die fertigen Werke können nach Absprache mit der Dozentin abgeholt werden.

Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, Plastikbeutel (ca. 50 x 60 cm).

Sa., 07.03.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

Sa., 21.03.2026, 10:00 - 12:00 Uhr (Glasieren)

VHS-Bildungszentrum, 11 UStd., 2 Termine

86,00 €, inkl. Materialkosten und Brennkosten.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 20.02.2026, **N820406**

**Bühnenbild meines Lebens**

Zukunft kreativ gestalten

In diesem Seminar werden die Teilnehmenden dabei begleitet, Ideen und Visionen für Ihre weitere Zukunft zu entwickeln und zu gestalten. In einem künstlerisch-kreativen Prozess bauen Sie ihr eigenes Bühnenbildmodell. Dieses kann den Teilnehmenden dabei helfen, den eigenen weiteren persönlichen und beruflichen Weg zu klären. Übergänge begleiten unser Leben und den Alltag. Sie stellen uns immer wieder vor Herausforderungen und lassen uns Entscheidungen treffen. Diese Neustarts können in einem Workshop kreativ gestaltet werden und Impulse geben. Hierfür bietet sich die künstlerische Herangehensweise, die Arbeit mit Bildern besonders an, da diese einen konkreten Hinweis darauf geben können, was kommt.

**Steffen Mutschler**

Fr./Sa., 05./06.06.2026, Fr., 17:30 - 21:30 Uhr, Sa., 09:30 - 18:15 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 2 Termine, 215,00 €, inkl. Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 22.05.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N821001**



**vhs.wissen live – Online-Vortragsreihe**

s. S. 29



**Kurse für Kinder und Jugendliche:**

- Kreative Mobiles & Leoprellos
- Acrylic Pouring

s. S. 50

s. S. 52





## Kreative Köpfe

**„Gemeinsam statt einsam“  
Bridge – Das Kartenspiel  
mit unendlichen Möglichkeiten**

NEU

Bridge ist ein spannendes und vielseitiges Kartenspiel für vier Personen. Zwei Spieler, die sich gegenüber sitzen, bilden jeweils ein Team. Gespielt wird mit einem normalen Kartenspiel (52 Karten), aber durch die nahezu unendlichen Möglichkeiten der Kartenverteilung wird Bridge nie langweilig – das ist ein Versprechen! Ob privat im Freundeskreis oder im Verein: Bridge lässt sich überall spielen. Besonders schön ist es, gemeinsam mit anderen in einem Bridge-Club aktiv zu sein. Damit der Einstieg gelingt und der Spielspaß nicht zu kurz kommt, bieten wir den Kurs „Gemeinsam statt einsam“ speziell für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse. Mit den erlernten Grundlagen können Sie problemlos an Clubabenden und Turnieren teilnehmen – und neue Kontakte knüpfen, bei einem Spiel, das verbindet.

**Team**

Mi., 11.02.2026, 19:00 - 20:30 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 20 UStd., 10 Termine  
85,00 €, inkl. Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 04.02.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N430402**

**Kursangebot in unserer  
Außenstelle Großheide****Aquarellmalerei**

Gemeinsam mit- und voneinander lernen

Aus früheren Aquarellkursen hat sich eine engagierte Lern- und Arbeitsgemeinschaft entwickelt, die sich regelmäßig trifft, um ihre Kenntnisse in der Aquarellmalerei gezielt zu erweitern. Gemeinsam werden unterschiedliche Techniken erprobt, Erfahrungen ausgetauscht und gestalterische Fähigkeiten Schritt für Schritt weiterentwickelt. Die Gruppe bietet einen geschützten Lernraum, in dem Fragen gestellt, Methoden ausprobiert und individuelle Lernwege unterstützt werden – eingebettet in eine entspannte, kreative Atmosphäre. Eingeladen sind alle, die bereits grundlegende Aquarell-Erfahrungen mitbringen und ihr Können gemeinsam mit Anderen vertiefen möchten.

**Team**

Mi., 11.02.2026, 19:30 - 21:00 Uhr  
Friederikenschule Großheide,  
Thüner Weg 1, 26532 Großheide  
20 UStd., 10 Termine, 20,00 €  
Vorherige Anmeldung erforderlich, **N810201**

Winterakademie  
**Juist**  
16. - 20.11.2026

**Vorankündigung**

Auch 2026 wird es vom 16. - 20.11. eine Winterakademie auf Juist geben. 5-tägige Kunstworkshops mit Dozent\*innen der Norder Sommerakademie auf der winterlichen Insel.

**Ausführliche Informationen erhalten Sie im Frühjahr 2026.**

**CHANSON  
ATELIER**

„On connaît la chanson  
– chantons ensemble“

Mit Thomas Streit

Fr., 27.02.2026 | 18:00 Uhr

22 € | KVHS-Forum | Uffenstr. 1 | Norden

**Chanson-Atelier**

„On connaît la chanson – chantons ensemble“

Seit Januar 2016 gibt es das Chanson-Atelier im Institut français Bremen. Wir möchten dieses in Bremen so erfolgreiche Projekt auch in Norden anbieten. Der Sänger und Chorleiter Thomas Streit lädt ein zu einer spannenden Reise in die faszinierende Welt des französischen Chansons. Sie können ausgewählte Chansons (von Charles Aznavour, Barbara, Gilbert Bécaud und weiteren bis hin zu Zaz) kennenlernen und singen. Nach einer stimmlichen Aufwärmphase werden die einzelnen Chansons kurz vorgestellt und dann gemeinsam mit Klavierbegleitung gesungen. Dabei sind keine Notenkenntnisse erforderlich, wohl aber Freude am Singen und die Neugierde, weniger bekannte Chansons kennenzulernen und bereits bekannte wiederzuentdecken.

Interessenten und Musikliebhabende sind herzlich eingeladen!

**Thomas Streit**

Fr., 27.02.2026, 18:00 - 20:15 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 3 UStd., 1 Termin, 22,00 €  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 13.02.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N850401**

**Griechische Tänze**

Gemeinsam mit- und voneinander lernen

Für Teilnehmende mit Tanzerfahrung

Wer Freude an Bewegung zu Musik hat und sich dabei auch eine kleine Auszeit vom Alltag gönnen möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Gemeinsam werden grundlegende Schritte und Figuren des griechischen Tanzes vermittelt und geübt. Dabei geht es nicht nur um Rhythmus und Koordination, sondern auch um kulturelles Weiterentwickeln. Da überwiegend Reihentänze getanzt werden, ist kein\*e Tanzpartner\*in erforderlich. So können Jung und Alt gleichermaßen teilnehmen – und bei Festen selbstbewusst mittanzen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turn- oder Tanzschuhe (Straßenschuhe sind nicht erlaubt) und gute Laune.

**Team**

Fr., 13.02.2026, 18:30 - 20:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 30 UStd., 15 Termine, 16,00 €  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 04.02.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N840403**

**Line Dance**

Schnupperkurs für Teilnehmende mit Vorerfahrung

Line Dance ist ein fest choreographierter Tanz mit einer sich wiederholenden Schrittfolge, der in Reihen (Lines) nebeneinander getanzt wird. Line Dance ist für jede Altersstufe geeignet – es gibt einfache und herausfordernde, langsame und flotte Tänze. In diesem Semester bieten wir einen kleinen Aufbaukurs an für alle, die schon ein wenig Erfahrung in diesem Tanz erworben haben.

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe mit heller Sohle.

**Monika Okken**

Sa., 25.04.2026, 15:00 - 17:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 2,67 UStd., 1 Termin, 13,00 €  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 10.04.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N840404**

## Musik und Tanz

**Gitarre lernen**

NEU

Die Gitarre ist ein Instrument, das sich hervorragend zur Liedbegleitung eignet. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, ganz ohne Noten, die Grundgriffe und Anschlagstechniken, die man benötigt, um einfache Lieder begleiten zu können, sei es mit den Kindern im Kindergarten oder in der Schule, im Verein oder privat zu Hause für und mit den eigenen Kindern.

Bitte mitbringen: eine Gitarre.

**Peter Kühmstedt**

Do., 19.02.2026, 18:30 - 20:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum  
20 UStd., 10 Termine, 133,00 €  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 05.02.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N850402**

**Grundlagen des Dudelsackspiels**

Schnupperabend

An diesem Informationsabend erfahren die Teilnehmenden etwas über die Grundlagen des Dudelsackspiels. Der Dozent stellt das wichtigste Instrument beim Spielen vor, die Practice Chanter, die Übungspfeife der Piper, die für das Erlernen unentbehrlich ist.

Ziel des Abends ist das Eintauchen in die schottische Musik und das Kennenlernen des Dudelsacks.

**Andreas Janssen**

Di., 17.03.2026, 19:00 - 21:15 Uhr  
VHS-Bildungszentrum  
3 UStd., 1 Termin, 18,00 €  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 03.03.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N850403**

**Schnupperkurs**

**Veranstaltungstechnik**

Für Anfänger\*innen

Wie funktioniert eigentlich eine Beschallungsanlage? In diesem Kurs werden die einzelnen Komponenten sowie die Funktionsweise einer Beschallungsanlage verständlich vorgestellt!

Dieser Schnupperkurs richtet sich an Einsteiger\*innen, die einen Einblick in die Veranstaltungstechnik erhalten möchten.

**Thomas Busch**

Do., 16.04., 23.04.2026, 19:00 - 20:30 Uhr  
VHS-Bildungszentrum  
3,33 UStd., 2 Termine, kostenfrei  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 02.04.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N850404**



Bitte mitbringen: Stoppersocken oder Gymnastikschläppchen und ein Getränk – schottisch Tanzen macht durstig.

**Elke Endorf**

VHS-Bildungszentrum, schriftliche Anmeldung erforderlich.

**Scottish Country Dance zum Ausprobieren**

WE

An diesem Sonntagnachmittag haben Tanzbegeisterte die Möglichkeit, zusammen mit den „alten Hasen“ das schottische Tanzbein zu schwingen und herauszufinden, ob sie sich anstecken lassen vom Scottish Country Dance-Virus. Lassen Sie sich vertrauensvoll an die Hand nehmen und durch die Mühlen, Drehungen und Rights-and-Lefts geleiten und Sie werden sehen, wie viel Spaß das macht. Wenn Sie sich nach dem Schnuppern für den Kurs anmelden, bekommen Sie die Kursgebühr des Probetages auf den Kurs angerechnet.

So., 08.02.2026, 15:00 - 17:15 Uhr  
3 UStd., 1 Termin, 5,00 €  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 26.01.2026, **N840401**

**Scottish Country Dance**

WE

Schottische Musik wandert nicht nur blitzschnell in Herz und Ohren, sondern vor allem auch in die Füße. Die wollen einfach nicht stillhalten. Geben wir ihnen doch Gelegenheit, sich zu keltischen Klängen und Rhythmen in schwungvollen Jigs und Reels und getragenen Strathpeys zu bewegen – und wir uns mit. Nur Mut – die Tänze sind, wenn der Grundschrift erst erlernt ist, leicht mitzutanzten. Ein fester Tanzpartner/eine Tanzpartnerin ist nicht erforderlich: Scottish Country Dance ist ein Gesellschaftstanz – jede\*r tanzt mit jedem und niemand alleine.

So., 08.02., 08.03., 12.04., 31.05., 14.06.2026, 15:00 - 17:15 Uhr  
15 UStd., 5 Termine, 43,00 €  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 26.01.2026, **N840402**

**Konzerte:**

- GAUCKduo: KLANGBILDER
- Chanson-Atelier
- Wajdi Riahi Trio
- Jay Nash – Spring European Tour

s. S. 9

**Theaterstück: „Wie es euch gefällt“  
& „Was ihr wollt“**

s. S. 10

**Meditativer Tanz**

s. S. 57

**Ecstatic Dance**

s. S. 59

**Tanzen im Sitzen**

s. S. 66

**Salsation®**

s. S. 66

**Zumba®**

s. S. 66





## Textiles Gestalten

**Heike Schübel**

VHS-Bildungszentrum, schriftliche Anmeldung erforderlich.

**Kompakt erklärt – die Nähmaschine**

Gutes Handwerkszeug ist wichtig – über ein paar Grundkenntnisse sollte man allerdings verfügen! Die verflixte Technik ist gar nicht so schlimm, wenn man sich ein wenig auskennt. Dieser Kurs vermittelt kompakt das Wichtigste zur Funktionsweise der Nähmaschine. Sollte noch keine Maschine vorhanden sein, hat man mit dem Wissen aus diesem Kurs sicher eine gute Basis für eine anstehende Kaufentscheidung.

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, so vorhanden, samt Zubehör, Schreibutensilien und ein Verlängerungskabel.

Do., 26.02.2026, 19:00 - 22:00 Uhr, 4 UStd., 1 Termin, 17,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 12.02.2026, **N830401**

**Kompakt erklärt – Nähte und mehr**

Die Haushaltsnähmaschine bietet unendliche Möglichkeiten – doch wann verwendet man welchen Stich und welche Naht, welche Hilfsmittel gibt es, um eine ordentliche Naht zu produzieren, wann kommt welches Füßchen zum Einsatz? Mit diesen Informationen geht es leichter ans kreative Werk!

Voraussetzung: Teilnahme am Kurs „Kompakt erklärt – die Nähmaschine“ oder vorhandene Kenntnisse über die Funktionsweise der Nähmaschine.

Stoff wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine und Zubehör, Nähgarn, Schere, Verlängerungskabel.

Do., 05.03.2026, 19:00 - 22:00 Uhr, 4 UStd., 1 Termin, 17,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 19.02.2026, **N830402**

**Kompakt erklärt – kleine Stoffkunde und Zuschneiden**

Einige grundlegende Überlegungen sind notwendig, bevor man sich an Stoff und Schere wagt: Fadenlauf, Stoffbruch, wie kommt man an den richtigen Schnitt und wie wandert der dann auf den Stoff? Alles nicht so schwierig, wenn man weiß, wie die Sache funktioniert.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

Do., 12.03.2026, 19:00 - 22:00 Uhr, 4 UStd., 1 Termin, 17,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 26.02.2026, **N830403**

**Kompakt erklärt – die Overlockmaschine**

Die perfekte Ergänzung zur Haushaltsnähmaschine ist die Overlock! Was kann sie und wie kann ich sie einsetzen? Wer ein professionell aussehendes Ergebnis beim Nähen erreichen möchte, kommt an dieser Maschine fast nicht vorbei.

Der Kurs richtet sich in erster Linie an Teilnehmende, die bereits Näherfahrung haben und sich eine Overlockmaschine zulegen wollen, bzw. schon eine besitzen. Kennt man die Tipps und Tricks, dann verlieren sich auch die Berührungängste.

Bitte mitbringen: eigene Overlockmaschine, soweit vorhanden, ein Verlängerungskabel, Nähgarn und gerne auch Stoffreste zum Üben und Schreibutensilien.

Sa., 14.03.2026, 11:00 - 15:00 Uhr, 5,33 UStd., 1 Termin, 23,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 02.03.2026, **N830404**

**Dekorative Tasche nähen aus Jeans-Stoff****WE**

Eine kreative Anleitung

Möchten Sie lernen, wie man eine stylische und praktische Tasche aus Jeans näht? In unserem Nähkurs bieten wir die Möglichkeit, Ihre Kreativität auszuleben und gleichzeitig nützliche Nähfähigkeiten zu erlernen. Pfiffige Details werden aus vorhandenem „Zubehör“ wie Taschen, Gürtelschlaufen, Reißverschluss oder Knopfleiste und vielleicht dem Label wiederverwertet. Zusätzlich können Applikationen aus buntem oder kontrastierendem Stoff aufgebracht werden. Für jede\*n Teilnehmende\*n hält die Kursleiterin je eine Jeans, stabilen Futterstoff (Herrenhemd) sowie Reißverschluss und anderen „Tüdelkram“ bereit. Die Kosten hierfür sind in der Kursgebühr enthalten. Natürlich können Sie auch eigenen Stoff oder Dekomaterial mitbringen. So werden pfiffige und individuelle Taschen aus ein und demselben Schnittmuster entstehen. Am Ende des Kurses haben Sie eine eigene, handgefertigte Jeans-Tasche, die Sie stolz präsentieren können!

Voraussetzung zur Kursteilnahme ist, dass Sie mit der Maschine nähen können.

Bitte mitbringen: Nähmaschine und Zubehör, Verlängerungskabel, Garn, Stoffschere, Schneiderkreide, Stecknadeln etc., etwas zu trinken und einen Snack für die Pause.

**Evelin Fischer**

Sa./So., 09./10.05.2026, Sa., 10:00 - 15:00 Uhr, So., 11:00 - 15:00 Uhr, VHS-Bildungszentrum, 12 UStd., 2 Termine, 60,00 €, inkl. Materialkosten.  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 27.04.2026, schriftliche Anmeldung erforderlich, **N830407**

**Inka Kahlke**

VHS-Bildungszentrum, 11 UStd., 2 Termine, 45,00 €, zzgl. Materialkosten.  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

**Ein Wochenende voller Wo(h)llgefühl****WE**

Filzen mit Schafwolle

Alles ist möglich: Unter der Anleitung der Dozentin lernen die Teilnehmenden wichtige Techniken des Filzens. Aus bunter Schafwolle, warmem Wasser, Seife und Ausdauer entstehen an diesem Wochenende kleine oder größere Kunstwerke, z.B. eine individuelle Schultüte oder eine Blütengirlande für die Strickjacke oder aber etwas Praktisches, wie ein Wärmflaschenmantel oder eine Katzenhöhle, eine Umhängetasche oder kuschelige Hausschuhe. Nach diesem Wochenende haben die Teilnehmenden nicht nur grundlegende Techniken des Nassfilzens vermittelt bekommen, sondern auch profitiert von der überbordenden Kreativität und der Handwerkskunst der Dozentin.

Bitte mitbringen: zwei Handtücher.

Wolle und Zubehör können Sie im Kurs bei der Dozentin erwerben.

Fr./Sa., 20./21.02.2026

Fr., 17:00 - 20:45 Uhr, Sa., 14:00 - 18:30 Uhr

Anmelde- und Rücktrittschluss: 06.02.2026, **N830409**

**Gefilzte Gartendeko****WE**

Aus Wolle in den Farben des Frühlings entstehen schillernde Blüten, fliegende Fische, bunte Vogelhäuser oder dekorative Pflanzschalen. Durch verschiedene Behandlungen werden sie witterungsbeständig oder wachsen mit der Natur zusammen. Gemeinsam werden Sie in diesem Kurs Ihrer Fantasie Flügel und dem Garten außergewöhnlichen Schmuck verleihen.

Fr./Sa., 24./25.04.2026

Fr., 17:00 - 20:45 Uhr, Sa., 14:00 - 18:30 Uhr

Anmelde- und Rücktrittschluss: 10.04.2026  
**N830410**

**Patchwork**

Gemeinsam mit- und voneinander lernen

Seit einigen Jahren treffen Teilnehmenden sich wöchentlich, um gemeinsam kreativ zu arbeiten und voneinander zu lernen. Sie planen und realisieren Projekte, tauschen Wissen und Erfahrungen aus, erlernen neue Techniken und geben Tipps weiter.

Wer Freude am gemeinsamen Arbeiten und am Austausch über kreative Prozesse hat, ist herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Nähmaschine.

**Monika Gawol**

Mi., 28.01.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 80 UStd., 20 Termine, 36,00 €

Vorherige Anmeldung erforderlich, **N830408**

Ihr Ansprechpartner für  
**KFZ-Reparaturen aller Art!**  
Wir beißen nicht!

**AUTOHAUS**  
**HIELSCHER**

**Autohaus Hielscher GmbH & Co. KG**

Heringstraße 36-38 · 26506 Norden

Tel. 0 49 31 / 60 69 · [www.autohaus-hielscher.de](http://www.autohaus-hielscher.de)**Spinnen am Spinnrad****WE**

In diesem Kurs erhalten Sie einen fundierten Einblick in das traditionsreiche Handwerk des Spinnens mit dem Spinnrad. Sie lernen die grundlegenden Techniken des Spinnens, Kämmens und Zwirns kennen und erfahren Wissenswertes über die Eigenschaften verschiedener Wollsorten. Der Kurs vermittelt praxisnahes Wissen und fördert gleichzeitig handwerkliche Fertigkeiten – Vorkenntnisse sind dabei nicht erforderlich, aber auch kein Hindernis. Gekämmte Rohwolle wird gestellt; wer ein eigenes funktionstüchtiges Spinnrad besitzt, kann es gerne mitbringen. Ansonsten steht für jede\*n Teilnehmende\*n ein Spinnrad zur Verfügung.

**Anke Hempen**

Sa./So., 18./19.04.2026

Sa., 14:00 - 17:00 Uhr, So., 11:00 - 16:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum

10,67 UStd., 2 Termine

49,00 €, inkl. Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 06.04.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N830405**

**Die Spinnstube**

In der „Spinnstube“ können Teilnehmende ihre Fertigkeiten am Spinnrad vertiefen, Techniken ausprobieren und voneinander lernen. In geselliger Runde wird gesponnen, Wissen ausgetauscht und handwerkliches Können erweitert.

Interessierte sind herzlich willkommen  
– Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Anke Hempen**

Di., 10.02.2026, 19:30 - 21:30 Uhr

VHS-Bildungszentrum

34,67 UStd., 13 Termine, 21,00 €

Vorherige Anmeldung erforderlich, **N830406**

**Textilkunst****s. S. 19****Kurse für Kinder und Jugendliche:**

- Nähmaschinenführerschein s. S. 50
- Nähen zum Muttertag s. S. 50
- Oster-Filzwerkstatt s. S. 52
- Nähwerkstatt in den Osterferien s. S. 52

Ausführliche Informationen  
zu unseren Bildungsangeboten  
[www.kvhs-norden.de](http://www.kvhs-norden.de)

**Anmeldeschluss verpasst oder  
kurzfristig ein interessantes Angebot  
entdeckt?**

Kein Problem! Sprechen Sie uns an, ob  
noch ein Platz in diesem Kurs frei ist – ein  
späterer Einstieg, auch nach Kursbeginn,  
ist oft noch möglich.



# Politik, Gesellschaft und Umwelt



## Ort des sozialen und politischen Lernens

Volkshochschulen verstehen sich als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Dies spiegelt sich in unserem vielfältigen Bereich „Gesellschaft“, der aktuelle und/oder gesellschaftlich bedeutsame Themen aufgreift, die Interessen und Wünsche unserer Teilnehmenden berücksichtigt und in den Angebotsformaten wider. Die politischen, sozialen, ökonomischen, ökologischen bis hin zu rechtlichen und geschichtlichen Themen bieten Möglichkeiten für offene Diskussionen und Meinungsaustausch, fördern allgemeines und bürgerschaftliches Engagement, setzen sich für demokratische Werte und Menschenrechte ein. Sie sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch in sachlichen und kontroversen Diskussionen zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen mit spannenden und kreativen Methoden.

26



Politik, Gesellschaft und Umwelt | Politik und Zeitgeschehen

27

## Politik und Zeitgeschehen

Die folgenden Angebote finden in Kooperation mit der Staatsbürgerlichen Bildungsgemeinschaft Norden e.V. („OMAS GEGEN RECHTS“) und der Partnerschaft für Demokratie im Landkreis Aurich statt.



im Rahmen des Bundesprogramms Demokratie **leben!**

### Politische Landschaften im Wandel



Die Seminarreihe „Politische Landschaften im Wandel“ beleuchtet verschiedene politische Themen.

Ziel ist es, ein tieferes Verständnis für die aktuellen politischen Entwicklungen zu fördern und Lösungsansätze zu diskutieren.

Es können sich kurzfristige Änderungen ergeben. VHS-Bildungszentrum, 3 UStd., 1 Termin, kostenfrei

### „Zonen der Angst – Über Leben und Leidenschaft in der Politik“

Lesung mit Michael Roth mit anschließender Diskussionsrunde

Der langjährige Bundestagsabgeordnete Michael Roth schreibt von den «Zonen der Angst» der Berufspolitik. Vom innerparteilichen Machtkampf. Den sozialen Medien und dem drohenden Shitstorm. Dem Pranger, weil man die Rituale und die Sprache der eigenen Bubble, Partei oder Peer-Group infrage stellt. Dem falschen politischen Spiel mit gesellschaftlichen Ängsten. Darunter hat der Mensch Michael Roth immer stärker gelitten – und seine eigene mentale Erkrankung erst spät erkannt. Mit seinem Buch möchte er anderen Mut machen, sich den eigenen Ängsten zu stellen. Dabei schont er weder seine politischen Weggefährten noch sich selbst.

**Michael Roth**

Di., 17.02.2026, Beginn: 18:00 Uhr, **N161801**

### Frauen in der (Kommunal-) Politik

Frauen sind in politischen Ämtern – besonders auf kommunaler Ebene – noch immer unterrepräsentiert. Was hält Frauen davon ab, sich politisch zu engagieren? Welche Erfahrungen machen Frauen, die bereits in der Kommunalpolitik aktiv sind? Im Rahmen des Vortrags werden Hintergründe, Strukturen und Rahmenbedingungen für Frauen in der Politik – mit besonderem Fokus auf die kommunale Ebene betrachtet.

**Dr. Kerstin Weinbach**

Di., 24.02.2026, Beginn: 18:00 Uhr, **N161802**

### Aufrüstung in Europa

Die sicherheitspolitische Lage in Europa hat sich verändert. Viele europäische Staaten haben ihre Verteidigungsausgaben massiv erhöht. Was sind die Ursachen dieser Entwicklung, welche Akteure treiben sie voran, und welche politischen, ökonomischen und gesellschaftlichen Folgen hat die Aufrüstung in Europa? Die Entwicklungen und Kontroversen rund um die europäische Sicherheits- und Verteidigungspolitik werden beleuchtet. Dabei wird auch die Rolle der NATO, die europäische Zusammenarbeit im Verteidigungsbereich sowie die Auswirkungen auf internationale Beziehungen und die Zivilgesellschaft näher betrachtet.

**Siebo Janssen**

Di., 10.03.2026, Beginn: 18:00 Uhr, **N161803**



### Zwischen Demokratieverteidigung und Meinungsfreiheit

In Deutschland garantiert das Grundgesetz die Parteienvielfalt – zugleich erlaubt es auch das Verbot von Parteien, die die freiheitlich-demokratische Grundordnung gefährden. Doch wie geht ein demokratischer Staat mit extremistischen Parteien um? Wo verläuft die Grenze zwischen politischer Meinungsvielfalt und verfassungsfeindlichen Zielen? Schützt ein Verbot die Demokratie und wie wirksam sind Verbote in der Praxis?

**Siebo Janssen**

Di., 28.04.2026, Beginn: 18:00 Uhr, **N161804**

### Zweifel an der Demokratie

Sinkendes Vertrauen in Institutionen, Verschwörungserzählungen und populistische Bewegungen – die Demokratie steht unter Druck. Immer mehr Menschen äußern Zweifel an demokratischen Verfahren und vertreten autoritäre oder antidemokratische Positionen. Doch woher kommt diese Unzufriedenheit? In diesem Vortrag wird beleuchtet, wie eine lebendige Demokratie gestärkt, verteidigt und weiterentwickelt werden kann.

**Siebo Janssen**

Di., 19.05.2026, Beginn: 18:00 Uhr, **N161805**

### Austauschreihe zu aktuellen (über-)regionalen und internationalen politischen und gesellschaftlichen Themen

In diesem Austausch findet eine moderierte Diskussion zu aktuellen regionalen, überregionalen und internationalen politisch und gesellschaftlich relevanten Themen statt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wir freuen uns über Teilnehmende aus allen Altersschichten. Einfach mitmachen, mitdiskutieren und Informationen sammeln. Die einzelnen Themenschwerpunkte werden frühzeitig bekanntgegeben. Eine Teilnahme an allen oder auch an einzelnen Terminen ist möglich.

**Sibylle Tombergs und Team**

Do., 12.02., 12.03., 09.04., 21.05., 11.06., 13.08.2026

Beginn: 17:30 Uhr, VHS-Bildungszentrum, 12 UStd., 6 Termine, kostenfrei, **N161807**

### Islamismus

In diesem Vortrag gibt der Dozent einen Einblick in die historischen Wurzeln, ideologischen Grundlagen und aktuellen Erscheinungsformen des Islamismus – sowohl im internationalen Kontext als auch in Deutschland. Dabei werden auch die Strategien extremistischer Gruppen, ihre Ansprachen und die Rolle von Prävention und Deradikalisierung beleuchtet.

**Siebo Janssen**

Di., 02.06.2026, Beginn: 18:00 Uhr, **N161806**

### TikTok – Chancen, Grenzen und Verantwortung

Ein Vortrag von Luise Wolff mit anschließender Diskussion

TikTok ist längst mehr als eine Plattform für Tanzvideos: Sie prägt, wie insbesondere junge Menschen sich informieren, Position beziehen und gesellschaftliche Themen wahrnehmen. Damit wird die App zu einem zentralen Ort politischer Bildung – mit eigenen Regeln, Dynamiken und Risiken. Der Vortrag beleuchtet, wie Bildungsakteur\*innen, Aktivist\*innen und Nutzer\*innen politische Inhalte auf TikTok vermitteln können und welche Herausforderungen sowie Chancen dabei entstehen. Anhand aktueller Beispiele werden Möglichkeiten und Grenzen politischer Bildung im digitalen Raum aufgezeigt – vom Umgang mit Algorithmen bis hin zur Frage, welche Verantwortung politische Bildung auf Social Media trägt.

**Luise Wolff**

Di., 18.08.2026, Beginn: 18:00 Uhr, **N161811**

## Ansprechpartner\*innen

## Information und Beratung

### Katarina Engelmann

Bereichsleiterin  
Politik, Gesellschaft  
und Umwelt

Angebote für Menschen  
mit Beeinträchtigungen

☎ (04931) 1870-107

✉ k.engelmann@kvhs-norden.de



### Markus Saathoff-Reents

Abteilungsleiter  
Generationenübergreifende  
Dienste und

Engagementprojekte

☎ (04931) 1870-205

✉ m.saathoff-reents@kvhs-norden.de



### Verena Reisdorf

Politik und Zeitgeschehen,  
Recht und Vorsorge

☎ (04931) 1870-135

✉ v.reisdorf@kvhs-norden.de



### Heike Hinrichs

Online-Veranstaltungen,  
Philosophie, Wirtschaft,  
Umwelt, Angebote für  
Menschen mit

Beeinträchtigungen

☎ (04931) 1870-161

✉ h.hinrichs@kvhs-norden.de



### Sabrina Uphoff

Engagement und Ehrenamt

☎ (04931) 1870-116

✉ s.uphoff@kvhs-norden.de



## Inhalt

Politik und Zeitgeschehen S. 27

Online-Veranstaltungen  
für Zuhause S. 29

Philosophie S. 30

Wirtschaft S. 31

Umwelt S. 32

Recht und Vorsorge S. 34

Freiwilligenagentur  
Landkreis Aurich S. 36

Engagement und Ehrenamt S. 38

Senioren- und Pflegestützpunkt  
Niedersachsen S. 41

Mehrgenerationenhaus Norden S. 42

Angebote für Menschen  
mit Beeinträchtigungen S. 43



**Reiner Böse**

VHS-Bildungszentrum, 3 UStd., 1 Termin, kostenfrei  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

**Zurück in die Vergangenheit:  
Deutsch-französischer Krieg 1870/71**

Gemeinsam mit dem Dozenten begeben Sie sich auf eine kleine historische Reise durch Deutschland und Frankreich in der Mitte des 19. Jahrhunderts. Zusammen erarbeiten Sie sich den Weg in diesen Krieg: Sie erleben, wie eine gefälschte Nachricht eine so wesentliche Rolle spielen kann und beide Parteien wie in einem Strudel unweigerlich in diesen Konflikt gezogen werden. Sie schauen sich die wichtigsten Kriegereignisse an und werden Zeuge der Gründung eines deutschen Einheitsstaates. Sie sehen die gewaltigen Umbrüche in Frankreich und die Geburt der deutsch-französischen Erbfeindschaft.

Fr., 13.03.2026, Beginn: 15:00 Uhr

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 27.02.2026, **N111801**

**Zurück in die Vergangenheit: Die Weimarer Republik**

Die Teilnehmenden erleben Glanz und Tragödie der ersten deutschen Demokratie. In dem Kurs werden Sie sehen, wie ein chaotisches Kriegsende zu enormen Verwerfungen innerhalb der deutschen Gesellschaft führt und wie unterschiedliche politische Kräfte, auch mit brutaler Gewalt, um die Zukunft der ersten deutschen Republik ringen. Sie erfahren, wie die Inflation tiefe Spuren in der deutschen Gesellschaft hinterlassen hat. Das Berlin der 20er Jahre zeigt, wie Kunst und Kultur zu einem wahren Höhenflug ansetzen und die persönlichen Freiheitsrechte ungeahnte Möglichkeiten eröffnen. Danach verstehen Sie, wie eine Immobilienkrise in den USA das Ende dieser jungen Demokratie befeuert. Sie werden Zeuge, wie diese demokratische Republik im Chaos versinkt und untergeht.

Fr., 17.04.2026, Beginn: 15:00 Uhr

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 03.04.2026, **N111802**

**Zurück in die Vergangenheit:  
Politischer Mord aus drei Epochen**


Politische Morde haben durchweg das Ziel, Machtverhältnisse zu verändern, Regime zu schwächen oder gesellschaftliche Entwicklungen zu erzwingen.

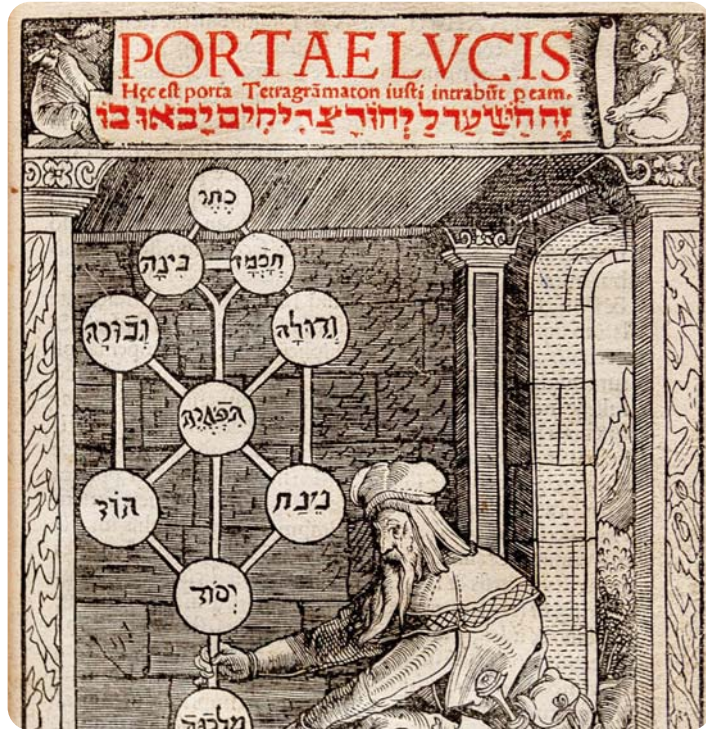
Anhand von drei Beispielen nähern die Teilnehmenden sich der Bedeutung politischer Morde in der Geschichte:

- Julius Caesar (44 v. Chr.) – Von Senatsverschwörern um Brutus und Cassius im römischen Senat erstochen.
- Albrecht von Wallenstein (1634) – Auf kaiserlichen Befehl von eigenen Offizieren in Eger ermordet.
- Matthias Erzberger (1921) – Weimarer Finanzminister und Compiègne-Unterzeichner von Rechtsterroristen im Schwarzwald erschossen.

Politischer Mord ist stets ein Ausdruck extremer politischer Gegensätze und hat oft unvorhergesehene, weitreichende Folgen für die Geschichte.

Fr., 29.05.2026, Beginn: 15:00 Uhr

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 15.05.2026, **N111803**


**Reden zur Kabbala**


Jüdische Mystik – jüdische Seele

Unzählige Bücher und Schriften, ganze Bibliotheken sind über die Frage „Gibt es eine Seele – eine jüdische Seele?“ entstanden. Was steht über die jüdische Seele in der Kabbala und dem Zohar (Buch des Glanzes)? – „Wohin gehe ich in incerto tempore (in unklaren Zeiten)?“ ist die zentrale Frage, die die Menschheit bewegt. Die Frage ist ohne Zeit und Raum sowohl für den Einzelnen als auch für die gesamte Menschheit von Bedeutung. Sie ist eng verwoben mit der Frage nach dem Sinn des Lebens.

**Georg Murra-Regner**

Mi., 18.03.2026, Beginn: 18:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 3 UStd., 1 Termin, kostenfrei

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 11.03.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N111804**

**In Kooperation mit der  
Dokumentationsstätte Gnadenkirche Tidofeld**

**Vom Flüchtlingslager zum Stadtteil**

Rundgang durch Tidofeld

Nach dem Zweiten Weltkrieg befand sich in Tidofeld ein großes Aufnahmelager für Flüchtlinge und Vertriebene aus Pommern, Schlesien und Ostpreußen – zuvor diente das Areal der Kriegsmarine, heute ist es der jüngste Stadtteil Nordens. Bei einem Rundgang zu den wenigen noch erhaltenen steinernen Gebäuden erzählt die Führung von den Anfängen als Marinedurchgangslager, vom Lageralltag der Flüchtlinge und Vertriebenen und vom Wandel zum heutigen Tidofeld. Fotos, Zitate von Zeitzeuginnen und Zeitzeugen und historische Einordnungen machen die Geschichte vor Ort lebendig.

Im Anschluss haben die Teilnehmenden Gelegenheit, die Dauerausstellung der Dokumentationsstätte zu erkunden.

**Lennart Bohne**

Treffpunkt: Vor der Dokumentationsstätte Gnadenkirche Tidofeld

3 UStd., 1 Termin, kostenfrei

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Mi., 08.04.2026, Beginn: 17:00 Uhr

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 25.03.2026, **N111805**

Mi., 10.06.2026, Beginn: 17:00 Uhr

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 27.05.2026, **N111806**


**Online-Veranstaltungen für Zuhause – vhs.wissen live**

**vhs.wissen live – die Online-Vortragsreihe**

Bei diesem kostenfreien Angebot präsentieren wir Ihnen Web-Vorträge mit hochkarätigen Wissenschaftler\*innen und Expert\*innen zu unterschiedlichen Themen, die Sie bequem von zu Hause anschauen können. Anmeldung bis spätestens 13:00 Uhr am Veranstaltungstag:  
**www.kvhs-norden.de**, ☎ (04931) 1870-123, ✉ [info@kvhs-norden.de](mailto:info@kvhs-norden.de)  
Mehr Informationen zum Programm finden Sie unter: **www.vhs-wissen-live.de**

Kooperations-  
partner\*innen

Süddeutsche Zeitung


**Das digitale Wissen-  
schaftsprogramm Ihrer**


Online, 2 UStd., 1 Termin, kostenfrei

**Mo., 02.02.2026, 19:30 Uhr  
Zwischen Superorganismus und  
Polizeistaat: Konflikte und Konfliktlösung  
in den Staaten sozialer Insekten**

Prof. Dr. Jürgen Heinze, **N161812**

**Mo., 23.02.2026, 19:30 Uhr  
Im Wettlauf mit dem Gehirn:  
Ist künstliche Intelligenz schon  
intelligent?**

Prof. Dr. Moritz Helmstaedter, **N161813**

**Di., 24.02.2026, 19:30 Uhr  
„Fehlerhafte Menschen und  
Maschinenfehler.  
Warum wir eine Error Literacy brauchen“**

Prof. Dr. Martina Heßler, **N161814**

**So., 01.03.2026, 19:30 Uhr  
Jim Knopf, die Halbdrahen und die  
deutsche Geschichte**

Julia Voss, **N161815**

**Mi., 04.03.2026, 19:30 Uhr  
Die Frau als Mensch.  
Am Anfang der Geschichte.**

Ulli Lust, **N161816**

**Mi., 11.03.2026, 19:30 Uhr  
Kunst im Ohr  
– Ein Livestream für alle Sinne**

Dr. Andrea Weniger, Claudia Böhme, **N161817**

**Mo., 16.03.2026, 19:30 Uhr  
Jenseits der Banken und fern vom Staat.  
Über Geld und Freiheit im Zeitalter der  
Kryptowährungen.**

Dr. Aaron Sahr, **N161818**

**Mi., 25.03.2026, 19:30 Uhr  
Antisemitismus  
– Was gibt es da zu erklären?**

Prof. Dr. Jan Philipp Reemtsma, **N161819**

**Mi., 01.04.2026, 19:30 Uhr  
Roma Eterna. Kunst und Kultur im Rom  
der Nachkriegszeit: Zwischen Trümmern,  
Widerstand und Erneuerung**

Dr. Lisa Hockemeyer, **N161820**

**Do., 02.04.2026, 19:30 Uhr  
Benvenuto Cellini. Ein Künstlerleben**

Prof. em. Dr. Andreas Beyer, **N161821**

**Do., 16.04.2026, 19:30 Uhr  
Die Gletscher:  
Von der letzten Eiszeit bis morgen**

Dr. Andrea Fischer, **N161822**

**Mi., 22.04.2026, 19:30 Uhr  
Warum nicht lösen?  
Über den Sinn von Zufallsentscheidungen**

Prof. Dr. Barbara Stollberg-Rilinger, **N161823**

**Mi., 29.04.2026, 19:30 Uhr  
Die Kelten**

Prof. Dr. Bernhard Maier, **N161824**

**Mo., 18.05.2026, 19:30 Uhr  
In der Nähe: Vom politischen Wert  
einer ostdeutschen Sehnsucht**

Dr. Simon Strauß, **N161825**

**Di., 09.06.2026, 19:30 Uhr  
Cahokia: Eine präkolumbische indigene  
Hochkultur in Nordamerika**

Prof. Dr. Michael Hochgeschwender, **N161826**

**Do., 18.06.2026, 19:30 Uhr  
Bauchentscheidungen:  
Die Intelligenz des Unbewussten und die  
Macht der Intuition**

Gerd Gigerenzer, **N161827**

**Di., 23.06.2026, 19:30 Uhr  
„Zukunft der industriellen Produktion  
in Deutschland“**

Björn Sautter, **N161828**

**Di., 21.07.2026, 19:30 Uhr  
Musik, Wissenschaft und Technik  
– eine harmonische Reise durch zwei  
Jahrhunderte**

Prof. Dr. Myles W. Jackson, **N161829**

Ausführliche Informationen  
zu diesen Vorträgen:  
**www.kvhs-norden.de**

**Herzlich Willkommen  
im Wald- und Moormuseum Berumerfehn**

Kindergeburtstage, Führungen und tolle Mitmachaktionen für Groß und Klein finden ganzjährig im Wald- und Moormuseum in Berumerfehn statt!

Selbstverständlich ist aber auch ein entspannter Besuch während der Öffnungszeiten vom 1. März bis 1. November möglich.

Wie wurde der Torf damals abgebaut? Welche Tiere leben eigentlich in unseren Wäldern? Diese und viele weitere Fragen werden hier beantwortet!

Im Übrigen gibt es auch ein neues Exponat! Lassen Sie sich überraschen!

Kirchweg 1a • 26532 Großheide-Berumerfehn



Wald- und Moor-  
MUSEUM  
Berumerfehn

Gemeinde Großheide  
Tourismus & Kultur  
Schloßstraße 10  
26532 Großheide

Tel. 04936 3179-326  
E-Mail: [urlaub@grossheide.de](mailto:urlaub@grossheide.de)  
[www.grossheide.de](http://www.grossheide.de)



Von Bundesarchiv, Bild 102-00231 / Georg Pohl / CC-BY-SA 3.0, CC-BY-SA 3.0 de, <https://commons.wikimedia.org/index.php?curid=311000>





## Philosophie

### Einführung in die Philosophie NEU!

Philosophie gehört zu den ältesten Wissenschaften überhaupt. Das Wort kommt aus dem Altgriechischen und bedeutet soviel wie „Liebe zur Weisheit“ oder „Liebe zur Klugheit“. Aber womit beschäftigt sich Philosophie überhaupt? Ist sie im strengen Sinne überhaupt „Wissenschaft“ oder vielmehr „nur“ eine bestimmte Denk- bzw. Arbeitsweise? Ist sie vielleicht eine Art Religionsersatz?

In diesem Einführungskurs geht es darum, sich ein genaueres Bild von Philosophie zu machen. Dabei orientiert sich der Kurs an den vier Grundfragen der Philosophie nach Immanuel Kant: Was kann ich wissen? Was soll ich tun? Was darf ich hoffen? Was ist der Mensch? Zu diesen Fragen gibt es jeweils eine kurze Einführung des Dozenten, in der verschiedene philosophische Antworten vorgestellt werden. Im Anschluss daran üben die Teilnehmenden sich selbst im Philosophieren, bei der gemeinsamen Interpretation (kurzer und verständlicher) philosophischer Texte verschiedener Denker zu den aufgeworfenen Fragen (z.B. Platon, Epikur, Seneca, Kant, Hegel, Marx u.a.). Falls Interesse besteht, können Staats- und Geschichtsphilosophie im Kurs mitberücksichtigt werden.

Voraussetzungen zur Teilnahme sind: Neugier, Freude am Denken und die Bereitschaft, von Woche zu Woche kleinere Texte zu lesen.

#### Dr. Matthias Köberle

Di., 10.02.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

VHS-Bildungszentrum

16 UStd., 8 Termine, kostenfrei

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 03.02.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N231801**



### Kritische Theorien NEU!

Einübungen und kurze Texte zum kritischen Denken von Kant bis Adorno

„Kritische Theorien von Kant bis Adorno entwickelten sich von Kants Betonung der menschlichen Vernunft und Autonomie zu Adornos Analyse der Dialektik und des Scheiterns der Aufklärung. Während Kant die Möglichkeit einer freieren Gesellschaft durch die Vernunft betonte, kritisierten spätere Denker, insbesondere die Frankfurter Schule, den Widerspruch, dass Vernunft selbst zu Herrschaft wird. Adorno und seine Kollegen analysierten die Verstrickung von Kritik und Dialektik, wobei sie zeigten, wie die Aufklärung, die die Furcht der Menschen nehmen sollte, letztlich eine neue Form von Unheil und Entfremdung schuf.“

In den gigantischen Datenbanken der großen Konzerne ist schon allerhand angekommen. Aber, um mündig zu werden, braucht es schon eigenes Denken: „Unmündigkeit ist das Unvermögen, sich seines Verstandes ohne Leitung eines anderen zu bedienen.“ (Kant 1774)

#### Gerd-Dieter Köther

Do., 19.02.2026, 19:00 - 21:15 Uhr

VHS-Bildungszentrum

36 UStd., 12 Termine, kostenfrei

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 12.02.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N231802**

### Friedensmodelle und Friedensbildung NEU!

Können wir uns eine Welt vorstellen, in der auf Wahrheit keinen Wert gelegt wird? Wie sollten wir uns selbst ernst nehmen, wenn dem so wäre? Könnten wir unser soziales Leben überhaupt verstehen? Es wird viel gelogen in unserer Welt, meist aber, um die Wahrheit zu verschleiern. Es wird daher viel geredet, ausschließlich um Wirkung zu erzielen. Aber kann das funktionieren, ohne sich auf Wahrheit zu beziehen? Ohne uns auf zeitliche Wahrheit zu stützen, würden wir nur zufällig Termine halten. Ohne das Vertrauen auf räumliche Wahrheiten könnten wir nicht am Straßenverkehr teilnehmen. Ohne ein Grundvertrauen auf Wahrheit könnten wir kein soziales Leben führen. Nur weil wir grundlegende Wahrheiten anerkennen, können wir unser Leben einrichten.

Wir wollen in der Veranstaltung prüfen, was uns die Wahrheit wert ist und was wir tun sollten, um uns diesen Wert zu erhalten.

#### Josef Göbel

Mo. - Mi., 04. - 06.05.2026, 18:00 - 21:15 Uhr

VHS-Bildungszentrum

12 UStd., 3 Termine, 59,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 20.04.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N231803**



## Wirtschaft



### In Kooperation mit der Polizeiinspektion Aurich-Wittmund



#### Sicheres Onlineshopping

Sie haben sich lange durch die vielen Angebote im Internet geklickt, Preise verglichen und endlich den gesuchten Artikel gefunden und gekauft. Doch das gelieferte Paket erweist sich als Mogelpackung: der Inhalt ist wertlos, das Geld weg. Damit Ihnen das nicht (wieder) passiert und Sie nicht nur sicher kaufen, sondern auch verkaufen können, lädt Frau Büchner von der Polizei Norden zu diesem Vortrag ein. Auch die Themen Identitätsdiebstahl, gehacktes Mailkonto, Überprüfung der eigenen Mailadresse, 2-Wege-Anmeldung bspw. Paypal und WhatsApp werden dargestellt und erörtert, wie Sie sich schützen können. Zeit zum Erfahrungsaustausch wird sein, Smartphones und Tablets können gerne mitgebracht werden, kostenloses WLAN steht zur Verfügung.

#### Christiane Büchner

VHS-Bildungszentrum

3 UStd., 1 Termin, kostenfrei

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Do., 05.03.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 19.02.2026, **N671801**

Do., 11.06.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 28.05.2026, **N671802**

### Reiner Böse

VHS-Bildungszentrum, 3 UStd., 1 Termin, 15,00 €, schriftliche Anmeldung erforderlich.

#### Fonds

##### – Ist das auch etwas für mich?

Chancen und Risiken

In diesem Vortrag erfahren die Teilnehmenden die wesentlichen Merkmale von Fonds als Anlageinstrument. Es werden die wichtigsten Fondsarten vorgestellt, sowie deren generelle steuerliche Aspekte. Lernen Sie die notwendigen Grundlagen und verstehen Sie die Fachbegriffe wie Benchmark, Leverage, Volatilität und NAV. Wir interpretieren gemeinsam die Basisinformationen der Fonds, so dass Sie künftig eigene fundierte Entscheidungen über einen möglichen Kauf treffen können.

Mi., 29.04.2026, 19:00 - 21:15 Uhr

Anmelde- und Rücktrittsschluss:

15.04.2026, **N141801**

#### Aktien, Anlagen, ETF's und Co. NEU!

In diesem Vortrag erfahren die Teilnehmenden die wesentlichen Merkmale von Aktien, Anleihen und ETF als Anlageinstrument. Es werden die wichtigsten Eigenschaften dieser Finanzinstrumente vorgestellt. Lernen Sie die notwendigen Grundlagen und verstehen Sie das Börsengeschehen in Zukunft besser, so dass Sie künftig eigene fundierte Entscheidungen über einen möglichen Kauf treffen können.

Es kann keine Steuer- oder Anlageberatung stattfinden.

Fr., 12.06.2026, 17:00 - 19:15 Uhr

Anmelde- und Rücktrittsschluss:

29.05.2026, **N141802**



**Schnupperkurs Veranstaltungstechnik**

s. S. 22



**Buchführung für Kleinstgruppen und Einzelpersonen** s. S. 78

### Anmeldeschluss verpasst oder kurzfristig ein interessantes Angebot entdeckt?

Kein Problem! Sprechen Sie uns an, ob noch ein Platz in diesem Kurs frei ist – ein späterer Einstieg, auch nach Kursbeginn, ist oft noch möglich.

**Uphoff**

**TISCHLEREI**  
Inh. Oliver Meindl

Negen Dimt 10e  
26524 Hage

Telefon: 04931 - 168005

Fax: 04931 - 959878

Mobil: 01520 8981921

www.tischlerei-uphoff.de  
info@tischlerei-uphoff.de

### Die „Partnerschaft für Demokratie“

(PfD) im Landkreis Aurich beruht auf dem Programm „Demokratie leben!“. Der Landkreis reagiert mit der PfD auf die Notwendigkeit, für Demokratie und Vielfalt zu werben, mit der Integration verbundene Sorgen von Bürger\*innen aufzugreifen und sich gegen alle Ideologien der Ungleichwertigkeit von Menschen auszusprechen. Die PfD fördert Projekte und Initiativen, die Engagement und Vielfalt vor Ort stärken. Über die Mittelvergabe entscheidet ein Begleittremium aus hauptsächlich zivilgesellschaftlichen Akteur\*innen.

#### Koordination und Beratung:

Dr. Kerstin Weinbach, KVHS Aurich-Norden,

Uffenstr. 1, 26506 Norden, ☎ (04931) 1870-168

✉ k.weinbach@kvhs-norden.de

Weitere Informationen: [www.moin-zusammen.de](http://www.moin-zusammen.de)



Gefördert vom



Bundesministerium  
für Bildung, Familie,  
Senioren,  
Frauen und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**

### Einzel- und Kleingruppenangebote

Diese Kurse bieten wir für alle an, die gerne einzeln oder in einer kleinen Gruppe von maximal vier Personen unterrichtet werden möchten. Um die Inhalte und Zeiten individuell auf Ihre Bedürfnisse abzustimmen, führen wir vor der verbindlichen Anmeldung ein Beratungsgespräch durch.

Information und Kontakt: Katarina Engelmann, ☎ (04931) 1870-107, ✉ k.engelmann@kvhs-norden.de

Heike Hinrichs, ☎ (04931) 1870-161, ✉ h.hinrichs@kvhs-norden.de

#### Dieter Groh

Termin und Zeit werden individuell festgelegt, VHS-Bildungszentrum, Dauer und Kosten individuell nach Stunden und Teilnehmendenzahl.

#### Einführung in Struktur und Organisation des deutschen Bankwesens

Einzelschulung

Können Sie als Bank- oder Sparkassenkunde, ob Privatperson, angestellt oder selbstständig tätig, konkret beurteilen, was Sie von Ihrer Bank erwarten dürfen und wie eine Bank funktioniert? Dieses Seminar gibt den Teilnehmenden einen Überblick über die verschiedenen Arten von Bankinstituten sowie deren Schwerpunkte und Zielgruppen in Deutschland und darüber hinaus. Dabei soll in dieser Einzelschulung genug Raum für Fragen und besonders interessierende Themen eingeräumt werden.

**N651801**

#### Deutsches und internationales Finanzwesen

Einführung in die Struktur und Organisation  
Einzelschulung

Sie haben Interesse an der Finanzwelt und möchten das Zusammenwirken der Marktteilnehmenden besser verstehen? Wie entsteht eine Finanzkrise und wie kann sie sich auf die allgemeine Wirtschaft bis hin zu Ihrer privaten Situation auswirken? Welche Rolle spielen dabei Finanzaufsicht, Zentralbanken, Geschäftsbanken und sonstige Finanzinstitute? Wenn Sie einen Überblick über die Organisation und Funktionsweise des Finanzwesens haben möchten, bekommen Sie in dieser Einzelschulung Antworten.

**N651802**





## Umwelt



## Veranstaltungen zum Thema Klimaschutz, Energie und Umwelt



In regelmäßigen Abständen veranstalten die Kreisvolkshochschule Aurich-Norden/Standort Norden und die Stadt Norden Informationsabende, bei denen sich Bürger\*innen über aktuelle Themen im Bereich Klimaschutz, Energie und Umwelt informieren und austauschen können.

Genaue Termine werden sowohl in der Presse, als auch auf der Internetseite der KVHS Aurich-Norden und der Stadt Norden bekanntgegeben.

Information und Kontakt:  
Katarina Engelmann, ☎ (04931) 1870-107,  
✉ k.engelmann@kvhs-norden.de

## Veranstaltungen zum Thema Klimaschutz und Umwelt



In (un-)regelmäßigen Abständen veranstalten die Kreisvolkshochschule Aurich-Norden/Standort Norden und die Klimagruppe Norden e.V. Informationsabende und Vorträge, bei denen sich Bürger\*innen über aktuelle Themen in den Bereichen Klima- und Umweltschutz informieren können.

Genaue Termine werden sowohl in der Presse, als auch auf der Internetseite der KVHS Aurich-Norden bekanntgegeben.

Information und Kontakt:  
Katarina Engelmann, ☎ (04931) 1870-107,  
✉ k.engelmann@kvhs-norden.de

## Veranstaltungen zum Natur- und Artenschutz



In (un-)regelmäßigen Abständen veranstalten die Kreisvolkshochschule Aurich-Norden/Standort Norden und der NABU Altkreis Norden einen Informationsabend, um Menschen zu begeistern, sich für die Natur einzusetzen, damit diese weiterhin über eine große Vielfalt an Lebensräumen und Arten sowie über gute Luft, sauberes Wasser und gesunde Böden verfügt. Genaue Termine werden sowohl in der Presse, als auch auf der Internetseite der KVHS Aurich-Norden und des NABU Altkreis Norden bekanntgegeben.

Information und Kontakt:  
Brigitte Hartmann  
✉ nabu-alkreis-norden@posteo.de

## Uwe Goldenstein

VHS-Bildungszentrum, schriftliche Anmeldung erforderlich.

## Photovoltaik



Einfach Strom selbst erzeugen

Ob als aktive Unterstützung der Energiewende, Wunsch nach Energieautarkie, als Renditeobjekt oder als Basis für E-Mobilität sowie Wärmepumpe – private Photovoltaikanlagen boomen. Grund hierfür sind nicht zuletzt Novellierungen des Erneuerbare-Energien-Gesetzes (EEG) sowie der stark gestiegene Strompreis. Sie interessieren sich für das Thema Photovoltaik oder möchten eine PV-Anlage planen und optimal für Ihre Bedürfnisse auslegen? Um mehrere Angebote vergleichbar zu machen und zu einem fairen Preis zu bekommen, gibt es einige Punkte zu beachten.

In diesem Workshop lernen Sie anhand einer Beispielauslegung einer PV-Anlage (gerne auch anhand der tatsächlichen Gegebenheiten der Teilnehmenden) die Grundlagen zur Planung, mögliche Optionen und Fallstricke und wie Sie eingehende Angebote vergleichen können.

Wir werden dabei folgende Fragen beantworten:

- Wie funktioniert eine Photovoltaikanlage mit Eigenstromnutzung?
- Welche Dachflächen sind geeignet?
- Wie groß sollte die PV-Anlage sein?
- Ist der Einsatz eines Batteriespeichers sinnvoll?
- Lohnt sich eine PV-Anlage in Kombination mit einer Wärmepumpe und/oder mit Elektrofahrzeug?
- Welche Fallstricke gibt bei aktueller Regulation?

Do., 26.02., 05.03.2026, 18:30 - 20:45 Uhr

6 UStd., 2 Termine, 33,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 12.02.2026, **N551801**

## Wärmepumpen verstehen



Sie planen den Umstieg auf eine umweltfreundliche Heizung oder interessieren sich für energieeffizientes Bauen und Sanieren? In diesem kompakten Abendkurs erhalten Sie einen verständlichen Überblick über das Thema Wärmepumpe – vom Funktionsprinzip über die verschiedenen Systeme bis zur Planung, Förderung und Wirtschaftlichkeit. Anhand praktischer Beispiele zeigen wir, für wen sich Wärmepumpen besonders eignen und worauf bei der Umsetzung zu achten ist. Ideal für Hausbesitzer\*innen, Bauwillige und alle, die zur Energiewende beitragen möchten.

Do., 12.03.2026, 18:30 - 20:45 Uhr

3 UStd., 1 Termin, 19,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 26.02.2026, **N551802**

## Elektromobilität verstehen



Sie denken über den Kauf eines Elektroautos nach oder wollen einfach wissen, wie alltagstauglich E-Mobilität wirklich ist? Dieser kompakte Abendkurs bietet Ihnen einen verständlichen Einstieg ins Thema. Wir erklären, wie ein E-Auto funktioniert, was beim Laden wichtig ist, welche Kosten auf Sie zukommen – und wie es um die Umweltbilanz steht. Sie erhalten praktische Tipps rund um Kauf, Förderung und Nutzung und wir räumen mit häufigen Vorurteilen auf. Ideal für alle, die sich umfassend informieren möchten.

Do., 19.03.2026, 18:30 - 20:45 Uhr

3 UStd., 1 Termin, 19,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 05.03.2026, **N551803**



## Obstbaumschnitt und Schneiden von Beerensträuchern



Das ist der richtige Kurs für Anfänger\*innen und alle, die bereits Obstbäume oder Beerensträucher geschnitten haben, um nun das Schneiden von Grund auf zu erlernen.

Neben den theoretischen Grundlagen gehören auch praktische Übungen an den Bäumen einer Streuobstwiese zum Kurs.

Bitte witterungsbedingt kleiden, der praktische Teil findet draußen statt.

Bitte mitbringen: Getränke und Snacks für den Tag. Falls Schneidewerkzeug vorhanden ist, dies bitte mitbringen, jedoch kein Werkzeug vorab anschaffen.

## Michael Seewald

Sa., 28.02.2026, 10:00 - 16:00 Uhr

10:00 - 12:30 Uhr (Theorie, VHS-Bildungszentrum)

13:30 - 16:00 Uhr (Praxis, VHS-Nebestelle Zinngießerstraße)

6,67 UStd., 1 Termin, 39,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 14.02.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N981801**

## Imkern in der Golzbeute

Imkerst du schon, oder quälst du dich noch?

Die Golzbeute ermöglicht ein Kräfte schonendes Imkern, es muss nur eine Wabe gehoben werden, und ermöglicht somit auch eingeschränkten Menschen die Imkerei, ohne die Möglichkeiten der Betriebsweisen einzuschränken.

Hier soll das Imkern mit der Golzbeute erklärt werden, um Imkern die Bienenhaltung bis ins hohe Alter zu ermöglichen.

## Helmut Freese

Di., 04.03., 11.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 4 UStd., 2 Termine, 20,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 18.02.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N981802**



Die folgenden Veranstaltungen finden in Kooperation mit dem NABU Altkreis Norden statt.



## Schmetterlingsfreundliche Gartengestaltung

Für eine Blütenpracht vom Frühjahr bis zum Herbst

Damit uns auch in Zukunft Schmetterlinge erfreuen können, brauchen sie Orte zum Überwintern sowie Pflanzen, auf denen sie im Frühjahr ihre Eier ablegen können und die ihnen als Nahrung dienen. Ähnliches brauchen auch Bienen, Hummeln und andere Insekten. Eine intakte Insektenwelt ist nicht nur unsere Lebensgrundlage heute, sondern auch die zukünftiger Generationen. Jede/jeder kann einen Beitrag dazu leisten: Privat-, Einrichtungs- und Gemeinschaftsgärten bieten eine Vielzahl von Gestaltungsmöglichkeiten und Betätigungsfelder. Nach wissenschaftlichen Studien ist im Zeitraum von 27 Jahren (1989-2016) die Insektenmasse um 76% zurückgegangen. Entsprechend gehen auch die Vogelarten und -zahlen zurück. Eine dramatische Entwicklung!

## NABU-Team

3 UStd., 1 Termin, kostenfrei, schriftliche Anmeldung erforderlich.

## Theoriemodul

In diesem Kurs soll anhand von Beispielen aufgezeigt werden, wie mit einfachen Schritten brachliegende oder versiegelte Flächen und monotone Rasenflächen in blühende Lebensräume verwandelt werden können. Welche Büsche, Bäume und Stauden geeignet sind – von Februar bis November – Insekten Nahrung zu geben und den Betrachter mit ihrer Blütenpracht zu erfreuen. Und das alles bei weniger Arbeit für uns Menschen! Mit Informationen zur Pflanzenauswahl und zur Gestaltung wird aufgezeigt, wie eine optische Aufwertung eines Gartens gleichzeitig helfen kann, das Artensterben aufzuhalten.

Das Motto dieses Abends wird sein:

Schön für's Auge – gut für Schmetterlinge, Bienen und Co.

Di., 10.03.2026, 18:30 - 20:45 Uhr, VHS-Bildungszentrum, 3 UStd., 1 Termin, kostenfrei

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 03.03.2026, **N981804**

## Praxismodul



Aufbauend auf dem Theoriemodul ist eine Fahrradexkursion zu Gärten, die als naturnah und insektenfreundlich ausgezeichnet worden sind, geplant. An der Exkursion können auch Interessierte teilnehmen, die nicht am Theoriemodul teilnehmen können.

So., 07.06.2026, 10:00 - 12:00 Uhr

Treffpunkt: 10:00 Uhr, Haupteingang VHS-Bildungszentrum

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 29.05.2026, **N981805**

## Igel im eigenen Garten und Überwinterung



In dem Vortrag geht es um den mittlerweile vom Aussterben bedrohten Igel.

- Wie erkenne ich, ob ein Igel Hilfe benötigt?
- Wie kann ich selbst einem Igel beim Überwintern Hilfe gewähren, in Form von Schlafmöglichkeiten oder Futter?
- Wenn ich füttere, welches Futter ist geeignet?
- Wie kann ich auch im Sommer den Igel unterstützen?

## NABU-Team

Di., 17.03.2026, 19:00 - 21:15 Uhr

VHS-Bildungszentrum

3 UStd., 1 Termin, kostenfrei

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 10.03.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N981803**

## Natur &amp; Garten



Lebensräume erhalten und schaffen für zukünftige Generationen

An diesem Tag dreht sich alles um Natur, Garten, Umwelt und Klima in der Region. Verschiedene Vereine und Institutionen stellen ihre Arbeit vor und bieten spannende Informationen sowie vielfältige Mitmach-Aktionen für Kinder und Erwachsene. Ergänzt wird das Programm durch interessante Vorträge rund um ökologische Themen. Ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm mit Musik und kulinarischen Angeboten sorgt für gute Stimmung und das leibliche Wohl.

Dieser Tag wird veranstaltet vom NABU Altkreis Norden, der KVHS Aurich-Norden und der Stadt Norden.



## NABU-Team

So., 19.04.2026, 11:00 - 17:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, kostenfrei, **N981806**





## Recht und Vorsorge

**Wiltrud Meinen***VHS-Bildungszentrum, 3 UStd., 1 Termin, 15,00 €, schriftliche Anmeldung erforderlich.***Erben und Vererben**

Beim Erben und Vererben gibt es vieles zu beachten. In dem Vortrag erhalten Sie Informationen, in welcher Form ein Testament errichtet werden kann. Sie erfahren auch, wer erbt, wenn kein Testament errichtet wird. Wussten Sie z.B., dass in einem solchen Fall der Hinterbliebene bei einer kinderlosen Ehe nicht alleine erbt? Auch der sogenannte digitale Nachlass ist in unserer heutigen Zeit ein bedeutsames Thema. Unsere Dozentin beantwortet gerne Ihre Fragen. Bei Interesse erhalten Sie auch zusätzliches Informationsmaterial.

Di., 03.03.2026, 15:00 - 17:15 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 17.02.2026  
**N151801**

**Patientenverfügung**

Menschen treffen eine umfangreiche Vorsorge für ihre Gesundheit, für den Hausrat, das Auto und vieles mehr. Den Gedanken an die Vorsorge für das Ende ihrer Tage jedoch verdrängen die meisten. Dieses Kurzseminar soll helfen, diese Hemmschwelle zu überschreiten und Auskunft geben, wie die Vorsorge für ein selbstbestimmtes Lebensende getroffen werden kann. Das Gesetz, welches am 01. September 2009 vom Bundestag verabschiedet wurde, kann uns noch stärker veranlassen, persönliche Entscheidungen zu treffen für den Fall, dass man selbst nicht mehr gefragt werden kann.

Di., 03.03.2026, 17:30 - 19:45 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 17.02.2026  
**N151802**

**Bei dem folgenden Angebot wird das Teilnahmeentgelt für die ehrenamtlichen Betreuer\*innen der Betreuungsstelle des Landkreises Aurich vom Amt für Gesundheitswesen übernommen. Bitte informieren Sie uns darüber bei der Kursanmeldung und stellen uns die entsprechenden Nachweise zur Verfügung.**

**Pflegefall – es kann uns alle jederzeit treffen**

In dieser Veranstaltung erfahren Sie, was zu unternehmen ist, wenn man selbst oder ein Angehöriger ein Pflegefall wird. Es wird erläutert, wie das Verfahren abläuft, welche Umstände und Fragen für die Festlegung des Pflegegrades eine Rolle spielen und ob man sich darauf vorbereiten kann. Darüber hinaus erfahren Sie, welche Leistungen durch die Pflegeversicherung übernommen werden.

Do., 05.03.2026, 15:00 - 17:15 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 19.02.2026, **N151803**

**Vorsorgevollmacht aus juristischer Sicht**

Mit zunehmendem Alter besteht die Gefahr, dass man im Falle einer Erkrankung nicht mehr in der Lage ist, seine Geschäfte selber zu regeln. Eine vorher abgeschlossene Vorsorgevollmacht gibt die Beruhigung, dass im Notfall die notwendigen Entscheidungen von den bestimmten Vertrauenspersonen getroffen werden. Der Kurs soll den Inhalt einer Vorsorgevollmacht näherbringen, die Möglichkeit einer Kombination aus Vorsorge-, Patienten- und Betreuungsverfügung aufzeigen, die Kosten einer Vorsorgevollmacht erklären und die Möglichkeit und die Voraussetzungen einer Hinterlegung an die Hand geben.

Do., 05.03.2026, 17:30 - 19:45 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 19.02.2026  
**N151804**

**Sterbehilfe**

Aktuelle Rechtslage in Deutschland und in den Nachbarländern

In Deutschland ist Sterbehilfe ein kontroverses Thema. In diesem Vortrag wird ein Überblick über die rechtlichen Grundlagen und die aktuelle Praxis der Sterbehilfe in verschiedenen europäischen Ländern gegeben. Der Schwerpunkt des Vortrags liegt auf der aktuellen Situation in Deutschland aus rechtlicher Perspektive. Der Abend bietet ausreichend Zeit und Raum, sich über die offenen Zukunftsfragen gemeinsam auszutauschen.

Mo., 01.06.2026, 15:00 - 17:15 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 18.05.2026  
**N151805**

**Elektronische Patientenakte**

Die elektronische Patientenakte (ePA) ist eine digitale Sammlung von Gesundheitsdaten eines/einer Patient\*in, die von Ärzt\*innen und verschiedenen Gesundheitseinrichtungen genutzt werden kann, um die medizinische Versorgung zu verbessern. In Deutschland wurde die ePA im Jahr 2021 eingeführt. In diesem Vortrag werden rechtliche Aspekte und Datenschutzfragen rund um die digitale Gesundheitskarte beleuchtet. Von einer erfahrenen Dozentin, die als Juristin tätig ist, erfahren Sie alles über die elektronische Patientenakte. Seien Sie dabei und informieren Sie sich über Ihre Rechte und Pflichten in Bezug auf Ihre persönlichen Gesundheitsdaten.

Mo., 01.06.2026, 17:30 - 19:45 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 18.05.2026  
**N151806**

**Bei dem folgenden Angebot wird das Teilnahmeentgelt für die ehrenamtlichen Betreuer\*innen der Betreuungsstelle des Landkreises Aurich vom Amt für Gesundheitswesen übernommen. Bitte informieren Sie uns darüber bei der Kursanmeldung und stellen uns die entsprechenden Nachweise zur Verfügung.**

**Notfall-/Sterbefallvorsorge: Hätte ich mich mal bloß früher gekümmert... !**

Ein Notfall trifft einen plötzlich und unerwartet. Dann müssen schnell Unterlagen beschafft und Informationen besorgt werden, die z.B. bei einem medizinischen Notfall Leben retten oder in einem sonstigen Notfall, die daran beteiligten Personen unterstützen und ihnen helfen können.

Im Rahmen der Veranstaltung wird eine Notfallmappe vorgestellt. Es wird u.a. besprochen, welche Informationen sinnvollerweise in einer solchen Mappe aufgeführt werden sollen. Hierbei wird auf medizinische Notfälle eingegangen, aber auch geklärt, welche Informationen und Unterlagen in einem Sterbefall vorliegen sollten.

Mi., 03.06.2026, 17:30 - 19:45 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 20.05.2026  
**N151807**



## Kursangebote in unseren Außenstellen



**Die folgenden Angebote finden in Kooperation mit der Betreuungsstelle des Landkreises Aurich statt. Es handelt sich hierbei um kostenfreie Angebote.**

**Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung**

Ein Informationsangebot der Betreuungsstelle des Landkreises Aurich

Wer entscheidet für uns, wenn wir es nicht mehr können?

Ein Unfall, eine Krankheit oder eine seelische Krise: Jeder Mensch kann plötzlich auf fremde Hilfe angewiesen sein. Wer aber hat dann die rechtliche Befugnis, in Vertretung Rechnungen zu begleichen? Wer darf Entscheidungen treffen, die die Gesundheit, das Vermögen, den Wohnort oder die Lebensqualität betreffen? Viele Menschen wissen nicht, dass auch Eheleute oder die eigenen Kinder nur mit Vollmachten für sie eintreten können.

Die Betreuungsstelle des Landkreises Aurich informiert in einem Vortrag über die privatrechtliche Vorsorge durch Vollmachtserteilung und die Möglichkeiten einer Betreuungsverfügung. Anschließend haben die Zuhörenden ausführlich Gelegenheit, Fragen zu stellen.

**Team**

3 UStd., 1 Termin, kostenfrei, vorherige Anmeldung erforderlich.

Di., 10.02.2026, 15:00 - 17:15 Uhr  
Gemeindehaus Marienhof, Am Markt 20, 26529 Marienhof  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 03.02.2026, **N150201**

Mi., 18.03.2026, 18:00 - 20:15 Uhr  
Dr. Hermine Heusler-Edenhuizen-Haus, Schatthausstr. 31, 26736 Pewsum  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 11.03.2026, **N150202**

Mi., 06.05.2026, 15:00 - 17:15 Uhr  
Ev.-luth. Gemeindehaus Hage, Sankt-Annenweg 1, 26524 Hage  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 29.04.2026, **N150203**

**Knut Balzer**

VHS-Bildungszentrum, 3 UStd., 1 Termin, 15,00 €  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

**Mein letzter Wille**

Eines ist sicher – das Leben endet einmal. Doch was geschieht mit meinem Hab und Gut? Wie ist meine Erbfolge geregelt? Dieser Vortrag ist eine Einführung in das Erbrecht. Wie kann ich meinen Nachlass regeln? Muss ich etwas tun und wenn ja, was? Bin ich mit der gesetzlichen Regelung einverstanden? Was sind Pflichtteilsansprüche?

Diese Fragen sollen im Vortrag beantwortet werden.

Di., 14.04.2026, 19:00 - 21:15 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 31.03.2026, **N151808**

**Eine Vollmacht für mich? Bitte nicht!**

Was bedeutet eine Vorsorgevollmacht für die Angehörigen?

Ein naher Angehöriger oder eine gute Freundin wird plötzlich ein Pflegefall und hat mir für diesen Fall eine Vollmacht erteilt – was muss ich jetzt tun? Wo bestehen für mich Risiken, welche Rechte und Pflichten habe ich? Das Abendseminar soll sich mit einigen dieser Fragen befassen und ist gedacht für alle, die bevollmächtigt worden sind oder werden sollen sowie auch für jene, die über die Gestaltung der eigenen Vollmacht nachdenken.

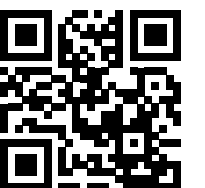
Di., 05.05.2026, 19:00 - 21:15 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 21.04.2026, **N151809**

Ausführliche Informationen zu unseren Bildungsangeboten  
**www.kvhs-norden.de**

**Wir Ostfriesen, für Ostfriesen.**  
Seit 1974 Ihr Partner für alles rund um das Auto in Ostfriesland.

**Eihusen & Wilken**

Nutzfahrzeuge

Zertifizierte  
Gebrauchtwagen**Standort Norden**

Gewerbestraße 38, 26506 Norden  
Tel: 0 49 31 / 93 97 0

**Standort Aurich**

Dorumer Straße 3-5, 26607 Aurich  
Tel: 0 49 41 / 69 91 16 0



### Freiwilligenagentur Landkreis Aurich

ist für alle Menschen da, die sich freiwillig in Vereinen, Verbänden oder auch Initiativen engagieren. Wir beraten und unterstützen das Ehrenamt durch Vermittlung, Fortbildungen, Wissenstransfer und individuelle Beratung. Anerkennung wird bei uns großgeschrieben. Menschen, die im Rahmen der Freiwilligenagentur aktiv sind, haben die Möglichkeit, Angebote der Kreisvolkshochschulen Norden und Aurich vergünstigt oder kostenlos zu nutzen.

DEIN JAHR.  
DEIN EINSATZ.  
DEINE ZUKUNFT!

### Seminare für Freiwilligendienstleistende



#### Übersicht BFD-/FSJ-Seminare in Norden und Aurich 2026

26A122105/06  
Von der Idee zum Event!  
Projektplanung und -management  
26A122107/08  
BE YOURSELF BE DIFFERENT  
– was bedeutet Vielfalt im Alltag?  
26A122109 - 26A122112  
Europäischer ComputerPass Xpert  
26A122113/14  
Einfach gesund ernähren  
– Tipps in Theorie und Praxis  
26A122117/18  
Schreiben mit Plan  
– Deine Skills für Alltag, Uni & Co.  
26A122119/20  
Der Kreislauf des Lebens:  
Tod, Trauer, Lebensfreude  
26A122121/22  
Weimar – Rassenwahn und Massenmord  
26A122125 - 26A122130  
Abschlussseminare

**Seminare BFD Ü27**  
26A122133 - 26A122136  
Themenseminare  
26A122137  
Abschlussseminar

### Ansprechpartner

#### Markus Saathoff-Reents

Abteilungsleiter Generationenübergreifende Dienste  
und Engagementprojekte

☎ (04931) 1870-205 ✉ m.saathoff-reents@kvhs-norden.de



### Coaching

### Zentrale/Information

☎ (04931) 1870-111



#### Anja Heyken

☎ (04931) 1870-200  
✉ a.heyken@kvhs-norden.de

#### Markus Hartmann

☎ (04941) 9580-293  
✉ m.hartmann@kvhs-norden.de

#### Carola Noosten

☎ (04941) 9580-294  
✉ c.noosten@kvhs-norden.de

#### Verwaltung

#### Bastian Müller

☎ (04931) 1870-118  
✉ b.mueller@kvhs-norden.de

#### Miriam Joosten

☎ (04931) 1870-114  
✉ m.joosten@kvhs-norden.de

#### Sabrina Uphoff

☎ (04931) 1870-116  
✉ s.uphoff@kvhs-norden.de



## FREIWILLIGEN

agentur  
Landkreis Aurich

### Die Freiwilligenagentur Landkreis Aurich

ist für alle Menschen da, die ehrenamtlich in Vereinen, Verbänden oder auch Initiativen aktiv sind. Wir beraten und unterstützen das Ehrenamt durch Vermittlung, Fortbildungen, Wissenstransfer und individuelle Beratung.

**Spannende Angebote für  
Vereine,** wir unterstützen mit  
Seminaren, Webinaren und  
hochwertigem Bildungsmaterial.

#### Anerkennung wird bei uns großgeschrieben.

Menschen, die im Rahmen der Freiwilligenagentur aktiv sind, haben die Möglichkeit, Angebote der Kreisvolkshochschule Aurich-Norden vergünstigt oder kostenlos zu nutzen.



### Sie sind Gold wert!

Ab sofort steht allen ehrenamtlich Engagierten in Niedersachsen – und damit auch im Landkreis Aurich – eine neue App für die Ehrenamtskarte zur Verfügung. Die App kann kostenlos für Android und iOS in entsprechenden Stores heruntergeladen werden. Damit kann die Niedersächsische Ehrenamtskarte digital auf dem Smartphone oder Tablet mitgeführt und bei Bedarf vorgezeigt werden.

Mit der neuen App kann die Karte auch einfach und unkompliziert beantragt oder verlängert werden. Darüber hinaus haben Nutzerinnen und Nutzer schnell im Blick, welche Vergünstigungen es jeweils in der Nähe gibt.

In Niedersachsen engagieren sich viele Menschen in Bereichen wie dem Rettungswesen, Sportvereinen, der Flüchtlingshilfe oder dem Umweltschutz. Dieses bemerkenswerte Engagement wird vom Land unter anderem mit der Ehrenamtskarte gewürdigt. Diese umfasst etwa 2.700 Vergünstigungen in Niedersachsen und Bremen – von Rabatten im Einzelhandel

bis hin zu ermäßigten Eintritt in Museen und Schwimmbädern. Aktuell profitieren rund 29.000 aktive Karteninhaberinnen und -inhaber von den Vergünstigungen.



Engagierte erhalten eine personenbezogene Karte, die nicht übertragbar ist. Der Antrag kann schriftlich oder digital – jetzt auch über die App – gestellt werden.

**Informationen:** Landkreis Aurich,  
Martina Wilts, ✉ mwilts@landkreis-aurich.de

**Freiwilligenagentur Landkreis Aurich**  
oder auf dem Freiwilligenserver Niedersachsen:  
[www.freiwilligenserver.de](http://www.freiwilligenserver.de)

## FREIWILLIGEN

agentur  
Landkreis Aurich

**Freiwillig engagiert**  
auch im  
**Freiwilligen Sozialen Jahr & Bundesfreiwilligendienst**

#### Kontakt und Persönliche Beratung:

Mo., Di., Do., 08:00 - 16:00 Uhr | Mi., Fr., 08:00 - 12:00 Uhr  
☎ Norden: (04931) 1870-111 ☎ Aurich: (04941) 9580-293

✉ freiwilligenagentur@kvhs-norden.de

🏠 freiwilligenagentur.kvhs-norden.de

📷 freiwilligenagentur\_lk\_aurich

📱 FreiwilligenagenturLkAurich

**Freiwilligenagentur Landkreis Aurich**  
Kreisvolkshochschule Aurich-Norden  
Uffenstr. 1, 26506 Norden

#### Einsatzfelder:

KiTas, Krankenhäuser, Gedenkstätten,  
Sportvereine, Senioreneinrichtungen,  
Schulen, kirchliche Jugendeinrichtungen  
und weitere.

**Flexible Einstiegsmöglichkeiten.  
Lasst euch beraten!**







## Engagement und Ehrenamt

Bei den folgenden Angeboten handelt es sich um kostenlose Bildungsangebote, die durch die Freiwilligenagentur des Landkreises Aurich unterstützt werden.

### Engagiert Aktiv: Instagram Marketing für Vereine I

Onlinekurs für Anfängende



Instagram ist auch für Vereine eine äußerst leistungsstarke Plattform, um die eigene Reichweite zu erhöhen und neue Mitglieder zu gewinnen. In diesem Online-Live-Kurs erfahren Sie, wie Sie Instagram erfolgreich als Marketinginstrument für Ihren Verein nutzen können – von der Einrichtung eines Profils bis hin zur Erstellung ansprechender Beiträge, die Ihre Vereinsarbeit ins rechte Licht rücken.

Inhalte:

- Einführung ins Instagram Marketing: Die Bedeutung von Instagram im modernen Vereinsmarketing
- Einrichtung eines Vereins-Profiles: So erstellen Sie ein professionelles Instagram-Profil für Ihren Verein
- Den Instagram Algorithmus verstehen und für das Instagramprofil richtig einsetzen
- Zeitmanagement für Interaktion und Profilwachstum
- Entwicklung von Strategien, um Mitglieder, Interessierte und Förderer gezielt anzusprechen
- Identifizieren von relevanten Hashtags und Branchentrends im Vereinswesen
- Interaktions- und Engagementsteigerung: Mehr Engagement und Interaktion mit Ihrem Publikum erreichen
- Einführung in die Erstellung von Inhalten mit der Instagram-App

Am Mi., 18.03.2026 findet Teil II statt.

Zur Teilnahme ist eine gesonderte Anmeldung notwendig.

#### Marek Tatjes

Mi., 11.03.2026, 17:00 - 20:00 Uhr

Online, 4 UStd., 1 Termin, kostenfrei

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 03.03.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N120901**

### Engagiert Aktiv: Instagram Marketing für Vereine II

Onlinekurs für Fortgeschrittene



Dieser Kurs richtet sich an Vereine, die am Kurs Instagram I teilgenommen haben. Der Aufbaukurs vermittelt, wie Sie Ihre Inhalte gezielt verfeinern und eine fortgeschrittene Strategie entwickeln, um Ihre Vereinsziele noch besser zu unterstützen.

Inhalte:

- Zielgruppenanalyse und Content-Anpassung: Vertiefen Sie Ihre Techniken, um Mitglieder und Unterstützer gezielter anzusprechen
- Erstellung eines umfassenden Content-Kalenders: Entwickeln Sie einen Content-Plan, der regelmäßig interessante Beiträge für Ihre Vereinsziele liefert
- Strategien zur Steigerung der Interaktion: Erfahren Sie, wie Sie das Engagement Ihrer Follower weiter ausbauen können
- Netzwerkaufbau und Kollaborationen: Lernen Sie, wie Sie wertvolle Kooperationen eingehen und das Netzwerk Ihres Vereins erweitern können
- Einsatz von Instagram-Tools: Nutzen Sie erweiterte Instagram-Tools, um Ihre Kommunikationsziele besser zu erreichen

#### Marek Tatjes

Mi., 18.03.2026, 17:00 - 20:00 Uhr

Online, 4 UStd., 1 Termin, kostenfrei

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 12.03.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N120902**

### Engagiert Aktiv: Große Wirkung mit kleinen Clips

Dein Verein im Videoclip



Videos sind heute das Aushängeschild eines Vereins – egal ob auf Instagram, TikTok, Facebook oder der eigenen Homepage. Mit dem Smartphone in der Tasche haben Sie bereits alles, was Sie brauchen, um spannende Einblicke in die Vereinsarbeit zu geben. Warum also nicht selbst kurze, lebendige Clips gestalten, die mehr sagen als lange Texte? In diesem Workshop zeigen wir Ihnen, wie Sie mit einfachen Mitteln:

- kleine Videos aufnehmen und bearbeiten,
- persönliche Eindrücke festhalten,
- Erklärfilme oder Kurzberichte aus dem Vereinsleben erstellen.

Alles direkt mit dem eigenen Smartphone oder Tablet – ganz unkompliziert! Sie erhalten praktische Tipps, kreative Ideen und leicht umsetzbare Methoden, die Ihre Vereinsarbeit sichtbar machen und Aufmerksamkeit gewinnen.

Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet sowie ein USB-Kabel zum Anschluss an den PC. Ergänzend gibt es weitere Angebote, z.B. zu Instagram-Marketing oder zur Nutzung von Canva, die perfekt auf diesen Workshop aufbauen.

#### Timo Schneider

Sa., 14.03.2026, 14:00 - 18:30 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 6 UStd., 1 Termin, kostenfrei

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 05.03.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N120903**

### Engagiert Aktiv: Gut geschrieben ist halb gedruckt

Wie der Verein in die Zeitung kommt



Noch nie war es so schwer wie heute, die Vereinsnachricht, den Spielbericht, oder die Ankündigung „ins Blatt“ zu bekommen. Dabei ist es doch mehr als ärgerlich, für den Papierkorb zu schreiben. Holger Janssen war selbst lange Pressewart und kennt das Problem. Heute ist er Redakteur einer ostfriesischen Tageszeitung und sitzt sozusagen auf der anderen Seite des Schreibtisches. Sein Fazit: Gut geschrieben ist halb gedruckt. Im Kurs nimmt er die Teilnehmenden mit in den Redaktionsalltag und erklärt, wie eine gute Pressemitteilung aussehen sollte. Dazu gibt es viele Tipps zum Auftritt in sozialen Medien, zur Krisenkommunikation, falls mal etwas schief läuft und dazu, wie künstliche Intelligenz bei der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit helfen kann. Ein Muss für Pressewarte, Vereinssprecher\*innen und alle, die ihre Botschaften einer großen Öffentlichkeit präsentieren wollen.

#### Holger Janssen

Sa., 11.04.2026, 09:00 - 16:00 Uhr

KVHS in Aurich, 8,33 UStd., 1 Termin, kostenfrei

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 02.04.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N120904**



Haben Sie Anregungen oder Fragen?  
Wenden Sie sich an uns.

#### Freiwilligenagentur Landkreis Aurich

Kreisvolkshochschule Aurich-Norden, Offenstr. 1, 26506 Norden

Mo., Di., Do.: 08:00 - 16:00 Uhr | Mi., Fr.: 08:00 - 12:00 Uhr

☎ Norden: (04931) 1870-111 ☎ Aurich: (04941) 9580-293

✉ freiwilligenagentur@kvhs-norden.de

🏠 freiwilligenagentur.kvhs-norden.de

📷 freiwilligenagentur\_ik\_aurich 📘 FreiwilligenagenturLkAurich



### Engagiert Aktiv: Design leicht gemacht – mit Canva kreativ für den Verein

Teil 1 – die Grundlagen



Mit einfachen Mitteln große Wirkung erzielen – das geht! Hier lernen Sie die Grundlagen.

Flyer, Social-Media-Posts, Plakate oder Einladungen: Wer in einem Verein oder einer Initiative aktiv ist, weiß, wie wichtig gutes Design für Aufmerksamkeit und Wiedererkennung ist. Doch professionelle Gestaltung muss nicht teuer oder kompliziert sein. In diesem Kurs lernen Sie das vielseitige Gestaltungs-Tool Canva (BasisVersion) kennen. Schritt für Schritt erfahren Sie, wie Sie Vorlagen anpassen, eigene Designs erstellen und ansprechende Inhalte für Ihre Öffentlichkeitsarbeit entwickeln können – ganz ohne Vorkenntnisse. Neben der Einführung in die Grundlagen von Canva geht es vor allem um die Fragen: Wie kann Ihr Verein Canva nutzen? Welche Formate passen zu Ihren Zielgruppen? Und wie lässt sich mit wenig Aufwand ein professioneller Auftritt gestalten? Bringen Sie gerne eigene Themen oder Beispiele aus Ihrer Vereinsarbeit mit!

Inhalte:

- Einführung in Canva (Basic): Oberfläche, Funktionen, Vorlagen
- Gestaltung von Vereinsflyern, Social-Media-Beiträgen und Einladungen
- Tipps für Farben, Schrift und Wiedererkennung
- Austausch über Ideen und Einsatzmöglichkeiten für den eigenen Verein

Hinweis: Bitte bringen Sie Ihr eigenes Endgerät mit.

Am besten eignen sich Laptop und Tablet. Ein Smartphone geht auch.

#### Marek Tatjes

Mi., 15.04.2026, 17:00 - 20:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 4 UStd., 1 Termin, kostenfrei

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 06.04.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N120905**

### Engagiert Aktiv: Design leicht gemacht – mit Canva kreativ für den Verein

Teil 2 – der Praxiskurs



Das Praxisseminar richtet sich an Teilnehmende, die bereits den Kurs „Design leicht gemacht Teil 1“ absolviert haben und ihre erarbeiteten Beispiele, Konzepte oder Projekte weiterentwickeln möchten. Im Mittelpunkt steht der gemeinsame Blick auf die Praxis: Die Teilnehmenden stellen ihre eigenen Ansätze vor, erhalten konstruktives Feedback aus der Gruppe und fachliche Impulse zur Verbesserung. Gemeinsam werden gute Ideen weitergedacht, Stolpersteine analysiert und neue Lösungswege entwickelt. Das Seminar bietet Raum für kollegialen Austausch, praxisnahe Beratung und kreative Weiterarbeit. Ziel ist es, aus den bisherigen Ergebnissen tragfähige, umsetzbare Modelle für den Alltag zu gestalten.

Ziele des Seminars:

- Reflexion und Weiterentwicklung eigener Praxisbeispiele
- Gegenseitiges Lernen durch Austausch und Feedback
- Fachliche Vertiefung und Qualitätssteigerung der Projekte

Hinweis: Bitte bringen Sie Ihr eigenes Endgerät mit.

Am besten eignen sich Laptop und Tablet. Ein Smartphone geht auch.

#### Marek Tatjes

Mi., 22.04.2026, 17:00 - 20:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 4 UStd., 1 Termin, kostenfrei

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 16.04.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N120906**

Ausführliche Informationen zu unseren Bildungsangeboten  
[www.kvhs-norden.de](http://www.kvhs-norden.de)

### Engagiert Aktiv: Social Media in der Vereinsarbeit

Von Content, Reels und Algorithmen



Vereine müssen dort sein, wo auch die Mitglieder von heute, morgen und übermorgen sind – also auch in den sozialen Medien. Von den einen geliebt und von den anderen verteufelt, sorgen Facebook, Instagram & Co. immer wieder für Diskussionen. Holger Janssen war selbst lange Pressewart und ist nun Redakteur einer ostfriesischen Tageszeitung. Er ist überzeugt: Für Vereine führt an sozialen Medien kein Weg vorbei.

Was ist ein Reel, was ist ein Beitrag und wie wird mit unliebsamen Kommentaren umgegangen? Darum geht es bei „Social Media in der Vereinsarbeit“. Holger Janssen gibt einen Überblick über die wichtigsten Plattformen, erklärt notwendige Funktionen und zeigt, wie die Social-Media-Strategie eines Vereins aussehen könnte. Obendrauf gibt es Tipps für Situationen, in denen mal etwas schief läuft sowie zur Nutzung künstlicher Intelligenz für die vereinseigene Social-Media-Strategie.

#### Holger Janssen

Sa., 25.04.2026, 09:00 - 16:00 Uhr

KVHS in Aurich, 8,33 UStd., 1 Termin, kostenfrei

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 15.04.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N120907**

### Engagiert Aktiv: Von der Idee zum Beitrag – das Medienzentrum als Partner für Vereine und Initiativen

Besuch im Medienzentrum Landkreis Aurich



Vereine und Initiativen möchten ihre Projekte, Menschen und Ideen sichtbar machen – sei es mit einem kurzen Film, Social-Media-Beiträgen oder professionellen Fotos. Doch wie gelingt das mit begrenzten Mitteln? Genau hier setzt das Medienzentrum an: Es bietet Technik, Beratung und kreative Unterstützung für alle, die aktiv Öffentlichkeitsarbeit gestalten wollen. Im Rahmen dieses Besuchs lernen Sie das Medienzentrum und seine vielfältigen Möglichkeiten kennen. Gemeinsam schauen wir hinter die Kulissen:

Welche Geräte und Räume können Vereine nutzen?

Welche Unterstützung gibt es bei Film- oder Tonaufnahmen?

Und wie lässt sich die Technik praktisch in die eigene Vereinsarbeit integrieren? Das Angebot richtet sich an Engagierte, Vorstände und Öffentlichkeitsbeauftragte, die ihr mediales Know-how erweitern und erfahren möchten, wie sie die Ressourcen des Medienzentrums für ihre Vereinsarbeit nutzen können.

Inhalte:

- Vorstellung des Medienzentrums und seiner Angebote
- Überblick über verfügbare Technik: Kamera, Ton, Schnitt, Studio
- Unterstützung und Beratungsmöglichkeiten für Vereine und Initiativen
- Ideen, wie Medienarbeit Vereinsprojekte sichtbar macht

Zielgruppe: Engagierte aus Vereinen, Initiativen und Gruppen, die mehr über Medienarbeit erfahren und ihre Öffentlichkeitsarbeit modern gestalten möchten.

#### Team

Mo., 27.04.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

Medienzentrum Landkreis Aurich, Am Schulzentrum 14a, 26605 Aurich

3 UStd., 1 Termin, kostenfrei

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 17.04.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N120908**





**Engagiert Aktiv:**  
**Pressegespräch, Interview & Co.**

Wie Sie Ihren Verein ins richtige Licht rücken



Wie bringe ich die Botschaft meines Vereins auf den Punkt?

Ob bei einem Pressegespräch, einem Interview oder einer Konferenz – wer im Namen eines Vereins spricht, steht stellvertretend für alle Engagierten. Ein gelungener Auftritt kann Türen öffnen, Vertrauen schaffen und neue Mitglieder oder Unterstützer gewinnen.

In diesem praxisnahen Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihren Verein in den Medien wirkungsvoll und authentisch präsentieren. Sie lernen, wie Sie sich gezielt auf Pressegespräche vorbereiten, welche Informationen Journalistinnen und Journalisten wirklich brauchen und wie Sie mit klaren Kernbotschaften überzeugen.

Neben hilfreichen Tipps zu Körpersprache, Stimme und Formulierung trainieren Sie auch den souveränen Umgang mit kritischen Fragen.

Am Ende des Kurses haben Sie ein klares Profil Ihres Vereins, wissen, wie Sie dieses nach außen vertreten, und gehen mit Selbstvertrauen in jedes Interview.

Inhalte:

- Wie stelle ich meinen Verein in wenigen Sätzen prägnant vor?
- Vorbereitung auf Pressegespräch, Interview oder Konferenz – Checkliste: Was brauche ich für eine gute Medienpräsenz?
- Tipps zur Krisenkommunikation, falls mal etwas schief läuft
- Praktische Übungen: überzeugend sprechen – sicher auftreten
- viele weitere praktische Tipps zur Präsentation des Vereins in der Öffentlichkeit

Zielgruppe: Engagierte, Vereinsvorstände und Öffentlichkeitsbeauftragte, die ihren Verein professionell und sympathisch präsentieren möchten.

**Holger Janssen**

Sa., 09.05.2026, 09:00 - 16:00 Uhr

KVHS in Aurich, 8,33 UStd., 1 Termin, kostenfrei

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 01.05.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N120909****Engagiert Aktiv:**  
**Digitale Helfer für die Vereinsarbeit**

Smarte Software für moderne Vereinsverwaltung



Vereine leben von Engagement und Gemeinschaft – doch die Verwaltung kann manchmal ganz schön unübersichtlich werden. Übervolle Excel-Tabellen, ein schwer durchschaubares Kassenbuch oder veraltete Mitgliederlisten sind keine Seltenheit. Zum Glück gibt es digitale Lösungen, die vieles leichter machen!

In diesem Workshop stellen wir verschiedene Programme und Tools zur Vereinsverwaltung vor – viele davon sogar kostenlos. Ob Mitgliederverwaltung, Beitragseinzug, Buchhaltung oder Kommunikation im Verein: moderne Software kann Vorständen und Schatzmeister\*innen viel Arbeit abnehmen und für mehr Klarheit sorgen.

Das Angebot ist kompakt, praxisnah und offen für Austausch. Bringen Sie gern Ihre eigenen Erfahrungen oder Fragen mit – vielleicht finden Sie genau das passende Werkzeug, das Ihren Verein entlastet und fit für die Zukunft macht.

**Timo Schneider**

4 UStd., 1 Termin, kostenfrei, schriftliche Anmeldung erforderlich.

Mi., 10.06.2026, 19:00 - 22:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 01.06.2026, **N120910**

Mi., 17.06.2026, 19:00 - 22:00 Uhr

KVHS in Aurich

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 08.06.2026, **N120911****Anmeldeschluss verpasst oder kurzfristig ein interessantes Angebot entdeckt?**

Kein Problem!

Sprechen Sie uns an, ob noch ein Platz in diesem Kurs frei ist – ein späterer Einstieg, auch nach Kursbeginn, ist oft noch möglich.



In Kooperation mit dem Ambulanten Hospizdienst Norden und Umgebung e.V.

**Praxiswerkstatt Hospizarbeit**

Nur für aktive ehrenamtliche Mitarbeitende!

Praxiswerkstatt für Personen, die den Vorbereitungskurs für die Hospizarbeit absolviert haben und aktiv ehrenamtlich in dem Ambulanten Hospizdienst Norden e.V. tätig sind.

Die Zeit der Krankheit mit der oft anschließenden Trauer ist eine der intensivsten Lebenskrisen, die wir Menschen erfahren können. Diese Krise hat viele Gesichter, erfasst den betroffenen Menschen von Kopf bis Fuß und ist ein körperlicher und seelischer Anpassungsprozess. Menschen entwickeln viele Verhaltensweisen in ihrem gesamten Lebensumfeld. Geprägt von Übergängen und Veränderungen stellen sie somit große Anforderungen an die Begleitenden.

Die Praxiswerkstatt soll neben der Vermittlung von theoretischem Wissen und praktischen Übungen einen Weg beleuchten.

Grundlage ist dafür die wertschätzende Haltung gegenüber den Menschen, die durch den Hospizdienst in Krankheit und Trauer begleitet werden.

Information und Kontakt: Ambulanter Hospizdienst Norden und Umgebung e.V.,

☎ (04931) 9720888, ✉ moin@hospizdienst-norden.de

**Rixte Sanders**

Do., 19.02., 21.05., 20.08.2026, 14:30 - 17:30 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 12 UStd., 3 Termine, kostenfrei, **N120912****Treffpunkt****„Ehrenamtliche Hospizbegleitung“**

Nur für aktive ehrenamtliche Mitarbeitende!

Aktuelles aus der Hospizarbeit

Information und Kontakt:

Ambulanter Hospizdienst Norden und Umgebung e.V.,

☎ (04931) 9720888

✉ moin@hospizdienst-norden.de

**Rixte Sanders**

Mi., 22.04., 24.06.2026, 18:00 - 20:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum

5,33 UStd., 2 Termine, kostenfrei, **N120913****MOSAIK: Lebenszeit . Bildungszeit . Engagementzeit**

Werden Sie Teil unseres Projektes, gestalten und entscheiden Sie mit!

Das Projekt „MOSAIK“ richtet sich an alle Menschen ab 60 Jahren, die Neues lernen möchten und ihre Kompetenzen in Bildung und Engagement einbringen wollen.

Ziel des Projektes ist die Unterstützung von Aktivitäten lebenserfahrener Menschen sowohl als Lernende als auch Wissensvermittelnde durch:

- die Schaffung von mehr und passenden Bildungsangeboten, die den Interessen und Bedürfnissen der Altersgruppe entsprechen
- die Berücksichtigung der individuellen und vielfältigen Lebensformen und -erfahrungen von Menschen

**Machen Sie mit! Gestalten Sie mit – vor Ort. Miteinander – Füreinander.**

- Sie treffen auf nette Menschen
- Sie lernen Neues
- Sie teilen Ihr Wissen und ihre Erfahrungen
- Sie nehmen Einfluss auf Bildungs- und Engagementangebote
- Sie engagieren sich für das Gemeinwohl

**Nehmen Sie Kontakt mit uns auf:** ✉ [mosaik@kvhs-norden.de](mailto:mosaik@kvhs-norden.de)**Eva Mathias** ☎ (04931) 1870-113, ✉ [e.mathias@kvhs-norden.de](mailto:e.mathias@kvhs-norden.de), **Mareke Niemann** ☎ (04931) 1870-189, ✉ [m.niemann@kvhs-norden.de](mailto:m.niemann@kvhs-norden.de)

Das Projekt „MOSAIK“ wird im Rahmen des Programms „Bildung und Engagement ein Leben lang“ durch das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend und durch die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.



Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Bildung, Familie,  
Senioren,  
Frauen und Jugend



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

Ihre KVHS in Norden  
in den sozialen Medien**Folgen Sie uns.**Weitere Informationen:  
[www.landkreis-aurich.de](http://www.landkreis-aurich.de)**kompetent - vertraulich - kostenfrei**

Unabhängige und neutrale Beratung aus einer Hand:

• Seniorenberatung • Pflegeberatung • Wohnberatung

E-Mail: [spn@landkreis-aurich.de](mailto:spn@landkreis-aurich.de)**Senioren- und Pflegestützpunkt Norden**

Uffenstraße 1, 26506 Norden

Tel.: (04931) 1870-200/-204

Öffnungszeiten:

Mo./Mi./Fr.: 08:00 - 13:00 Uhr  
Und nach Vereinbarung.

Wohnberatung: (04931) 1870-218

**Senioren- und Pflegestützpunkt Aurich**

Oldersumer Straße 65-73, 26603 Aurich

Tel.: (04941) 16-5555/-2222

Öffnungszeiten:

Di. u. Fr.: 08:00 - 13:00 Uhr Do.: 13:00 - 18:00 Uhr  
Und nach Vereinbarung.

Die Verbände der gesetzlichen Krankenkassen in Niedersachsen handeln für die Landesverbände der Pflegekassen.



Gefördert durch:







**Mehr Generationen Haus Norden**  
Miteinander – Füreinander

[www.mehrgenerationenhaus-norden.de](http://www.mehrgenerationenhaus-norden.de)

### Das Mehrgenerationenhaus Norden

Unter einem Dach sind bei uns Begegnung, Austausch, Gespräche, Information, Bildung und Beratung möglich. Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren begegnen sich, reden und spielen miteinander, lernen voneinander, entwickeln Ideen und nicht zuletzt – sie helfen sich gegenseitig.

### Ansprechpartnerinnen

### Kommen Sie vorbei!

Mehrgenerationenhaus Norden  
Offenstraße 1, 26506 Norden  
☎ (04931) 1870-189  
✉ [mgh@kvhs-norden.de](mailto:mgh@kvhs-norden.de)

**Dr. Mareke Niemann**  
Leitung  
Mehrgenerationenhaus Norden  
☎ (04931) 1870-189  
✉ [m.niemann@kvhs-norden.de](mailto:m.niemann@kvhs-norden.de)



**Mara Tumbrägel**  
Bundesfreiwilligen-  
dienstleistende  
MGH Norden  
☎ (04931) 1870-212  
✉ [m.tumbraegel@kvhs-norden.de](mailto:m.tumbraegel@kvhs-norden.de)



# MITEINANDER - FÜREINANDER

## Übersicht Offener Treff

Stand November 2025

Sie sind herzlich eingeladen, an unseren kostenfreien Begegnungsangeboten teilzunehmen!

Änderungen vorbehalten.

### Aktiv sein und Tanzen

**Aktivkreis 55+:** jeden 1. Montag im Monat, 15:00 - 18:00 Uhr  
**Boule:** dienstags, mittwochs, donnerstags, 14:00 - 17:00 Uhr, Norder Marktplatz  
**Tanzen im Sitzen:** donnerstags, 10:00 - 11:00 Uhr, Christian-Reil-Haus Norden / MVZ Norden, Osterstraße – im Wechsel  
**Der Ulmentanz:** 19:00 - 19:15 Uhr  
Termine immer bei Vollmond: s. Aushang

### Spiele

**Bridge-Club:** montags, 14:30 - 18:30 Uhr  
**Gesellschaftsspiele neu erleben:** montags, 17:00 - 19:00 Uhr  
**Schachtreff:** montags, 17:00 - 19:00 Uhr  
**Tabletop+Pen & Paper Rollenspiel Treff:** jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 18:00 - 21:00 Uhr  
**Spieleabende des ADFC Norden:** jeden 3. Mittwoch im Monat, 19:00 - 21:00 Uhr  
**Offener Spielenachmittag** donnerstags, 15:00 - 17:00 Uhr  
**Vampire Live-Rollenspiel:** samstags, 19:00 - 24:00 Uhr, Termine: s. Aushang  
Anmeldung 14 Tage vorher: ☎ 0179 484498

### Schreiben

**Write your own book:** jeden 2. + 4. Donnerstag im Monat, 18:30 - 20:00 Uhr  
**Offene Schreibgruppe „Texten, Tippen und Tüfteln“:** jeden 1. Dienstag im Monat, 18:30 - 20:45 Uhr

### EDV

**Wegweiser durch die digitale Welt:** freitags, 10:00 - 11:00 Uhr  
**MGH Digital:** mittwochs, 17:30 - 19:30 Uhr

### Singen

**Singnachmittag:** jeden 3. Montag im Monat, 15:00 - 17:00 Uhr  
**Querbeetsingen:** montags, 16:00 - 18:00 Uhr  
**Singen mit „Omas+Opas gegen Rechts“** jeden 2. Donnerstag im Monat, 16:30 - 18:30 Uhr.

### Fotografie

**MGH Fotokreis:** jeden 2. Mittwoch im Monat, 14:30 - 17:00 Uhr  
**MGH Fotogruppe:** jeden 1. + 3. Mittwoch im Monat, 15:00 - 18:00 Uhr

### ... und mehr:

**Handarbeitskreis:** montags, 14:00 - 16:00 Uhr  
**Gedanken- und Ideenaustausch mit dem MGH:** jeden 1. Donnerstag im Monat, 15:00 - 16:00 Uhr  
**Tee- und Infonachmittag mit dem SoVD:** jeden 3. Dienstag im Monat, 14:30 - 16:00 Uhr  
**De Plattproters:** jeden 1. + 3. Donnerstag im Monat, 16:00 - 17:00 Uhr  
**Gedächtnistraining:** dienstags, 10:00 - 11:00 Uhr

### Beratungen

**Rentenberatung:** Anmeldung montags ☎ (04931) 3241, 15:00 Uhr. Anmeldung mittwochs ☎ 0170 218398, 17:00 Uhr  
**Unabhängige Teilhabeberatung:** dienstags, 09:00 Uhr, Anmeldung: ☎ 0172 1375548  
**Sozialberatung für hörgeschädigte Menschen in Niedersachsen:** jeden 1. Dienstag im Monat, ab 15:00 Uhr, mit Anmeldung: ☎ 0151 21709135 oder ✉ [a.berbers@os-hho.de](mailto:a.berbers@os-hho.de)  
**Sprechstunde Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Aurich-Norden:** jeden 1. Mittwoch im Monat, 09:00 - 11:00 Uhr, Anmeldung erforderlich: ☎ (04941) 939414  
**Beratung des SoVD:** jeden 2. Mittwoch im Monat, 10:00 - 12:00 Uhr, mit Anmeldung unter ☎ (04931) 3734222

### Selbsthilfegruppen

**Prostatakrebs:** jeden 2. Montag im Monat, 10:00 - 12:00 Uhr  
**Wolkenschieber:** bei Depressionen, dienstags, 16:30 - 18:30 Uhr  
**Mit der Sonne durch das Jahr:** gegen Depressionen, Ängste und Vereinsamung, donnerstags, 16:00 - 19:00 Uhr, bei Interesse Anmeldung unter ☎ (04931) 1870-189



Gefördert durch:

Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Niedersachsen



Politik, Gesellschaft und Umwelt | Angebote für Menschen mit Beeinträchtigungen

[www.kvhs-norden.de](http://www.kvhs-norden.de)

43

## Angebote für Menschen mit Beeinträchtigungen

Auf Antrag ist eine Ermäßigung möglich. Bitte kontaktieren Sie uns vor Kursbeginn.

### Kochkurs „Lecker schmecker!“

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden verschiedene Lebensmittel und Gerichte kennen. Im Rahmen des Kurses werden mit wenigen Zutaten schnelle, einfache und vor allem leckere Gerichte zubereitet.

### Ute Langfeld

Do., 19.02.2026, Beginn: 14:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 15 UStd., 5 Termine  
109,00 €, inkl. Materialkosten.  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 12.02.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N920701**

### Computerkurs für Anfänger\*innen

Der Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse und möchte in entspannter Atmosphäre mit der Arbeit am Computer vertraut machen. Es sollen die Grundfunktionen des PC kennen gelernt und erste Schritte im Schreibprogramm, im Zeichenprogramm sowie im Internet unternommen werden.

### Thomas te Braake

Do., 09.04.2026, Beginn: 14:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum  
10 UStd., 5 Termine, 80,00 €  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 02.04.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N540701**

➡ Yoga 50plus

s. S. 62

➡ Tanzen im Sitzen

s. S. 66



**GEFLEGTES WOHNEN & WOHLFÜHLEN**

Stationäre Pflege  
Tagespflege  
Betreutes Wohnen

**FIRMENSITZ:** Seniorenwohnpark Nordlicht GmbH

☎ Heerstr. 4 - 7 • 26506 Norden  
☎ +49 (0) 4931 9194 - 40 Fax: +49 (0) 4931 9194 - 20  
✉ [info@aiutanda-nordlicht.de](mailto:info@aiutanda-nordlicht.de) 🌐 [www.aiutanda-nordlicht.de](http://www.aiutanda-nordlicht.de)

### STANDORTE:

Seniorenwohnpark Nordlicht GmbH  
Pflegeheim

☎ Heerstr. 4 - 7 • 26506 Norden  
☎ +49 (0) 4931 9194 - 44  
F: +49 (0) 4931 9194 - 49  
✉ [norden@aiutanda-nordlicht.de](mailto:norden@aiutanda-nordlicht.de)

Seniorenwohnpark Nordlicht GmbH  
Betreutes Wohnen /  
ambulanter Pflegedienst

☎ Heerstr. 4 - 7 • 26506 Norden  
☎ +49 (0) 4931 977 - 155  
F: +49 (0) 4931 977 - 203  
✉ [ambulant@aiutanda-nordlicht.de](mailto:ambulant@aiutanda-nordlicht.de)

Seniorenwohnpark Nordlicht GmbH  
Pflegeheim

☎ Eichenallee 2 • 26632 Ihlow  
☎ +49 (0) 4929 9190 - 0  
F: +49 (0) 4929 9190 - 59  
✉ [ihlow@aiutanda-nordlicht.de](mailto:ihlow@aiutanda-nordlicht.de)

Seniorenwohnpark Nordlicht GmbH  
Pflegeheim

☎ Unlandsweg 1 • 26556 Nenndorf  
☎ +49 (0) 4975 2239 - 300  
F: +49 (0) 4975 2239 - 305  
✉ [nenndorf@aiutanda-nordlicht.de](mailto:nenndorf@aiutanda-nordlicht.de)

Seniorenwohnpark Nordlicht GmbH  
Tagespflege /  
Umfassend Betreutes Wohnen

☎ Am Kieselsee 9 • 26556 Nenndorf  
☎ +49 (0) 4975 2239 - 314  
F: +49 (0) 4975 2239 - 315  
✉ [tagespflege@aiutanda-nordlicht.de](mailto:tagespflege@aiutanda-nordlicht.de)

**Wir suchen zur Verstärkung unseres Teams Pflegefachkräfte und Auszubildende.  
Die Ausbildung ist in allen Einrichtungen möglich.**

### Barrierefreie Kursteilnahme

Die KVHS Aurich-Norden ist für alle da, auch für Bürger\*innen, die in ihrer Bewegungsfähigkeit oder Wahrnehmung beeinträchtigt sind. Wenn Sie einen barrierefreien Zugang zu einem VHS-Kurs oder technische Hilfe benötigen, rufen Sie uns vor Kursbeginn an, ☎ (04931) 1870-123. In den meisten Fällen können wir für Sie eine barrierefreie Kursteilnahme ermöglichen.



## Kurse im Seniorenwohnpark Nordlicht, Norden



Wenn Sie Fragen zu den nachfolgenden Kursen sowie zu möglichen Kursgebühren haben, wenden Sie sich bitte direkt an:  
**Seniorenwohnpark Nordlicht,**  
☎ (04931) 977101.

Änderungen vorbehalten.

### Beweglich bleiben

Mo./Di./Do., ab 09.02.2026, 10:30 - 11:00 Uhr  
Seniorenwohnpark Nordlicht  
40 UStd., 60 Termine, **N960701**

### Diskussionsrunden mal anders – „Klönnschnack“

Mo., 09.02.2026, 14:30 - 15:30 Uhr  
Seniorenwohnpark Nordlicht  
26,67 UStd., 20 Termine, **N080701**

### Gedächtnistraining

Di., 10.02.2026, 15:15 - 16:15 Uhr  
Seniorenwohnpark Nordlicht  
26,67 UStd., 20 Termine, **N080702**

### Gedächtnistraining mal anders – Bingo

Mi., 11.02.2026, 15:15 - 16:15 Uhr  
Seniorenwohnpark Nordlicht  
26,67 UStd., 20 Termine, **N080703**

### Kommunikationstraining – Bunter Nachmittag

Do., 12.02.2026, 15:15 - 16:15 Uhr  
Seniorenwohnpark Nordlicht  
26,67 UStd., 20 Termine, **N080704**

### Stimme stärken – Sing- und Vorlesenachmittag

Fr., 13.02.2026, 15:15 - 16:15 Uhr  
Seniorenwohnpark Nordlicht  
26,67 UStd., 20 Termine, **N850701**







## Kurse im Johann-Christian-Reil-Haus, Norden

Wenn Sie Fragen zu den nachfolgenden Kursen haben, wenden Sie sich bitte direkt an: Johann-Christian-Reil-Haus, Frau Fähnders, ☎ (04931) 9460351.

Änderungen vorbehalten.

### Beweglich bleiben

**Doris Dreesmann**

Mo./Do., ab 09.02.2026, 09:00 - 10:00 Uhr  
Johann-Christian-Reil-Haus  
53,33 UStd., 40 Termine, kostenfrei, **N960702**

### Kreatives aus Holz für Anfänger\*innen

Kreatives Gestalten mit Holz für psychisch erkrankte Menschen

**Mattias Groenewolt**

Di./Do., ab 10.02.2026, 08:30 - 11:30 Uhr  
VHS-Nebenstelle Zinngießerstraße  
160 UStd., 40 Termine, kostenfrei, **N820701**

### Kneipp-Garten – Entspannung im Alltag

**Doris Dreesmann**

Di., 10.02.2026, 09:30 - 16:00 Uhr  
Dieses Angebot wird saison- und witterungsbedingt durchgeführt.  
Johann-Christian-Reil-Haus  
53,33 UStd., 20 Termine, kostenfrei, **N950701**

### Bewegungsförderung – Tanzen im Sitzen

**Inge Meusen**

Do., 12.02.2026, 10:00 - 11:00 Uhr (14-tägig)  
Johann-Christian-Reil-Haus  
13,33 UStd., 10 Termine, kostenfrei, **N840701**

## Kurse Pflege- und Betreuungszentren gGmbH im UEK, Norden

Wenn Sie Fragen zu den nachfolgenden Kursen haben, wenden Sie sich bitte direkt an: Pflege- und Betreuungszentren gGmbH, Frau Fähnders, ☎ (04931) 9460351.

Änderungen vorbehalten.

### Beweglich bleiben

**Team Zusatzbetreuung**

Mo./Fr., ab 09.02.2026, 10:00 - 11:00 Uhr  
Pflege- und Betreuungszentren gGmbH im UEK  
53,33 UStd., 40 Termine, kostenfrei, **N960703**

### Bewegungsförderung – Tanzen im Sitzen

**Inge Meusen**

Do., 19.02.2026, 10:00 - 11:00 Uhr (14-tägig)  
Pflege- und Betreuungszentren gGmbH im UEK  
13,33 UStd., 10 Termine, kostenfrei, **N840702**

## Wi sind um Di to!



### Integration, Gemeinschaft, Ganzheitlichkeit.

Wir begleiten die Menschen individuell, schaffen Begegnung und ermöglichen Teilhabe – mit Herz, Kompetenz und einem ganzheitlichen Blick auf jede Lebenssituation. Unser Ziel ist es, Lebensqualität zu fördern, Orientierung zu geben und Gemeinschaft zu stärken. Wir sind da für Menschen, die Unterstützung brauchen – und für ihre Angehörigen. Persönlich, verlässlich und mit einem offenen Ohr für individuelle Bedürfnisse.

#### Kompass24

Hauptstraße 24, 26524 Hage, Tel.: 049 31 / 97 80 - 0, [verwaltung-ambulant@pbz-online.de](mailto:verwaltung-ambulant@pbz-online.de)  
Anlaufstelle für Orientierung und Hilfeleistung rund um Pflege u. Betreuung für Betroffene und pflegende Angehörige.

#### Betreutes Wohnen im Ortskern von Hage

Hauptstraße 24, 26524 Hage, Tel.: 049 31 / 97 80 - 0, [wirtschaftsabteilung@pbz-online.de](mailto:wirtschaftsabteilung@pbz-online.de)  
Das Leben in der eigenen Wohnung mit maßgeschneiderten Unterstützungsangeboten ermöglichen.

#### Tagespflege „Heimathafen“

Hauptstraße 26, 26524 Hage, Tel.: 049 31 / 97 80 - 9 75; [tagespflege@pbz-online.de](mailto:tagespflege@pbz-online.de)  
Den Alltag in gesellschaftlicher Atmosphäre und vielfältigen Angeboten neu erleben.

#### Ambulante Pflege und Palliativversorgung

Hauptstraße 24, 26524 Hage, Tel.: 049 31 / 97 80 - 8 88; [ambulant@pbz-online.de](mailto:ambulant@pbz-online.de)  
Passgenaue Unterstützung für ein selbstbestimmtes Leben zu Hause in allen Lebensphasen.

#### Aufnahme- und Entlassmanagement

Osterstraße 109, 26506 Norden, Tel.: 049 31 / 97 80 - 9 51; [aufnahmemanagement@pbz-online.de](mailto:aufnahmemanagement@pbz-online.de)  
Entlastung mit enger Begleitung, klaren Abläufen und verlässlicher Organisation für Sicherheit und Vertrauen.

#### Stationäre Pflege - auch im Rahmen der Kurzzeit- und Verhinderungspflege

Osterstraße 110, 26506 Norden, Tel.: 049 31 / 1 81 - 84 08; [pd@pbz-online.de](mailto:pd@pbz-online.de)  
Leben in einem familiären Umfeld mit einer Vielfalt von pflegerischen Leistungen und geistiger Anregung durch zusätzliche Betreuungs- und Beschäftigungsangebote.

#### Pflege in Kurzzeit- und Verhinderungspflege sowie als Langzeitpflege

Osterstraße 102, 26506 Norden, Tel.: 049 31 / 94 60 - 4 88; [pd-jcrh@pbz-online.de](mailto:pd-jcrh@pbz-online.de)  
Unterstützung für ein Leben in psychischer und physischer Balance.

#### Ambulante Eingliederungshilfe „Camino“

Hauptstraße 24, 26524 Hage, Tel.: 049 31 / 97 80 - 989; [sozialdienst@pbz-online.de](mailto:sozialdienst@pbz-online.de)  
Hilfe, Unterstützung, Begleitung und Tagesstruktur für ein selbstbestimmtes Leben zu Hause.

#### Eingliederungshilfe im Johann-Christian-Reil-Haus

Osterstraße 102, 26506 Norden, Tel.: 049 31 / 94 60 - 4 83; [sozialdienst@pbz-online.de](mailto:sozialdienst@pbz-online.de)  
Integrative Hilfe, Unterstützung, Begleitung und Tagesstruktur für ein selbstbestimmtes Leben.

#### Hafenkollektiv am Bootshafen Hage

Am Bootshafen 1, 26524 Hage, Tel.: 01 52 / 08 96 70 78; [hafenkollektiv@pbz-online.de](mailto:hafenkollektiv@pbz-online.de)  
Individuelle, kreative Gestaltungsmöglichkeiten im Bereich Teilhabe am Arbeitsleben mit Boots- und Fahrradverleih und kleinem Gastronomiebereich.

**Pflege- & Betreuungszentren gGmbH**



Pflege- und Betreuungszentren gGmbH  
Osterstraße 102, 26506 Norden  
Tel.: 049 31 / 94 60 - 0  
[info@pbz-online.de](mailto:info@pbz-online.de)

[www.pbz-online.de](http://www.pbz-online.de)

**Integration.  
Gemeinschaft.  
Ganzheitlichkeit.**

## Familie und Junge VHS



### Veranstaltungen für Eltern und Kinder

Familienleben bringt viele schöne, aber auch herausfordernde Situationen mit sich. Unsere Angebote im Bereich „Familie und Junge VHS“ richten sich an Eltern und behandeln Themen zur kindlichen Entwicklung und Erziehung. Gleichzeitig bieten wir interessante Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche im Alter von 3 bis 16 Jahren an.

Nutzen Sie unsere Bildungsangebote und den Austausch mit anderen, um die Beziehung zu Ihren Kindern aktiv und einfühlsam zu gestalten. Wir unterstützen Ihre Kinder und Jugendlichen bei der Entwicklung ihrer Persönlichkeit, ihrer Stärken und sozialen Fähigkeiten sowie bei aktuellen Fragen. Unsere Angebote sind sowohl während als auch außerhalb der Ferien verfügbar.



### Ansprechpartnerin

### Information und Beratung

### Inhalt

**Eva Mathias**

Bereichsleiterin

☎ (04931) 1870-113

✉ [e.mathias@kvhs-norden.de](mailto:e.mathias@kvhs-norden.de)



**Sabrina Fischer**

☎ (04931) 1870-170

✉ [s.fischer@kvhs-norden.de](mailto:s.fischer@kvhs-norden.de)



Ausführliche Informationen zu unseren Bildungsangeboten

[www.kvhs-norden.de](http://www.kvhs-norden.de)

### Familien- und Elternbildung S. 46

### Kurse für Kinder und Jugendliche S. 48

vhs.KinderUni S. 48

Kochen und Freizeit S. 49

Bewegung S. 49

Kreatives S. 50

### Ferienkurse für Kinder und Jugendliche S. 51

### Veranstaltungen für Familien S. 54

Junge Landesbühne S. 54

Kindertheater S. 54

Kinderkino S. 55





## Familien- und Elternbildung



### Grenzen liebevoll setzen – Klarheit und Halt ohne Strafen

NEU!

Kinder brauchen Grenzen – aber nicht durch Strafen. An diesem Abend geht es um Orientierung, Halt und liebevolle Klarheit. Eltern lernen konkrete Formulierungen für einen respektvollen Familienalltag kennen.

Gerne können diese Abende auf Anfrage auch von Kitas oder Grundschulen als Elternabende gebucht werden.

**Bianka Folkerts**

Di., 10.02.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 2 UStd., 1 Termin, 8,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 27.01.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N211206**

### „Kleine Patienten gut versorgen. So geht's!“

Kindernotfälle

Das Leben ist aufregend und Kinder wollen die Welt entdecken! Kleinere Blessuren und Verletzungen sind im Leben eines Kindes unvermeidbar. In diesem Seminar wird praktisches Wissen vermittelt, damit Sie in Notfallsituationen Ruhe bewahren können und im entscheidenden Augenblick das Richtige für Ihr Kind tun. Anhand von vielen praktischen Beispielen erfahren Sie, wie Sie Ihrem Kind im Notfall (Atemstillstand, Sturz, Verbrennung) mit wirkungsvollen Maßnahmen helfen können. Der Kurs richtet sich an Familien mit Kindern in allen Altersgruppen.

Bei Interesse kann das Angebot auch von Eltern-Kind-Gruppen gebucht werden.

**Anneliese Itzen**

Di., 17.03.2026, 18:30 - 21:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 3 UStd., 1 Termin, 15,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 03.03.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N211207**

### Hochbegabung – eine Herausforderung!?

WE

Seminar für Fachkräfte und Familienangehörige in Norden

Eine deutlich überdurchschnittliche intellektuelle Begabung bietet eine gute Grundlage, sich zu entfalten. Findet die Begabung aber keine passende Resonanz in der Familie, den Kindergärten und Kitas, in den Schulen sowie im sozialen Umfeld, kann es zu großen Schwierigkeiten kommen. Viele dieser Kinder, und auch ihre Eltern, fühlen sich nicht verstanden und suchen verzweifelt nach geeigneten Hilfen.

In diesem Seminar wollen wir uns mit den Merkmalen, der Gehirnentwicklung, Fehl- und Doppeldiagnosen, und den mit einer Hochbegabung verbundenen Herausforderungen und Chancen beschäftigen. Das Wissen darüber soll in der Praxis das Finden passender Maßnahmen erleichtern. Hinweise auf entsprechende Literatur und praktische Hilfen ergänzen das Kursskript.

**Ute Heidorn**

Sa., 11.04.2026, 09:00 - 15:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 7 UStd., 1 Termin

90,00 €, inkl. Kaffee-/Teepausen.

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 27.03.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N211205**

**Melanie Menssen**

VHS-Bildungszentrum, 2 UStd., 1 Termin, 5,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

### Elternabend: „Von wegen Blümchen und Bienchen: So klappt's mit der Aufklärung!“

Im Rahmen eines Elternabends bekommen Sie praxisnahe Informationen und Tipps an die Hand, wie Sie Ihre Kinder im Kita- und Grundschulalter angemessen und einfühlsam aufklären können.

Wir werden auf folgende Fragen eingehen:

- Warum sollten Eltern mit Kindern über Körper, Sexualität und Beziehungen sprechen?
- Wie sprechen wir altersgerecht mit Kindern über diese Themen?
- Welche Werte und Haltungen sind in der Aufklärung wichtig?

Ziel des Abends ist es, Ihnen Sicherheit und Handlungsmöglichkeiten zu vermitteln, um als Familie eine gesunde und respektvolle Basis für Gespräche rund um das Thema Aufklärung zu schaffen.

Mi., 15.04.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 01.04.2026, **N211208**

### Elternabend: „Aufklärung 2.0: Hilfe mein Kind kommt in die Pubertät!“

NEU!

Im Rahmen eines Elternabends erhalten Sie die Gelegenheit, professionelle Antworten auf Fragen rund um das Thema Pubertät durch eine Sexualpädagogin zu erhalten, um Ihre Kinder optimal in diese spannende Lebensphase zu begleiten.

Wir werden uns mit folgenden Fragen beschäftigen:

- Wie können Kinder über körperliche Veränderungen in der Pubertät (z.B. Menstruation, Haarwuchs, ...) aufgeklärt werden?
- Wie können Kinder in der Zeit der ersten Liebe und beim Umgang mit Liebeskummer begleitet werden?
- Welchen Einfluss haben Medien auf das Verständnis von Sexualität bei Jugendlichen?

Ziel des Abends ist es, dass Sie als Eltern die notwendigen Informationen und Sicherheit erhalten, um Ihren Kindern Orientierung durch diese aufregende Zeit bieten zu können.

Mi., 03.06.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 20.05.2026, **N211211**

### Anmeldeschluss verpasst oder kurzfristig ein interessantes Angebot entdeckt?

Kein Problem!

Sprechen Sie uns an, ob noch ein Platz in diesem Kurs frei ist – ein späterer Einstieg, auch nach Kursbeginn, ist oft noch möglich.



Gerne können diese Abende auf Anfrage auch von Kitas oder Grundschulen als Elternabende gebucht werden.

**Bianka Folkerts**

VHS-Bildungszentrum, 2 UStd., 1 Termin, 8,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

### Kinder verstehen – Verhalten deuten, Bedürfnisse erkennen

NEU!

Kinder zeigen uns ihr Inneres über ihr Verhalten. Wut, Rückzug oder Trotz werden neu gedeutet. Eltern entdecken die wahren Bedürfnisse hinter dem Verhalten und erhalten praktische Impulse für den Alltag.

Di., 21.04.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 07.04.2026, **N211210**

### Mit Herz begleiten – Bedürfnisorientierte Pädagogik im Familienalltag

NEU!

Wie können wir Kinder liebevoll begleiten, ohne in alte Muster von Strafe und Belohnung zu verfallen? Eltern lernen, Bedürfnisse hinter dem Verhalten zu erkennen und neue Wege zu gehen – mit Herz, Haltung und Alltagstauglichkeit.

Di., 08.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 25.08.2026, **26BN211201**

### Sprache, die verbindet – Gewaltfreie Kommunikation im Familienalltag

NEU!

Sprache kann trennen oder verbinden. Dieser Elternabend gibt Einblicke in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg und zeigt, wie Formulierungen Nähe schaffen und Konflikte entschärfen können.

Di., 03.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 20.10.2026, **26BN211202**

### Kursangebot in unserer Außenstelle Hage



### Säuglingsschwimmen

Für Kinder von 4 bis 36 Monaten

Ziel des Kurses ist es, Mütter und Väter zu befähigen, ihre Kinder auf spielerische Weise über Bade- und Tauchübungen an das Wasser zu gewöhnen. Es darf nicht erwartet werden, dass die Kinder in der vorgesehenen Zeit das Schwimmen erlernen. Der Kurs dient lediglich der Wassergewöhnung und der Schwimmvorbereitung.

**Robert Hünnebeck**

Fr., 13.02.2026, 15:00 - 15:45 Uhr

Schwimmbad Kurzentrum Hage-Berum, Badstr. 1, 26524 Hage

12 UStd., 12 Termine, 116,00 €, zahlbar in zwei Raten à 58,00 €.

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 06.02.2026

Vorherige Anmeldung erforderlich, **N210201**

### Hochsensibilität – Kinder verstehen und begleiten

Für Eltern, pädagogische Fachkräfte und weitere Interessierte

Hochsensible Kinder sind wahre Wunder in unserer Welt. Sie verfügen über ein intensives Gefühlsleben und eine beeindruckende Lernbegierde, die sie zu kleinen Entdeckern und Künstlern macht. Ihr tiefes Interesse an Kunst, Musik und Natur zeigt ihre einzigartige Fähigkeit, Schönheit und Details in ihrer Umgebung wahrzunehmen. Doch ihre Sensibilität hat auch andere Seiten. Hochsensible Kinder reagieren besonders stark auf Geräusche, Gerüche und haben eine empfindliche Haut. Neue Situationen können sie manchmal hemmen und ihre Handlungsfähigkeit einschränken.

In unserem exklusiven Seminartag lernen Sie, was Hochsensibilität bei Kindern wirklich bedeutet. Wir zeigen Ihnen, wie sich diese Eigenschaft von anderen Charaktermerkmalen unterscheidet und warum sie als wertvolle Ressource betrachtet werden sollte. Sie erfahren, wie Sie das Potenzial hochsensibler Kinder fördern und ihnen helfen können, ihre Stärken optimal zu nutzen.

Nutzen Sie diese Gelegenheit:

- Verstehen Sie die Besonderheiten und Bedürfnisse hochsensibler Kinder.
- Entdecken Sie Strategien, um ihre einzigartige Wahrnehmung zu unterstützen.
- Erfahren Sie, wie Sie ihnen in neuen und herausfordernden Situationen Sicherheit geben können.

Lassen Sie sich inspirieren und erweitern Sie Ihr Wissen über Hochsensibilität. Melden Sie sich jetzt an und begleiten Sie hochsensible Kinder auf ihrem Weg zu einer erfüllten und selbstbewussten Zukunft.

**Benjamin Wagner**

Do., 24.09.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 4 UStd., 1 Termin, 25,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 10.09.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **26BN211216**

Ihre KVHS  
in Norden  
in den sozialen Medien  
**Folgen  
Sie uns.**



### ➔ Yoga für Schwangere

s. S. 62



### Sie sind schwanger und suchen eine Hebamme?

- Wir helfen bei der Vermittlung einer Hebamme.
- Wir beraten Sie telefonisch rund um die Hebammenversorgung.
- Wir organisieren weitere Hilfen.
- Wir sind für werdende Eltern, alleinstehende Eltern-teile und Familien mit besonderen Fragestellungen da.

**Hebammen  
Zentrale**  
im Landkreis Aurich

Ab sofort in den Räumlichkeiten  
der KVHS am Standort Aurich!

Telefonische Sprechzeiten:

montags	08:00 - 10:00 Uhr
dienstags	10:00 - 13:00 Uhr
mittwochs	11:00 - 13:00 Uhr
donnerstags	14:30 - 17:30 Uhr

Telefon: 0176 345 222 55





## Kurse für Kinder und Jugendliche

## vhs.KinderUni



## In Kooperation mit der vhs.Böblingen-Sindelfingen e.V.

## vhs.KinderUni – Wissen macht Spaß



Die vhs.KinderUni ist ein Veranstaltungsprogramm, dass die VHS Böblingen-Sindelfingen aufgelegt und auch anderen Volkshochschulen bundesweit angeboten hat. Die Veranstaltungen richten sich an neugierige Kinder von acht bis zwölf Jahren, die spannende Themen aus Wissenschaft, Natur und Gesellschaft entdecken möchten. In kindgerechten Online-Vorträgen erklären Expertinnen und Experten komplexe Inhalte einfach und verständlich. Besonders praktisch: Während der Veranstaltungen können die Kinder ihre eigenen Fragen direkt im Chat stellen. Die vhs.KinderUni findet immer sonntags am Vormittag statt – ein interaktives Erlebnis, das Spaß macht und Lust auf mehr Wissen weckt.

Der Online-Vortrag läuft mit dem Video-Conferencing-System edudip. Für den Vortrag wird ein handelsüblicher Desktop-Rechner, ein Laptop, ein Tablet oder ein Smartphone benötigt. Es wird keine Kamera und kein Headset benötigt. Wir empfehlen, eine Internetverbindung von mindestens 16 MBit/s, sowie eine drahtgebundene Internetverbindung (LAN) zu nutzen. Es muss keine Software heruntergeladen werden. Ausführliche Informationen gibt es unter [www.webinare-vhs.de](http://www.webinare-vhs.de) unten unter „Hinweise zur Technik“.

Die Zugangsdaten erhalten die Teilnehmenden nach der Anmeldung.

Online, 1,33 UStd., 1 Termin, 10,00 €, vorherige Anmeldung erforderlich.

## Wo sind die Dinos geblieben?

Online-Vortrag für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Dinosaurier waren die Giganten der Urzeit – riesig, spannend und manchmal auch ziemlich furchteinflößend. Aber warum sind sie eigentlich verschwunden? Und was können uns ihre Knochen und Spuren heute noch erzählen? In dieser Kinderuni-Vorlesung tauchen wir ein in die Welt der Dinos: Wir reisen Millionen Jahre zurück, lernen ihre erstaunlichen Tricks zum Überleben kennen und finden heraus, was Forscherinnen und Forscher heute über sie wissen. Kommt mit auf eine spannende Zeitreise!

Prof. Dr. Rainer Schoch

So., 08.02.2026, 11:00 - 12:00 Uhr, **N161301**

## Kann man Glück lernen?

Online-Vortrag für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Glück ist kein Zufall – man kann es üben! In diesem Vortrag geht es darum, welche unterschiedlichen Formen des Glücks es gibt und wie wir es selbst stärken können. Dabei lernen wir, welche Fähigkeiten man für ein glückliches Leben braucht. Deine Beziehungen und Freundschaften gut zu gestalten, deine Gefühle besser zu verstehen und dich selbst besser kennenzulernen sind dabei besonders wichtig. Denn nur so werden wir unseres eigenen Glückes Schmied!

Myriam Meier

So., 08.03.2026, 11:00 - 12:00 Uhr, **N161302**



## Eine Reise durch das Sonnensystem

Online-Vortrag für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Wie ist unser Sonnensystem entstanden? Wie viele Planeten gibt es? Wer hat die meisten Monde? Gibt es Leben auf anderen Planeten? Wir versuchen solche und viele andere Fragen auf unserer virtuellen Reise durch das Sonnensystem zu beantworten. Und natürlich machen wir auch beim Nachbarplaneten Mars halt, der ja schon viel Besuch von der Erde bekommen hat.

Dr. Richard Bräucker

So., 03.05.2026, 11:00 - 12:00 Uhr, **N161303**

## Warum kann man mit Bildern im Kopf super Vokabeln lernen?

Online-Vortrag für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Hast du genug davon, ohne Spaß Vokabeln zu lernen? Johannes Mallow zeigt dir, wie du richtig gut und sogar gerne Vokabeln lernst. Mit Bildern und Geschichten kannst du deine Fantasie einsetzen, um dir alles leichter zu merken. Und das Beste: Dieser KinderUni-Vortrag wird von einem echten Weltmeister im Gedächtnissport geleitet. Gemeinsam entdecken wir tolle Tricks, mit denen du spielerisch und ohne Langeweile Vokabeln und anderes auswendig lernen kannst. Sei dabei und lerne, wie du dein Gedächtnis wie ein Profi trainierst!

Dr. Johannes Mallow

So., 31.05.2026, 11:00 - 12:00 Uhr, **N161304**

## Wie lernen Roboter mit KI sprechen und denken?

Online-Vortrag für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Ein Roboter, der dein Zimmer aufräumt – das wäre doch super. Vielleicht kann er sich sogar mit dir unterhalten und auch die Hausaufgaben erledigen. Unmöglich? Ja, aber vielleicht auch bald schon Wirklichkeit. Der Schlüssel dazu ist Künstliche Intelligenz oder kurz KI. Aber was ist eigentlich KI? Wie wird KI unsere Welt verändern? Und wie intelligent können Roboter werden und wie sollte unsere Welt mit intelligenten Robotern einmal aussehen? Neben Antworten auf diese Fragen gibt es zusätzlich spannende Beispiele zum Mitmachen, wie man selbst programmieren kann.

Prof. Dr. rer. nat. Nadine Bergner

So., 05.07.2026, 11:00 - 12:00 Uhr, **N161305**



## Kochen und Freizeit



## Vegane Burgerparty



Kinder ab 8 Jahren  
kochen für ihre Eltern

Habt ihr Lust auf ein richtig leckeres Kochabenteuer? In diesem Kurs dreht sich alles um selbstgemachte, bunte Mini-Burger! Gemeinsam bereitet ihr verschiedene pflanzliche Patties, frische Toppings, Dips und knusprige Brötchen zu. Dabei lernt ihr, wie kreativ und lecker vegane Küche sein kann – ganz ohne tierische Produkte.

Zum Abschluss um 13:00 Uhr werden eure Eltern eingeladen, um gemeinsam mit euch zu essen und eure selbstgemachten Burger-Kreationen zu probieren.

Ein Vormittag voller Spaß, Genuss und neuen Lieblingsrezepten!

Bitte mitbringen: eine Schürze oder einen Kittel, sowie Behälter für die leckeren Reste.

Arthur Zobel

Sa., 07.03.2026, 10:00 - 13:45 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 5 UStd., 1 Termin

41,00 €, inkl. Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 23.02.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N921301**

## Superhirn

## – Vokabeln lernen im Sekundentakt

Onlinekurs für Schülerinnen und Schüler

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.

Der Dozent hat zum Thema „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen und die besten Vokabel-Lerntricks – schon während des Webinars.

Voraussetzung: PC/Laptop, gute Internetverbindung, Webcam, Mikrofon, Lautsprecher/Headset. Die Zugangsdaten erhalten die Teilnehmenden nach der Anmeldung.

Helmut Lange

Online, 2,67 UStd., 1 Termin, 25,00 €, schriftliche Anmeldung erforderlich.

Di., 17.03.2026, 16:00 - 18:00 Uhr, Anmelde- und Rücktrittsschluss: 03.03.2026, **N351301**

Di., 14.04.2026, 16:00 - 18:00 Uhr, Anmelde- und Rücktrittsschluss: 01.04.2026, **N351302**



## Bewegung

## In Kooperation mit der Judo-Kampfgemeinschaft Norden e.V.



## Ju-Jutsu

Schnupperkurs für Kinder ab 8 Jahren

In diesem Schnupperkurs lernen die Kinder die Selbstverteidigungssportart Ju-Jutsu kennen. Dabei werden den Kindern einfach zu erlernende Selbstverteidigungstechniken vermittelt, um sich gegen unterschiedliche Angriffe verteidigen zu können. Es wird aber auch Selbstbehauptung vermittelt, um später Konflikte vermeiden zu können. Bewegung, Spaß, Selbstverteidigung und Spiel stehen im Vordergrund dieser Sportart bei Kindern.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (lange Sporthose und T-Shirt) und ein Getränk (keine Glasflaschen).

Thomas te Braake und Team

Dojo Judo-Kampfgemeinschaft Norden e.V., Gartenstraße 1

2 UStd., 1 Termin, 5,00 €, schriftliche Anmeldung erforderlich.

Do., 05.03.2026, 16:30 - 18:00 Uhr, Anmelde- und Rücktrittsschluss: 19.02.2026, **N961301**

Fr., 24.04.2026, 17:45 - 19:15 Uhr, Anmelde- und Rücktrittsschluss: 10.04.2026, **N961302**

Fr., 29.05.2026, 17:45 - 19:15 Uhr, Anmelde- und Rücktrittsschluss: 15.05.2026, **N961303**



Pexels: Foto von Andrea Placquadro



Pexels: rdn-7045660.jpg



**Zumba® Kids****WE**

Zumba® Kids ist ein speziell für Kinder entwickeltes energiegeladenes Tanz- und Fitnesstraining. Tanzen stärkt die Kinder, macht gute Laune und ist ansteckend.

Die Kinder lernen auf eine spielerische Weise Choreografien. Bei rhythmischer Musik und coolen Tänzen werden Merkfähigkeit, Selbstvertrauen und Disziplin gefördert.

**Sina Diesing**

VHS-Bildungszentrum

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 15.05.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

**Angebot für Kinder von 3 bis 6 Jahren**

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe und ein Getränk.

Sa., 30.05.2026, 10:00 - 11:00 Uhr  
1,33 UStd., 1 Termin, 9,00 €, **N961304**

**Angebot für Kinder von 7 bis 12 Jahren**

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, ein Getränk und T-Shirts (auch bunte) zum Bemalen.

Sa., 30.05.2026, 11:30 - 13:30 Uhr  
2,67 UStd., 1 Termin, 14,00 €, **N961305**



pexels-cottonbro-9654595.jpg

**Zumba****NEU! WE**

Für Jugendliche ab 13 Jahren

In diesem Kurs erwarten dich heiße Rhythmen, einfache Choreos und ganz viel Spaß! Zumba ist ein energiegeladenes Tanz-Workout zu lateinamerikanischen und internationalen Beats – voller Bewegung, Lebensfreude und guter Vibes.

Spür den Rhythmus, lass dich mitreißen und tanz, als würde niemand zuschauen – nur du, die Musik und der Moment!  
Hier zählt keine Perfektion, sondern Spaß, Power und dein eigener Style.  
Egal ob du schon tanzen kannst oder einfach nur Lust hast, dich auszuflowern – alle sind willkommen!

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe und ein Getränk.

Let's move, laugh & let go – Let's Zumba!

**Sina Diesing**

Sa., 13.06.2026, 10:00 - 12:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 2,67 UStd., 1 Termin, 14,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 29.05.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N961306****Kreatives**

Image by marie from Pixabay

Nähmaschinen sind vorhanden, das benötigte Zubehör gibt es im Kurs bei der Dozentin. Wer bereits Vorkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine hat und eine eigene besitzt, kann diese gerne mitbringen.

**Annegrete Tapper-Bents**

VHS-Bildungszentrum, schriftliche Anmeldung erforderlich.

**Nähmaschinenführerschein****WE**

Für Kinder ab 9 Jahren

In diesem Kurs erlernen die Kinder den sicheren Umgang mit der Nähmaschine, grundlegende Nähtechniken, Stoffkunde und kreative Gestaltung. Es können einfache Projekte umgesetzt werden, wie zum Beispiel kleine Taschen oder Kissen.

Bitte mitbringen: einen kleinen Snack für die Mittagspause.

Sa., 07.03.2026, 10:00 - 15:00 Uhr, 5,67 UStd., 1 Termin, 50,00 €, inkl. Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 20.02.2026, **N831301****Nähen zum Muttertag****WE**

Für Kinder ab 6 Jahren

Nähen ist kreativ, nachhaltig und wieder in. In diesem Kurs lernen die Kinder, mit der Nähmaschine eigene Entwürfe umzusetzen. Es wird eine kleine Überraschung zum Muttertag genäht.

Sa., 09.05.2026, 10:00 - 12:15 Uhr, 3 UStd., 1 Termin, 26,00 €, inkl. Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 24.04.2026, **N831302****Kreative Mobiles & Leporellos für kleine Bücherwürmer****NEU!**

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Eintauchen in die bunte Welt der Geschichten! In diesem kreativen Kurs gestalten die Kinder tolle Mobiles oder Leporellos, inspiriert von den eigenen Lieblingsbüchern oder aufregenden, vorgelesenen Geschichten. Egal ob es bunte Bilder, spannende Wörter oder beides sein sollen – hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt! Mit viel Spaß und Kreativität lernen die Kinder, ihre liebsten Geschichten in einem einzigartigen Format zum Leben zu erwecken.

Bitte mitbringen: eigene Schere.

**Susanne Roth**

Mi., 15.04.2026, 15:30 - 17:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 2 UStd., 1 Termin

15,00 €, inkl. Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 01.04.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N821301****Ferienkurse für Kinder und Jugendliche****Osterferien 2026****Klick dich schlau**

Computer und Technik für Kinder von 8 bis 12 Jahren

**Verlässliche Angebote**  
08:00 - 13:00 Uhr

In den Ferien wollen wir mit euch in die Welt der Technik eintauchen. Ihr lernt den Einstieg in die Textverarbeitung und Bildbearbeitung. Auf spielerische Art werden wir das Internet erforschen und weitere Anwendungen kennenlernen. Aber vor allem wollen wir rauskriegen, wie ein Computerprogramm funktioniert und was man damit machen kann: Programmieren, Spiele spielen, Filme drehen, Geschichten erzählen!

In dieser Woche könnt ihr als Anfänger\*innen Spaß haben und lernt auch als erfahrene „User“ noch eine Menge dazu. Gerne könnt ihr eigene Ideen mitbringen, die wir mit euch umsetzen!

**Timo Schneider und Team**

Mo. - Fr., 23. - 27.03.2026, 09:00 - 13:00 Uhr

(verlässliche Betreuung ab 08:00 Uhr möglich)

VHS-Bildungszentrum, 23 UStd., 5 Termine

60,00 €, inkl. gesundem Frühstück.

Geschwisterkinder erhalten 50 % Ermäßigung.

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 09.03.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N541301****Hinweis:**  
Anmeldestart  
verlässliche  
Angebote:  
**26.01.2026!****Schnupperkurs Schach****NEU!**

Für Kinder von 7 bis 14 Jahren

Dieser Schachkurs richtet sich an Anfänger\*innen des königlichen Spiels. Interesse muss, erste Grundkenntnisse dürfen mitgebracht werden!

Inhalte:

**Tag 1:** Ihr lernt das Schachbrett, seine Felder sowie die Schachfiguren und ihren jeweiligen Wert kennen. Anschließend konzentrieren wir uns auf die zahlenmäßig das Schachbrett beherrschenden Figuren, die Bauern.

**Tag 2:** Hier geht es um die sogenannten Leichtfiguren, dies sind Springer und Läufer, sowie um deren Eigenheiten.

**Tag 3:** Nun soll es um die Besonderheiten der sogenannten Schwerfiguren gehen, dies sind Turm und Dame. Letztere ist die stärkste Figur des Schachspiels.

**Tag 4:** Widmet sich der wichtigsten Figur auf dem Schachbrett, dem König. Außerdem besprechen wir das Mattsetzen, die Bedeutung der Rochade sowie das gefürchtete Patt.

**Tag 5:** Am Kursende lernt ihr grundsätzliche Dinge darüber, wie man eine Schachpartie beginnt (eröffnet). Abschließend könnt ihr dann erste Partien gegeneinander spielen.

Interessierte mit Grundkenntnissen werden angepasst auf ihren Kenntnisstand unterrichtet, zum Beispiel durch das Trainieren taktischer Kniffe.

**Heiko Groeneveld**

Mo. - Fr., 23. - 27.03.2026, 10:00 - 12:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 11,67 UStd., 5 Termine, 58,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 09.03.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N351305****Zumba® Kids**

Zumba® Kids ist ein speziell für Kinder entwickeltes energiegeladenes Tanz- und Fitnesstraining. Tanzen stärkt die Kinder, macht gute Laune und ist ansteckend. Die Kinder lernen auf eine spielerische Weise Choreografien. Bei rhythmischer Musik und coolen Tänzen werden Merkfähigkeit, Selbstvertrauen und Disziplin gefördert.

**Sina Diesing**

VHS-Bildungszentrum

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 09.03.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

**Angebot für Kinder von 3 bis 6 Jahren**

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe und ein Getränk.

Mo., 23.03.2026, 10:00 - 11:00 Uhr

1,33 UStd., 1 Termin, 9,00 €, **N961307****Angebot für Kinder von 7 bis 12 Jahren**

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, ein Getränk und T-Shirts (auch bunte) zum Bemalen.

Mo., 23.03.2026, 11:30 - 13:30 Uhr

2,67 UStd., 1 Termin, 14,00 €, **N961308**

In Kooperation mit dem  
Jugendhaus der Stadt Norden

**Zumba-Party – Tanz dich glücklich!****NEU!**

Für Jugendliche ab 13 Jahren

Licht aus, Musik an, gute Laune an den Start! Bei dieser Zumba-Party erwarten dich heiße Rhythmen, einfache Choreos und ganz viel Spaß! Zumba ist ein energiegeladenes Tanz-Workout zu lateinamerikanischen und internationalen Beats – voller Bewegung, Lebensfreude und guter Vibes.

Spür den Rhythmus, lass dich mitreißen und tanz, als würde niemand zuschauen – nur du, die Musik und der Moment!  
Hier zählt keine Perfektion, sondern Spaß, Power und dein eigener Style. Egal ob du schon tanzen kannst oder einfach nur Lust hast, dich auszuflowern – alle sind willkommen!

Bitte mitbringen: Sportklamotten, Turnschuhe und dein schönstes Lächeln.

Let's move, laugh & let go – Let's Zumba!

**Sina Diesing und Team**

Mo., 23.03.2026, 17:00 - 19:00 Uhr

Jugendhaus Norden, Parkstr. 45

2,67 UStd., 1 Termin, kostenfrei

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 09.03.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N961309**



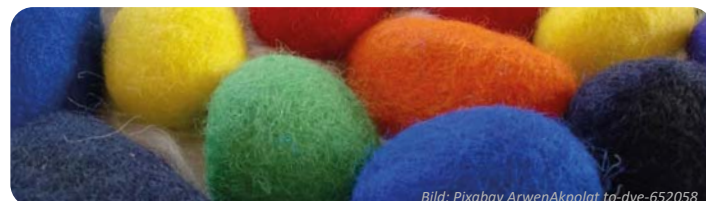


Bild: Pixabay ArwenAkpolat to-dye-652058

### Oster-Filzwerkstatt

Für Kinder ab 7 Jahren

In diesem Kurs wird mit farbenfroher Wolle, Seife, warmem Wasser und viel Elan gefilzt. So lernt ihr die Grundtechniken des Nassfilzens kennen. Filzen spricht alle Sinne an und macht großen Spaß. Schon nach kürzester Zeit sind Erfolge sichtbar. An diesem Nachmittag entstehen z.B. bunte Frühlingsdekorationen und kleine Geschenke für Ostern. Gerne könnt ihr eure eigenen Ideen mitbringen und mit Unterstützung der Kursleiterin umsetzen.

Bitte mitbringen: zwei Handtücher, ein Getränk und Kleidung, die nass werden kann oder ggf. Wechselkleidung.

### Barbara Weber-Zemke

Fr., 27.03.2026, 14:00 - 17:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 4 UStd., 1 Termin  
26,00 €, inkl. Materialkosten.  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 13.03.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N831303**



### Auf ins Spieleabenteuer!

Für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Eine Woche lang spielen wir tolle Spiele drinnen wie draußen (bei trockenem Wetter, sonst Halle). Komm mit auf eine Reise in die spannende Welt der Brett- und Bewegungsspiele. Ob Schnitzeljagd, würfeln, Karten oder rätseln: es gibt viel zu entdecken. In diesem Kurs lernst du viele besondere Bewegungs- und Brettspiele kennen. Jeden Tag erwartet dich ein neues Abenteuer: Wir gehen auf Schatzsuche, erkunden den Weltraum, werden Helden und vieles mehr.

Gerne kannst du auch dein Lieblingsspiel mitbringen. Ich freue mich auf dich!

### Melanie Wellen und Team

Mo. - Do., 30.03. - 02.04.2026, 09:00 - 13:00 Uhr  
(verlässliche Betreuung ab 08:00 Uhr möglich)  
VHS-Bildungszentrum, 18 UStd., 4 Termine  
48,00 €, inkl. gesundem Frühstück.  
Geschwisterkinder erhalten 50% Ermäßigung.  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 16.03.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N351306**

**Hinweis:**  
Anmeldestart  
verlässliche  
Angebote:  
**26.01.2026!**

### Nähwerkstatt in den Osterferien

„Wir nähen ein Osterkörbchen“

Für Kinder ab 6 Jahren



Nähen ist kreativ, nachhaltig und wieder in. In diesem Kurs lernen die Kinder, mit der Nähmaschine eigene Entwürfe umzusetzen. An diesen beiden Tagen wird ein Osterkörbchen oder eine kleine frühlingshafte Figur genäht.

Nähmaschinen sind vorhanden, das benötigte Zubehör gibt es im Kurs bei der Dozentin. Wer bereits Vorkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine hat und eine eigene besitzt, kann diese gerne mitbringen.

### Annegrete Tapper-Bents und Team

Di./Mi., 31.03./01.04.2026,  
Di., 15:00 - 17:00 Uhr, Mi., 15:00 - 16:30 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 4,67 UStd., 2 Termine  
36,00 €, inkl. Materialkosten.  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 17.03.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N831304**

In Kooperation mit dem  
Jugendhaus der Stadt Norden



### Acrylic Pouring



Workshop für Jugendliche ab 12 Jahren

Kennt du schon Acrylic Pouring (Acryl gießen)?

Bei dieser relativ neuen, experimentellen Kunstform werden flüssige Acrylfarben mit verschiedenen Techniken auf die Leinwand gegossen. Pinsel brauchen wir keine, beim Verlaufen entstehen wunderbare Farbverläufe, spannende Farbkontraste und faszinierende großartige Bilder mit schönen Zellen.

Bist du bereit für ein Experiment? Gemeinsam lassen wir die Farben tanzen und gestalten dein persönliches Wunschbild. Du musst nicht zeichnen können, sondern nur ein wenig Geduld und vor allem Spaß am Gestalten mit Farben mitbringen.

Das gesamte Material wird im Kurs zur Verfügung gestellt. Bitte alte Kleidung tragen! Das Bild sollte danach einige Tage trocknen und kann dann hier wieder abgeholt werden. Alternativ bringst du einen großen flachen Karton mit.

Weitere Infos zum Thema „Acrylic Pouring“ und viele Beispielbilder findest du unter [www.Nordsee-ART.de](http://www.Nordsee-ART.de)

### Andrea Schütz-Böse

Do., 02.04.2026, 14:00 - 18:00 Uhr  
Jugendhaus Norden, Parkstr. 45  
5 UStd., 1 Termin, 35,00 €, inkl. Materialkosten.  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 19.03.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N811301**



Bild: Pixabay Artkyha acrylic 2252678

Das Ferienkurse findet mit finanzieller Unterstützung der Stadt Norden statt.

Die verlässlichen Ferienangebote werden außerdem vom Landkreis Aurich bezuschusst.



## Sommerferien 2026



Bild: Pixabay Wesen 23 students-99506

### Klick dich schlau

Computer und Technik  
für Kinder von 8 bis 10 Jahren



In den Sommerferien lernt ihr den Einstieg in die Arbeit mit dem Computer: Wie funktioniert das Ding eigentlich und was kann man damit machen? Zum Beispiel Textverarbeitung und Bildbearbeitung! Auf spielerische Art werden wir das Internet erforschen und weitere Anwendungen kennenlernen.

In dieser Woche könnt ihr als Anfänger\*innen viel Spaß haben und gerne könnt ihr eigene Ideen mitbringen, die wir mit euch umsetzen!

### Timo Schneider und Team

Mo. - Fr., 06. - 10.07.2026, 09:00 - 13:00 Uhr  
(verlässliche Betreuung ab 08:00 Uhr möglich)  
VHS-Bildungszentrum, 23 UStd., 5 Termine  
60,00 €, inkl. gesundem Frühstück.  
Geschwisterkinder erhalten 50 % Ermäßigung.  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 22.06.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N541302**



### Klick dich schlau 2.0

Computer und Technik  
für Kinder von 10 bis 12 Jahren

Dieser Kurs ist für alle Kinder geeignet, die schon einen eigenen Computer, ein Tablet oder Smartphone haben und Tipps und Tricks bei der Textverarbeitung und Bildbearbeitung suchen. Gemeinsam wollen wir rauskriegen, wie das Internet und ein Computerprogramm funktionieren und was man damit machen kann. Ihr lernt zu programmieren und könnt damit eine Homepage, ein einfaches Spiel oder einen Trickfilm herstellen! In dieser Woche lernt ihr auch als erfahrene „User“ sicher noch eine Menge dazu. Gerne könnt ihr eigene Ideen mitbringen, die wir mit euch umsetzen!

Hinweis: die Teilnehmenden müssen über eine eigene E-Mail-Adresse verfügen und Nachrichten abrufen können.

### Timo Schneider und Team

Mo. - Fr., 20. - 24.07.2025, 09:00 - 13:00 Uhr  
(verlässliche Betreuung ab 08:00 Uhr möglich)  
VHS-Bildungszentrum, 23 UStd., 5 Termine  
60,00 €, inkl. gesundem Frühstück.  
Geschwisterkinder erhalten 50 % Ermäßigung.  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 06.07.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N541303**



Foto: Kath. Lütgens 2025

### Zumba®Kids meets World Tour – Tanz um die Welt!



Für Kinder von 6 bis 12 Jahren



Mach dich bereit für eine Woche voller Power, Musik und guter Laune! Wir tanzen Zumba zu coolen Beats aus aller Welt – mit Reggaeton-Vibes, lateinamerikanischen Rhythmen, afrikanischen Grooves und europäischen Hits. Dabei entdecken wir, wie Menschen in anderen Ländern leben, feiern und tanzen – und was uns alle verbindet: Spaß, Bewegung und Lebensfreude!

Freu dich auf eine Woche voller Rhythmus, Lachen, kleiner Überraschungen und bunter Vielfalt. Gemeinsam tanzen wir uns einmal um die Welt – laut, fröhlich und einfach glücklich! Die Übungen und Tänze sind kinderfreundlich und machen in jeder Altersgruppe Spaß!

Am Freitag findet eine kleine Aufführung für die Familien statt, in der gezeigt wird, was wir die Woche über gestaltet haben. Melde dich jetzt an und werde Teil unserer fröhlichen Tanzgemeinschaft – wir freuen uns auf dich!

Bitte mitbringen: ein weißes T-Shirt (das wir kreativ gestalten werden), Sportsachen (zum Tanzen und zum Auspowern) und Getränke.

### Sina Diesing und Team

Mo. - Fr., 27. - 31.07.2026, 09:00 - 13:00 Uhr  
(verlässliche Betreuung ab 08:00 Uhr möglich)  
VHS-Bildungszentrum, 23 UStd., 5 Termine  
60,00 €, inkl. gesundem Frühstück.  
Geschwisterkinder erhalten 50% Ermäßigung.  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 13.07.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N961310**



### Gestalte dein eigenes Lieblingsspiel!

Für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Wolltest du schon immer mal ein Einhorn-Memory, ein Piraten-Mensch-Ärgere-Dich-Nicht oder ein Monster-Uno besitzen? Dann nichts wie ran: gemeinsam planen und basteln wir mit deinem Wunschthema/-motiv dein ganz persönliches Lieblingsspiel. Natürlich testen wir anschließend auch ausgiebig die fertiggestellten Spiele. Gerne können eigene Figuren (Playmobil, Schleich, Ü-Eier etc.) auf Wunsch auch mitgebracht werden.

### Melanie Wellen und Team

Mo. - Fr., 03. - 07.08.2026, 09:00 - 13:00 Uhr  
(verlässliche Betreuung ab 08:00 Uhr möglich)  
VHS-Bildungszentrum, 23 UStd., 5 Termine  
60,00 €, inkl. gesundem Frühstück.  
Geschwisterkinder erhalten 50% Ermäßigung.  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 20.07.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N351307**

**Hinweis:**  
Anmeldestart  
verlässliche  
Angebote:  
**26.01.2026!**

## Jugendforum

### Das Jugendforum im Landkreis Aurich

Im Jugendforum der „Partnerschaft für Demokratie“ im Landkreis Aurich treffen sich etwa alle zwei Monate die Jugendparlamente sowie alle jungen Leute, die bei sich vor Ort Toleranz und Engagement stärken oder etwas gegen Rassismus unternehmen wollen. In Workshops diskutieren wir aktuelle politische Themen. Jugendliche tauschen sich über ihre Erfahrungen aus und schmieden Bündnisse über die Dorf- und Stadtgrenzen hinweg. Jährlich stehen Gelder zur Verfügung für Veranstaltungen und Initiativen, die hier von Jugendlichen für Jugendliche entwickelt werden. Die Teilnahme am Jugendforum ist kostenlos und unverbindlich. Termine hier: [www.moin-zusammen.de](http://www.moin-zusammen.de)



**Jugendforum**  
im LK Aurich





## Veranstaltungen für Familien

### Junge Landesbühne – Theaterveranstaltungen für Schulen



#### Information und Kontakt:

Reservierungen bitte schriftlich an die KVHS Aurich-Norden, Uffenstr. 1, z.Hd. Sabrina Fischer, ☎ (04931) 1870-170, ✉ s.fischer@kvhs-norden.de

#### Junge Landesbühne „Wir ohne uns“

Von Nino Haratischwilli für Menschen ab 14 Jahren (ab 8. Klasse)

In einem Chat begegnen sich Bo und Amina. Beide brauchen eine „Real Life“-Pause, suchen jemanden zum Reden. Schnell fühlen sie sich wohl miteinander, tauschen sich über ihre Träume und Vorstellungen vom Leben aus. Doch wie echt ist Nähe im Internet? Und wer ist die Person auf der anderen Seite wirklich?

Themen: #sehnsucht, #virtualreality, #vertrauen, #gefühlschaos

Schulveranstaltung Februar 2026, KVHS-Forum, Uffenstr. 1

#### Junge Landesbühne „Geschichte eines Nein“

Von Annalisa Arione und Dario de Falco für Menschen ab 12 Jahren (ab 6. Klasse)

Martina und Alessandro verlieben sich Hals über Kopf ineinander. Sie denken ständig aneinander und wollen jede freie Minute miteinander verbringen. Fühlt sich so Liebe an? Als Eifersucht und Besitzansprüche nicht nur die rosarote Brille trüben, sondern massiven Einfluss auf Martinas Leben nehmen und auch die Familie nicht den nötigen Rückhalt bietet, löst ihr „Nein!“ eine ungeahnte Kettenreaktion aus.

Themen: #selbstbewusstsein, #beziehungen, #abgrenzen, #eifersucht

Schulveranstaltung März 2026, KVHS-Forum, Uffenstr. 1

#### Junge Landesbühne „Wolkenrotz“

Von Vera Schindler für Menschen ab 10 Jahren (ab 5. Klasse)

Kenny wohnt im höchsten Papierwolkenkratzer der Welt, hochgestapelt aus unbezahlten Rechnungen, Mahnungen und Behördenbriefen. Die wurden irgendwann so zahlreich, dass dafür woanders kein Platz mehr blieb. Manchmal fühlt er sich etwas einsam, so hoch oben in den Wolken. Doch damit ist Schluss, als Bente und Layla in die neu gebaute Etage über ihm einziehen – gemeinsam kann ihnen auch der Spott der Steinhaus-Kinder nichts mehr anhaben.

Themen: #freiheit, #fantasie, #freundschaft, #überdenwolken

Schulveranstaltung Mai 2026, KVHS-Forum, Uffenstr. 1



Gefördert von

## Kindertheater im KVHS-Forum

### Kindertheater: Rumpelstil

Musiktheater Lupe: Freie Märchenbearbeitung zum Thema „Starke Mädchen\*, Selbstbestimmung und Resilienz“ – Theater mit Musik und Tanz für Kinder ab 4 Jahren

Früher – ja „früher“ – das waren schlimme Zeiten! Da verlor ein leichtsinniger Müller seine Tochter Olivia durch das Versprechen an den König, dass sie Stroh zu Gold spinnen kann. Das kann doch niemand! Zum Glück hilft ihr ein seltsames zauberndes Wesen, dem sie allerdings einen hohen Preis dafür versprechen muss: ihr erstes Kind! Wie die brave Müllerstochter sich doch noch als eine selbstbewusste junge Frau entpuppt, mit Rumpelstil einen Deal aushandelt und was die Geschichte für ein unerwartetes Ende findet, erzählt das Theaterstück mit Live-Musik, Poesie, Tanz und Humor!

Mit einfachen märchenhaften Mitteln, einem großen Kreisel, Musik und einer Prise Zauberei erzählen die Schauspielerinnen in einer eigenen Bühnenfassung von dem großen Schritt, den die Müllerstochter in die Eigenständigkeit macht, – ja, und dass alle Kinder, natürlich auch Mädchen, ein Recht darauf haben, mit allen Möglichkeiten gefördert zu werden und selbst über sich und ihre Rolle in der Welt zu entscheiden!

Kartenvorverkauf in der KVHS Aurich-Norden, Uffenstr. 1, ☎ (04931) 1870-123, ✉ info@kvhs-norden.de  
Vorbestellte Karten müssen rechtzeitig vor Beginn der Veranstaltung abgeholt werden.

Sa., 28.02.2026, Beginn: 15:00 Uhr, VHS-Bildungszentrum, Eintritt: 7,00 €

Gefördert von



Der Kinderbasar/das Familienfest des Kinderschutzbundes ist eine feste Größe im kulturellen Leben Nordens.

November 2026, 10:00 - 14:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum

Kooperation: Kinderschutzbund und KVHS Aurich-Norden.

Ausführliche Informationen zu unseren Bildungsangeboten  
[www.kvhs-norden.de](http://www.kvhs-norden.de)



## Kinderkino im KVHS-Forum – von Kindern für Kinder

Beim Kinderkino in der Kreisvolkshochschule Aurich-Norden gibt es einmal im Monat tolle Filme für kleine Besucher\*innen und die ganze Familie.

#### Hinweis:

Es handelt sich um Familienveranstaltungen, bei denen die Kinder begleitet werden müssen. Die KVHS übernimmt keine Kinderbetreuung.

Eintritt: 5,00 € pro Person

Eintrittskarten gibt es rechtzeitig vor jedem Termin in der KVHS Aurich-Norden, Uffenstr. 1, Norden, ☎ (04931) 1870-123, ✉ info@kvhs-norden.de – sowie direkt am Veranstaltungstag.

So., 15.02.2026, Beginn: 15:00 Uhr

### Die Schule der magischen Tiere 3



Mit einem Auftritt beim traditionellen Waldtag will Ida (Emilia Maier) die Aufmerksamkeit auf den unbedingt notwendigen Naturschutz und damit auch den Schutz des örtlichen Wäldchens lenken. Helene (Emilia Pieske) träumt von einer Karriere als Influencerin und will die Performance filmen und ins Netz stellen. Doch Helene geht es nicht um den bloßen Ruhm. Ihre Familie ist pleite und sie will mit der Influencer-Knete das Schlimmste verhindern. Dass dann auch noch ihr magischer Kater Karajan die exorbitantesten Wünsche äußert, macht die Sache nicht unbedingt leichter. Als sich die nächste große Gelegenheit – eine Modenschau im Naturkundemuseum – auftut, macht Helene jedoch einen folgenschweren Fehler: Sie überredet die Museumsdirektorin als Teil des Rahmenprogramms mit ihrer Klasse auftreten zu dürfen, verpeilt dabei aber, dass die Modenschau und Idas Waldtag auf demselben Termin liegen...

Von Sven Unterwaldt, Deutschland 2024, Fantasy/Komödie/Kinderbuchverfilmung/Tierfilm, 104 Minuten, FSK: 0, Empfehlung: 8 Jahre

So., 08.03.2026, Beginn: 15:00 Uhr  
Paddington in Peru

In den Londoner Windsor Gardens herrscht helle Aufregung. Zum Glück ist es ein Grund zum Feiern. Denn Paddington musste lange warten, kann aber nun endlich einen Reisepass sein Eigen nennen. Nur wohin soll die erste Reise gehen? Ein eintrudelnder Brief aus Paddingtons Heimat besiegelt die Entscheidung. Und so packen der flauschige Bär und die Familie Brown ihre Koffer, um sich auf nach Peru zu machen. Doch kaum auf der anderen Seite der Erde angekommen, ereilt die Reisegruppe der erste richtige Schock: Von Paddingtons Tante Lucy (Imelda Staunton) fehlt jede Spur. Der einzige Hinweis: eine alte Landkarte, auf der Paddington und die Browns einen verschleierte Hinweis entdecken. Also begeben sie sich schon wieder auf Reisen, um Tante Lucy zu finden – und zwar von den Tiefen des Dschungels bis zu den Gipfeln der Anden in schwindelerregender Höhe.

Von Dougal Wilson, Großbritannien 2024, Abenteuerfilm/Trickfilm/Komödie/Kinderbuchverfilmung, 106 Minuten, FSK: 0, Empfehlung: 8 Jahre



So., 12.04.2026, Beginn: 15:00 Uhr

### Mumien – Ein total verwickeltes Abenteuer



Drei Mumien leben in einer unterirdischen, geheimen Stadt im alten Ägypten. Zu dem Trio gehören eine Prinzessin, ein ehemaliger Wagenlenker und sein jüngerer Bruder. Durch eine Reihe unglücklicher Ereignisse landen die Mumien begleitet von ihrem Haustier, einem niedlichen Babykrokodil, im heutigen London und begeben sich auf eine verrückte und lustige Reise auf der Suche nach einem alten Ring, der der königlichen Familie gehört und von dem ehrgeizigen Archäologen Lord Carnaby gestohlen wurde. Dabei sorgt vor allem das für die Mumien völlig unbekannte und exotische Leben in der modernen Großstadt für spaßige Verwirrung.

So., 31.05.2026, Beginn: 15:00 Uhr  
In 80 Tagen um die Welt

Das verträumte Seidenäffchen Passepartout träumt von großen Abenteuern. Als sich eines Tages die Wege zwischen dem Entdecker-Frosch Phileas Frogg (Damien Ferrette) und Passepartout kreuzen, schließen sie eine Wette ab: Sie wollen in 80 Tagen den Globus umrunden und dabei 10 Millionen Muscheln verdienen. Für den jungen Affen ist das die Chance seines Lebens: Endlich kann er die große weite Welt entdecken. Blöd nur, dass die schlecht gelaunte Wüstenrennmaus Inspektor Fix (Céline Ronte) Phileas hinter Gitter bringen will. Die verrückte Reise wird so nur noch spannender!

Von Samuel Tourneux, Frankreich/Belgien 2021, Abenteuerfilm/Trickfilm/Komödie/Roadmovie, 82 Minuten, FSK: 0, Empfehlung: 8 Jahre



In Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus und dem Kinderschutzbund Norden.



Gefördert von







**Bleiben Sie gesund und aktiv**  
Sie wollen sich körperlich und psychisch wohlfühlen, mit Spaß aktiv sein und für alle Herausforderungen im Alltag und im Berufsleben fit bleiben? Ist es Ihnen wichtig, Ihre Gesundheitsressourcen und -kompetenzen zu stärken bzw. diese weiter auszubauen? Wir unterstützen Sie dabei mit unseren Gesundheitsangeboten! Bei uns können Sie eine Vielzahl anerkannter Methoden der Gesundheitsbildung kennenlernen, Wissenswertes erfahren und sich über die vielen Wege der Gesundheitsversorgung informieren. Gesundheitlichen Beeinträchtigungen können Sie so vorbeugen oder diese aktiv bewältigen.



pexels-yan-krukov-6815697.jpg

Ansprechpartnerin Information und Beratung

**Katarina Engelmann**  
Bereichsleiterin  
Gesundheit  
(04931) 1870-107  
k.engelmann@kvhs-norden.de



**Heike Hinrichs**  
Angebote  
im Gesundheitsbereich  
(04931) 1870-161  
h.hinrichs@kvhs-norden.de



**Petra Cassens**  
Kochen und Ernährung  
(04931) 1870-183  
p.cassens@kvhs-norden.de



Ausführliche Informationen  
zu unseren Bildungsangeboten  
[www.kvhs-norden.de](http://www.kvhs-norden.de)

Inhalt	
<b>Gesundheitsbildung</b>	<b>S. 57</b>
Semesterstart Event	S. 57
Vorträge und Seminare	S. 58
<b>Körperwahrnehmung und Entspannung</b>	<b>S. 59</b>
Auszeit für Körper und Seele	S. 59
Yoga	S. 61
<b>Bewegung</b>	<b>S. 64</b>
Gymnastik und Fitnesstraining	S. 64
Outdoor-Aktivitäten	S. 67
<b>Kochen und Ernährung</b>	<b>S. 70</b>



Gesundheitsbildung

Semesterstart Event: Raus aus dem Winterschlaf – der Frühling naht!



Image by Pexels from Pixabay

**Meditativer Tanz** **NEU!**  
Herzlich willkommen, um meditativ und behutsam aus dem Winterschlaf zu erwachen und dem Frühjahr entgegen zu tanzen! Mit beiden Füßen auf dem Boden und ohne Leistungsdruck kommen wir zu unterschiedlicher Musik in Bewegung. In diesem Workshop lernen Sie Tänze kennen, die entspannen und das Herz berühren.  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Hallenschuhe oder rutschfeste Socken.  
**Ulrike Neumann**  
Do., 12.02.2026, 16:30 - 18:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 2 UStd., 1 Termin, 9,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 05.02.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N950601**

**Veränderung – endlich Ziele umsetzen** **NEU!**  
Impulsvortrag  
Der Jahresauftakt ist oft der Moment, in dem wir uns neue Ziele setzen – beruflich oder privat. Doch häufig bleiben gute Vorsätze unerfüllt, weil wir Routinen und innere Widerstände nicht berücksichtigen. In diesem Impuls-Workshop schauen wir, warum Veränderungen so schwer fallen und wie Sie sie nachhaltig umsetzen können. Sie lernen, Ziele klar zu formulieren, eigene Widerstände zu erkennen und erste kleine Schritte für echte Veränderung zu gestalten.  
**Julia Engels**  
Fr., 13.02.2026, 14:00 - 17:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 4 UStd., 1 Termin, 49,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 05.02.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N220601**

**Meal Prep leicht gemacht** **NEU!**  
Warm, frisch & vegan  
Raus aus dem Winterschlaf und hinein in die frische Küche! In diesem Kurs entdecken Sie einfache, alltagstaugliche Rezepte, die sich perfekt vorbereiten, mitnehmen oder am nächsten Tag genießen lassen. Gemeinsam bereiten Sie unter anderem eine wärmende Gnocchi-Gemüse-Pfanne mit cremiger Kräutersoße zu, dazu einen frischen Hirse-Salat und einen süßen Meal-Prep-Snack für den Start in den Tag. Sie erfahren, wie unkompliziert und genussvoll veganes Meal Prep sein kann – ideal für Berufstätige, die wenig Zeit, aber Lust auf gutes Essen haben.  
Bitte mitbringen: eine Kochschürze und ein Gefäß für evtl. Reste.  
**Arthur Zobel**  
Fr., 13.02.2026, 18:30 - 21:30 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 4 UStd., 1 Termin  
35,00 €, inkl. Materialkosten.  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 05.02.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N920602**

**Optimismus kann man lernen** **NEU! WE**  
Impulsvortrag  
Optimismus ist nicht angeboren – er ist eine Fähigkeit, die wir alle entwickeln und stärken können. In diesem Impulsvortrag erfahren die Teilnehmenden, wie optimistisches Denken das eigene Leben positiv beeinflussen kann und wie man diese Denkweise bewusst in den Alltag integrieren kann. Der Vortrag gibt Einblicke in die Psychologie des Optimismus, zeigt effektive Methoden zur Veränderung negativer Denkmuster und bietet praktische Tipps, um die eigene Resilienz zu steigern. Egal, ob im Beruf oder im Privatleben – wer optimistisch denkt, geht mit Herausforderungen anders um und findet leichter Lösungen. Erfahren Sie, wie Sie die Einstellung ändern und eine optimistischere Lebenshaltung entwickeln können.  
Dieser Vortrag richtet sich an alle, die ihr inneres Wohlbefinden steigern und mit einer positiven Grundeinstellung dem Alltag begegnen möchten.  
**Florian Schmitsdorf**  
Sa., 14.02.2026, 09:30 - 12:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 3 UStd., 1 Termin, 35,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 05.02.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N220602**

**Mit Detox-Yoga gegen den Winterblues!** **NEU! WE**  
In diesem Workshop werden yogische Reinigungstechniken (Kriyas) vermittelt, die Körper und Geist klären und auch zu Hause durchgeführt werden können. Dann schreiten wir zur Tat mit gezielten Atemübungen (Pranayama) zur Reinigung der Atemwege, ausgewählten Körperstellung (Asanas) und deren speziellen Abfolge, um den Stoffwechsel zu aktivieren und die Verdauung zu fördern. Den Abschluss bildet eine wohltuende Entspannung, begleitet von sanften Klängen, die Stress reduzieren und innere Ruhe entstehen lassen.  
**Maria Markgraf**  
Sa., 14.02.2026, 15:00 - 17:30 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 3,33 UStd., 1 Termin, 17,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 05.02.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N950602**

Ihre KVHS  
in Norden  
in den sozialen Medien  
Folgen  
Sie uns.





## Vorträge und Seminare

**Ganzheitliche Ernährung**

Wissen über unser „tägliches Brot“ und einiges mehr – Onlinekurs

Stellen Sie sich vor, dass Ihnen und auch Ihrem familiären Umfeld das ganzheitlich gesunde Essen nicht nur schmeckt, sondern auch noch guttut. Denn gesunde Ernährung ist mehr als nur ein Trend. Sie ist die Basis für mehr Wohlbefinden, Vitalität und Lebensqualität. Wir laden Sie ein, eine Reise in die ganzheitliche Ernährungswelt zu unternehmen und jedes Mal schon etwas für sich mitzunehmen und am sogenannten Lifestylrad etwas zu justieren, wenn nötig. Die Reise hat mehrere Stationen. Ein kleiner Ausschnitt aus dem Kurs: grundlegendes Ernährungswissen, Wissen über Vitamine, Möglichkeiten der Essensplanung usw.

Zum Kurs erhalten Sie ein Begleitskript.

**Mareike Steinfelder**

Mi., 11.02.2026, 09:00 - 11:30 Uhr

Online, 40 UStd., 12 Termine, 149,00 €, inkl. Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 28.01.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N920601****Umgang mit Stress – Stärke Deine innere Balance und finde mehr Gelassenheit im Alltag**

Workshop

Stress ist Teil des Lebens – doch wie entsteht er eigentlich, und wie kann man ihm begegnen? In diesem Workshop erfahren die Teilnehmenden die Grundlagen von Stress, erkennen die eigenen Stressmuster und lernen, die eigene Widerstandskraft zu stärken. Mit kurzen Impulsen, einfachen Übungen und Austausch in der Gruppe bekommen die Teilnehmenden praxisnahe Methoden an die Hand, die helfen, Belastungen gelassener zu meistern und die eigene Resilienz aufzubauen.

**Florian Schmitsdorf**

Sa., 21.03.2026, 09:00 - 12:15 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 4 UStd., 1 Termin, 38,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 09.03.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N220603****Ayurvedische Ernährung**

Workshop

In diesem Workshop erhalten Sie intensivere Einblicke in die ayurvedische Ernährungslehre. Gemeinsam erarbeiten Sie Ihre Doshabestimmung. Anschließend erhalten Sie Tipps und Hinweise zu Ihrer Ernährung. Sie sollten bereit sein, über Ihre Lebensweise und Ihre Ernährung in der Gruppe zu sprechen.

Da es sich um Tipps handelt, ersetzt dieser Workshop nicht den Besuch bei einem Arzt.

**Michaela Schwidder**

Di., 14.04., 21.04., 05.05., 12.05.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 8 UStd., 4 Termine, 46,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 31.03.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N920603****Notfallsituationen im Alltag**

Ob zu Hause, am Arbeitsplatz oder unterwegs – ein medizinischer Notfall kann jederzeit und überall passieren. In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, wie Sie in kritischen Situationen ruhig und effektiv handeln können.

Erkennen von Notfallsituationen, Einsatz des Notrufes, Grundlagen der Ersten Hilfe, Richtiges Verhalten bei Bewusstlosigkeit, Herzstillstand, Schlaganfall, Atemnot, Vergiftungen etc. sowie Umgang mit Alltagsverletzungen (Verbrennungen, Schnittwunden, Stürze) sind Grundlagen, die in diesem Vortrag vermittelt werden.

**Anneliese Itzen**

Mi., 22.04.2026, 18:30 - 21:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 3,33 UStd., 1 Termin

16,00 €, inkl. Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 08.04.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N970601**

**M. Theesfeld**  
**Raumgestaltung**  
Neubau, Umbau, Renovierung

Renovierungen, Tapezieren, Streichen, Bodenverlegung, Neu- und Umbauten, Holz- und Bautenschutz u.v.m...  
**Lassen Sie sich beraten!**

**Raumgestaltung**  
**Michael Theesfeld**  
Brahmsstraße 2 · 26506 Norden  
Tel.: 04931 76415 · Mobil: 0171 2892785  
kontakt@raumgestaltung-theesfeld.de

**Fachgerecht**  
**Preisbewusst**  
**Zuverlässig**

- AD(H)S im Erwachsenenalter s. S. 74**
- Me-Time – Endlich mehr Zeit für mich gewinnen s. S. 74**
- Kiss your Stress – Goodbye! s. S. 74**
- Gefühle verstehen – bewusst reagieren statt impulsiv handeln s. S. 74**
- Hochsensibilität – Last oder unterschätzte Kraft? s. S. 75**

Ausführliche Informationen zu unseren Bildungsangeboten

**www.kvhs-norden.de**



## Körperwahrnehmung und Entspannung

**Teilnahmebescheinigungen für Kurse im Gesundheitsbereich**

Gerne stellen wir Ihnen auf Anfrage nach Abschluss Ihres Gesundheitskurses eine vhs-Teilnahmebescheinigung aus. Ob und zu welchen Bedingungen Ihr besuchter Kurs gefördert wird, klären Sie bitte direkt mit Ihrer Krankenkasse. Formulare von und für Krankenkassen füllen wir nicht aus. Förderfähige Kurse, die nach § 20 SGB V eventuell von Ihrer Krankenkasse bezuschusst werden, finden Sie mit Hinweis im Programm.

**Bonusprogramme**

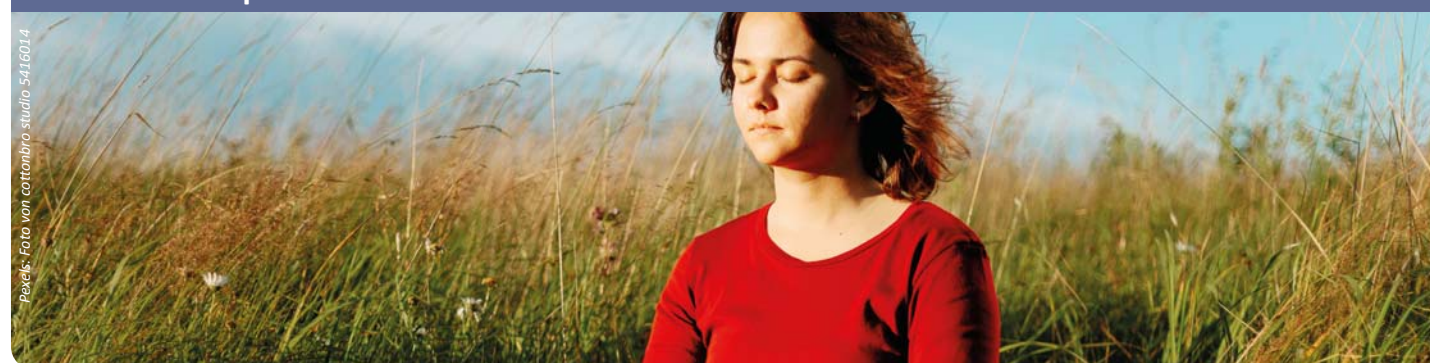
Den Eintrag (Stempelaufdruck) in Ihr Krankenkassen-Bonusheft bekommen Sie nach Beendigung des Kurses in der Information.

**Hinweise**

Sie haben den Anmeldeschlusstermin verpasst oder kurzfristig ein interessantes Angebot für sich entdeckt? Kein Problem! Sprechen Sie uns einfach an, ob noch ein Platz in diesem Kurs frei ist – ein späterer Einstieg, auch nach Kursbeginn, ist dann immer noch möglich.

**Bitte bringen Sie zu Ihrem Bewegungsangebot bequeme und ggf. warme Sportbekleidung, rutschfeste Sportschuhe oder Gymnastikschuhe, ggf. dicke Socken und eine Decke für die Entspannung, ein Handtuch und ein Getränk mit.**

## Auszeit für Körper und Seele

**Autogenes Training nach J.H. Schultz**

Mit den eigenen Gedanken entspannen

Das Autogene Training ist eine mentale Entspannungsmethode. „Autogen“ bedeutet hier selbsttätigend. Diese Methode beruht darauf, dass durch die eigene Kraft die Vorstellung aktiviert wird. Durch diese Autosuggestion (Selbstbeeinflussung) wird das Unterbewusstsein angesprochen und so in körperliche und geistige Ruhe versetzt. Es kann ein Ausgleich zwischen Anspannung und einer angenehmen Entspannung im Körper erreicht werden. In diesem angeleiteten Kurs können Sie die Kraft der eigenen Vorstellung erlernen und verstärken.

Alle Übungen können im Liegen oder Sitzen durchgeführt werden.

**Annette Nolde**

Mi., 11.02.2026, 17:00 - 17:45 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 6 UStd., 6 Termine, 35,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 04.02.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N950603****Zu viel auf dem Zettel?**

Auszeit vom Alltag

Sind Sie ausgebrannt, müde, kraftlos, erschöpft? Haben Sie körperliche Beschwerden oder Verspannungen? Fühlen Sie sich gestresst und überfordert, im Beruflichen oder Privaten? Wollen Sie sich einfach nur Ruhe gönnen oder sich mit einer Auszeit beschenken?

Dann ist dieser Entspannungskurs genau das Richtige! Lernen Sie in diesem kompakten Kursangebot unterschiedliche Entspannungsmethoden kennen, die Sie unkompliziert in Ihren Alltag integrieren können und kommen Sie so wieder zu neuer Energie.

Hinweis: Die Übungen werden hauptsächlich im Liegen durchgeführt.

**Ina Mürmel**

Do., 26.02.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 8 UStd., 4 Termine, 35,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 19.02.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N950604****In Kooperation mit Ecstatic Norderland****Ecstatic Dance**

Tanze dich frei

Unsere Abende laden ein, barfuß und ganz ohne Worte in Bewegung zu kommen und dadurch zur Regeneration zu finden. Die Musik unseres wechselnden Live-DJs führen auf eine Reise durch verschiedene Rhythmen – mal sanft, mal wild, mal ekstatisch – aber immer frei und gelassen.

Hierzu braucht es keine Vorkenntnisse und keine Schritte – nur die Bereitschaft sich hinzugeben. Erleben Sie dadurch eine tiefe innere Ruhe und eine körperliche sowie geistige Entspannung auf allen Ebenen. Durch dieses „Natural High“ erlernen die Teilnehmenden, Stress zu reduzieren, Blockaden und Verspannungen zu lösen und tiefe Heilung zu erfahren.

Ecstatic Dance bedeutet: ein sicherer Raum, frei von Rollen und Erwartungen.

**Janina Blanke**

VHS-Bildungszentrum, 4 UStd., 1 Termin

30,00 €, ermäßigt (Schüler\*innen/Student\*innen) 25,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Fr., 20.02.2026, 19:00 - 22:00 Uhr

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 13.02.2026, **N950605**

Fr., 20.03.2026, 19:00 - 22:00 Uhr

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 13.03.2026, **N950606**

Fr., 24.04.2026, 19:00 - 22:00 Uhr

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 17.04.2026, **N950607**

Fr., 29.05.2026, 19:00 - 22:00 Uhr

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 22.05.2026, **N950608**

Fr., 19.06.2026, 19:00 - 22:00 Uhr

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 12.06.2026, **N950609**

Fr., 21.08.2026, 19:00 - 22:00 Uhr

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 14.08.2026, **N950610**





## Entspannt und gesund im Alltag

NEU!

Wir laden Sie ein, die Kraft der Achtsamkeit zu entdecken. In einer Welt voller Hektik und Stress ist es wichtig, sich selber nicht zu vergessen und auf die eigene Gesundheit zu achten. An diesem Abend nehmen wir uns Zeit für Achtsamkeitsübungen und Selbstfürsorge. Erlernen Sie Techniken, um im Hier und Jetzt zu leben und den Alltag bewusster wahrzunehmen. Dadurch bauen wir Stress ab, finden zu innerer Ruhe und fördern aktiv unsere Gesundheit.

Die Übungen werden hauptsächlich im Liegen durchgeführt.

**Ina Mürmel**

Do., 23.04.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, VHS-Bildungszentrum, 2 UStd., 1 Termin, 10,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 16.04.2026, schriftliche Anmeldung erforderlich, **N950611**

## Erstmal tief durchatmen!

NEU!

In diesem Kurs werden Atemübungen und Entspannungstechniken erlernt, die den Parasympathikus aktivieren. Diese Methoden fördern nicht nur innere Ruhe und Stressabbau, sondern können auch die Lungenkapazität erhöhen und helfen daher insbesondere bei chronischen Stress und Atemwegserkrankungen wie Asthma.

Die Übungen können auch im Sitzen auf einem Stuhl durchgeführt werden.

**Maria Markgraf**

Do., 12.02.2026, 17:30 - 18:15 Uhr, VHS-Bildungszentrum, 8 UStd., 8 Termine, 36,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 05.02.2026, schriftliche Anmeldung erforderlich, **N950612**

## Faszination Faszien-Fitness mit Feldenkrais

Unser Körper ist von einem Netz von Faszien durchzogen, das sämtliche Strukturen umgibt. Neben Stütz- und Verbindungsfunktionen ist es ein propriozeptives Sinnesorgan sowie Leitbahn- und Kommunikationssystem für zahlreiche Stoffwechsel- und Regulationsprozesse. Faszien dienen zusätzlich noch als Speicher für kinetische Energie und unterstützen die Muskularbeit. Im Alter, bei Bewegungsmangel aber auch bei Stress können sie sich verfestigen, verkürzen, verfilzen und verkleben. Dadurch ist unsere Beweglichkeit bis zur Schmerzhaftigkeit eingeschränkt. Feldenkrais-Lektionen zielen in sanfter Weise auf Wahrnehmung, Belebung, Verlängerung und Elastizität, um die Funktionalität zu verbessern.

**Peter Fischer**

VHS-Bildungszentrum, 6,67 UStd., 5 Termine, 39,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Fr., 13.02.2026, 09:15 - 10:15 Uhr

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 06.02.2026, **N950613**

Fr., 10.04.2026, 09:15 - 10:15 Uhr

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 03.04.2026, **N950614**

## Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Mobilisierung der Wirbelsäule

Die Feldenkrais-Methode ist benannt nach ihrem Begründer Moshé Feldenkrais. Sie basiert auf unserem Lernvermögen, mit dem wir als Kinder die Welt, die Bewegung und das aufrechte Gehen entdeckt haben. Die Methode wird vermittelt durch eine Reihe von sanften, interessanten Bewegungsabläufen, durch die die Übenden lernen, ihre Körper im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen bewusster zu gebrauchen. Dabei werden gewohnte Muster und Blockierungen erfahrbar gemacht. Sie lernen, sich leichter und geschmeidiger zu bewegen, und können unnötigen Verschleiß und Schmerzen vermeiden.

**Peter Fischer**

VHS-Bildungszentrum, 6,67 UStd., 5 Termine, 39,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Mo., 09.02.2026, 19:45 - 20:45 Uhr

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 02.02.2026, **N950615**

Mo., 13.04.2026, 19:45 - 20:45 Uhr

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 06.04.2026, **N950616**

## Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Körpergefühle wahrnehmen

– Entspannung spüren

Progressive (aufbauende Übungen) Muskelentspannung nach Jacobson ist eine Entspannungsmethode, die durch Anspannen und Entspannen einzelner Muskelgruppen zu körperlicher und seelischer Entspannung führt. Ziel ist, durch die angeleitete Muskelentspannung das eigene Körpergefühl wahrzunehmen, z.B. in Nacken, Rücken und Schultern, und zu verbessern. Darüber hinaus werden die Leistungsfähigkeit und Konzentration gefördert. Dadurch kann innere Ruhe und Gelassenheit für das eigene Leben wiedererlangt werden.

Die Übungen können im Liegen oder im Sitzen durchgeführt werden.

**Annette Nolde**

Mi., 22.04.2026, 17:00 - 17:45 Uhr

VHS-Bildungszentrum

7 UStd., 7 Termine, 41,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 15.04.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N950617**

## Reise zu deiner Gefühlswelt

Die Teilnehmenden tauchen in ihre Emotionen ein und erleben die Gefühle Wut, Angst, Trauer und Liebe im Zusammenspiel mit den Chakren und den Doshas. Die Teilnehmenden widmen sich jedem Gefühl einem Tag voller Intensität. Mit Musik, Düften und entsprechenden Meditationen erfährt jede Emotion eine intensive Aufmerksamkeit um letztlich frei gelassen zu werden. Dieses Seminar soll die Teilnehmenden darin unterstützen, Vergangenes zu spüren, zu lernen im Jetzt zu sein und loszulassen.

**Michaela Schwidder**

Di., 14.04., 21.04., 05.05., 12.05.2026, 17:00 - 18:30 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 8 UStd., 4 Termine, 46,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 31.03.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N950618**

## Tai Chi Chuan – 24. Peking Form

Tai Chi bedeutet „höchst vollendete Faust“ oder „der Weg der höchsten Harmonie“. Tai Chi Chuan, auch als „Chinesisches Schattenboxen“ bekannt, ist eine gymnastische Bewegungstechnik, die mit hoher Konzentration ausgeführt wird. Tai Chi zielt darauf ab, den Körper und seine Organe zu kräftigen, die Muskeln zu entspannen, die Sehnen zu dehnen und die Gelenke zu öffnen und zu stabilisieren. Tai Chi kann in jedem Alter erlernt werden. Die entspannende Wirkung und die beträchtliche Steigerung des Körpergefühls erfahren die Übenden in kurzer Zeit.

**Ursula Specht**

Mo., 13.04.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 18 UStd., 9 Termine, 95,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 06.04.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N950619**



**Meditativer Tanz**

s. S. 57



**Auszeit auf der Insel Norderney**

s. S. 61



**Yoga mit kleinen Meditationseinheiten**

s. S. 62



**Kiss your Stress – Goodbye!**

s. S. 74



## Zhineng Qigong

NEU! WE

Vitalität und innere Balance stärken

Zhineng Qigong ist eine sanfte Methode, die zur Förderung von Gesundheit, Entspannung und innerer Ruhe beitragen kann. Mit fließenden Bewegungen können Körper und Geist in Einklang gebracht werden, wodurch sich das allgemeine Wohlbefinden positiv beeinflussen lässt. In diesem Workshop wird die Basismethode aus Level 1 Schritt für Schritt vermittelt – unabhängig von Alter oder Vorkenntnissen.

**Uta Verbeek**

VHS-Bildungszentrum

5,33 UStd., 1 Termin, 32,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Sa., 07.02.2026, 10:00 - 14:00 Uhr

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 30.01.2026

**N950620**

Sa., 21.03.2026, 10:00 - 14:00 Uhr

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 13.03.2026

**N950621**

Ausführliche Informationen zu unseren Bildungsangeboten

[www.kvhs-norden.de](http://www.kvhs-norden.de)

## Yoga



## Faszienyoga

WE

Faszien sind hochelastische und flexible Bestandteile des Bindegewebes. Sie umhüllen alle Organe und Muskeln des Körpers in Form eines sehr anpassungsfähigen Netzwerkes und entscheiden maßgeblich darüber, wie steif oder geschmeidig ein Körper ist. Einfache aber wirkungsvolle Yogaübungen können helfen, das Bindegewebe zu stärken, zu dehnen und zu entspannen. Erlernen Sie an diesem Vormittag Yogaeinheiten, die Ihren Faszien guttun und dazu führen, dass Sie sich rundherum geschmeidig fühlen. Dieses Angebot ist besonders für Anfänger\*innen mit Bewegungseinschränkungen geeignet, aber auch für Yogaerfahrene, die Inspiration oder eine sanfte Yogaeinheit genießen möchten.

**Marion Tina Hartung**

Sa., 25.04.2026, 09:30 - 12:30 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 4 UStd., 1 Termin, 28,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 11.04.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N950623**

## Kursangebot in unserer Außenstelle – Norderney

WE

### Auszeit auf der Insel Norderney

WE

Mit Yoga und Pilates

Yoga und Pilates, eine harmonische Kombination, die Körper und Geist auf allen Ebenen anspricht. Im Gegensatz zum Yoga, wo der Fokus nach innen gerichtet ist, konzentrieren sich die Übenden beim Pilates in erster Linie auf ihren Körper. Pilates, auch als Pilatesmethode bekannt, ist ein ganzheitliches, ruhiges Körpertraining, das kontrollierte Bewegungen mit bewusster Atmung kombiniert und dazu dient, die Stabilität, Koordination, Körperhaltung, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung zu verbessern. Die verschiedenen Übungen werden stehend, sitzend und zum Teil liegend ausgeführt.

Jede Übungsstunde schließt Dehn-, Kräftigungs- und Balanceübungen ein. Yoga verhilft uns mit bewusster Atmung und Bewegung zu mehr Energie, Kraft, Beweglichkeit und Ausgeglichenheit. Bewusste Atemlenkung, Meditation und Entspannung werden mit kräftigenden Asanas verbunden. Die Yogaeinheit beginnt mit einer Ankommensentspannung, die die Aufmerksamkeit in den Körper lenkt und den Geist zur Ruhe bringt. Atemübungen (Pranayama), verstärken die Entspannung und Konzentration. In der weiteren Yogapraxis wird der Körper mit unterschiedlichen Haltungen gedehnt und gekräftigt. Die Schwierigkeitsgrade werden den Teilnehmenden angepasst. Die Einheit endet mit einer Tiefenentspannung (Savasana), die von einer Phantasiereise und / oder Affirmationen begleitet sein kann.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke, ein Kissen.

Im Kursentgelt enthalten:

Seminarentgelt, 2 Übernachtungen im Einzelzimmer/Doppelzimmer zur Einzelnutzung mit Bad, Sa. und So. Frühstücksbuffet, Fr. und Sa. Abendbuffet (kalt mit warmen Komponenten)

**Martina Roolfs, Erika Winter**

Fr. - So., 23. - 25.10.2026, Fr., 16:00 - 20:30 Uhr, Sa., 08:00 - 20:30 Uhr, So., 08:00 - 11:00 Uhr

Inselaase, Marienstr. 18, 26548 Norderney, 12 UStd., 3 Termine, 420,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 20.08.2026, schriftliche Anmeldung erforderlich, **26BN990201**

## Indian Balance – Indigenes Heilyoga

WE

Indian Balance ist das fließende Body-Mind-Soul Programm, das einzigartig die überlieferten Kenntnisse der Native American Indians vom Fließen der Körperenergien mit der modernen Bewegungslehre verknüpft. Es ist ein Kräftigungs- und Achtsamkeitstraining aus der Tradition des Indigenen Heilyogas. Das bewusste Erleben der Wakanda Atemtechnik aktiviert unser Atempotenzial, löst Spannungen und hilft Energie und Lebenskraft zu tanken. Die Unterstützung indigener Rhythmen & Klänge sorgt für eine ruhige Konzentration und Motivation. Eine Balance zwischen Herausforderung und Können wird geschaffen, indem fließende Sequenzen, Haltung und Atmung harmonisierend in Einklang gebracht werden.

Indian Balance ist ein Programm für jedermann, die Bewegungsradien werden auf die persönliche Befindlichkeit abgestimmt.

**Tanja Heilemann**

VHS-Bildungszentrum, 4 UStd., 1 Termin, 28,00 €, schriftliche Anmeldung erforderlich.

Sa., 07.02.2026, 09:00 - 12:00 Uhr, Anmelde- und Rücktrittsschluss: 31.01.2026, **N950624**

Sa., 13.06.2026, 09:00 - 12:00 Uhr, Anmelde- und Rücktrittsschluss: 06.06.2026, **N950625**





## Klang-Yoga

WE

Die verbindenden Elemente aus Yoga und Klang stärken unsere psychische, physische und mentale Verfassung. Der Workshop beinhaltet meditative Elemente mit unterschiedlichen Klangschalen, Yoga-Sequenzen, eine Klangreise und ein abschließendes Gong-Konzert.

**Monika Ellies, Angela Westerhaus**

Sa., 21.02.2026, 10:00 - 12:30 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 3,33 UStd., 1 Termin, 29,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 07.02.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N950626**

## Yoga für Schwangere

NEU!

In diesem Yogakurs speziell für Schwangere steht das ganzheitliche Wohlbefinden von Mutter und Kind im Mittelpunkt. Erlernt werden sanfte Yogaübungen, bewusste Atmung und Entspannungstechniken, die dabei unterstützen, den Körper bewusst wahrzunehmen und sich auf die Geburt einzustimmen. Der Kurs bietet außerdem Raum für Austausch mit anderen werdenden Müttern und begleitet Sie in dieser wichtigen Lebensphase mit Achtsamkeit und Ruhe.

Geeignet für Schwangere ab der 13. Schwangerschaftswoche bis zur Geburt – unabhängig von Yoga-Vorerfahrungen.

Voraussetzung für die Teilnahme ist die Zustimmung Ihres behandelnden Frauenarztes bzw. Ihrer Frauenärztin.

**Caroline Hoppe**

Mo., 02.03.2026, 18:15 - 19:30 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 10 UStd., 6 Termine, 52,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 23.02.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N950627**

## Yoga 50plus

NEU!

Es ist nie zu spät mit Yoga zu beginnen. Dieser Yogakurs vermittelt variantenreiche Körperübungen (asanas), die sich an den persönlichen Möglichkeiten und der jeweiligen körperlichen Konstitution orientieren. Die Teilnehmenden lernen, ihre Muskulatur zu stärken und durch die erlernten Atem- und Entspannungsübungen die seelisch-geistigen Kräfte zu unterstützen. Auf diese Weise wird der Prozess des Älterwerdens positiv unterstützt. Dieses Angebot richtet sich auch an Menschen mit eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten.

**Monika Ellies**

VHS-Bildungszentrum, schriftliche Anmeldung erforderlich.

Mo., 09.02.2026, 16:45 - 18:00 Uhr

16,67 UStd., 10 Termine, 75,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 02.02.2026, **N950628**

Mo., 01.06.2026, 16:45 - 18:00 Uhr

8,33 UStd., 5 Termine, 38,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 25.05.2026, **N950629**

## Yoga mit kleinen Meditationseinheiten

NEU!

In diesem Kurs verbinden wir eine leichte Yogapraxis mit kleinen Meditationseinheiten. Die Verbindung von Körper-, Atem- und Meditationsübungen werden vermittelt und führen in eine geistige und körperliche Ruhe. Wir gewinnen dadurch neue Klarheit und unterstützen unsere körperliche und seelische Gesundheit.

**Monika Ellies**

Fr., 13.02.2026, 16:30 - 17:30 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 8 UStd., 6 Termine, 35,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 06.02.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N950630**

## Yoga für jedes Alter

Yoga kann erwiesenermaßen den Alterungsprozess verlangsamen. Alle Funktionssysteme des Körpers werden durch eine regelmäßige Yogapraxis gestärkt, die geistige Beweglichkeit wird durch eine verbesserte Konzentration erhalten und auch auf psychisch-emotionaler Ebene werden positive Effekte ausgelöst. Schwerpunkte im Kurs werden das Erlernen und die Entwicklung von Variationen aus den Grundstellungen (Asanas) und gezielte Übungen für Rücken und Gelenke sein. Der Kurs berücksichtigt speziell die Möglichkeiten der älteren Generation. Jüngere Teilnehmende sind ebenso willkommen.

**Anneli Sindermann**

Mo., 09.02.2026, 10:00 - 11:30 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 24 UStd., 12 Termine

106,00 €, zahlbar in zwei Raten à 53,00 €.

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 02.02.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N950631**

## Yoga

Zu den anerkannten Methoden zur Förderung der körperlich-geistigen Gesundheit gehört die Übungspraxis des Yoga. Durch die Übungen (Asanas) wird die Muskulatur sanft gedehnt und gestärkt. Durch das Vermitteln von Atem-, Achtsamkeitsübungen und kleinen Meditationsmomenten streben wir eine ganzheitliche Gesundheit an. Wir werden dadurch flexibler, kräftiger und erlangen mehr Stabilität – körperlich und geistig. Stressassoziierten Symptomen können wir so entgegenwirken und unser allgemeines Wohlbefinden stärken.

**Heiner Peters**

Di., 10.02.2026, 08:45 - 10:15 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 12 UStd., 6 Termine, 47,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 03.02.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N950632**

## Yoga

Der Yoga der Energie ist eine Methode des Hatha-Yoga. Er ist ein ganzheitlicher Übungsweg und vermittelt den Teilnehmenden größere Achtsamkeit und eine bessere und liebevollere Wahrnehmung von Körper, Atem und Geist. Mit leichten Körperhaltungen in Verbindung mit dem Atem, mit speziellen Atemübungen und Energielenkungen lernen wir zu erkennen, wie wir strukturiert sind und welche Verhaltensweisen wir uns im Laufe unseres Lebens zu eigen gemacht haben. Wir probieren Alternativen aus, die uns zu mehr Gesundheit und Freude sowie zu mehr Ruhe und Lebendigkeit führen. Der körperbetonte und der meditative Aspekt halten sich hier die Waage.

**Brunhilde Wessel**

Mi., 11.02.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 24 UStd., 12 Termine, 94,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 04.02.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N950633**

## Hatha Yoga

NEU!

Vertiefte Praxis

In diesem Hatha-Yoga-Kurs wird durch präzise Ausrichtung und durch bewusstes Atmen die Yoga-Praxis vertieft. Die Asanas werden ruhig und achtsam geübt, wodurch sich Kraft und Flexibilität harmonisch entwickeln. Der Kurs richtet sich an Yogapraktizierende, die ihre Praxis verfeinern und ausbauen möchten. Yogaerfahrung wird vorausgesetzt.

**Maria Markgraf**

VHS-Bildungszentrum, 16 UStd., 8 Termine, 72,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Do., 12.02.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 05.02.2026, **N950634**

Do., 30.04.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 23.04.2026, **N950635**

## Kursangebote in unseren Außenstellen

Info

## Yoga für jedes Alter

Mit den Übungen des Hatha Yoga, bestimmten Atemtechniken, Tiefenentspannung und meditativen Sequenzen den Tag und die Woche energiegeladen und mit dem guten Gefühl beginnen: Ich habe schon etwas für mich getan!

Mit Yoga Körper Geist und Seele in Balance bringen, damit Sie auch bei Belastungen – in Stresssituationen – fit und gelassen bleiben. Verspannungen lösen, Muskeln sanft dehnen und trainieren, den Rücken stärken und in Schwung kommen. Innerlich still werden, Belastendes loslassen, sich sammeln und die innere Kraftquelle finden.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, eine Decke.

**Anneli Sindermann**

Di., 10.02.2026, 10:00 - 11:30 Uhr

Gemeindehaus Marienhaf, Am Markt 20, 26529 Marienhaf

24 UStd., 12 Termine, 100,00 €, zahlbar in zwei Raten à 50,00 €.

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 03.02.2026

Vorherige Anmeldung erforderlich, **N950201**

## Yoga

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende, die bereits einen Grundkurs besucht haben bzw. über entsprechende Vorkenntnisse verfügen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, warme Socken, eine Decke.

**Sylke Cassens**

Di., 10.02.2026, 19:00 - 20:15 Uhr

Dr. Hermine Heusler-Edenhuizen-Haus, Schatthausstr. 31,

26736 Krummhörn/Pewsum

20 UStd., 12 Termine, 80,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 03.02.2026

Vorherige Anmeldung erforderlich, **N950202**

➡ Mit Detox-Yoga gegen den Winterblues

s. S. 57

➡ Erstmal tief durchatmen!

s. S. 60

## Yoga

Yoga ist in jedem Alter möglich. Durch gezielte Übungen werden die Beweglichkeit der Wirbelsäule erhöht und Gelenke und Muskeln trainiert. Gezielte Atmung unterstützt den Abbau von Spannungen und Blockierungen. Die Aufmerksamkeit in den Übungen hilft uns, die Sprache unseres Körpers wieder zu verstehen.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, Decke und bequeme Kleidung.

**Birgit Gerlach**

Mi., 11.02.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Grundschule Hage Mehrzweckraum, Bahnhofstr. 13, 26524 Hage

24 UStd., 12 Termine, 85,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 04.02.2026

Vorherige Anmeldung erforderlich, **N950203**

## Yoga

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende, die Anfänger\*innen oder Fortgeschrittene sind bzw. über entsprechende Vorkenntnisse verfügen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke/ Gymnastikmatte.

**Sylke Cassens**

Mi., 11.02.2026, 16:30 - 17:45 Uhr

IGS Marienhaf, Speckweg 8, 26529 Marienhaf

20 UStd., 12 Termine, 94,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 04.02.2026

Vorherige Anmeldung erforderlich, **N950204**

Mitglieder der GEW erhalten im Bereich „Gesundheitsvorsorge / Gesundheitsförderung“ unter Vorlage ihres Mitgliedsausweises eine Ermäßigung von 50% (höchstens 50,00 €).



## Weil Gesundheit Prio hat.

Jetzt zur Nr. 1 für Gesundheit in Niedersachsen wechseln.

Wir machen Familien fit für den Alltag: mit starken Mehrleistungen\* wie Osteopathie und attraktiven Angeboten wie zum Beispiel Cyberpräventionskursen, die Ihre Gesundheit schützen und stärken. Ein Wechsel zur AOK lohnt sich.

\* So funktioniert's: Wir erstatten die Kosten für Rechnungen zu 80%, bis zu 500 Euro im Jahr pro Versicherten für alle Mehrleistungen zusammen.

**AOK Niedersachsen. Die Gesundheitskasse.**

Jetzt wechseln und bis zu **500 €** für Mehrleistungen\* sichern!

AOK



**Jetzt scannen.** Warum sich ein Wechsel zur AOK für Sie lohnt, erfahren Sie hier oder online auf [aok.de](https://aok.de)





## Bewegung

### Teilnahmebescheinigungen für Kurse im Gesundheitsbereich

Gerne stellen wir Ihnen auf Anfrage nach Abschluss Ihres Gesundheitskurses eine vhs-Teilnahmebescheinigung aus. Ob und zu welchen Bedingungen Ihr besuchter Kurs gefördert wird, bitten wir Sie direkt mit Ihrer Krankenkasse zu klären. Formulare von und für Krankenkassen füllen wir nicht aus. Förderfähige Kurse, die nach § 20 SGB V eventuell von Ihrer Krankenkasse bezuschusst werden, finden Sie mit einem Hinweis im aktuellen Programm.

### Bonusprogramme

Für einen Eintrag (Stempelaufdruck) in Ihr Krankenkassen-Bonusheft kommen Sie bitte nach Beendigung des Kurses in die Information.

### Hinweise

Sie haben den Anmeldeschlusstermin verpasst oder kurzfristig ein interessantes Angebot für sich entdeckt? Kein Problem! Sprechen Sie uns einfach an, ob noch ein Platz in diesem Kurs frei ist – ein späterer Einstieg, auch nach Kursbeginn, ist dann immer noch möglich.

**Bitte bringen Sie zu Ihrem Bewegungsangebot entsprechende Sportbekleidung, Hallenschuhe, ggf. warme Kleidung für die Entspannung, ein Handtuch und ein Getränk mit.**

## Gymnastik und Fitnesstraining



### Kräftigende Aqua-Gymnastik im Frisia-Bad



Der Auftrieb des Wassers reduziert das Körpergewicht, dadurch werden besonders die Wirbelsäule und die Gelenke entlastet. Der Wasserwiderstand bremsst schnelle Bewegungsabläufe, somit wird die gesamte Muskulatur des Stütz- und Bewegungsapparats schonend, aber gezielt gekräftigt. Abwechslungsreiche Übungselemente stärken das Herz-Kreislaufsystem, verbessern die Konzentrations- und Orientierungsfähigkeit, schulen den Gleichgewichtssinn, steigern Ausdauer, Fitness und körperliches Wohlbefinden.

Kleine Spiele, Partner/-innen-Übungen, Dehnungs- und Entspannungsphasen runden das Programm ab.

**Dieser Kurs ist ein zertifizierter Präventionskurs und wird bei einer Teilnahme von mind. 80% von Ihrer Krankenkasse bezuschusst. Die Höhe der Kostenerstattung variiert, bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.**

#### Ljudmila Moseev

Do., 12.02.2026, 16:00 - 16:45 Uhr  
Frisia Bad, 12 UStd., 12 Termine  
106,00 €, zahlbar in zwei Raten à 53,00 €.  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 05.02.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N960601**

### Herz aktiv – Ausdauertraining für Herz und Kreislauf

Kein Koronarsport bzw. Rehasport

Das Konzept beinhaltet Ausdauertrainingsphasen zur Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems mittels Ausdauerübungen, Intervallmethoden, Laufen bzw. Laufspielen und (Step-)Aerobic Einheiten. Unterstützend werden verschiedene Kleingeräte und Alltagsgegenstände genutzt sowie vielfältige Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung integriert. Zielführend ist die Verbesserung der Herz-Kreislauffähigkeit, der Beweglichkeit, der Entspannungsfähigkeit und die Aufklärung zur Verminderung von Risikofaktoren.

**Dieser Kurs ist ein zertifizierter Präventionskurs und wird bei einer Teilnahme von mind. 80% von Ihrer Krankenkasse bezuschusst.**

**Die Höhe der Kostenerstattung variiert, bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.**

#### Inka Hanke-van Stipriaan

VHS-Bildungszentrum, 16 UStd., 12 Termine, 68,00 €, schriftliche Anmeldung erforderlich.  
Mo., 09.02.2026, 18:30 - 19:30 Uhr, Anmelde- und Rücktrittsschluss: 02.02.2026, **N960602**  
Di., 10.02.2026, 10:30 - 11:30 Uhr, Anmelde- und Rücktrittsschluss: 03.02.2026, **N960603**  
Di., 10.02.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, Anmelde- und Rücktrittsschluss: 03.02.2026, **N960604**  
Do., 12.02.2026, 09:30 - 10:30 Uhr, Anmelde- und Rücktrittsschluss: 05.02.2026, **N960605**

### Ausgleichsgymnastik

Vitalität verbessern

Mit einem moderaten Herz-Kreislauf-Training, leichten Koordinationstraining und gezielten Übungen zur Kräftigung Ihrer Muskulatur wirken wir in diesem Angebot Bewegungsmangel und/oder falschem Bewegungsverhalten entgegen. Den Abschluss der Stunden bildet eine Dehnsequenz, um somit eine wirkungsvolle Ausgleichsgymnastik zu erleben. Dieses Angebot richtet sich an alle Altersgruppen mit einem leichten Fitnesslevel. Auch für Personen, die mit gesundheitlichen Einschränkungen aktiv sein möchten.

#### Inka Hanke-van Stipriaan

Mi., 11.02.2026, 09:30 - 10:30 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 20 UStd., 15 Termine, 73,00 €  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 04.02.2026, schriftliche Anmeldung erforderlich, **N960606**



### Balance Fitness

Fit bleiben mit Balance Training. In diesem Kurs trainieren Sie Ihre kleinen und tiefliegenden Muskelgruppen, aber auch Ihre körperliche Fitness im Allgemeinen. Mit unterschiedlichen Balance-Übungen schulen Sie zusätzlich Ihre Koordination und Ihr Gleichgewicht. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Training für den gesamten Körper mit Spaß und Motivation in der Gruppe.

#### Ursula Hochwald

Mi., 11.02.2026, 09:30 - 10:30 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 24 UStd., 18 Termine, 96,00 €  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 04.02.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N960607**

### Body Shape mit Pilates Elementen

In diesem Kurs trainieren wir ganze Muskelketten und somit Bewegungsabläufe, die die Tiefenmuskulatur stabilisieren. Durch Pilates Elemente wird die Haltung durch Formen der Taille und des Gesäßes, Straffen des Bauches und der Oberschenkel verbessert. Ihre Kraft und Beweglichkeit werden gefördert, ebenso wie Ihre Koordination. Bringen Sie Ihren Körper mit diesen unterschiedlichen und abwechslungsreichen Übungen in Shape = in Form.

#### Ursula Hochwald

Do., 12.02.2026, 17:30 - 18:30 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 22,67 UStd., 17 Termine, 91,00 €  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 05.02.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N960608**

### Faszie meets Yoga, Pilates & Co.

In diesem Kurs geht es um Kraft, Dynamik und Dehnung! Die Faszien und Muskeln werden durch das funktionelle Training mit Übungen aus dem Yoga, Pilates und Fitnesstraining gestärkt und gedehnt. So werden Kraft und Flexibilität gesteigert und das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit erhöht. Es wird mit Kleingeräten und der Faszienrolle gearbeitet.

#### Angela Lühring

Do., 12.02.2026, 10:45 - 12:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 28,33 UStd., 17 Termine  
102,00 €, zahlbar in zwei Raten à 51,00 €.  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 05.02.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N960609**

### Fit in Form

Gezieltes Training für Übergewichtige



In einem angebrachten Tempo trainieren Sie Ihre Ausdauer und Ihre Muskulatur. So wird Ihr Körper mit Spaß in Form gebracht und Ihre Gesundheit gestärkt. Alle Übungen sind gelenkschonend, effektiv und helfen Ihnen, sich im Alltag fitter zu fühlen. Durch den Muskelaufbau wird Ihr Stoffwechsel angeregt und die Gelenke werden entlastet. Gerade wenn Sie sich in anderen Sportgruppen nicht wohlfühlen, sind Sie hier genau richtig! Sie benötigen übrigens keine sportlichen Erfahrungen – starten Sie einfach in ein neues Wohlbefinden und erlernen Sie Übungen, die umsetzbar sind.

#### Ines Hahn

VHS-Bildungszentrum, 12 UStd., 12 Termine, 43,00 €  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Mo., 09.02.2026, 17:30 - 18:15 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 02.02.2026, **N960610**

Mi., 11.02.2026, 17:45 - 18:30 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 04.02.2026, **N960611**

### Forever Strong – Muskelaufbau für Männer und Frauen

Entdecken Sie die Kraft in sich! In unserem Kurs „Forever Strong“ lernen Sie, wie Sie effektiv Muskulatur aufbauen und Ihre Kraft erhalten können. Egal, ob Sie Anfänger\*innen oder bereits erfahren sind, dieser Kurs ist für alle Fitnesslevels geeignet.

Wir arbeiten mit verschiedenen Trainingsgeräten wie z.B. Gewichtsstangen, Hanteln, Stretch-Bändern und Flexibars, um ein abwechslungsreiches und effektives Training zu gewährleisten. Wir unterstützen Sie dabei, die richtige Technik zu erlernen und Ihre individuellen Ziele zu verfolgen.

Werden Sie stärker – sowohl körperlich als auch mental! Starten Sie Ihre Reise zu einem fitteren Ich!

#### Ines Hahn

Di., 10.02.2026, 09:00 - 10:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 16 UStd., 12 Termine, 65,00 €  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 03.02.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N960612**

### Ich beweg´mich – Fit im Alltag

Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen

Erlernen Sie einfache Übungen, die den Körper kräftigen, den Kreislauf in Schwung bringen und die Kondition verbessern. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung. Gut für alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Ideal auch für Einsteigende.

#### Grete Kruse

Mo., 09.02.2026, 10:30 - 11:30 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 16 UStd., 12 Termine, 65,00 €  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 02.02.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N960613**

### Locker vom Hocker

Sitzgymnastik

In diesem Angebot werden alle Personen angesprochen, denen es schwerfällt, Übungen auf dem Boden liegend auszuführen. Sitzgymnastik ist für Senior\*innen mit (aber auch ohne) Einschränkungen ein sanfter Weg, um Muskeln aufzubauen und die Beweglichkeit zu erhalten oder noch zu steigern. Schonende Bewegungsabläufe sowie Koordinations- und Gleichgewichtsübungen tragen zum Wohlbefinden bei und machen Sie fit!

#### Inka Hanke-van Stipriaan

Mi., 11.02.2026, 10:45 - 11:45 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 20 UStd., 15 Termine, 73,00 €  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 04.02.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N960614**

### Starker Rücken! Straffer Bauch!

Ein abwechslungsreiches, herausforderndes und stärkendes Ganzkörpertraining wird vermittelt.

- Kräftigung der Haltermuskulatur
- Spezifische Übungen zum Erhalt und Aufbau der Rücken- und Bauchmuskulatur
- Dehnungsübungen für Muskeln, Bänder und Bindegewebe

#### Angela Lühring

Fr., 13.02.2026, 10:30 - 11:45 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 26,67 UStd., 16 Termine, 95,00 €  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 06.02.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N960615**







In Kooperation mit der Aikidogruppe Norden e.V.

**Selbstbehauptung mit Aikido für Senior\*innen**

Aikido versteht sich als eine klassische Kampfkunst, als ein Weg geistiger und körperlicher Schulung. Es ist kein Wettkampfsport. Das Aikido Training ist vielseitig: nach ruhigen Anfangsphasen mit Entspannungs-, Atem- und Dehnübungen werden spezielle Techniken geübt. Durch das Training wird die Balance verbessert und fördert so die Sturzprophylaxe. Ergänzt durch Atemübungen, Gymnastik und Dehnübungen steigert das Training die Beweglichkeit und das Wohlbefinden.

Das Besondere am Aikido ist, dass in jedem Alter mit dem Training begonnen werden kann, denn besondere Vorkenntnisse oder Fitness sind nicht erforderlich. Erleben Sie Aikido als sanfte und effektive Methode zur Selbstbehauptung.

**Heinz Abels**

Mo., 16.02.2026, 15:30 - 17:00 Uhr

Dojo der Aikidogruppe Norden e.V., Schulstraße 33

10 UStd., 5 Termine, 35,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 09.02.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N960616****Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen**

Immer wieder ist in den Medien zu hören und zu lesen, dass Frauen Opfer von Gewalt werden. Formen von Gewalt sind sehr vielfältig und in vielen Fällen sind die Frauen hilflos, denn körperlich sind Frauen den Männern meistens unterlegen.

Aber... – völlig wehrlos sind sie nicht!

Der Kurs vermittelt Methoden, wie gefährliche Situationen vermieden werden können (Prävention), erläutert Möglichkeiten der Stärkung des Selbstbewusstseins und des Auftretens in kritischen Momenten (Selbstbehauptung) und gibt eine Anleitung zum Verhalten im Falle tatsächlicher Gewaltanwendung (Selbstverteidigung).

**Klaus Sommer**

Do., 09.04.2026, 18:45 - 20:15 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 12 UStd., 6 Termine, 59,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 02.04.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N960617****Tanzen im Sitzen**

Wenn die Füße nicht mehr flitzen, tanzen wir im Sitzen

Tanzen im Sitzen fördert unsere Reaktion, unsere Ausdauer und das Koordinationsvermögen. Es hält nicht nur den Körper, sondern auch den Geist fit! Im netten Miteinander versuchen die Teilnehmenden, ihre Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern. Mit gymnastischen Tänzen wird die Muskelkraft gestärkt. Spaß und Abwechslung bringt dabei auch das Tanzen mit Handgeräten und Rhythmusinstrumenten. Thematische Tänze erinnern an schöne Zeiten und Ereignisse.

Die abwechslungsreiche Musik trägt dazu bei, eine beschwingte und kurzweilige Stunde zu verbringen

**Inge Meusen**

VHS-Bildungszentrum, 8 UStd., 6 Termine, 44,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Di., 10.02.2026, 11:00 - 12:00 Uhr

Anmelde- und Rücktrittschluss: 03.02.2026, **N840601**

Di., 21.04.2026, 11:00 - 12:00 Uhr

Anmelde- und Rücktrittschluss: 14.04.2026, **N840602**

Ausführliche Informationen zu unseren Bildungsangeboten  
**www.kvhs-norden.de**

**Salsation®**

SALSATION® ist ein Tanz-Workout, das funktionelle Trainingssequenzen mit innovativen Dance-Moves verbindet. Das Wort SALSATION® setzt sich aus Salsa und Sensation zusammen. Wobei Salsa hier „Soße“ bedeutet und für einen Mix aus verschiedenen Kulturen, Rhythmen und Tanzstilen steht. „Sensation“ steht für den besonderen Wert auf den Ausdruck von Musik und Lyrics. Alles mit viel Leidenschaft, Spaß und positiver Energie. Denn hier werden Beweglichkeit und Ausdauer trainiert, Kalorien verbrannt und Stress abgebaut. Tanzen Sie einfach mit! Sie benötigen keine Vorkenntnisse. Die Schritte wiederholen sich und Sie werden immer sicherer und intensiver in diesem funktionellen Tanz-Workout sein.

**Elena Hofmann**

Di., 10.02.2026, 18:30 - 19:30 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 16 UStd., 12 Termine, 65,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 03.02.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N960618****Zumba®**

ZUMBA® – ein Workout aus Spaß, Bewegung und toller Musik!

ZUMBA® ist ein Tanz- und Fitnessprogramm mit lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Die verschiedenen Tanzstile und Aerobic Elemente werden geschickt kombiniert, sodass man sich im Fluss der Musik bewegt.

ZUMBA® ist grundsätzlich für jede Person geeignet – egal wie fit oder wie alt man ist. Der Spaß steht im Vordergrund! Die Intensität des Trainings kann individuell gesteuert werden und ist sowohl für Anfänger\*innen als auch Fortgeschrittene geeignet. Lassen Sie sich vom Fluss der Rhythmen mitziehen!

**Katharina Hausberg**

Mi., 11.02.2026, 19:15 - 20:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 12 UStd., 12 Termine, 45,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 04.02.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N960619****Scottish Country Dance**

s. S. 23

**Griechische Tänze**

s. S. 23

**Line Dance – Schnupperkurs**

s. S. 23

**Kurse für Kinder und Jugendliche:**

- Ju-Jutsu – Schnupperkurse s. S. 49
- Zumba® Kids s. S. 50
- Zumba für Jugendliche s. S. 50
- Zumba-Party – Tanz dich glücklich s. S. 51
- Zumba®Kids meets World Tour – Tanz um die Welt! s. S. 53

**Meditativer Tanz**

s. S. 57

**Ecstatic Dance**

s. S. 59

Ihre KVHS  
in Norden  
in den sozialen Medien

Folgen  
Sie uns.

**Outdoor-Aktivitäten****Konzentration mit Pfeil und Bogen** **WE**  
Schnupperkurs Bogenschießen

Bogenschießen, eine der ältesten Sportarten überhaupt, erfreut sich in der letzten Zeit immer größerer Beliebtheit. Es ist ein Sport für jede\*n, bei dem Koordination und Konzentration gefördert werden. In diesem Schnupperkurs bieten wir Ihnen einen Einblick in diesen schönen Sport. Unter fachkundiger Anleitung werden Sie mit dem Sportgerät und seiner Technik vertraut gemacht und an die korrekte Haltung und Handhabung herangeführt. Die Ausrüstung wird gestellt.

Bitte tragen Sie witterungsangemessene Kleidung und stabiles Schuhwerk.

**Team**

Sa., 30.05.2026, 14:00 - 17:00 Uhr

Pekelheringer Bogensportplatz

4 UStd., 1 Termin, 33,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 18.05.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N880601**

Bild: WSV Norden

Die folgenden Angebote finden in Kooperation mit dem Wassersportverein Norden e.V. statt.

**Maren de Vries und Team**

Wassersportverein Norden, Raiffeisenstr. 4

2,67 UStd., 1 Termin, 10,00 €, schriftliche Anmeldung erforderlich.

**Voraussetzung:** sicheres Schwimmen. Ein Handicap ist nach Absprache kein Hindernis. Die Durchführbarkeit ist abhängig von Sturm und Gewitter.

Bitte mitbringen: Handtuch, Wechselkleidung sowie witterungsangemessene Kleidung oder Neoprenanzug (kann auf Anfrage ggf. gestellt werden).

**Kajak – Einsteigerkurs**

Raus aus dem Alltag in ein echtes Mikroabenteuer

Auf dem Wasser mit dem Kajak rund um Norden in Bewegung zu sein, das macht nicht nur Spaß, sondern gibt auch ganz neue Einblicke in Stadt und Natur. Diese Sportart ist für jedes Alter hervorragend geeignet. Die Paddelnden gestalten ihre sportliche Herausforderung ganz individuell. Beim Paddeln werden die Ausdauer, Konzentration, der Gleichgewichtssinn und die Rückenmuskulatur wie nebenbei trainiert.

Ziel dieses Kurses ist es, Sie mit einem Kajak so vertraut zu machen, dass Sie Spaß an der Bewegung in der Natur haben. Verschiedene Paddeltechniken werden auf dem Wasser gezeigt und geübt. Der WSV stellt Ihnen ein Boot, Paddel und eine Schwimmweste zur Verfügung.

Mo., 08.06.2026, 18:00 - 20:00 Uhr

Anmelde- und Rücktrittschluss: 01.06.2026

**N960621****Stehpaddeln / Stand up Paddling (SUP)**

Urlaub vom Alltag und nicht erst auf Reisen! Einsteiger\*innen können die Einführung in die Trendsportart SUP in Norden machen. Nach anfänglicher Theorie-Einweisung folgt die Erklärung der Paddel-Techniken auf dem Norder Tief. Diese Trendsportart ist für jedes Alter hervorragend geeignet. Die Paddelnden gestalten ihre sportliche Herausforderung ganz individuell mit der Strecke und dem Revier. Beim Paddeln werden die Ausdauer, Konzentration, der Gleichgewichtssinn und der ganze Körper wie nebenbei trainiert. Ziel dieses Kurses ist es, Sie mit einem Stehpaddelboard/SUP vertraut zu machen, so dass Sie Spaß an der Bewegung haben und entscheiden können, ob Sie tiefer einsteigen und regelmäßig aktiv sein wollen.

Der WSV stellt den Teilnehmenden ein Board, Paddel, ggf. Leashe und Schwimmweste zur Verfügung.

Fr., 19.06.2026, 18:00 - 20:00 Uhr

Anmelde- und Rücktrittschluss: 12.06.2026

**N960622****A. PLÄSIER**  
Entsorgungsbetrieb

- Containerdienst • Küchenabluftreinigung
- Kanalreinigung • Kanal-TV • Fettabscheider
- Schrotthandel •

Schrott- und Metallannahme  
Mo.-Fr. von 7.00 bis 17.00 Uhr  
Samstag von 8.00 bis 13.00 Uhr

Gewerbegebiet Leegemoor • Böttcherstr. 16 • 26506 Norden  
Telefon (0 49 31) 67 97 u. 1 62 51 • Telefax 16 82 30  
E-Mail: arnoldplaesier@aol.com

**WIR SUCHEN SIE!**

Sie möchten Ihre Fähigkeiten und Kompetenzen im Rahmen eines VHS-Angebotes mit anderen Menschen teilen?

Wir freuen uns immer über neue Dozentinnen und Dozenten.

Information:

☎ (04931) 1870-123

✉ info@kvhs-norden.de







## Kursangebote in unseren Außenstellen



## Wirbelsäulengymnastik

In diesem Kurs sollen die Teilnehmenden Zusammenhänge zwischen Rücken- und Nackenverspannungen, Rückenschmerzen bzw. Bandscheibenschäden und belastenden Arbeits- und Lebensbedingungen kennen lernen.

Die Grundlagen der gymnastischen Übungen in der Rückenschule sind Verhaltenstraining (z.B. Haltungsschule) und Übungen zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur.

Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte, bequeme Kleidung.

## Sabine Ihnen

Kindertagesstätte Rundum, Rundum 15, 26759 Hinte/Westerhusen  
14 UStd., 14 Termine, 60,00 €  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 05.02.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Do., 12.02.2026, 17:15 - 18:00 Uhr, **N960201**

Do., 12.02.2026, 18:15 - 19:00 Uhr, **N960202**

## Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen



Immer wieder ist in den Medien zu hören und zu lesen, dass Frauen Opfer von Gewalt werden. Formen von Gewalt sind sehr vielfältig und in vielen Fällen sind die Frauen hilflos, denn körperlich sind Frauen den Männern meistens unterlegen.

Aber... – völlig wehrlos sind sie nicht!

Der Kurs vermittelt Methoden, wie gefährliche Situationen vermieden werden können (Prävention), erläutert Möglichkeiten der Stärkung des Selbstbewusstseins und des Auftretens in kritischen Momenten (Selbstbehauptung) und gibt eine Anleitung zum Verhalten im Falle tatsächlicher Gewaltanwendung (Selbstverteidigung).

Bitte mitbringen: entsprechende Sportbekleidung, Hallenschuhe, ggf. warme Kleidung für die Entspannung, ein Handtuch und ein Getränk.

Hinweis: Im Kursentgelt sind keine Verpflegungs- oder Übernachtungskosten enthalten.

## Klaus Sommer

Sa./So., 31.01./01.02.2026  
Sa., 14:00 - 17:00 Uhr, So., 10:00 - 13:00 Uhr  
Haus des Kurgastes, Strandpromenade 2, 26571 Juist  
8 UStd., 2 Termine, 74,00 €  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 23.01.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **25BN960221**

Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule  
Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen eine gelenk- und rügenschonende Körperhaltung und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird ein Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rückengerechter gestaltet werden kann und Übungen, die in kurzen Pausen, z.B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke.

Die nächsten drei Kurse sind zertifizierte Präventionskurse und werden bei einer Teilnahme von mind. 80% von Ihrer Krankenkasse bezuschusst. Die Höhe der Kostenersatzung variiert, bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

## Christiane Wilts

16 UStd., 12 Termine, 68,00 €  
Vorherige Anmeldung erforderlich.

Mo., 09.02.2026, 15:30 - 16:30 Uhr  
Sporthalle Grundschule Rechtsupweg, Hauptstr. 30,  
26529 Rechtsupweg  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 02.02.2026, **N960203**

Di., 10.02.2026, 18:00 - 19:00 Uhr  
Sporthalle Grundschule Uggant-Schott, Am Voßberg 32,  
26529 Uggant-Schott  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 03.02.2026, **N960204**

Di., 10.02.2026, 19:00 - 20:00 Uhr  
Sporthalle Grundschule Uggant-Schott, Am Voßberg 32,  
26529 Uggant-Schott  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 03.02.2026, **N960205**

## Ausgleichsgymnastik



Ein Angebot für Männer jedes Alters, die aktiv etwas für ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden tun wollen. Gezielte Anspannungs-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen, besonders für den Bauch- und Rückenbereich, stehen im Vordergrund. Ergänzt werden diese Übungen durch Bewegungsspiele, die ebenso gesundheitsfördernd sind und Spaß machen.

## Uwe Schoolmann

Mo., 09.02.2026, 17:30 - 19:00 Uhr  
Sporthalle Grundschule Greetsiel, Schulweg 5, 26736 Krummhörn  
30 UStd., 15 Termine, 85,00 €  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 02.02.2026  
Vorherige Anmeldung erforderlich, **N960208**



## Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Training, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Damit unser Körper optimal funktioniert, benötigen wir neben Ausdauer, Beweglichkeit und Muskelkraft auch ein elastisches Bindegewebe (die Faszien). In diesem Kurs trainieren wir mit unterschiedlichen Pilatesübungen unsere Muskulatur, unsere Beweglichkeit und auch unsere Faszien. Pilates kräftigt gezielt die tiefliegende Rumpfmuskulatur, es fördert Kraft, Flexibilität, Koordination und Eigenwahrnehmung. Dadurch entstehen weniger Haltungsprobleme, weniger Muskelverspannungen, verbessertes Körperbewusstsein und mehr Ausgeglichenheit. Pilates ist ein funktionelles Muskeltraining für schlanke und straffe Muskeln gepaart mit Übungen für das Faszienewebe.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, entsprechende Sportbekleidung, evtl. warme Kleidung für die Entspannung, ein Handtuch, ein Getränk.

## Ursula Hochwald

Di., 10.02.2026, 18:00 - 19:00 Uhr  
Ev.-luth. Gemeindehaus Hage,  
Sankt-Annenweg 1, 26524 Hage  
21,33 UStd., 16 Termine, 80,00 €  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 03.02.2026  
Vorherige Anmeldung erforderlich, **N960206**

## Pilates

Ein Training für Körper und Seele. Im Mittelpunkt steht die tiefliegende Muskulatur des Beckenbodens und Rumpfes in Verbindung mit einer bewussten Atmung. Außerdem werden Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Koordination und allgemeine Muskelkräftigung geschult. Jede Stunde schließt mit einer Entspannungsphase ab.

Bitte mitbringen: Stoppersocken, Handtuch, Gymnastik-/Yogamatte, bequeme Kleidung, Getränk.

## Christel Hillers

Mi., 11.02.2026, 18:00 - 19:15 Uhr  
Sporthalle Grundschule Pewsum,  
Woltzetener Str. 13, 26736 Krummhörn  
16,67 UStd., 10 Termine, 63,00 €  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 04.02.2026  
Vorherige Anmeldung erforderlich, **N960207**

## Aquagymnastik

Aquagymnastik verbindet die besonderen gesundheitlichen Wirkungen des Wassers mit der gezielten Bewegungsschulung einer vorbeugenden Gymnastik. Sie trainiert und stabilisiert Herz und Kreislauf. Sie wirkt organkräftigend, haltungsschulend und körperformend. Durch den Auftrieb des Wassers kann es zu einer fast völligen Entlastung des Gelenk-, Stütz- und Bewegungsapparates sowie der Muskulatur kommen.

Personen, die wegen ihrer Beschwerden in ärztlicher Behandlung sind, sollten vor Kursteilnahme den Rat des Arztes einholen.

Schwimmbad Hotel Novum,  
Am Tennistreff 1, 26759 Hinte  
Bitte den Hoteleingang benutzen.  
18,67 UStd., 14 Termine, 160,00 €, zahlbar in zwei Raten à 80,00 €.  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

## Uwe Leenings

Mo., 09.02.2026, 09:30 - 10:30 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 02.02.2026  
**N960209**  
Mo., 09.02.2026, 10:30 - 11:30 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 02.02.2026  
**N960210**

## Karla Lauterbach

Di., 03.02.2026, 09:45 - 10:45 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 27.01.2026  
**N960211**

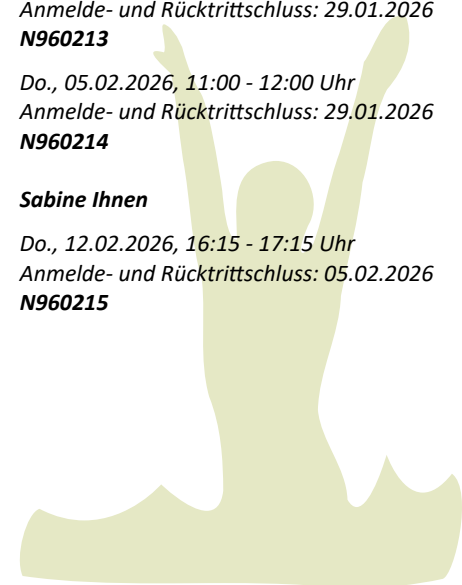
Di., 03.02.2026, 11:15 - 12:15 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 27.01.2026  
**N960212**

Do., 05.02.2026, 09:30 - 10:30 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 29.01.2026  
**N960213**

Do., 05.02.2026, 11:00 - 12:00 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 29.01.2026  
**N960214**

## Sabine Ihnen

Do., 12.02.2026, 16:15 - 17:15 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 05.02.2026  
**N960215**



## Aquagymnastik

Nach Rehabilitationssportstandard

Aquagymnastik nach Rehabilitationsstandard nutzt den Auftrieb im Wasser, um Bewegungen wieder möglich zu machen, die vorher aufgrund verschiedener Ursachen so nicht ausgeführt werden konnten. Das Element „Wasser“ wirkt auf den Körper und die Muskulatur wird gestärkt. Durch die achsengerechten Bewegungen im Wasser werden die Gelenke entlastet. Bewegung kann so wieder Spaß machen.

Hinweis: Für diese Kurse sind keine Abrechnungen von Rehabilitationsverordnungen möglich.

## Mathias Krüger

Schwimmbad Hotel Novum,  
Am Tennistreff 1, 26759 Hinte  
Bitte den Hoteleingang benutzen.  
18,67 UStd., 14 Termine, 160,00 €, zahlbar in zwei Raten à 80,00 €.  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Fr., 13.02.2026, 09:00 - 10:00 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 06.02.2026  
**N960216**

Fr., 13.02.2026, 10:15 - 11:15 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 06.02.2026  
**N960217**

## Wassergymnastik

Die auf verschiedene Altersgruppen ausgerichtete Bewegung im Wasser ist aufgrund der Wassertiefe auch für Nichtschwimmer\*innen geeignet.

Es werden Wassergymnastikformen mit und ohne Einsatz unterschiedlichster Geräte integriert und vermittelt. Teilnehmende ohne Vorkenntnisse werden in kürzester Zeit nicht nur die gesundheitlichen Vorteile der Bewegung im Wasser, sondern auch – und das soll im Vordergrund stehen – den Spaß an den neuen Bewegungsformen entdecken. Die Muskulatur und die Atemorgane werden gestärkt bei gleichzeitiger Entlastung des Skelettsystems, der Gelenke, Bänder und Sehnen.

Zudem findet eine bessere Hautdurchblutung bei dem Aufenthalt im Wasser statt.

## Robert Hünnebeck

Schwimmbad Kurzentrum Hage-Berum,  
Badstr. 1, 26524 Hage  
12 UStd., 12 Termine, 116,00 €, zahlbar in zwei Raten à 58,00 €.  
Vorherige Anmeldung erforderlich.

Mo., 09.02.2026, 20:00 - 20:45 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 02.02.2026  
**N960218**

Di., 10.02.2026, 19:00 - 19:45 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 03.02.2026  
**N960219**





## Kochen und Ernährung

Unsere moderne und funktionale Seminarküche ist speziell für die Durchführung von Seminaren, Kochkursen und kulinarischen Veranstaltungen konzipiert. Sie bietet ein optimales Kocherlebnis in einer komfortablen und praktischen Arbeitsumgebung.

### Natürlich sauer

Brotbacken – aber richtig!



In Zeiten von Discounter- und Fabrikbrotten wächst zunehmend das Interesse an guten, selbst gebackenen Broten mit viel Aroma, krachender Kruste und langer Frischhaltung – allerdings ohne Konservierungsstoffe oder andere chemische Zusätze. Immer mehr Hobbybäcker\*innen finden Freude am Brotbacken, sind jedoch oft enttäuscht, wenn das selbst gebackene Brot nicht ganz den Erwartungen entspricht, weil wieder ein „Stein“ aus dem Ofen kommt oder der Teigling nicht so recht aufgehen will. In diesem Kurs werden die Grundlagen des Brotbackens mit Natursauerteig sowie der richtige Umgang mit Weizen-, Dinkel- und Roggenmehlteigen vermittelt.

Bitte mitbringen: ein Schraubdeckelglas (500 ml) mit großer Öffnung für den Sauerteig, eine Kochschürze.

### Martinus Ekkenga

Fr./Sa., 17./18.04.2026, Fr., 17:00 - 21:00 Uhr, Sa., 09:00 - 16:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 14,67 UStd., 2 Termine  
80,00 €, inkl. Materialkosten.  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 08.04.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N920604**



Bitte mitbringen: ein Gefäß für die leckeren Reste, Schreibutensilien für Notizen, eine Kochschürze.

### Niroz Haj Ibrahim

VHS-Bildungszentrum, 5 UStd., 1 Termin, 49,00 €, inkl. Materialkosten.  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

### Kochen wie in 1001 Nacht

Syrische Delikatessen



Die syrische Küche ist vielfältig, raffiniert und würzig – eine der herrlichsten Köstlichkeiten des Vorderen Orients. Tauchen Sie ein in eine neue, faszinierende Geschmackswelt.

Sa., 09.05.2026, 14:00 - 17:45 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 28.04.2026, **N920608**

### Veggie-Syrien

Vegetarische Genüsse aus Syrien



Die syrische, vegetarische Küche ist reich an Vielfalt, pikanten Noten und herzhaftem Geschmack – eine der führenden Küchen des Vorderen Orients. Erleben Sie eine frische Geschmacksoase.

Sa., 20.06.2026, 14:00 - 17:45 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 10.06.2026, **N920609**

Bitte mitbringen: ein Gefäß für die leckeren Reste, Schreibutensilien für Notizen, eine Kochschürze.

### Ute Langfeld

VHS-Bildungszentrum, 4,67 UStd., 1 Termin  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

### Türkische Gaumenfreuden



Die Türkei ist ein Schmelztiegel vieler Kulturen und Völker. Neben den einfachen Gerichten der Hirten entwickelte sich die raffinierte Kochkunst der Sultanserails. Die Gerüche betören! Lassen Sie sich überraschen, wie schnell Sie bald selbst Joghurtsuppe, Linsenköfte, Börek, Dolmas, Mezzevariationen und weitere – auch süße Köstlichkeiten – zaubern können, die Sie im Anschluss mit landestypischen Getränken genießen.

Mi., 11.02.2026, 18:00 - 21:30 Uhr  
40,00 €, inkl. Materialkosten.  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 02.02.2026, **N920607**

### Tapas

Spanischer Flair für Zuhause



Ob pikant oder süß, kalt oder warm – Tapas bieten einen abwechslungsreichen Genuss voller Kontraste und Überraschungen! Sie eignen sich für einen gemütlichen Abend zu zweit, ein ganzes Buffet oder den kleinen Hunger zwischendurch. Lassen Sie sich in diesem Kurs vom spanischen Flair für Zuhause überraschen.

Mi., 15.04.2026, 18:00 - 21:30 Uhr  
40,00 €, inkl. Materialkosten.  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 08.04.2026, **N920606**

### Spargelküche – edle Stangen!



Auf vielfältige Weise unseren liebsten Frühlingsboten köstlich zubereiten. Gekocht, gebraten, im Ofen überbacken – leckere Gerichte mit diesem saisonalen Edelgemüse zaubern. Weißer und grüner Spargel, sie sind die Hauptdarsteller in den Gerichten.

Mi., 06.05.2026, 18:00 - 21:30 Uhr  
42,00 €, inkl. Materialkosten.  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 29.04.2026, **N920605**



Bitte mitbringen: ein Gefäß für die leckeren Reste, Schreibutensilien für Notizen, eine Kochschürze.

### Athina Papadopoulou

VHS-Bildungszentrum, 4 UStd., 1 Termin, schriftliche Anmeldung erforderlich.

### Veggie-Genüsse aus Griechenland

Eine kulinarische Reise durch das Herz der griechischen Küche. Tauchen Sie ein in frisch zubereitete Gerichte, Aufläufe und Salate mit Hülsenfrüchten. Entdecken Sie authentische Aromen, die Körper, Seele und Geschmack gleichermaßen verwöhnen. Willkommen zu einer vegetarischen Reise durch Griechenland!

Fr., 27.02.2026, 18:30 - 21:30 Uhr, 40,00 €, inkl. Materialkosten.  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 19.02.2026, **N920610**

### Finetuned Greek

Vorspeisen und Salate aus Griechenland

Wir laden Sie ein zu einer harmonisch-mediterranen Vorspeisenreise. Leichte griechische Vorspeisen und Salate – warm und kalt.

Fr., 13.03.2026, 18:30 - 21:30 Uhr, 40,00 €, inkl. Materialkosten.  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 05.03.2026, **N920611**

### Griechische Küchenklassiker

Lernen Sie Ihre Lieblingsgerichte eigenständig zuzubereiten. Djuwetschreis, Krautsalat und Gyros und weitere Leckereien – alles bald Teil Ihres persönlichen Menüs.

Fr., 10.04.2026, 18:30 - 21:30 Uhr, 40,00 €, inkl. Materialkosten.  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 02.04.2026, **N920612**

### Griechische Küche trifft Mee(h)r

Gehen Sie mit uns auf eine kulinarische Reise an die griechische Küste: Fischgerichte umrahmt von knackigen Salaten, Aufläufen, frisch gebackenem Brot und passenden Dips. Lassen Sie sich überraschen.

Leider lässt sich in der Planungsphase eines Kurses ein halbes Jahr im Voraus nicht zuverlässig einschätzen, wie sich die Fischpreise im Frühjahr entwickeln. Wir informieren Sie rechtzeitig vor Kursbeginn über die voraussichtlichen Materialkosten. Die Abrechnung erfolgt dann direkt mit der Dozentin im Kurs.

Fr., 22.05.2026, 18:30 - 21:30 Uhr, 20,00 €, zzgl. Materialkosten.  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 13.05.2026, **N920613**

### Ofenliebe aus Griechenland

Entdecken Sie die griechische Ofenvielfalt. Herzhaftes aus dem Ofen trifft auf süße Leckereien – authentisch griechisch, frisch zubereitet.

Fr., 12.06.2026, 18:30 - 21:30 Uhr, 40,00 €, inkl. Materialkosten.  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 04.06.2026, **N920614**



### Ganzheitliche Ernährung



Wissen über unser „tägliches Brot“ und einiges mehr – Onlinekurs

Stellen Sie sich vor, dass Ihnen und auch Ihrem familiären Umfeld das ganzheitlich gesunde Essen nicht nur schmeckt, sondern auch noch guttut. Denn gesunde Ernährung ist mehr als nur ein Trend. Sie ist die Basis für mehr Wohlbefinden, Vitalität und Lebensqualität.

Wir laden Sie ein, an 12 Terminen eine Reise in die ganzheitliche Ernährungswelt zu unternehmen und jedes Mal schon etwas für sich mitzunehmen und am sogenannten Lifestylerad etwas zu justieren, wenn nötig. Die Reise hat mehrere Stationen.

Ein kleiner Ausschnitt aus dem Kurs: grundlegendes Ernährungswissen, Wissen über Vitamine, Möglichkeiten der Essensplanung usw.

Zum Kurs erhalten Sie ein Begleitskript.

### Mareike Steinfelder

Mi., 11.02.2026, 09:00 - 11:30 Uhr  
Online, 40 UStd., 12 Termine  
149,00 €, inkl. Materialkosten.  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 28.01.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N920601**

### Ayurvedische Ernährung

Workshop

In diesem Workshop erhalten Sie intensivere Einblicke in die ayurvedische Ernährungslehre. Gemeinsam erarbeiten Sie Ihre Doshabestimmung.

Anschließend erhalten Sie Tipps und Hinweise zu Ihrer Ernährung. Sie sollten bereit sein, über Ihre Lebensweise und Ihre Ernährung in der Gruppe zu sprechen.

Da es sich um Tipps handelt, ersetzt dieser Workshop nicht den Besuch bei einem Arzt.

### Michaela Schwidder

Di., 14.04., 21.04., 05.05., 12.05.2026  
19:00 - 20:30 Uhr  
VHS-Bildungszentrum  
8 UStd., 4 Termine, 46,00 €  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 31.03.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N920603**



**„Vegan um die Welt“****NEU!**

Willkommen bei „Vegan um die Welt“ – einer kulinarischen Reise, bei der die pflanzliche Küche im Mittelpunkt steht. Tauchen Sie ein in abwechslungsreiche Länderwelten und erleben Sie authentische Kochkurse, die Ihnen die Vielfalt veganer Köstlichkeiten direkt aus Ostfriesland, Indien, Mexiko, Polen und Persien näherbringen. Machen Sie sich bereit, neue Gewürze, Techniken und Geschmackswelten zu entdecken! Ihre Reise, Ihre Kochschritte, Ihr Abenteuer – vegan, köstlich, unvergesslich.

Die folgenden fünf Kurse sind einzeln buchbar. Bei der Buchung aller Angebote der fünftägigen kulinarischen Reise erhalten Sie pro Kurs eine Ermäßigung von 2,00 € auf das jeweilige Kursentgelt.

**Arthur Zobel, VHS-Bildungszentrum, schriftliche Anmeldung erforderlich.**

**Ostfriesland trifft pflanzlich – deftig & norddeutsch**

Ein Abend voller nordischer Gemütlichkeit: Gemeinsam wird ein traditionelles ostfriesisches Menü gekocht – mit Bohnensalat, Grünkohl, selbstgemachter veganer Saitanwurst und einem fluffigen Klüttje (ostfriesischer Hefekloß). Regional, herzhaft und überraschend pflanzlich.

Fr., 20.02.2026, 18:30 - 21:30 Uhr  
4 UStd., 1 Termin, 35,00 €, inkl. Materialkosten.  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 11.02.2026, **N920615**

**Persien – duftende Kräuter & Safran****WE**

Ein Streifzug durch die persische Küche: Auberginen-Dip mit Minze, Safran-Kräuterreis mit Linsenfrikadellen. Ein aromatischer Safran-Milchreis rundet das Menü ab. Alles traditionell, vegan interpretiert.

Sa., 21.03.2026, 16:00 - 19:45 Uhr  
5 UStd., 1 Termin, 41,00 €, inkl. Materialkosten.  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 12.03.2026, **N920616**

**Indien – würzig & aromatisch**

Tauchen Sie ein in die bunte Welt der indischen Küche: knusprige Onion Bhaji, herzhaftes Chana Masala mit Roti sowie süßes Gajar Halwa (Karottenpudding). Vielfältig, intensiv und überraschend einfach.

Fr., 24.04.2026, 18:30 - 21:30 Uhr  
4 UStd., 1 Termin, 35,00 €, inkl. Materialkosten.  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 16.04.2026, **N920617**

**Mexiko – bunte Pflanzenpower aus Lateinamerika**

Farbenfroh und voller Geschmack: Tostadas mit Bohnenmus & Salsa, würzige Jackfruit-Tacos „al Pastor“ und einen cremigen Maispudding mit Zimt. Mexikanische Streetfood-Vibes – ganz ohne Tierprodukte.

Fr., 29.05.2026, 18:30 - 21:30 Uhr  
4 UStd., 1 Termin, 35,00 €, inkl. Materialkosten.  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 21.05.2026, **N920618**

**Polen – polnische Klassiker mal anders****WE**

Entdecken Sie die Aromen Polens auf pflanzliche Weise! Vom frischen Gurkensalat mit Räuchertofu über Kartoffel-Kopytka in Salbei-Butter bis hin zu süßen Apfelringen – dieser Abend vereint Wohlfühlküche mit kreativen Ideen.

Sa., 27.06.2026, 16:00 - 19:45 Uhr  
5 UStd., 1 Termin, 41,00 €, inkl. Materialkosten.  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 18.06.2026, **N920619**

- ➡ „Zweierlei von der Ente nach Dr. Sommerfeld“ – Literarisches Kochen s. S. 16
- ➡ Vegane Burgerparty – Kinder ab 8 Jahren kochen für ihre Eltern s. S. 49
- ➡ Meal Prep leicht gemacht s. S. 57
- ➡ Ganzheitliche Ernährung s. S. 58
- ➡ Ayurvedische Ernährung s. S. 58

Ausführliche Informationen zu unseren Bildungsangeboten:  
**www.kvhs-norden.de**

**Ihr KFZ in guten Händen**

Kfz-Meisterbetrieb

**Auto-Service****Leegemoor GmbH**

**Geschäftsführer:**  
**Mario Grau**  
**Ufe Kessner**

Stellmacherstr. 16  
26506 Norden  
Tel. (0 49 31) 91 95 55  
Fax (0 49 31) 91 95 56

**Psychologie und Persönlichkeitsbildung**

Bedeutende Bestandteile der Volkshochschule sind die Bereiche Psychologie und Persönlichkeitsbildung. Es ist wichtig, Seminare, Kurse und Vorträge zu den Schwerpunkten Psychologie und Persönlichkeitsbildung zu fördern, denn diese tragen zu einer ausgewogenen, achtsamen persönlichen Lebensweise und einem gelingenden Miteinander in der Gesellschaft bei. Unser Ziel ist es, Ihnen durch unser vielfältiges Angebot neue Perspektiven zu eröffnen und Sie bei der Entwicklung und Stärke Ihrer Kompetenzen zu unterstützen.

pexels-olly-774866.jpg

**Ansprechpartnerin****Katarina Engelmann**

Bereichsleiterin  
Psychologie und  
Persönlichkeitsbildung

(04931) 1870-107  
k.engelmann@kvhs-norden.de

**Information und Beratung****Heike Hinrichs**

(04931) 1870-161  
h.hinrichs@kvhs-norden.de



**Ihre KVHS in Norden**  
in den sozialen Medien  
**Folgen Sie uns.**







## Optimismus kann man lernen

Impulsvortrag



Optimismus ist nicht angeboren – er ist eine Fähigkeit, die wir alle entwickeln und stärken können. In diesem Impulsvortrag erfahren Sie, wie optimistisches Denken das eigene Leben positiv beeinflussen kann und wie man diese Denkweise bewusst in den Alltag integriert. Der Vortrag gibt Einblicke in die Psychologie des Optimismus, zeigt effektive Methoden zur Veränderung negativer Denkmuster und bietet praktische Tipps, um die eigene Resilienz zu steigern. Egal, ob im Beruf oder im Privatleben – wer optimistisch denkt, geht mit Herausforderungen anders um und findet leichter Lösungen. Erlernen Sie, wie Sie die Einstellung ändern und eine optimistischere Lebenshaltung entwickeln können.

Dieser Vortrag richtet sich an alle, die ihr inneres Wohlbefinden steigern und mit einer positiven Grundeinstellung dem Alltag begegnen möchten.

**Florian Schmitsdorf**

Sa., 14.02.2026, 09:30 - 12:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 3 UStd., 1 Termin, 35,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 02.02.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N221001**

Bei folgendem Angebot wird das Teilnahmeentgelt für die ehrenamtlichen Betreuer\*innen der Betreuungsstelle des Landkreises Aurich vom Amt für Gesundheitswesen übernommen.

Bitte informieren Sie uns darüber bei der Kursanmeldung und stellen uns die entsprechenden Nachweise zur Verfügung.

## AD(H)S im Erwachsenenalter



ADHS betrifft viele Menschen – und bringt nicht nur Herausforderungen, sondern auch ungeahnte Stärken mit sich. Lernen Sie, diese Potenziale zu erkennen und für sich zu nutzen. In diesem kompakten Abendseminar tauchen wir gemeinsam in die Welt von ADHS im Erwachsenenalter ein. Sie erhalten verständliche Erklärungen, wertvolle Impulse und alltagsnahe Tipps, die Ihnen helfen, typische Verhaltensweisen einzuordnen und neue Lösungen zu finden. Durch lebendige Praxisbeispiele und den Austausch mit anderen Teilnehmenden entstehen konkrete Strategien, die Sie sofort in Ihrem Alltag umsetzen können – egal, ob Sie selbst betroffen sind, jemanden unterstützen oder Ihr Wissen erweitern möchten. Nutzen Sie diese Möglichkeit: Entdecken Sie neue Perspektiven, holen Sie sich Inspiration und gehen Sie mit frischen Ideen und gestärktem Selbstvertrauen nach Hause. ADHS ist nicht nur eine Herausforderung – es ist auch eine Chance!

**Benjamin Wagner**

Di., 03.03.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 4 UStd., 1 Termin, 24,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 17.02.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N221001**

## Me-Time – Endlich mehr Zeit für mich gewinnen



Hat Ihr Tag etwa auch „nur“ 24 Stunden?

Viel zu wenig Zeit für Arbeit, Familie, Haushalt und Co.?

Und dann soll auch noch Zeit für Selbstfürsorge sein, um zwischendurch mal Luft zu holen, zu entspannen, den Hobbies nachzugehen!

In diesem Vortrag/Mini-Workshop erarbeiten die Teilnehmenden, wie dies besser gelingen kann, an welchen Stellen es möglich ist „Me-Time“ zu gewinnen und erlernen praktische und anwendbare Tipps für den Alltag.

**Melanie Kerski**

Fr., 24.04.2026, 17:30 - 19:45 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 3 UStd., 1 Termin, 54,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 10.04.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N221002**

## Kiss your Stress – Goodbye!

„HAKUNA MATATA – NO STRESS“



Multimodales Stress- und Ressourcenmanagement durch kreative Interventionen

Stellen Sie sich vor: Sie sind allein in einem dichten Wald, ohne Orientierung, Ihr Handy hat keinen Empfang, die Sonne geht unter und die Temperaturen sinken. Sie sind gezwungen, instinktiv zu handeln, um sich warmzuhalten, Nahrung zu finden und einen sicheren Ort zum Schlafen zu suchen. Sie sind im Überlebensmodus. Genau wie dieser Wald kann auch unser Alltag oft überwältigend wirken: ständiger Druck, Deadlines, berufliche und private Verpflichtungen – der ständige Kampf, alles unter einen Hut zu bekommen. Viele von uns leben im Überlebensmodus und verlieren dabei den Kontakt zu sich selbst und ihren Ressourcen. HAKUNA MATATA – NO STRESS: Tauchen Sie ein in die Weiten eines positiven und gelassenen Bewusstseinszustandes. In dieser unberührten Natur finden Sie Ihre Ruhe und Klarheit, die im hektischen Alltag oft verloren geht. Sie sind im Lebensmodus.

Kern des Kurses ist die Vermittlung mentaler Selbstwirksamkeit und der Selbstregulation von psychophysischen Stressreaktionen, sodass eine Entspannungsreaktion ausgelöst wird. Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, durch die Praxis der Achtsamkeit und gezielte Stressbewältigungsstrategien einen Raum der Stille in Ihrem Alltag zu schaffen. Neben der Förderung von Ruhe und Gelassenheit erlernen Sie auch, einen gesünderen Umgang mit Stress und wie Sie Ihre Ressourcen aktiv nutzen können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Was Sie erwartet:

- Kompaktes und leicht verständliches Wissen zum Thema Stress- und Ressourcenmanagement, das zur Gesunderhaltung und Resilienzstärkung dient
- Das Erkennen und Vermeiden von den drei größten Stressfehlern
- Einführung in die Grundlagen von Achtsamkeits- und Atemtechniken
- Praktische Handwerkszeuge zur besseren Selbstwahrnehmung, Selbstfürsorge sowie zur Stressbewältigung
- Ausgeglichener Wechsel von Theorie- und Praxiselementen

Bitte mitbringen: Verpflegung für den Tag. Bequeme Kleidung und ggf. eine Decke für die Entspannung. Gymnastikmatten sind vorhanden.

Dieser Kurs ist ein zertifizierter Präventionskurs und wird bei einer Teilnahme von mind. 80% von Ihrer Krankenkasse bezuschusst. Die Höhe der Kostenerstattung variiert, bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

**Dana Hayen**

Sa./So., 25./26.04.2026, 09:00 - 16:30 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 16 UStd., 2 Termine, 160,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 11.04.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N221003**

## Gefühle verstehen

– bewusst reagieren statt impulsiv handeln



Fühlen Sie sich manchmal von Ihren eigenen Emotionen überrollt oder reagieren stärker, als Sie möchten? Wünschen Sie sich, Ihre Gefühle besser zu verstehen und bewusst damit umzugehen? In diesem Workshop lernen Sie, Ihre inneren Signale wahrzunehmen, die Botschaften hinter den Gefühlen zu entdecken und Schritt für Schritt zu üben, bedachter und gelassener zu handeln. Mit praktischen Übungen reflektieren Sie eigene Reaktionsmuster und entwickeln Strategien, um bewusster Entscheidungen im Alltag zu treffen.

**Julia Engels**

Sa., 30.05.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 8 UStd., 1 Termin, 65,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 16.05.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N221004**



## Bühnenbild meines Lebens

Zukunft kreativ gestalten



In diesem Seminar werden die Teilnehmenden dabei begleitet, Ideen und Visionen für Ihre weitere Zukunft zu entwickeln und zu gestalten. In einem künstlerisch-kreativen Prozess bauen Sie ihr eigenes Bühnenbildmodell. Dieses kann den Teilnehmenden dabei helfen, den eigenen weiteren persönlichen und beruflichen Weg zu klären. Übergänge begleiten unser Leben und den Alltag. Sie stellen uns immer wieder vor Herausforderungen und lassen uns Entscheidungen treffen. Diese Neustarts können in einem Workshop kreativ gestaltet werden und Impulse geben. Hierfür bietet sich die künstlerische Herangehensweise, die Arbeit mit Bildern besonders an, da diese einen konkreten Hinweis darauf geben können, was kommt.

**Steffen Mutschler**

Fr./Sa., 05./06.06.2026

Fr., 17:30 - 21:30 Uhr, Sa., 09:30 - 18:15 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 14 UStd., 2 Termine

215,00 €, inkl. Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 22.05.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N821001**

## Hochsensibilität

Last oder unterschätzte Kraft?



Hochsensibel? Dann kennen Sie das: Ihr Gehirn nimmt mehr wahr, verarbeitet Reize intensiver – und genau das macht Sie besonders. Diese außergewöhnliche Fähigkeit kann manchmal herausfordernd sein, gleichzeitig steckt in ihr aber auch ein großes Potenzial. In unserem Kurs entdecken Sie, wie Sie Ihre Hochsensibilität besser verstehen, annehmen und als Stärke nutzen können. Gemeinsam erarbeiten wir Strategien, die Ihnen den Alltag erleichtern und mehr Gelassenheit schenken.

Ob Sie selbst hochsensibel sind oder einfach mehr über das Thema erfahren möchten – dieser Kurs bietet Ihnen Impulse, Austausch und wertvolle Einsichten. Lernen Sie Menschen kennen, die ähnliche Erfahrungen machen, stellen Sie Ihre Fragen und lassen Sie sich inspirieren.

Nutzen Sie die Chance: Entdecken Sie neue Perspektiven, entfalten Sie Ihre Potenziale und gestalten Sie Ihr Leben bewusster, klarer und erfüllter. Ihre Hochsensibilität ist kein Hindernis – sie ist Ihr Schatz!

Bitte mitbringen: Kaltgetränke und ein Snack für die Pause. Kaffee/Tee steht zur Verfügung.

**Benjamin Wagner**

Sa., 06.06.2026, 09:00 - 16:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 8 UStd., 1 Termin, 45,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 23.05.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N211002**

## Persönliche Stärke & Selbstfürsorge

– Mit Klarheit und Energie den Alltag meistern

Workshop



Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern die Grundlage für Gesundheit, Gelassenheit und innere Stärke. Oft kümmert man sich um andere, doch vernachlässigt dabei die eigenen Bedürfnisse. In diesem Workshop erfahren Sie, warum Selbstfürsorge so wichtig ist und wie sie Ihnen hilft, Stress vorzubeugen und die persönliche Stärke zu entfalten. Sie lernen Methoden kennen, um die Kraftquellen bewusst wahrzunehmen, Grenzen zu setzen und die innere Balance zu stärken. Mit kurzen Impulsen, praktischen Übungen und Austausch in der Gruppe finden Sie Anregungen, wie Sie im Alltag gut für sich selbst sorgen und Ihre Energie dauerhaft erhalten können.

**Florian Schmitsdorf**

Sa., 20.06.2026, 09:00 - 12:15 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 4 UStd., 1 Termin, 38,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 08.06.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N221005**

- |  |          |
|--|----------|
| ➡ Veränderung – endlich Ziele umsetzen   | s. S. 57 |
| ➡ Optimismus kann man lernen   | s. S. 57 |
| ➡ Umgang mit Stress  | s. S. 58 |
| ➡ Bildungsurlaub: Imkern – Nachhaltige Imkerei   | s. S. 94 |
| ➡ Bildungsurlaub: Entspanntes und besseres Sehen am Arbeitsplatz für gesunde Augen und mehr Wohlbefinden | S. 94    |
| ➡ Bildungsurlaub: Gewaltfreie Kommunikation  | S. 94    |
| ➡ Bildungsurlaub: Ressourcenförderung und Resilienzstärkung durch künstlerisch-kreative Ansätze          | S. 95    |
| ➡ Bildungsurlaub: Work-Life-Balance in Beruf und Alltag<br>Das richtige Maß finden                       | S. 95    |
| ➡ Bildungsurlaub: Stress-Management und Resilienz-Training   | S. 95    |

Ausführliche Informationen zu unseren Bildungsangeboten:

**www.kvhs-norden.de**



**Erasmus-Akkreditierung**  
im Bereich der Erwachsenenbildung  
sowie der beruflichen Aus-  
und Weiterbildung



Kofinanziert von der Europäischen Union



## Ihre berufliche Weiterbildung

Wenn Sie Ihre beruflichen Handlungskompetenzen möglichst praxisnah weiterentwickeln möchten oder andere Wissensgebiete erschließen wollen, so finden Sie hier genau die richtigen Angebote. Wir stellen uns den aktuellen und zukünftigen Herausforderungen der beruflichen Weiterbildung und ermöglichen Ihnen den Erwerb von Kenntnissen und Fertigkeiten. Einen Schwerpunkt bildet der kompetente Umgang mit den digitalen Medien. Hier finden Sie unsere Veranstaltungen rund um EDV-Betriebssysteme, um Bildbearbeitung und spezifische Anwendungsprogramme. Des Weiteren bieten wir Firmenschulungen zur Stärkung Ihres Unternehmens an. Dafür konzipieren und organisieren wir maßgeschneiderte Schulungen. Dabei passen wir Zeiten und Orte Ihren Geschäftsabläufen an. So sind z.B. auch „Blended-Learning“ und Online-Formate zu vielen Themen möglich.



## Ansprechpartner\*innen

## Information und Beratung

## Olaf Topf

Bereichsleiter  
Digitale Welten  
☎ (04931) 1870-238  
✉ o.topf@kvhs-norden.de



## Petra Cassens

Digitale Welten  
☎ (04931) 1870-183  
✉ p.cassens@kvhs-norden.de



## Katarina Engelmann

Bereichsleiterin  
Büro und Verwaltung  
Rhetorik, Kommunikation  
Schulungen für Dozierende  
und Mitarbeitende  
☎ (04931) 1870-107  
✉ k.engelmann@kvhs-norden.de



## Heike Hinrichs

Büro und Verwaltung  
Rhetorik, Kommunikation  
Schulungen für Dozierende  
und Mitarbeitende  
☎ (04931) 1870-161  
✉ h.hinrichs@kvhs-norden.de



## Eva Mathias

Bereichsleiterin  
Fortbildungen für soziale  
und pädagogische Berufe  
☎ (04931) 1870-113  
✉ e.mathias@kvhs-norden.de



## Sabrina Fischer

Fortbildungen für soziale  
und pädagogische Berufe  
☎ (04931) 1870-170  
✉ s.fischer@kvhs-norden.de



## Holger Saathoff

Bereichsleiter Umwelttechnik  
☎ (04931) 1870-550  
✉ h.saathoff@kvhs-norden.de  
✉ umwelttechnik@kvhs-norden.de



## Maike Willms

Umwelttechnik  
☎ (04931) 1870-123  
✉ m.willms@kvhs-norden.de



## Inhalt

<b>Digitale Welten</b>	<b>S. 77</b>
Angebote am Standort Norden	S. 77
Angebote am Standort Aurich	S. 77
Xpert, Bildungsurlaube, Firmenschulungen und individuelle Angebote	S. 78
<b>Büro und Verwaltung</b>	<b>S. 78</b>
Xpert Business	S. 79
<b>Rhetorik und Kommunikation</b>	<b>S. 80</b>
<b>Fortbildungen für soziale und pädagogische Berufe</b>	<b>S. 81</b>
<b>Schwerpunkt: Frühkindliche Bildung</b>	
Organisatorisches/Teamarbeit	S. 81
Methodik/pädagogischer Alltag	S. 82
Schule	S. 82
Langzeitfortbildungen	S. 83
Inhouse-Seminare	S. 84
<b>Schulungen für Dozierende und Mitarbeitende der KVHS Aurich-Norden</b>	<b>S. 86</b>
<b>Umwelttechnik</b>	<b>S. 88</b>
<b>Berufliche Orientierung, Qualifizierung und Integration</b>	<b>S. 89</b>



## Digitale Welten

## Angebote am Standort Norden

## Der Umstieg auf Linux – Ihr zukunftsicheres Betriebssystem

Stellen Sie sich ein Betriebssystem vor, das kostenlos ist, auf nahezu jedem Laptop oder PC läuft und dabei ein vollwertiger Ersatz für Windows 10 ist! Mit dem bevorstehenden Support-Ende von Windows 10 und dem Aufrüsten auf neue Hardware, ist jetzt der perfekte Zeitpunkt, um auf Linux umzusteigen.

In dieser Schulung erfahren Sie:

- Wie Linux eine kostengünstige und leistungsstarke Alternative darstellt – ohne Folgekosten.
- Warum Linux für jeden geeignet ist, vom Anfänger bis zum Profi.
- Wie einfach Linux zu erlernen ist und welche intuitiven Benutzeroberflächen zur Verfügung stehen.

Lassen Sie sich überraschen, wie unkompliziert der Wechsel ist und welche leistungsstarken Möglichkeiten Ihnen Linux bietet. Machen Sie sich bereit für eine flexible, zukunftsichere IT-Lösung, die keine Wünsche offen lässt!

**Günther Bachhuber**

Mi., 11.02.2026, 16:30 - 18:00 Uhr, VHS-Bildungszentrum, 10 UStd., 5 Termine, 45,00 €  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 28.01.2026, schriftliche Anmeldung erforderlich, **N540501**

- ➡ **Instagram Marketing für Vereine I und II** s. S. 38
- ➡ **Große Wirkung mit kleinen Clips** s. S. 38
- ➡ **Design leicht gemacht – mit Canva kreativ für den Verein** s. S. 39
- ➡ **Social Media in der Vereinsarbeit** s. S. 39
- ➡ **Digitale Helfer für die Vereinsarbeit** s. S. 40

- ➡ **Von der Idee zum Beitrag – das Medienzentrum als Partner für Vereine und Initiativen** s. S. 39
- ➡ **Klick dich schlau – Computer und Technik für Schulkinder** s. S. 51/53
- ➡ **Computerkurs für Anfänger\*innen** s. S. 78
- ➡ **Einführung in die KI** s. S. 78



## MS Office 2024 – Kompaktes Wissen für den Job

In einer Woche die wichtigsten Aspekte

Ein Bildungsurlaub, der Ihnen die Inhalte vermittelt, die für den beruflichen Einsatz im Büro erforderlich sind. Angesprochen werden die Programme MS Word, MS Excel und MS PowerPoint. Dieser Bildungsurlaub wendet sich an Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen, und/oder Personen, die nach einer Unterbrechung wieder in den Beruf zurückkehren und ihre Kenntnisse und Fähigkeiten in der Anwendung der Programme von Microsoft Office aktualisieren möchten.

**Gabriele Metz**

Mo. - Fr., 20. - 24.04.2026  
VHS-Bildungszentrum  
34 UStd., 5 Termine, 480,00 €  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 09.03.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N541401**

## Angebote am Standort Aurich

## Word und Excel Einführungskurs

Ein Kennenlernkurs für die Bürossoftware

**Gerwin Volkmann**

Mi., 13.05.2026, 18:30 - 21:30 Uhr  
KVHS Aurich, 8 Termine, 153,00 €  
Anmeldung Aurich: **A540301**

## Internet für Anfängende

**Andreas Freericks**

Fr./Sa., 17./18.04.2026, Fr., 16:00 - 21:00 Uhr,  
Sa., 10:00 - 16:00 Uhr, 2 Termine, 67,00 €  
Anmeldung Aurich: **A541203**

## Microsoft PowerPoint

Mehr als eine Präsentationssoftware

**Gerwin Volkmann**

Di., 14.04.2026, 18:30 - 21:30 Uhr  
KVHS Aurich, 6 Termine, 114,00 €  
Anmeldung Aurich: **A540401**

## Wordpress für Anfängende

Seminar zur Erstellung einer ersten eigenen  
WordPress-Webseite

**Bastian Krull**

Fr., 22.05.2026, 16:00 - 17:30 Uhr  
KVHS Aurich, 5 Termine, 45,00 €  
Anmeldung Aurich: **A540601**

## Wie geht das mit dem PC?

**Gerwin Volkmann**

Mi., 04.03.2026, 18:30 - 21:30 Uhr  
KVHS Aurich, 7 Termine, 135,00 €  
Anmeldung Aurich: **A540101**

## Canva-Workshop

Grundkurs

**Robin Weniger**

Do., 26.02.2026, 17:30 - 20:30 Uhr  
KVHS Aurich, 1 Termin, 35,00 €  
Anmeldung Aurich: **A540701**

Canva-Workshop:  
Social Media & Videoerstellung

Für Personen mit Canva-Grundkenntnissen

**Robin Weniger**

Mi., 18.03.2026, 17:30 - 20:30 Uhr  
KVHS Aurich, 1 Termin, 35,00 €  
Anmeldung Aurich: **A540801**

KI Grundkurs:  
Künstliche Intelligenz für Anfängende

**Robin Weniger**

Mo., 02.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr  
KVHS Aurich, 1 Termin, 20,00 €  
Anmeldung Aurich: **A540901**

KI trifft PowerPoint:  
Künstliche Intelligenz für Präsentationen

Für Personen mit PowerPoint-  
Grundkenntnissen

**Robin Weniger**

Di., 16.06.2026 18:00 - 18:45 Uhr  
KVHS Aurich, 1 Termin, 20,00 €  
Anmeldung Aurich: **A541001**

Zoom:  
Professionell präsentieren & begeistern

**Robin Weniger**

Mo., 22.06.2026, 17:30 - 20:30 Uhr  
KVHS Aurich, 1 Termin, 28,00 €  
Anmeldung Aurich: **A540501**

## iPad für Anfängende

**Bastian Krull**

Fr., 22.05.2026, 14:15 - 15:45 Uhr  
KVHS Aurich, 5 Termine, 45,00 €  
Anmeldung Aurich: **A540201**

Information und Kontakt:  
Anja Ebert, ☎ (04941) 9580-193  
Anmeldung: ☎ (04941) 9580-0  
oder [www.kvhs-aurich.de](http://www.kvhs-aurich.de)





## Xpert Europäischer ComputerPass

Digitale Kompetenzen stärken!  
Xpert – maßgeschneidert für Sie

## Wir sind ein zertifiziertes Prüfungscenter

IT-Kompetenz und der sichere Umgang mit den Office-Produkten sind fester Bestandteil von Stellenanforderungen. Der Umgang mit den gängigen Softwareprogrammen gehört im Beruf zu den wichtigsten Schlüsselqualifikationen. Mit dem Lehrgangs- und Prüfungssystem „Xpert Europäischer ComputerPass“ bietet sich die Möglichkeit, diese Kenntnisse zu erwerben und zu erweitern. Mit den deutschlandweit anerkannten Prüfungen zum „Xpert ECP“ erhalten Teilnehmende einen nachweisbaren Lernerfolg. Für jede bestandene Prüfung erhält der Prüfling ein Einzelzertifikat. Den Xpert Europäischen ComputerPass bieten wir als Einzelschulung oder bei ausreichender Teilnehmendenzahl im Gruppenrahmen an.



## Zielgruppe Erwachsene

Xpert Starter (kein Pflichtmodul)

Xpert Textverarbeitung Basics

Xpert Präsentation

Xpert Tabellenkalkulation

Xpert Kommunikation / Organisation

Xpert Datenbankanwendung

**European Computer Passport „Xpert“**  
Nach erfolgreicher Absolvierung von drei frei wählbaren Modulen, wird der Abschluss European Computer Passport **Xpert** erreicht.

**European Computer Passport „Xpert Master“**  
Wenn zwei weitere Module erfolgreich absolviert werden, wird der Abschluss European Computer Passport **Xpert Master** erworben.

Wahlmodul

## Melden Sie sich bei uns.

Wir finden gemeinsam mit Ihnen ein passendes Angebot.

Ansprechpartnerin:

Gabriele Metz

(04931) 1870-147

g.metz@kvhs-norden.de

## Individuelle Angebote – auch für (Kleinst-)Gruppen

Firmenschulungen und individuelle Angebote können auch bei Ihnen vor Ort stattfinden. Auch sind Blended-Learning- und Online-Formate zu vielen Themen möglich.

Wenn Sie Interesse an einer individuellen beruflichen oder persönlichen Fortbildung für sich oder Ihr Team in (Kleinst-)Gruppen oder auch als Einzelcoaching haben, wenden Sie sich bitte an die Information unter ☎ (04931) 1870-123, ✉ info@kvhs-norden.de

## Büro und Verwaltung

Computerkurs für Anfänger\*innen **NEU!**

Der Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse und möchte in entspannter Atmosphäre mit der Arbeit am Computer vertraut machen. Es sollen die Grundfunktionen des PC kennen gelernt und erste Schritte im Schreibprogramm, im Zeichenprogramm sowie im Internet unternommen werden.

Thomas te Braake

Do., 09.04., 23.04., 30.04., 09.05., 21.05.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum

10 UStd., 5 Termine, 80,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 26.03.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N540801**

➡ **Büchercafé**  
– Gemeinsam lesen, austauschen, genießen s. S. 16

➡ **Kreatives Schreiben** s. S. 16

➡ **Die richtigen Worte**  
– Gute Texte für Alltag, Business und Privatleben s. S. 17

➡ **Sicheres Onlineshopping** s. S. 31

➡ **Fonds – Ist das auch etwas für mich?** s. S. 31

## Einführung in die KI

In diesem Kurzseminar erhalten die Teilnehmenden eine Einführung in das Thema „Künstliche Intelligenz“.

Folgende Themen werden behandelt:

- Wie funktioniert KI?
- Anwendungen von KI in der Praxis
- Chancen & Risiken von KI
- Zukunft der KI: Wohin geht die Reise?
- Vorgaben der EU durch den AI Act und die Folgen daraus.

Ziel des Seminars ist es, ein grundlegendes Verständnis für die Funktionsweise von KI zu entwickeln und die Möglichkeiten sowie Herausforderungen, die sie mit sich bringt, zu erkennen. Egal, ob Sie bereits Vorkenntnisse haben oder ganz neu in diesem Thema sind, dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, sich mit anderen Interessierten auszutauschen und praktische Einblicke in die Welt der Künstlichen Intelligenz zu gewinnen.

Thomas te Braake

Do., 16.04.2026, 18:30 - 20:45 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 3 UStd., 1 Termin, 10,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 02.04.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N540802**

➡ **Aktien, Anlagen, ETF's und Co.** s. S. 31

## Buchführung für Kleinstgruppen und Einzelpersonen

Sie möchten sich selbstständig machen oder beruflich in den kaufmännischen Sektor wechseln und brauchen dafür buchhalterisches Wissen? Basierend auf Ihren Vorkenntnissen und Ihren Zielen wird Ihnen in diesem Angebot für Ihre zukünftige Tätigkeit das notwendige Wissen vermittelt. Vor einer definitiven Anmeldung erfolgt eine intensive Beratung durch die Dozentin, um die Inhalte, Dauer und zeitliche Umsetzung zu planen. Darauf basieren dann die Kosten dieses Angebotes.

Information und Kontakt:

Katarina Engelmann, ☎ (04931) 1870-107,

✉ k.engelmann@kvhs-norden.de

Heike Hinrichs, ☎ (04931) 1870-161,

✉ h.hinrichs@kvhs-norden.de

Thea Glückhardt

Termin und Zeit werden individuell festgelegt.

VHS-Bildungszentrum

Dauer/Kosten individuell nach Stunden

und Teilnehmendenzahl, **N650801**

➡ **Einführung und Struktur und Organisation des deutschen Bankwesens** s. S. 31

➡ **Deutsches und internationales Finanzwesen** s. S. 31



## Xpert Business: Berufliche Weiterbildung (Online) mit bundesweit anerkannten Abschlüssen



**Xpert Business** ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen.

**Xpert Business-Kurse** vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau. In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden.

So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich.

Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen. Siehe auch: [www.xpert-business.eu/fom](http://www.xpert-business.eu/fom)

## Xpert Business Zertifikatslehrgänge Online (Webseminare)

Xpert Business Zertifikatslehrgänge finden zu festgelegten Zeiten als Online-Seminare im bundesweiten Xpert Business-Lernnetz statt. Sie können sich ohne Anmeldeschluss für einen Kurs einschreiben – auch wenn dieser bereits begonnen hat. Als technische Voraussetzung benötigen Sie einen Rechner mit einer stabilen Internetverbindung, einen aktuellen Browser mit FlashPlugin sowie einen Lautsprecher oder ein Headset. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung. Die Dozent\*innen werden von Moderator\*innen unterstützt, die während des gesamten Webseminars den Chat mit Teilnehmendenfragen oder Anmerkungen betreuen. Alle Webseminare werden aufgezeichnet und können erneut angesehen werden, sollten Sie einmal verhindert sein.

## XP-Bilanzierung

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 2“ vermittelt.

Di./Do., ab 10.03.2026, 18:30 - 20:30 Uhr

Online, 53,33 UStd., 20 Termine

340,00 €, inkl. Kursmaterialien und

zzgl. 95,00 € Prüfungsgebühr.

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N620801**

## Finanzbuchführung 1

Di./Do., ab 10.03.2026, 18:30 - 20:30 Uhr

Online, 64 UStd., 24 Termine

390,00 €, inkl. Kursmaterialien und

zzgl. 95,00 € Prüfungsgebühr.

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N620802**

## Finanzbuchführung 2

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

Mo./Mi., ab 09.03.2026, 18:30 - 20:30 Uhr

Online, 58,67 UStd., 22 Termine

365,00 €, inkl. Kursmaterialien und zzgl. 95,00

€ Prüfungsgebühr.

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N620803**

## Finanzbuchführung mit DATEV

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie in den Kursen „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.

Di./Do., ab 10.03.2026, 18:30 - 20:30 Uhr

Online, 42,67 UStd., 16 Termine

300,00 €, inkl. Kursmaterialien und

zzgl. 95,00 € Prüfungsgebühr.

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N620804**

## Kosten- und Leistungsrechnung

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

Mo./Mi., ab 09.03.2026, 18:30 - 20:30 Uhr

Online, 53,33 UStd., 20 Termine

340,00 €, inkl. Kursmaterialien und

zzgl. 95,00 € Prüfungsgebühr.

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N620805**

## Lohn- und Gehalt 1

Di./Do., ab 10.03.2026, 18:30 - 20:30 Uhr

Online, 64 UStd., 24 Termine

390,00 €, inkl. Kursmaterialien und

zzgl. 95,00 € Prüfungsgebühr.

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N620806**

## Lohn- und Gehalt 2

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1“ vermittelt.

Mo./Mi., ab 09.03.2026, 18:30 - 20:30 Uhr

Online, 58,67 UStd., 22 Termine

365,00 €, inkl. Kursmaterialien und

zzgl. 95,00 € Prüfungsgebühr.

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N620807**

## Controlling

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie in den Kursen „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.

Mo./Mi., ab 09.03.2026, 18:30 - 20:30 Uhr

Online, 53,33 UStd., 20 Termine

340,00 €, inkl. Kursmaterialien und

zzgl. 95,00 € Prüfungsgebühr.

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N620808**

Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite:

[www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html](http://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html)

## Kursmaterial

Zu Ihrem Kurs erhalten Sie passgenaue Kursbegleitmaterialien vom EduMedia-Verlag. In Zusammenarbeit mit Xpert Business Deutschland sind diese Kursbücher perfekt auf die Lerninhalte Ihres Kurses abgestimmt.

Ausführliche Beschreibungen zu den einzelnen Kursen finden Sie auf unserer Homepage unter: [www.kvhs-norden.de](http://www.kvhs-norden.de)

## Betriebliche Steuerpraxis

Mo./Mi., ab 09.03.2026, 18:30 - 20:30 Uhr

Online, 58,67 UStd., 22 Termine

365,00 €, inkl. Kursmaterialien und

zzgl. 95,00 € Prüfungsgebühr.

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N620809**

## Einnahmen-Überschussrechnung

Mo./Mi., ab 09.03.2026, 18:30 - 20:30 Uhr

Online, 29,33 UStd., 11 Termine

200,00 €, inkl. Kursmaterialien und

zzgl. 95,00 € Prüfungsgebühr.

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N620810**

## Lohn und Gehalt mit DATEV

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1 und 2“ vermittelt.

Di./Do., ab 10.03.2026, 18:30 - 20:30 Uhr

Online, 42,67 UStd., 16 Termine

300,00 €, inkl. Kursmaterialien und

zzgl. 95,00 € Prüfungsgebühr.

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N620811**

## Personalwirtschaft

Mo./Mi., ab 09.03.2026, 18:30 - 20:30 Uhr

Online, 53,33 UStd., 20 Termine

340,00 €, inkl. Kursmaterialien und

zzgl. 95,00 € Prüfungsgebühr.

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N620812**

Ausführliche Informationen zu unseren Bildungsangeboten:  
[www.kvhs-norden.de](http://www.kvhs-norden.de)





Xpert Business Abschlüsse   Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen   Lohn   Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			●
Einnahmen-Überschussrechnung									
Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								●

## Rhetorik und Kommunikation

### Gekonnt und souverän argumentieren und schlagfertig reagieren

NEU! WE

Sie kennen es bestimmt auch: Sie möchten Ihre Sichtweise schildern oder Ihren Gegenüber von einer Sache überzeugen und kommen nicht zu Wort oder reden gegen eine Wand? Oder Ihnen widerfahren regelmäßig verbale Seitenhiebe (z.B. der vermeintlich ironisch gemeinte Spruch, die Standpauke vom Vorgesetzten, der blöde Witz auf Ihre Kosten oder sogar eine verletzend Beleidigung). Wie oft haben Sie sich gewünscht, in genau solchen Situationen die passende Reaktion parat zu haben und mit einer schlagfertigen verbalen Retoure kontern zu können? Oft fallen einem die besten Ideen für eine mögliche Reaktion oder eine gelungene Argumentation erst deutlich später ein und man ärgert sich, dass diese Idee nicht zur richtigen Zeit kam. Das Gute: Sie können lernen und trainieren, dass Sie in solchen Gesprächssituationen zukünftig spontaner reagieren und zufrieden aus solchen Aufeinandertreffen herausgehen.

Erleben Sie mit viel Praxis und der passenden Theorie dazu, wie Sie souverän argumentieren und schlagfertiger werden können. Nur Mut, in diesem Workshop bekommen Sie eine vertrauensvolle Übungsplattform, die Ihnen später sicher helfen wird und Sie in Gesprächen selbstbewusster werden lässt.

**Melanie Kerski**

Sa./So., 25./26.04.2026, 09:00 - 16:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum

16 UStd., 2 Termine, 200,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 10.04.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N222001**

Die folgenden Kurse bieten wir für alle an, die gerne einzeln oder in einer kleinen Gruppe von maximal vier Personen unterrichtet werden möchten. Um die Inhalte und Zeiten individuell auf Ihre Bedürfnisse abzustimmen, führen wir vor der verbindlichen Anmeldung ein Beratungsgespräch durch.

Information und Kontakt:

Katarina Engemann, ☎ (04931) 1870-107, ✉ k.engemann@kvhs-norden.de

Heike Hinrichs, ☎ (04931) 1870-161, ✉ h.hinrichs@kvhs-norden.de

**Sylvia Kühmstedt**

Termin und Zeit werden individuell festgelegt

VHS-Bildungszentrum, Dauer und Kosten individuell nach Stunden und Teilnehmendenzahl.

### Systemischer Methodenkoffer

NEU!

Impulse für kreative und lösungsorientierte Beratungsgespräche

Manchmal fehlen in einem Beratungsgespräch spontane Ideen, um den Ablauf gezielt zu steuern oder neue Sichtweisen zu eröffnen. Hier setzt der systemische Methodenkoffer an. Mit vielseitigen, praxiserprobten Methoden können Teilnehmende das Gespräch lebendig gestalten, die Handlungsmuster der zu Beratenden besser verstehen und gemeinsam realistische Lösungswege entwickeln. Sie entdecken neue Wege um Beratungsgespräche effektiver zu entwickeln. In diesem praxisnahen Einführungsseminar lernen die Teilnehmenden verschiedene Grundprinzipien der systemischen Methoden, die sie in ihren Beratungen einsetzen können. Sie erhalten Impulse, um Beratungsprozesse effektiver und kreativer zu gestalten und zu erweitern.

**N642001**

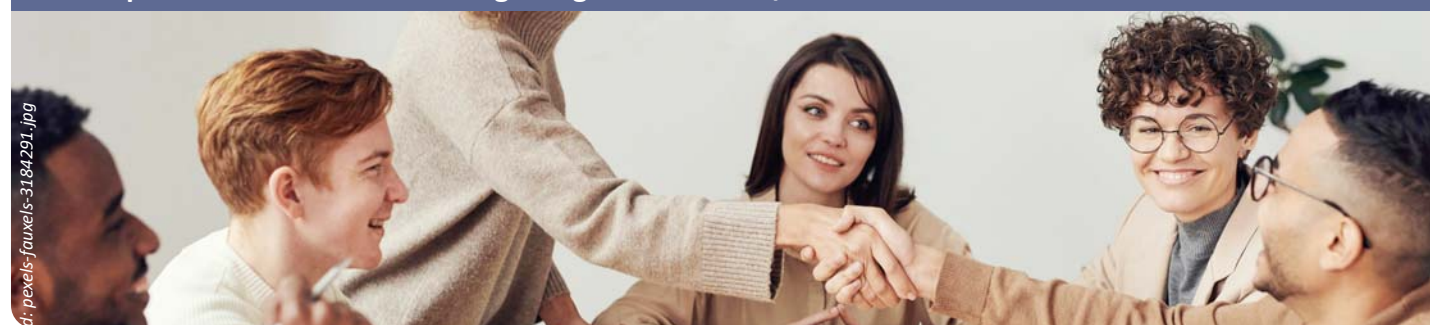
### Lösungsorientierte Gesprächsführung

Die lösungsorientierte Kurzzeittherapie bietet einen effektiven Ansatz, um Veränderungen anzustoßen. Statt sich auf Probleme zu fokussieren, lenkt sie den Blick auf Ressourcen, Stärken und bereits vorhandene Lösungsansätze. Schon in wenigen Gesprächen können positive Entwicklungen angestoßen werden. In dieser praxisnahen Fortbildung lernen die Teilnehmenden die theoretischen Grundlagen und bewährte Gesprächsstrategien der lösungsorientierten Kurzzeittherapie kennen. Sie erfahren, wie Sie lösungsfokussierte Methoden gezielt in Beratungsgesprächen einsetzen und nachhaltig in Ihren Arbeitsalltag integrieren können

**N352001**

## Fortbildungen für soziale und pädagogische Berufe

### Schwerpunkt: Frühkindliche Bildung – Organisatorisches / Teamarbeit



### Kindeswohlgefährdung – was tun? WE

**Klaus Ewald, Janita Vüst**

Sa., 28.02.2026, 09:00 - 16:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 8 UStd., 1 Termin

10,00 €, inkl. Kaffee-/Teepausen.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 13.02.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N211212**

### Digitale Konferenz für Kindertagesstätten-Leitungen im Landkreis Aurich

**Eva Mathias**

Online, 2 UStd., 1 Termin, kostenfrei

Mi., 18.03.2026, 15:00 - 16:30 Uhr, **N211213**

Mi., 23.09.2026, 15:00 - 16:30 Uhr, **26BN211203**

### Fachtag Praxismentoring „Gesucht wird: qualifizierte Praxismentorin/-mentor...!“

Vernetzungstreffen mit Fachimpuls

**Doris Sparringa, Norbert Göttker**

Fr., 12.06.2026, 15:30 - 19:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 4 UStd., 1 Termin

70,00 €, inkl. Kaffee-/Teepause.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 28.05.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N211214**

### Die Bildungsgewerkschaft Erziehung und Wissenschaft (GEW)



In den Bereichen „Politik und Gesellschaft“, „Pädagogik / Psychologie“ und „Gesundheitsvorsorge / Gesundheitsförderung“ und für das **Mehrgenerationenhaus Norden** unterstützt die GEW die Teilnahme ihrer Mitglieder.

Diese erhalten unter Vorlage ihres Mitgliedsausweises eine Ermäßigung von 50%, höchstens aber 50,00 €. Für die Angebote im Filmklub zahlen GEW-Mitglieder einen ermäßigten Eintritt von 1,00 € gegen Vorlage des Ausweises.

#### Die GEW

- Starkes Team von über 280.000 Menschen
- Ergreift Partei für die Beschäftigten sowie die Entwicklung und den Ausbau eines demokratischen Bildungswesens

#### Wir bieten

- Rechtsschutz, Rechtsberatung und Serviceleistungen
- Interessante Seminare und Fortbildungsmöglichkeiten

**Mitglied werden lohnt sich!**

Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft – Kreisverband Norden [gew.kvnorden@t-online.de](mailto:gew.kvnorden@t-online.de)

**nifbe** Niedersächsisches Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung

### Regionale Workshopreihe

Als Leitungskräfte in Kitas haben Sie eine verantwortungs- und anspruchsvolle Funktion. Sie stehen zahlreichen Anforderungen und vielfältigen Aufgaben gegenüber. Um Sie in ihrem professionellen Handeln zu unterstützen, beteiligen wir uns ebenfalls an der Workshopreihe „Kita-Leitung meistern!“ der Regionalen Transferstelle Nordwest des nifbe.

In Kooperation mit dem nifbe

### „Wirkungsvoll im Dialog“

NEU!

Kommunikation mit dem Träger als Leitungsaufgabe

**Jasmina Trännapp**

Do., 19.11.2026, 09:00 - 15:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 7 UStd., 1 Termin

35,00 €, inkl. Kaffee-/Teepausen.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 05.11.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

**26BN211205**

### „Wie sag ich es meiner Kollegin?“

Praktische Umsetzung und Anwendung der Verhaltensregeln im Kinderschutz

**Marianne Spies**

Di., 01.09.2026, 09:00 - 14:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 6 UStd., 1 Termin

110,00 €, inkl. Kaffee-/Teepausen.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 18.08.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N211215**

### Kindertagesstätten zwischen Krise und Karriere

NEU!

Fachtag für Träger\*innen und Verantwortungsträger\*innen in der Frühpädagogik

**Jasmina Trännapp, Norbert Göttker**

Do., 12.11.2026, 14:00 - 18:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 5 UStd., 1 Termin

105,00 €, inkl. Kaffee-/Teepause.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 29.10.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

**26BN211204**



**vhs** Kreisvolkshochschule Aurich-Norden  
[www.kvhs-aurich-norden.de](http://www.kvhs-aurich-norden.de)

### Fortbildungen für soziale und pädagogische Berufe in Aurich und Norden

Ausführliche Informationen zu allen Angeboten finden Sie in der neuen Broschüre und im Internet.



**Schwerpunkt: Frühkindliche Bildung – Methodik / pädagogischer Alltag**

**Gebärden unterstützte Kommunikation**  
GUK Karten, Koch'sche Lautbilder, Mimik und Gestik

**Brigitta Strauß**  
VHS-Bildungszentrum, 8 UStd., 1 Termin  
89,00 €, inkl. Kaffee-/Teepausen.  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Do., 12.02.2026, 09:00 - 16:00 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 29.01.2026  
**N211204**

Sa., 26.09.2026, 09:00 - 16:00 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 11.09.2026  
**26BN211206**

**Beobachtung – Analyse – Förderung: Professionelle Dokumentation zur kindlichen Entwicklung**

**Team**  
VHS-Bildungszentrum, 8 UStd., 1 Termin  
85,00 €, inkl. Kaffee-/Teepausen.  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Do., 09.04.2026, 09:00 - 16:00 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 26.03.2026  
**N211216**

Fr., 30.10.2026, 09:00 - 16:00 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 16.10.2026  
**26BN211207**

**Autismus – Autismus Spektrum Störung – Mutismus: Früherkennung und praktische Unterstützung in der Kita**

**Brigitta Strauß**  
Do./Fr., 16./17.04.2026, 09:00 - 13:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 10 UStd., 2 Termine  
120,00 €, inkl. Kaffee-/Teepausen.  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 02.04.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N211217**



**Eltern- und Entwicklungsgespräche professionell führen**

**Team**  
VHS-Bildungszentrum, 8 UStd., 1 Termin  
85,00 €, inkl. Kaffee-/Teepausen.  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Mi., 22.04.2026, 09:00 - 16:00 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 08.04.2026  
**N211218**

Do., 05.11.2026, 09:00 - 16:00 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 22.10.2026  
**26BN211208**

**Spielstarke KiTa! Das Kulturgut Gesellschaftsspiel pädagogisch wertvoll einsetzen**

**Melanie Wellen**  
VHS-Bildungszentrum, 12 UStd., 2 Termine  
93,00 €, inkl. Kaffee-/Teepausen.  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Fr./Sa., 24./25.04.2026  
Fr., 15:00 - 18:00 Uhr, Sa., 09:00 - 16:00 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 10.04.2026  
**N211219**

Fr./Sa., 20./21.11.2026  
Fr., 15:00 - 18:00 Uhr, Sa., 09:00 - 16:00 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 06.11.2026  
**26BN211209**

**Schwerpunkt: Frühkindliche Bildung – Schule**

**Spielstarke Schule! Das Kulturgut Gesellschaftsspiel im Unterricht fest implementieren, aber wie?**  
Für Lehrkräfte und pädagogische Mitarbeitende an Grundschulen

**Melanie Wellen**  
VHS-Bildungszentrum, 12 UStd., 2 Termine  
93,00 €, inkl. Kaffee-/Teepausen, schriftliche Anmeldung erforderlich.

Fr./Sa., 13./14.03.2026, Fr., 15:00 - 18:00 Uhr, Sa., 09:00 - 16:00 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 27.02.2026, **N211221**

Fr./Sa., 04./05.09.2026, Fr., 15:00 - 18:00 Uhr, Sa., 09:00 - 16:00 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 21.08.2026, **N211222**

Das Gütesiegel für Frühkindliche Bildung in Niedersachsen ist ein Qualitätsstandard, der von der AEWB und dem Kulturministerium entwickelt wurde.



**„Warum verhält sich das Kind so? Was soll ich nun tun?“**

Die Suche nach dem Verstehen

**Marianne Spiesz**  
Mi., 02.09.2026, 09:00 - 14:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 6 UStd., 1 Termin  
110,00 €, inkl. Kaffee-/Teepause.  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 19.08.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N211220**

**Kleine Entdecker, große Fragen: Sexualpädagogik in der Kita**

**Melanie Menssen**  
Fr./Sa., 18./19.09.2026  
Fr., 15:00 - 18:00 Uhr, Sa., 09:00 - 16:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 12 UStd., 2 Termine  
130,00 €, inkl. Kaffee-/Teepausen.  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 04.09.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.  
**26BN211210**

**Zwischen Puppen und Treckern: Geschlechtersensibel durch den Kita-Alltag**

**Melanie Menssen**  
Mi., 28.10.2026, 09:00 - 14:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 6 UStd., 1 Termin  
80,00 €, inkl. Kaffee-/Teepause.  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 14.10.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.  
**26BN211211**

**Schwerpunkt: Frühkindliche Bildung – Langzeitfortbildungen**

**„Sprachreich“ – Logopädisch orientierte Sprachförderung im Kita Alltag**

**Brigitta Strauß**  
Do., 19.02., 26.02., 05.03., 12.03., 19.03.2026, 09:00 - 14:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 30 UStd., 5 Termine  
320,00 €, inkl. Kaffee-/Teepausen.  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 05.02.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N211229**

**Lernwerkstätten und offene Arbeit**  
Pädagogische Antworten auf die Herausforderungen moderner Kita-Arbeit

**Jasmina Trännapp, Doris Gießenberg**  
**Bildungsurlaubswoche:**  
Mo. - Do., 02. - 05.03.2026, 08:30 - 15:30 Uhr  
**Follow-Up-Termin:** Di., 14.04.2026, 08:30 - 15:30 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 40 UStd., 5 Termine  
685,00 €, inkl. Kaffee-/Teepausen.  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 02.02.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N211230**

**„Wenn die Entwicklung abweicht...“**

**Brigitta Strauß**  
Fr./Sa., 06./07.03., 10./11.04., 08./09.05.2026  
Fr., 15:00 - 18:00 Uhr, Sa., 09:00 - 13:30 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 30 UStd., 6 Termine  
280,00 €, inkl. Kaffee-/Teepausen.  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 06.02.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N211231**

**Grund- und Zusatzqualifizierung Praxismentoring**  
Berufsbegleitende Qualifizierung für Kita-Fachkräfte

**Doris Sparringa, Norbert Göttker**  
**Start:** Fr., 10.04.2026, 15:00 - 19:30 Uhr  
**Wochenendseminare:**  
Fr./Sa., 29./30.05., 25./26.09., 13./14.11.2026, 15./16.01., 05./06.03.2027  
Fr., 15:00 - 19:00 Uhr, Sa., 09:00 - 15:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 72 UStd., 12 Termine  
1.300,00 €, inkl. Kaffee-/Teepausen.  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 09.03.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N211203**

**Dialogwerkstatt: Austausch, der bewegt – Ideen, die bleiben**  
Berufsbegleitender Workshop

**Almut Behrens**  
Sa., 18.04., 13.06., 05.09., 07.11.2026, 16.01.2027, 09:00 - 14:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 30 UStd., 5 Termine  
350,00 €, inkl. Kaffee-/Teepausen.  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 20.03.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N211232**

**Vertiefungsmodul für Fachkräfte Kleinstkindpädagogik**

**Andrea Voermann**  
**Bildungsurlaubswoche:** Mo. - Fr., 21. - 25.09.2026,  
Mo. - Do., 08:30 - 15:30 Uhr, Fr., 08:30 - 12:30 Uhr  
zzgl. zwei Termine à 4 UStd. online nach Vereinbarung.  
VHS-Bildungszentrum, 45 UStd., 7 Termine  
578,00 €, inkl. Kaffee-/Teepausen.  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 24.08.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **26BN211213**

**„Harmonie um jeden Preis“ – Streiten für Anfänger\*innen!**  
Feedbackkultur in Kitas entwickeln

**Melanie Noormann**  
Di. - Fr., 29.09. - 02.10.2026, 09:00 - 16:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 32 UStd., 4 Termine  
275,00 €, inkl. Kaffee-/Teepausen.  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 31.08.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **26BN211212**

**Qualifizierung von Fachberaterinnen und Fachberatern für Kindertageseinrichtungen**

**Team**  
Start: voraussichtlich Herbst 2026  
VHS-Bildungszentrum, 120 UStd., 15 Termine, 2.250,00 €  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **26BN211214**

**In Kooperation mit den Kinderschutz-Zentren**

**Fachkraft im Kinderschutz**  
Berufsbegleitende Weiterbildung

**Team**  
Start: voraussichtlich Herbst 2026  
VHS-Bildungszentrum, 64 UStd., 8 Termine, 1.450,00 €  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **26BN211215**

**Systemische\*r Familienberater\*in**  
Berufsbegleitende Fortbildung für Personen, die in sozialer, pädagogischer und beratender Arbeit mit (Teil-)Familien und/oder Paaren arbeiten

**Willi Ennulat**  
**Bildungsurlaubswochen:**  
Mo. - Fr., 28.09. - 02.10.2026, 28.06. - 02.07.2027  
**Wochenendseminare:** Fr. - So., 13. - 15.11.2026,  
15. - 17.01., 12. - 14.03., 21. - 23.05.2027  
VHS-Bildungszentrum, 168 UStd., 22 Termine  
1.900,00 €, inkl. Kaffee-/Teepausen. Ratenzahlung möglich.  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 17.08.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **26BN221201**





## Schwerpunkt: Frühkindliche Bildung – Inhouse-Seminare auf Anfrage



Die folgenden Seminare sind als Inhouse-Seminare buchbar. Termine und Uhrzeiten nach Vereinbarung.  
Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Eva Mathias, ☎ (04931) 1870-113, ✉ e.mathias@kvhs-norden.de

### Kinder mit einer klaren Sprache liebevoll begleiten

Ein Lingva-Eterna®-Tagesseminar

**Markus Schulte-Hötzel**

Umfang: 8 UStd., **N211223**

### Kinder fordern uns heraus!

Teamfortbildung

**Markus Schulte-Hötzel**

Umfang: 26 UStd., **N211224**

### Gebärden zur Unterstützung der Kommunikation in Kindertagesstätten

**Brigitta Strauß**

Umfang: 8 UStd., **N211225**

### „Sprachreich“

– Logopädisch orientierte Sprachförderung im Kita Alltag

**Brigitta Strauß**

Umfang: 30 UStd., **N211226**

### Trauma

– erkennen, verstehen, handeln

Ein Einstieg in das Thema für pädagogische Fachkräfte

**Melanie Wellen**

Umfang: 8 UStd., **N211227**

### Erste Hilfe am Kind

Auffrischung für pädagogische Fachkräfte

**Anneliese Itzen**, Umfang: 9 UStd., **N971201**

### Kinder mit neuen Augen sehen

– wie Videobegleitung Ihre pädagogische Arbeit bereichert und Kinder stärkt!

Inhouseschulung für Kita-Teams, die ihre Beobachtungskompetenz erweitern und die dialogische Arbeit mit Kindern, Kolleg\*innen und Eltern stärken möchten

**Doris Sparringa**, Umfang: 8 UStd., **N211228**

### Kraft tanken für den Kita-Alltag

Schnupperangebot

**Ina Mürmel**, Umfang: 2 UStd., **N951201**



Weitere Angebote von Ina Mürmel  
im Gesundheitsbereich ab S. 59

### Fehlt Ihnen etwas?

Das passende Angebot ist nicht dabei? Teilen Sie uns Ihre Wünsche und Interessen mit! Kontakt: Eva Mathias, ✉ e.mathias@kvhs-norden.de

## IWP – Das Institut zur Weiterbildung von Pflegefachkräften

Das IWP ist eine anerkannte Bildungsstätte nach dem Bildungsurlaubsgesetz und ebenso staatlich anerkannt durch das Gesetz für Gesundheitsfachberufe des Landesamtes. Mit unserem vielseitigen Angebot werden aktuelle Entwicklungen im Gesundheitswesen aufgegriffen und unterschiedliche Professionen mit den praxisorientierten Interessen aus den Berufs- und Arbeitsfeldern in der Pflege vernetzt.

Das IWP unterstützt und fördert durch seine umfangreichen Bildungsangebote Austausch und Wissenstransfer zwischen Theorie und Praxis in der Pflege.

Gerne orientieren wir unser Angebot nach Ihren Interessen und Fortbildungsbedarfen.

Wir freuen uns auf Ihre Wünsche, Anregungen und Ideen. Zusätzlich kommen wir mit unserem Fort- und Weiterbildungsangebot auf Anfrage auch in Ihre Einrichtung. Wir erarbeiten individuell ein Konzept für Sie und Ihre Bedürfnisse – passend zu Ihrem Arbeitsalltag.

Informationen und Beratung:

Britta Schuppenies, ☎ (04941) 9580-120, ✉ britta.schuppenies@kvhs-aurich.de



## Institut zur Weiterbildung von Pflegefachkräften

### Nachhaltigkeit im Fokus: Bildungsangebote des IWP in gesonderter Broschüre

Alle Angebote für Einrichtungen und Pflegefachkräfte finden Sie nun gebündelt in einer speziellen Broschüre für Pflegekräfte. So erhalten Sie umfassende Informationen zu unseren Pflegefortbildungen und beruflichen Qualifizierungen übersichtlich und kompakt. Gerne lassen wir Ihnen diese Broschüre direkt zukommen.

Kontaktieren Sie bitte dafür die Information der KVHS Aurich-Norden, ☎ (04941) 9580-0.



## Betriebliche Fort- und Weiterbildung



### Maßgeschneiderte Bildungsangebote für Unternehmen und Institutionen – Ihr Partner vor Ort! Betriebliche Fort- und Weiterbildung

Die Kreisvolkshochschule Aurich-Norden ist Ihr kompetenter Bildungsanbieter in der Region. Wir bieten professionelle und passgenaue Workshops, Schulungen und Kurse für Firmen, Unternehmen und Institutionen – individuell zugeschnitten auf Ihre Bedürfnisse und Anforderungen. Von gesundheitsfördernden Angeboten über Kommunikationstrainings bis hin zu fachspezifischer Fort- und Weiterbildung in den Bereichen Fremdsprachen, Pflege, Pädagogik und Umweltbildung sowie vielen weiteren Themen – bei uns finden Sie die passende Lösung für Ihr Team. Unsere Angebote können flexibel bei Ihnen vor Ort oder in unseren Räumlichkeiten stattfinden. Sie wünschen ein Seminar an einem besonderen Ort, zum Beispiel auf einer der Inseln oder in einem Seminarhotel? Gerne übernehmen wir für Sie die gesamte Organisation! Darüber hinaus engagieren wir uns in zahlreichen Projekten der beruflichen Bildung und stehen in engem Kontakt mit vielen (jungen) Menschen, die wir bei der Organisation von Praktika und Ausbildung unterstützen. Profitieren Sie von unserem Netzwerk: Wir bringen motivierte Nachwuchstalente mit Ihren Unternehmen bzw. Ihrer Institution zusammen und begleiten Sie auf dem Weg zu einer erfolgreichen Zusammenarbeit.



Wir freuen uns auf Ihre Anfrage und beraten Sie gerne persönlich.

**Standort Aurich:**

☎ (04941) 9580-0

✉ info@kvhs-aurich.de

**Standort Norden:**

☎ (04931) 1870-123

✉ info@kvhs-norden.de

## Migrations- und Flüchtlingsarbeit im Landkreis Aurich

### Migrations- und Flüchtlingsarbeit im Landkreis Aurich

Für den Landkreis Aurich setzt die KVHS Aurich-Norden ein ganzheitliches Konzept zur Integration von Menschen mit Flucht- und Migrationshintergrund um. Hierfür erfolgt stets ein regelmäßiger Austausch über aktuelle Bedarfslagen mit allen relevanten Haupt- und Ehrenamtlichen im Landkreis.

Das Wohnen in Unterkünften der KVHS bietet sich für alle Interessent\*innen an, die noch eine intensive Unterstützung bei der beruflichen und soziokulturellen Integration in Deutschland benötigen, da ihnen die notwendigen Kompetenzen vermittelt werden, die sie für ein eigenständiges und eigenverantwortliches Leben in eigener Wohnung in der Alltags- und Arbeitswelt in Deutschland benötigen.

Ebenso bietet sich für all diejenigen die Chance einer direkten Anbindung zu den verschiedenen Qualifizierungsangeboten der KVHS u.a. im Holz-, Metall-, Bau- und Gastronomiebereich und/oder zur Unterstützung bei der Integration in den regionalen Arbeitsmarkt.

Darüber hinaus gehören Alltagsberatungen und -hilfen, interkulturelle Begegnungen, gesellschaftliche Teilhabe, Spracherwerb und berufliche Qualifizierungen zum Unterstützungsangebot. Diese Beratungs- und Hilfeangebote gelten ebenfalls für Menschen mit Migrationshintergrund im gesamten Landkreis.

Durch die Inbetriebnahme von Unterkünften wie der Kaserne sowie externen Wohnungen wurden notwendige Kapazitäten zur Unterbringung Geflüchteter geschaffen.

Ansprechperson: Norman Büchter

☎ (04941) 9580-217

✉ n.buechter@kvhs-norden.de

## WIR SUCHEN:

### POST-IT-MANAGER\*INNEN (M/W/D)

die sich von einem Berg Haftnotizen nicht unterkriegen lassen und mindestens drei Jahre Erfahrung im Umgang mit 10 chaotischen Kolleg\*innen gleichzeitig haben. Die Liebe zu Ordnung, Struktur und dem süßen Duft von Klebezetteln wird vorausgesetzt. Was wir bieten? Ein buntes Arbeitsumfeld (buchstäblich – unsere Post-Its sind in allen Farben des Regenbogens vorhanden) sowie Möglichkeiten zur kreativen Entfaltung (ja, sogar Post-Its in Herzform sind erlaubt).

Selbsterklärend ist die freie Auswahl beim Büromaterialnachschub, solange die Haftstreifen hal-ten. Das allerwichtigste sind Kolleg\*innen, die gute Post-Its zu schätzen wissen. Klingt verlockend? Dann haben wir genau die richtige Herausforderung in der Schublade.

Leider haben wir nicht wirklich eine solche Stelle vakant, aber vielleicht könnten wir ein Schmunzeln ins Gesicht zaubern! Wir wollen die Chance nutzen, um mitzuteilen:

## WIR SIND AUCH ARBEITGEBER



### ARBEITSFELDER:

- Allgemeine Bildung und Kulturarbeit
- Verwaltung und Technik
- Sozialpädagogische Begleitung
- Jobcoaching und Bildungsbegleitung
- Ausbildung und Praxisanleitung
- Berufliche Fort- und Weiterbildung
- Qualifizierung u. Beschäftigungsförderung
- Hotel und Gastronomie
- Flüchtlingsarbeit
- Kindertagesstätten
- Soziale Dienste



Aktuelle Stellenausschreibungen:



Aurich



Norden



Soziale Dienste





## Schulungen für Dozierende und Mitarbeitende der Kreisvolkshochschule Aurich-Norden



Die Kreisvolkshochschule Aurich-Norden ist eine Erwachsenenbildungseinrichtung, in der Sie mit über 300 anderen Menschen aus unterschiedlichsten Professionen als freiberufliche Dozent\*innen tätig sind. Mit Ihrem Fachwissen und Ihren Kompetenzen gestalten Sie ein vielfältiges Bildungsprogramm für die Bürger\*innen im Landkreis Aurich.

An dieser Stelle möchten wir Ihnen für Ihr Engagement und Ihre Unterstützung danken. Aus diesem Grund bieten wir Ihnen ein Fortbildungsprogramm an, das Ihnen bei Ihrer alltäglichen Lehrarbeit behilflich sein soll. Es dient neben der Sicherung und Steigerung der Qualität von Bildungsarbeit auch der Erweiterung von Methoden- und Fachkompetenzen. Wir hoffen, damit Ihren Interessen entgegen zu kommen. Diese Fortbildungsangebote sind auch für hauptberuflich Mitarbeitende der KVHS Aurich-Norden offen.

## Einführungsseminar für neue Dozent\*innen

Wir heißen Sie in der Kreisvolkshochschule Aurich-Norden willkommen! Gerne unterstützen wir Sie bei Ihrer Tätigkeit als Dozent\*in bei uns.

In dem Einführungsseminar gehen wir auf folgende Themen ein:

- Struktur und Leitbild der KVHS Aurich-Norden
- Pädagogische Grundsätze und organisatorische Abläufe
- Dozentenvertretung und Fortbildungsmöglichkeiten

Terminvergabe auf Anfrage.

Information und Kontakt:

Katarina Engelmann, ☎ (04931) 1870-107,

✉ k.engelmann@kvhs-norden.de

Heike Hinrichs, ☎ (04931) 1870-161,

✉ h.hinrichs@kvhs-norden.de

## vhs.cloud

Buch mit 7 Siegeln oder eine Schatzkiste?

Die Digitalisierung ist inzwischen ein globales Thema. Die Arbeitswelt verändert sich, die Lehr- und Lernwelt ist im Umbruch. Die Volkshochschulen reagieren auf diese Entwicklung. Die vhs.cloud ist die Lernplattform für Volkshochschulen in Deutschland. Sie wird vom Deutschen Volkshochschul-Verband e.V. betrieben und steht allen Volkshochschulen zur Verfügung. Volkshochschulen können in der vhs.cloud „virtuelle“ Kurse einrichten. Dabei kann es sich um einen Kurs handeln, der Ihren Präsenzkurs um einige Online-Angebote ergänzt oder auch um Kurse, die überwiegend oder ausschließlich online durchgeführt werden. Beispielsweise erhalten Sie in der vhs.cloud Zugriff auf Kursmaterialien und Inhalte, Möglichkeiten zur Vertiefung von Lerninhalten oder zum Austausch mit Ihren Mitlernenden.

Der Kurs in der vhs.cloud ersetzt somit nicht das gemeinsame Lernen in der Volkshochschule. Das Seminar vermittelt den Umgang mit der vhs.cloud zur Moderation eines Kurses.

## Olaf Topf

VHS-Bildungszentrum, 4 UStd., 1 Termin, kostenfrei, schriftliche Anmeldung erforderlich.

Sa., 11.04.2026, 09:00 - 13:00 Uhr, Anmelde- und Rücktrittsschluss: 04.04.2026, **N542301**

Sa., 22.08.2026, 09:00 - 13:00 Uhr, Anmelde- und Rücktrittsschluss: 15.08.2026, **N542302**



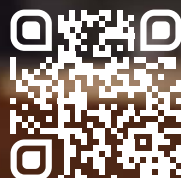
**vhs** Kreisvolkshochschule  
Aurich-Norden

## Die Volkshochschule

**Vielleicht der Beginn  
von etwas ganz Großem.**

Lass dir die Worte auf der Zunge zergehen.  
Fremdsprachen sind das beste Rezept für internationale Karrieren. Wähle aus unserem Menü.

Besuchte 2014 den Sprachkurs  
„Französisch A1 Stufe 3“



#zukunftsor\_vhs

www.kvhs-aurich-norden.de

Fortbildungen im Modulsystem „Lehren lernen“  
– von der AEWB an der KVHS Aurich-Norden am Standort Norden

Im Teilnahmebeitrag sind keine Verpflegungskosten enthalten.

Bitte bringen Sie Bargeld für einen gemeinsamen Restaurantbesuch oder eigenen Proviant mit.

Es gelten die Verfahrensregelungen für Mitarbeiterfortbildungen der AEWB:  
<https://www.aewb-nds.de/fortbildung/verfahrensregelungen/>

## Modul 1: Das Lernen und die Lernenden



Wie lernen Erwachsene? Welche Voraussetzungen und Erwartungen bringen sie mit? Was beeinflusst erfolgreiches Lernen? Und was bedeutet das für mich als Kursleiter\*in?

In diesem Modul geht es um die theoretischen Grundlagen zum Thema Lernen in der Erwachsenenbildung. Auf Basis dieses Wissens können Sie als Kursleitung die Bedürfnisse, Erfahrungen und Erwartungen Ihrer Teilnehmenden im Lehr-/Lernprozess besser einschätzen.

Inhalte:

- Lernprozesse im Erwachsenenalter
- Einflussfaktoren für erfolgreiches Lernen
- Teilnehmerorientierung im Lehr-/Lernprozess: Erfahrungen, Erwartungen und Bedürfnisse von Teilnehmenden im Kursgeschehen

Das erste Modul der Grundqualifikation „Lehren lernen“ vermittelt die theoretische Basis für die weiterführenden Module. Es ist deshalb empfehlenswert, mit diesem Modul zu beginnen.

## Britta van Hoorn

Sa., 07.02.2026, 10:00 - 17:00 Uhr, VHS-Bildungszentrum, 8 UStd., 1 Termin, 59,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 20.01.2026, schriftliche Anmeldung erforderlich, **25BN532301**

## Modul 2: Die Rolle des/der Lehrenden



Wer bin ich, wenn ich Kurse leite? Was zeichnet eine gute Kursleitung aus? Was kann ich gut? Was will ich verbessern?

In diesem Modul beobachten und hinterfragen Sie Ihr Auftreten und Ihr Selbstverständnis als Kursleitung. Sie erfahren, welchen Einfluss die Beziehung zwischen Kursleitung und Teilnehmenden auf einen erfolgreichen Lernprozess hat und wie Sie diese gestalten können. Sie gewinnen Impulse für Ihre eigene Entwicklung als Lehrende\*r.

Inhalte:

- Merkmale einer guten Kursleitung
- Gestaltung einer förderlichen Lehr-Lernbeziehung
- Das eigene Selbstverständnis als Lehrende\*r

Darüber hinaus verorten Sie Ihre Lehrtätigkeit innerhalb der Struktur und den Aufgaben der niedersächsischen Erwachsenenbildung.

## Bernd Hoffmann

Sa., 07.03.2026, 10:00 - 17:00 Uhr, VHS-Bildungszentrum, 8 UStd., 1 Termin, 59,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 18.02.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N532301**

## Modul 3: Soziale Interaktion im Kurs



Gruppen sind dynamisch. Doch was bedeutet das? Wie kann ich als Kursleitung eine Gruppe begleiten und fördern? Und wie gehe ich mit Konflikten im Kurs um?

In dieser Fortbildung lernen Sie, wie Sie Gruppen unter Berücksichtigung ihrer Bedürfnisse führen können. Sie erlernen, Gruppenprozesse zu erkennen und gewinnen Impulse für die Moderation und Begleitung von Teilnehmergruppen.

Inhalte:

- Lernen in Gruppen
- Grundlagen gruppenspezifischer Prozesse
- Teilnehmergruppen moderieren und führen
- Impulse für den Umgang mit herausfordernden Situationen

## Helga Barbara Gundlach

Sa., 18.04.2026, 10:00 - 17:00 Uhr, VHS-Bildungszentrum, 8 UStd., 1 Termin, 59,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 01.04.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N532302**

## Lehren lernen

Fortbildungen „Lehren lernen“  
im Modulsystem

Februar - September 2026

KVHS Aurich-Norden Standort Norden

Modul 4:  
Didaktik und Methodik der Bildungsarbeit

Wie strukturiere ich meinen Kurs in Online- und Präsenzformaten? Welche Methoden gibt es? Und welche sind gut? Wie finde ich nach dem Kurs heraus, was gut lief und was nicht? Und nicht zuletzt: Was zeichnet einen guten Ankündigungstext aus?

In diesem Modul steht die konkrete didaktische und methodische Planung Ihres Kurses im Mittelpunkt. Die Basis dafür wurde in den Modulen 1, 2 und 3 geschaffen. Die Inhalte zu Onlineformaten werden im Anschluss in Modul 5 vertieft. Modul 5 kann außerdem unabhängig der Reihenfolge besucht werden.

In Modul 4 wird praxisnah vermittelt, wie Sie ein Kurskonzept für Ihren Kurs aufstellen, das sich an Lernzielen orientiert und didaktische Kriterien berücksichtigt. Nicht zuletzt lernen Sie einige Methoden kennen und erfahren, was bei der Auswahl von Methoden und Medien wichtig ist. Ist der Kurs zu Ende, möchten Sie als Lehrende\*r natürlich eine Rückmeldung von den Teilnehmenden erhalten: Dazu werden Methoden für die (Selbst-) Evaluation thematisiert.

Inhalte:

- Lernzielorientierte Kursplanung nach didaktischen Kriterien für digitale und präsentische Bildungsarbeit
- Auswahl und Einsatz aktivierender Methoden
- Selbst- und Fremdevaluation
- Impulse für einen ansprechenden Ankündigungstext

## Sabine Krüger

Sa./So., 06./07.06.2026

Sa., 10:00 - 18:00 Uhr, So., 09:00 - 16:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum

16 UStd., 2 Termine, 118,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 20.05.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N532303**



**Online: Modul 5  
Digitales Lehren und Lernen**

Welche digitalen Formate und Tools kommen für mich in Frage? Wie finde ich mich zurecht in der Welt des Live Online-Lehrens? Wie kann ich im digitalen Veranstaltungsraum Zusammenarbeit fördern und Ergebnisse sichern?



Anmeldung nur über die AEWB.

**Weiterbildungsförderung für Freiberufliche und Selbstständige**  
(auch im Bereich der Erwachsenenbildung)

Das ESF Plus-Bundesprogramm „KOMPASS – Kompakte Hilfe für Solo-Selbstständige“ stellt Fördermittel zur Stärkung von Freiberuflichen und Selbstständigen durch Qualifizierung und Weiterbildung zur Verfügung: [www.esfplus.de/kompass](http://www.esfplus.de/kompass) oder **kvhs Ammerland gGmbH**, Meike Nack, ☎ (04403) 98508-11, ✉ [m.nack@kvhs-ammerland.de](mailto:m.nack@kvhs-ammerland.de)

**Kollegiales Lehrtraining im Modulsystem****„Lehren lernen“ – Grundqualifikation für Lehrende in der Erwachsenenbildung**

In den fünf Modulen der Grundqualifikation „Lehren lernen“ haben Sie als Lehrende\*r Wissen über Lernprozesse, Ihre Rolle als Lehrende\*r in und eine gelungene Kurskonzeption gewonnen. Im Kollegialen Lehrtraining erhalten Sie Tipps und Tricks für die eigene Praxis und tauschen sich mit anderen Lehrenden aus. Sie erproben Ihre eigene, vorbereitete Kursplanung exemplarisch im geschützten Rahmen mit der Gruppe. Im Anschluss erhalten und geben Sie kollegiales Feedback. Im Mittelpunkt des handlungsorientierten, moderierten Lehrtrainings steht der Wechsel von praktischen Kurseinheiten und dazu passender Theorie- und Praxisreflexion. Abhängig von der Teilnehmendengruppe variieren die Themenschwerpunkte wie bspw. Motivation von Teilnehmenden, Gesprächsmoderation, Arbeiten mit Kleingruppen, Strategieentwicklung für Problemlösungen oder Gestaltung von Folien. Nach Abschluss des Kollegialen Lehrtrainings können Sie ein Zertifikat erwerben. Ihr eingesendetes Kurskonzept wird dazu in der AEWB pädagogisch geprüft.

Inhalte:

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

Voraussetzungen für die Teilnahme am Kollegialen Lehrtraining:

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

**Sabine Krüger**

Sa./So., 19./20.09.2026, Sa., 10:00 - 18:00 Uhr, So., 09:00 - 16:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 16 UStd., 2 Termine, 118,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 02.09.2026, schriftliche Anmeldung erforderlich, **26BN532301**

**Umwelttechnik**

Die Umwelttechnik der KVHS Aurich-Norden führt Schulungen für Umwelttechnische Berufe und das Betriebspersonal von Kläranlagen und Wasserwerken durch. Unsere Kompetenzen sind Ausbildung, Umschulung und Fortbildung im gesamten Bundesgebiet mit dem Schwerpunkt in Nord-West-Deutschland. Wir gewährleisten hochwertige Schulungen, die auch in Zusammenarbeit mit zahlreichen Gemeinden, Behörden und Firmen erfolgen.

**Angebote der Umwelttechnik, VHS-Nebenstelle, Rheinstraße 13** 🌐 <https://umwelttechnik.kvhs-norden.de/>

**Ausbildung zum/zur Umwelttechnologen/-in für**

- Wasserversorgung
- Abwasserbewirtschaftung
- Kreislauf- und Abfallwirtschaft
- Rohrnetze und Industrieanlagen

**Vorbereitungskurs auf die staatliche Prüfung zum\*zur Abwassermeister\*in**  
(im Auftrag der DWA-Hauptgeschäftsstelle)

Die Teilnehmenden werden auf die grundlegenden und handlungsspezifischen Prüfungen zum/zur Abwassermeister\*in vorbereitet.

**Fortbildung Elektrofachkraft**

für Mitarbeitende in der Umwelttechnik  
**Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten**

**Fortbildungsseminare für das Betriebspersonal von Kläranlagen**

- Kompaktkurs Laboranalytik
- Verfahrenstechnik auf Kläranlagen
- Messen, Steuern, Regeln und Online-Analytik – Kompaktkurs
- Sicherheit auf Kläranlagen/im Kanal
- Mikrobiologische Untersuchungsmethoden
- Schlammbehandlung
- Teil I „Entwässerungsverfahren“
- Teil II „Schlammfäulung“
- Betriebstechnik
- I – Sauerstoffeintrag auf Kläranlagen
- II – Ex-Schutz auf Kläranlagen
- Fachkunde zur Freimessung nach DGUV 113-004

**Umschulung zum/zur Umwelttechnologen/-in für**

- Abwasserbewirtschaftung
- Wasserversorgung
- Kreislauf- und Abfallwirtschaft
- Rohrnetze und Industrieanlagen

**Kurzseminare Umwelttechnik für gelernte Fachkräfte und Auszubildende****Externenprüfungsvorbereitung zur Fachkraft für Abwassertechnik**

Im Rahmen des § 40 Berufsbildungsgesetz

Weitere Informationen finden Sie auch im Internet.

**Berufliche Orientierung, Qualifizierung und Integration****Social Care****Ansprechpartnerin**

**Irina Eifert**

Betriebsleitung

☎ (04931) 1870-157, ✉ [i.eifert@kvhs-norden.de](mailto:i.eifert@kvhs-norden.de)

**Qualifizierungen****Pflege- und Betreuungskraft**

Entspricht der Qualifikation nach §53b SGBXI

Durch die Qualifizierung werden die Teilnehmenden dazu befähigt, gerontopsychiatrisch veränderte Menschen fachgerecht zu pflegen, zu betreuen und zu versorgen. Nach dem Abschluss dieser Qualifizierung sollen die Teilnehmenden in der Lage sein, den zu pflegenden und/oder betreuenden Menschen in seiner Ganzheitlichkeit zu sehen und entsprechend zu handeln.

Umfang: 450 UStd., zzgl. 200 Std. Praktikum

**Soziale Kompetenzen in der Altenpflege**

Diese Einführung dient dazu, Personen, die sich für geeignet halten, sozial-betreuende oder grundpflegerische Tätigkeiten zu übernehmen, in dieses Aufgabenfeld einzuführen und erste Basiskenntnisse zu vermitteln. Dabei lernen sie, sich selber unter anderem in Bezug auf ihre Eignung einzuschätzen.

Mit diesem Einführungsmodul wird eine Möglichkeit eröffnet, sich für einen der weiterführenden Qualifikationsbausteine zu bewähren.

Umfang: 125 UStd., zzgl. 40 Std. Praktikum

Information und Kontakt:

Katja Müller, ☎ (04931) 1870-134, ✉ [k.mueller@kvhs-norden.de](mailto:k.mueller@kvhs-norden.de)

**Integration und Beschäftigungsförderung****Ansprechpartner**

**Malte Hinrichs**

Bereichsleiter

Integration und Beschäftigungsförderung

☎ (04931) 1870-153

✉ [m.hinrichs@kvhs-norden.de](mailto:m.hinrichs@kvhs-norden.de)

**STiP – Soziale Teilhabe durch individuelle Perspektiven**

Ein Beratungs- und Beschäftigungsangebot für langzeitarbeitslose Menschen. Mit neuen Arbeitsansätzen soll gemeinsam versucht werden, andere Wege zu gehen, um wieder Tagesstrukturen, Selbstvertrauen und Selbstachtung aufzubauen, sich darüber zu vergewissern, wie die persönliche und/oder berufliche Zukunft aussehen könnte und wie dieses erreicht werden kann.

**Team, VHS-Nebenstellen, Zinngießerstr. 3 und Am Schlicktief 5**

**Bewerbungsberatung**

**Der erste Schritt zu Ihrem Traumjob.**

Zeit und Ort: Mittwochs, 09:00 - 12:00 Uhr  
KVHS Aurich-Norden, 26506 Norden  
Anmeldung erforderlich.  
Kontakt: Arbeitsvermittlung, JobCenter Norden

**Projekte**

**Beratungsstelle für Frauen mit Migrationserfahrung**

My Turn: WAVE ESF

**Beratung  
Begleitung  
Vermittlung  
und weitere Angebote**

Information und Kontakt: WAVE-Team

Osterstr. 113, 26506 Norden | Oldersumer Str. 65-73, 26605 Aurich

☎ (04931) 1870-570, ✉ [wave@kvhs-norden.de](mailto:wave@kvhs-norden.de)

<https://kvhs-norden.de/wave/>

Gefördert durch:

Das Projekt „WAVE“ wird im Rahmen des Programms „MY TURN“ durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.

**Gastronomie****Ansprechpartner**

**Stefan Lorenz**

Bereichsleiter Gastronomie

☎ (04931) 1870-407

✉ [s.lorenz@kvhs-norden.de](mailto:s.lorenz@kvhs-norden.de)

**Ausbildung Gastronomie**

In der KVHS Aurich-Norden wird im Bereich der Gastronomie seit über dreißig Jahren ausgebildet. Seit September 2014 werden noch die Bereiche des Service und der Küche als theorieentlastete Ausbildung (Ausbildung nach § 48 BBiG) im Rahmen der Reha-Förderung geschult. Hier sind weiterhin Zuweisungen durch die Reha-Beratung der Agentur für Arbeit möglich.

**Gastronomische Qualifizierung „proGast“**

**proGast** ist das gastronomische Aus- und Weiterbildungszentrum der KVHS Aurich-Norden in Norden. In den Schwerpunkten Küche, und Service können in unterschiedlichen Qualifikationsmodulen Grund-, Aufbau- und Vertiefungskenntnisse für eine Beschäftigung in der Gastronomie erworben werden. Die Module richten sich u.a. an Anfänger\*innen, die sich auf eine Arbeitsaufnahme in der Gastronomie vorbereiten möchten, an (Wieder-)Einsteiger\*innen mit Vorkenntnissen, die eine Auffrischung benötigen und an Mitarbeitende in gastronomischen Betrieben, die sich weiterbilden wollen. **proGast** unterhält für die Qualifizierung mehrere Küchen und ein Restaurant mit Saalbetrieb. Hier ist eine umfangreiche, realitätsnahe Qualifizierung durch erfahrenes, innovatives und gastronomisches Fachpersonal gegeben, welches mit dem DEHOGA-Kreisverband Norden zusammenarbeitet. Eine Förderung über einen Bildungsgutschein ist möglich.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Sprechen Sie uns an.

**Team, VHS-Bildungszentrum, Uffenstr. 1**



**Gewerblich-technische Qualifizierung****Schwerpunkt: Integrative Ausbildung****Ansprechpartner****Stefan Lorenz**

Bereichsleiter  
gewerblich-technische Qualifizierung  
☎ (04931) 1870-407  
✉ s.lorenz@kvhs-norden.de

**Externenprüfung zum/zur Gärtner\*in**

Ein Angebot für Saisonkräfte und ungelernte Kräfte oder Werker\*innen im Gartenbau, die über eine Externenprüfung den Berufsabschluss als Gärtner\*in (alle Fachrichtungen) erwerben möchten.

**Vorbereitung auf die theoretische Abschlussprüfung Gärtner\*in**

Umfang: 450 UStd.

**Vorbereitung auf die fachpraktische Abschlussprüfung Gärtner\*in**

Fachrichtung Garten- und Landschaftsbau, Umfang: 442 UStd.

**Vorbereitung auf die fachpraktische Abschlussprüfung Gärtner\*in**

Fachrichtung Zierpflanzenbau, Umfang: 442 UStd.

**Team, VHS-Nebenstelle, Zinngießerstr. 3**

**Ausbildung Werker\*in im Gartenbau**

Der Beruf Werker\*in im Gartenbau (Schwerpunkte Produktionsgartenbau sowie Garten- und Landschaftsbau) wird als theorieentlastete, integrative und kooperative Ausbildung im Rahmen der Reha-Förderung geschult. Dabei wird eng mit der Gärtnerei Birkenhof, der Werkstatt für Behinderte in Norden-Tidofeld und anerkannten Ausbildungsbetrieben aus der Region zusammengearbeitet. Über eine Teilnahme entscheidet die Agentur für Arbeit (Reha-Beratung).

**Team, VHS-Nebenstelle, Zinngießerstr. 3**

**Jugend und Beruf****Ansprechpartner****Matthias Rewerts**

Bereichsleiter  
Berufsvorbereitende  
Bildungsmaßnahmen  
☎ (04931) 1870-412  
✉ m.rewerts@kvhs-norden.de

**Berufsvorbereitende Bildungsmaßnahme**

Für junge Menschen, die ihre Schulpflicht erfüllt und noch keinen Ausbildungsplatz gefunden haben. Zielgruppenspezifische Berufsorientierung, Praxiserprobung in den eigenen Werkstätten, betreutes Betriebspraktikum, individuelle Förderangebote, Stärkung von Schlüsselkompetenzen, zielgerichteter Unterricht und sozialpädagogische/psychologische Begleitung zur Arbeitsmarktintegration. Interessierte Jugendliche können sich von der Berufsberatung der Agentur für Arbeit Norden dieser Bildungsmaßnahme zuweisen lassen.

**Berufsvorbereitende Bildungsmaßnahme für Rehabilitanden**

Durch zielgruppenspezifische Berufsorientierung, Praxiserprobung, umfangreiche Förderangebote und unterstützt durch zielgerichteten Unterricht und sozialpädagogische und psychologische Begleitung soll psychosoziale Stabilisierung, Kompensation von Wissen, Ausbau vorhandener Stärken ermöglicht und schnellstmögliche Arbeitsmarktintegration sichergestellt werden. Das Vorhaben wird in enger Zusammenarbeit mit Betrieben aus dem Altkreis Norden durchgeführt. Interessierte Personen können sich bei der Rehaberatung der Agentur für Arbeit Norden beraten und ggf. dieser Bildungsmaßnahme zuweisen lassen.

**Team**

VHS-Nebenstelle, Zinngießerstr. 3

**Anlaufstelle zur schulischen, beruflichen und persönlichen Orientierung**

Das Jugendbüro (PACE) ist ein Projekt der niedersächsischen Jugendberufshilfe für junge Menschen von 14 bis 26 Jahren und unterstützt im Übergang von der Schule in den Beruf.

**Terminvereinbarung:**

Ulfert de Boer, ☎ (04931) 1870-507  
VHS-Nebenstelle, Osterstr. 113, Norden

**Schwerpunkt: Kooperative Ausbildung****Ansprechpartner****Hajo de Vries**

Bereichsleiter  
gewerblich-technische Qualifizierung  
☎ (04931) 1870-406  
✉ h.devries@kvhs-norden.de

**Berufsausbildung in außerbetrieblicher Einrichtung für Rehabilitanden in kooperativer Form**

Mit den Schwerpunkten Werker\*in in der Landwirtschaft/Gartenbau, Fachpraktiker\*in im Tiefbau, Hochbau und in der Holzverarbeitung sowie weitere Berufsbereiche, z.B. Handel.

Die KVHS Aurich-Norden ist seit vielen Jahren Träger der BaE Reha koop. und bildet in dieser Maßnahme im Auftrag der Agentur für Arbeit junge Menschen in vielen verschiedenen Berufen aus. Die Ausbildung dauert in der Regel drei Jahre, findet in anerkannten Ausbildungsbetrieben statt und wird sozialpädagogisch begleitet. Über den Stütz- und Förderunterricht werden z.B. die Themen des Berufsschulunterrichtes aufgearbeitet. Außerdem bietet das Team rund um die Maßnahme vielseitige pädagogische Unterstützung, u.a. auch für Auszubildende. Für weitere Fragen stehen wir gerne zur Verfügung. Über die Teilnahme an der Ausbildung entscheidet die Agentur für Arbeit (Reha-Beratung).

**Team, VHS-Nebenstelle, Zinngießerstr. 3**

**Ansprechpartner****Malte Hinrichs**

Bereichsleiter Jugendwerkstatt  
☎ (04931) 1870-153  
✉ m.hinrichs@kvhs-norden.de

**Jugendwerkstatt „Hof Belvedere / Coaching“**

Die Jugendwerkstatt ist eine vom Land Niedersachsen sowie der Europäischen Union (EU) geförderte Einrichtung der Jugendberufshilfe, in der sich junge, erwerbslose Erwachsene beruflich orientieren und erste grundlegende Qualifikationen erwerben können sowie konkrete Unterstützung bei der Vorbereitung der Bemühungen um Ausbildung und Arbeit erhalten. In verschiedenen Praxisbereichen wie Bau, Metall, Hauswirtschaft, Garten-/Landschaftspflege, Tierpflege und Rund um's Haus werden auf individuelle Bedürfnisse und Fertigkeiten zugeschnittene Theorie- und Praxisfelder angeboten. Neben themenbezogenen Inhalten und Bildungsangeboten sind insbesondere auch berufsvorbereitende Lehrgänge zur weitergehenden Qualifizierung in die Werkstattkonzeption eingebunden. Das Projekt kann sowohl in Präsenz, als auch als Einzelcoaching Maßnahme besucht werden.

**Team, VHS-Nebenstellen,**

Buschhauser Drift 1 und Zinngießerstr. 3

**Soziale Dienste****Ansprechpartner****Stefan Brietzke**

Abteilungsleiter  
Soziale Dienste  
☎ (04931) 1870-144  
✉ s.brietzke@kvhs-norden.de

**Information und Kontakt**

Kreisvolkshochschule Aurich-Norden  
Verwaltung Soziale Dienste  
Osterstraße 113, 26506 Norden  
☎ (04931) 1870-176  
✉ soziale-dienste@kvhs-norden.de

**soziale-dienste.kvhs-norden.de**

**Soziale Dienste im Landkreis Aurich**

Die Angebote der Abteilung „Soziale Dienste“ bieten Möglichkeiten der Begegnung, Beratung und Begleitung sowohl für Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene und Familien als auch für junge Schwangere und Alleinerziehende, Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen und/oder mit Fluchterfahrungen. Je nach Lebenslage können Angebote und Leistungen in Anspruch genommen werden.

Wir informieren Sie gern.

Weitere Information finden Sie auch in der aktuellen Broschüre.

**Soziale Dienste****Stationäre Hilfen  
Ambulante Hilfen  
Kindertagesstätten**

im Landkreis Aurich

vhs Kreisvolkshochschule Aurich-Norden

**Network****Ambulante Kinder- und Jugendhilfe****Norden – Aurich – Marienhof**

Die Angebote des Arbeitsbereichs Network richten sich an Familien, Kinder, Jugendliche und junge Volljährige. Unser Anliegen ist es, bei der Klärung und Bewältigung familienbezogener und/oder individueller Problemlagen beratend und unterstützend zur Seite zu stehen. Problematische und konfliktreiche Umstände werden geklärt, eigene Lösungswege gesucht und positive Veränderungen angestrebt. Dabei gehen wir davon aus, dass jeder Mensch über vielfältige bekannte und unbekannte Ressourcen verfügt, die helfen, in schwierigen Lebenssituationen neue Lösungswege zu beschreiten. Wir verstehen uns als fachliche Begleitung bei diesem Prozess der Hilfe zur Selbsthilfe.

**Kontakt Network**

☎ (04931) 1870-391  
✉ network-info@kvhs-norden.de

**Jonas****Ambulante psychosoziale Assistenz****Norden – Aurich**

Herausforderungen des Lebens mit Optimismus und Gelassenheit meistern. Das ambulante Angebot will Menschen, die wieder am gesellschaftlichen Leben teilnehmen möchten, dazu verhelfen, neue Wege zu beschreiten und Krisen hinter sich zu lassen. Unser Motto lautet: „Gib einem Hungernden einen Fisch, und er wird einmal satt, lehre ihn Fischen, und er wird nie wieder hungern.“ Gemeinsam mit Ihnen kriegen wir die Kurve!

**Kontakt Jonas**

☎ (04931) 1870-381  
✉ Jonas-info@kvhs-norden.de

**Mobile Betreuung****Norden – Aurich**

Die mobile Betreuung (MOB) in Rahmen der stationären Jugendhilfe findet in Singlewohnungen oder Wohngemeinschaften statt, welche bei Bedarf vom Träger angemietet werden, aber in Bezug auf Kosten und Größe nach Möglichkeit so ausgewählt sind, dass diese nach Beendigung der Jugendhilfemaßnahme von den jungen Menschen übernommen werden können.

**Kontakt****MOB Norden**

☎ (04931) 1870-342  
✉ t.pfeiffer@kvhs-norden.de

**MOB Aurich**

☎ (04941) 9580-150  
✉ mobilebetreuung@kvhs-aurich.de

**Wohnen-Arbeiten-Lernen****Norden – Aurich**

Wohnen-Arbeiten-Lernen, kurz WAL, sind sozialpädagogisch orientierte stationäre Jugendhilfeeinrichtungen, die das Ziel verfolgen, Jugendliche und junge Erwachsene, am Standort Norden auch junge Alleinerziehende, auf ein eigenständiges Leben außerhalb der Einrichtung vorzubereiten. Dieser Verselbstständigungsprozess beinhaltet Training, Beratung und Unterstützung in allen relevanten Lebensbereichen und Lernfeldern. Voraussetzung für eine Aufnahme ist eine realistische Verselbstständigungsperspektive und der Wille, sich schulisch oder (vor-) beruflich zu qualifizieren.

**Kontakt****Jugendwohnen WAL Norden**

☎ (04931) 1870-342  
✉ wal@kvhs-norden.de

**Jugendwohnen WAL Aurich**

☎ (04941) 9580-270  
✉ wal@kvhs-aurich.de

**Mutter/Vater-Kind Einrichtung WAL Norden**

☎ (04931) 1870-341  
✉ wal@kvhs-norden.de

Mobile  
Betreuung





## KAJE Mutter/Vater-Kind Einrichtung

### Norden

Die Mutter/Vater-Kind Einrichtung Kaje ist eine stationäre Jugendhilfeeinrichtung mit ihrem Standort in Norden. Sie richtet sich an Elternteile, die in der Versorgung, Förderung und Erziehung ihrer Kinder engmaschige Unterstützung benötigen. Ziel der Maßnahme ist, die Eigenverantwortlichkeit der Eltern in Bezug auf das Kindeswohl zu fördern sowie eine Verselbständigung in allen relevanten Lebensbereichen. Die Bewohnenden werden 24 Stunden an allen Tagen der Woche durch pädagogische Mitarbeitende betreut.

### Kontakt KAJE

☎ (04931) 1870-320  
✉ kaje@kvhs-norden.de



## To Huus Begleitete Elternschaft



Die begleitete Elternschaft To Huus ist eine stationäre Einrichtung, welche Müttern und Vätern mit einer psychischen oder geistigen Einschränkung die Chance gibt, gemeinsam mit ihren Kindern als Familie zu wachsen und zusammenzuleben.

In ihrer selbst eingerichteten Wohnung haben sie die Möglichkeit, sich als Familie zurückzuziehen und einen kleinen eigenen Haushalt zu führen. Wir stehen den Familien 24 Stunden kontinuierlich und verlässlich zur Seite und unterstützen sie in ihrem familiären Alltag, der Erziehung, Betreuung und Versorgung der Kinder und weiteren Belangen.

Im Fokus stehen dabei die Bindung zwischen Mutter, Vater und Kind, Selbstbestimmung, Eigenständigkeit und das Wohl des Kindes und dessen Entwicklung.

### Kontakt To Huus

☎ (04931) 1870-300  
✉ tohuus@kvhs-norden.de



TATAAA

## Bewirb dich jetzt!

soziale-dienste.kvhs-norden.de

Wir suchen Verstärkung  
für unser Team.



## Kindertagesstätten

Unsere drei Kindertagesstätten erfüllen einen Bildungs- und Erziehungsauftrag nach §2 NKiTaG. Die Lernbereiche ergeben sich aus dem Niedersächsischen Orientierungsplan für Bildung und Erziehung, der Handlungsempfehlung für die Arbeit mit Kindern unter drei Jahren, sowie der Handlungsempfehlung Sprachbildung und Sprachförderung des Niedersächsischen Kulturstiftungsministeriums. Weitere gesetzliche Grundlagen unserer Arbeit bilden die UN-Kinderrechtskonvention sowie das Sozialgesetzbuch VIII. Alle drei Einrichtungen sind als Ganztageseinrichtung konzipiert und verfügen über großzügige Betreuungszeiten, die maximal die rechtlich zulässigen 45 Stunden in der Woche umfassen. Die Verpflegung der Kinder während der Betreuungszeit in Form von Frühstück, Mittagessen und Snacks, ist fester Bestandteil der drei Kindertagesstätten.

## Mittendrin

### Norden

In der Kindertagesstätte Mittendrin werden in zwei Familiengruppen insgesamt 40 Kinder im Alter von 6 Monaten bis 6 Jahren betreut, davon 30 Kinder im Alter von 3 - 6 Jahren und 10 Kinder im Alter von 6 Monaten bis 3 Jahren. Die Betreuung erfolgt werktäglich im Zeitraum von 07:30 Uhr bis 16:30 Uhr.

Die Schwerpunkte der pädagogischen Arbeit bestehen in der alltagsintegrierten sprachlichen Bildung, im kreativen Gestalten und in der Vorschulernährung.

In unserer Kindertagesstätte leben wir das Modell der Erziehungspartnerschaft durch Schnuppertage, Elterngespräche, gemeinsame Ausflüge u.v.m.

Im Rahmen unserer Arbeit ist es uns besonders wichtig, dass jede\*r anderen Menschen mit Sensibilität und Respekt begegnet und Vielfalt als Bereicherung begreift. Jedes Kind, jede Familie und jede\*r Mitarbeiter\*in der Kindertagesstätte wird ernstgenommen, angenommen und jede\*r kann sich einbringen.

### Kontakt Mittendrin

☎ (04931) 1870-155  
✉ mittendrin@kvhs-norden.de



## Weltentdecker

### Norden

In der Kindertagesstätte Weltentdecker werden in zwei Gruppen bis zu 38 Kinder im Alter von 6 Monaten bis zur Einschulung betreut. Es besteht eine Krippengruppe für 13 Kinder im Alter von 6 Monaten - 3 Jahren und eine Kindergartengruppe für 25 Kinder im Alter von 3 - 6 Jahren. Die Einrichtung ist von Montag bis Freitag von 07:00 - 16:00 Uhr geöffnet. Die Kindertagesstätte Weltentdecker arbeitet teiloffen, sodass die Kinder gruppenübergreifend lernen können. Alle Kinder können gleichermaßen die Räumlichkeiten der Einrichtung nutzen und werden dabei situationsorientiert begleitet. Schwerpunkte der Kindertagesstätte Weltentdecker bilden Thementage in der Einrichtung. Dabei verfolgt jeder Tag einen anderen Schwerpunkt. Diese umfassen die Bereiche körperliche und psychische Gesundheit, Vorschularbeit, Naturpädagogik, Spracherziehung und musisch-kreative Kompetenzen.

### Kontakt Weltentdecker

☎ (04931) 1870-370  
✉ weltentdecker@kvhs-norden.de



## SPASS

### Aurich

Die Kindertagesstätte SPASS bietet Platz für bis zu 34 Kinder im Alter von einem halben Jahr bis zum Alter der Einschulung in einer Kindergartengruppe und einer Krippe. In beiden Gruppen findet die Betreuung ganztags statt, d.h. wir betreuen die Kinder von 07:30 - 16:30 Uhr. Die Einrichtung arbeitet nach einem teiloffenen Konzept.

Der Name SPASS wird von den fünf Schwerpunkten unserer pädagogischen Arbeit abgeleitet: Sprachbildung, Partizipation, Akteur der eigenen Entwicklung, Selbstständigkeit und Starke Kinder.

### Kontakt SPASS

☎ (04941) 9580-550  
✉ spass@kvhs-norden.de



## Folgen Sie uns.



# Bildungsurlaub



## Der gesetzliche Anspruch auf Fortbildung während der Arbeitszeit

Wer sich ausschließlich auf einmal Gelerntes verlässt, kann in der Arbeitswelt schnell an seine Grenzen stoßen. Kaum ein Bereich, in dem einem nicht immer wieder neue technische, organisatorische oder kommunikative Herausforderungen begegnen. Dies erfordert von Berufstätigen die Bereitschaft zu lebenslangem Lernen, um die erforderlichen Kenntnisse und Kompetenzen aufzufrischen, anzueignen oder zu aktualisieren. Mit dem Bildungsurlaubsgesetz unterstützt der Staat die Initiative von Arbeitnehmer\*innen zu lebenslangem Lernen. Bildungsurlaube sind nach dem jeweiligen Bildungsurlaubsgesetz des Bundeslandes anerkannte berufliche Fortbildungen. Während eines Bildungsurlaubs werden Arbeitnehmer\*innen unter Fortzahlung des Gehalts beurlaubt. In Niedersachsen besteht zum Beispiel der Anspruch auf fünf Tage Bildungsurlaub im Kalenderjahr.

## Acht Schritte zum Bildungsurlaub

- 1 Wahl des Bildungsurlaubes**  
Suchen Sie sich einen Bildungsurlaub aus, an dem Sie gerne teilnehmen möchten. Achten Sie darauf, dass dieser in Ihrem Bundesland anerkannt ist (entscheidend ist der Arbeitsort, nicht der Wohnort). Wenn Sie sich nicht sicher sind, fragen Sie gezielt bei uns nach. Manchmal sind Bildungsurlaube zunächst nur für ein Bundesland anerkannt, können aber bei entsprechender Nachfrage auch für andere Bundesländer beantragt werden. Suchen Sie sich frühzeitig einen Bildungsurlaub aus, um sich zum einen den Platz zu sichern, zum anderen genug Zeit für die Beantragung bei Ihrem Arbeitgeber zu haben.
- 2 Platzreservierung**  
Bis zur Genehmigung des Bildungsurlaubes durch den Arbeitgeber können Sie sich unverbindlich einen Platz auf dem Angebot reservieren lassen. Beachten Sie bitte dabei die verbindlichen Anmeldefristen! Denken Sie zu Ihrer und unserer Planungssicherheit daran, uns über die Genehmigung bzw. Ablehnung seitens Ihres Arbeitgebers rechtzeitig zu informieren.
- 3 Antragstellung beim Arbeitgeber**  
Die notwendigen Unterlagen für die Beantragung des Bildungsurlaubes beim Arbeitgeber stellen wir Ihnen nach einer Platzreservierung bzw. verbindlichen Anmeldung zur Verfügung. In der Regel muss der Antrag beim Arbeitgeber spätestens sechs Wochen vor Antritt des Bildungsurlaubes gestellt werden. Berücksichtigen Sie bei Antragstellung die betrieblichen Abläufe sowie unsere verbindlichen Anmeldefristen für den gewählten Bildungsurlaub.
- 4 Genehmigung/Ablehnung**  
Der Arbeitgeber hat den Bildungsurlaub genehmigt oder abgelehnt? Dann teilen Sie uns dieses bitte umgehend mit. Bei der Ablehnung können Sie gerne noch mal mit uns Rücksprache halten, wenn der Arbeitgeber aus inhaltlichen Gründen den Bildungsurlaub abgelehnt hat. Hier können wir Sie gerne unterstützen. Bei Rechtsfragen können wir Ihnen keine Auskunft geben. Bei der Genehmigung des Bildungsurlaubes freuen wir uns auf Ihre zeitnahe verbindliche Anmeldung.
- 5 Verbindliche Anmeldung**  
Die Anmeldung zum Bildungsurlaub muss schriftlich erfolgen.
- 6 Bestätigung der verbindlichen Anmeldung**  
Sie bekommen unaufgefordert eine Anmeldebestätigung für Sie und für Ihren Arbeitgeber mit dem Hinweis auf die Anerkennung. Die Anmeldebestätigung leiten Sie bitte an Ihren Arbeitgeber weiter.
- 7 Bestätigung/Absage des Bildungsurlaubes**  
Zum jeweils ausgeschriebenen Anmeldeschluss des Bildungsurlaubes wird anhand der verbindlich vorliegenden Anmeldungen entschieden, ob der Bildungsurlaub durchgeführt wird. Sie werden schriftlich/per Mail über das Ergebnis informiert und bekommen ggf. alle weiteren notwendigen Informationen für Ihre weiteren Planungen an die Hand.
- 8 Teilnahme am Bildungsurlaub**  
Wir freuen uns, Sie zu Ihrem Bildungsurlaub begrüßen zu dürfen und wünschen Ihnen eine schöne Anreise und einen erfolgreichen Bildungsurlaub.

## Ansprechpartnerin

### Petra Cassens

Koordination  
Anmeldung, Information  
☎ (04931) 1870-183  
✉ p.cassens@kvhs-norden.de







## Norden

BU



Im Teilnahmeentgelt enthalten: Seminarentgelt, Verpflegung (Kaffee/Tee vormittags und nachmittags, Mittagessen + alkoholfreies Getränk, Mineralwasser während des Seminares). Die Unterkunft ist nicht enthalten.

## MS Office 2024 – Kompaktes Wissen für den Job

In einer Woche die wichtigsten Aspekte von MS Office 2024

Ein Bildungsurlaub, der Ihnen in fünf Tagen mit 34 UE die Inhalte vermittelt, die für den beruflichen Einsatz im Büro erforderlich sind. Angesprochen werden die Programme MS Word, MS Excel und MS PowerPoint. Durch die Kombination der Anwendungen ergeben sich interessante und zeitsparende Effekte. Dieser Bildungsurlaub wendet sich an Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen, und/oder Personen, die nach einer Unterbrechung wieder in den Beruf zurückkehren und ihre Kenntnisse und Fähigkeiten in der Anwendung der Programme von Microsoft Office aktualisieren möchten.

## Gabriele Metz

Mo. - Fr., 20. - 24.04.2026

Mo., 09:00 - 13:00 Uhr, Di. - Do., 09:00 - 16:00 Uhr, Fr., 09:00 - 13:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 34 UStd., 5 Termine, 480,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 09.03.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N541401**

## Imkern

NEU

Nachhaltige Imkerei

Der Bildungsurlaub dient dazu, die Imkerei zu erlernen. Im Hinblick der schwindenden Insektenpopulation ist eine flächendeckende Bestäubung existenziell. Im Rahmen des Bildungsurlaubes werden alle sowohl theoretischen als auch praktischen Kenntnisse zur Haltung von Bienen vermittelt. Dazu gehört die Bienenbiologie, Material- und Produktkunde, Pollenversorgung, Völkerführung und Rechtsgrundlagen. Konkrete Hilfestellungen zur Imkerei und Bienenhaltung werden innerhalb dieser Woche vermittelt. Am Ende des Bildungsurlaubes erfolgt eine praktische Erprobung.

Zielgruppe: Personen mit einem nachweisbaren beruflichen Bezug sowie ehrenamtlich oder nebenberuflich Tätige als Aus- oder Fortbildungsmaßnahme.

## Helmut Freese

Mo. - Fr., 04. - 08.05.2026

Mo., 13:00 - 16:30 Uhr, Di. - Do., 08:30 - 16:30 Uhr, Fr., 08:30 - 12:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 32 UStd., 5 Termine, 550,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 23.03.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N981401**



Langzeitfortbildungen Frühkindliche Bildung S. 83

## Anmeldeschluss verpasst oder kurzfristig ein interessantes Angebot entdeckt?

Kein Problem! Sprechen Sie uns an, ob noch ein Platz in diesem Kurs frei ist – ein späterer Einstieg, auch nach Kursbeginn, ist oft noch möglich.



## Greetsiel

BU



Im Teilnahmeentgelt sind Seminarentgelt, Einzelzimmer mit Bad, Verpflegung (Vollpension) enthalten: Di. - Fr.: Frühstück, Di. - Do.: saisonal, leichtes Mittagessen (2-Gang-Menü) + 1 Softgetränk, Mo. - Do.: saisonal, leichtes Abendessen (2-Gang-Menü) + 1 Softgetränk, 2 Tagungsgetränke/Tag, Kaffee/Tee (jeweils 1x vormittags und nachmittags)

## Ressourcenförderung und Resilienzstärkung durch künstlerisch-kreative Ansätze

NEU

Wie können künstlerische und kreative Aktivitäten genutzt werden, um Ressourcen zu fördern, die Widerstandsfähigkeit (Resilienz) zu stärken und in die Entspannung zu finden? Auf dieser Frage liegt der Fokus des Seminares. Die Teilnehmenden lernen verschiedene künstlerische Techniken und Ansätze kennen, die dazu beitragen können, Stress abzubauen, Emotionen auszudrücken, Selbstbewusstsein aufzubauen und positive Veränderungen im Leben zu bewirken. Durch praktische Übungen und Reflexionen werden sie ermutigt, ihre eigenen Ressourcen zu entdecken und zu nutzen, um mit Herausforderungen besser umgehen zu können. Spielerisch und experimentell werden u.a. die Grundlagen verschiedener künstlerischer Techniken vermittelt. Im Zusammenspiel dieser kreativen Techniken und der Entdeckung eigener innerer Bilder ist es den Teilnehmenden ermöglicht, den Alltag hinter sich zu lassen, positive Ressourcen zu nutzen und in einen schöpferischen Prozess einzutauchen. Mit Achtsamkeits-, Stille- und Imaginationsübungen lassen sie ihre eigenen, inneren, wertschätzenden Bilder entstehen, die künstlerisch-kreativ umgesetzt und in einem Skizzenbuch festgehalten werden. Dieses Skizzenbuch kann im Alltag erweitert werden und dient nachhaltig dazu, den Teilnehmenden stärkend zu begleiten. Durch Integration der kreativen Methoden in den Alltag, lässt sich eine tiefe Entspannung und ein Gefühl der inneren Ruhe erreichen.

Zielgruppe: Kunsttherapeut\*innen, Erzieher\*innen, Psychotherapeut\*innen, Sozialpädagoge\*innen, Lehrende, Heilpraktiker\*innen, Personen mit einem nachweisbaren beruflichen Bezug sowie ehrenamtlich oder nebenberuflich Tätige als Aus- oder Fortbildungsmaßnahme.

## Anke Gruss

Mo. - Fr., 20. - 24.04.2026

Mo., 14:00 - 17:30 Uhr, Di. - Do., 09:00 - 17:00 Uhr, Fr., 09:00 - 12:30 Uhr

Hotel Hohes Haus, Hohe Str. 1, 26736 Greetsiel

32 UStd., 5 Termine, 1.250,00 €, zzgl. Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 03.03.2026, schriftliche Anmeldung erforderlich, **N221401**

## Work-Life-Balance in Beruf und Alltag

Das richtige Maß finden

Der gelingende Ausgleich zwischen Beruf und Privatleben ist ein wichtiger Grundpfeiler für die eigene Lebenszufriedenheit. Wie kann ich Beruf und Privatleben so in Einklang bringen, dass ich beidem gerecht werde und trotzdem noch Zeit für mich und meine Bedürfnisse übrig bleibt? Was ist mir wichtig? Welche Werte sind mir wichtig? Wo setze ich Prioritäten und manchmal auch Grenzen? Mit kreativen Impulsen, Texten und Methoden aus dem systemischen Coaching sowie Elementen aus dem Stressmanagement-Training wird der Weg geebnet zu einer gesundheitsfördernden Balance zwischen Arbeit und Privatleben.

## Nicole Schmied

Mo. - Fr., 17. - 21.08.2026

Mo., 14:00 - 17:30 Uhr, Di. - Do., 09:00 - 17:00 Uhr, Fr., 09:00 - 12:30 Uhr

Hotel Hohes Haus, Hohe Str. 1, 26736 Greetsiel, 32 UStd., 5 Termine, 1.250,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 01.07.2026, schriftliche Anmeldung erforderlich, **N991401**



Psychologie und Persönlichkeitsbildung ab S. 73

## Neuharlingensiel

BU



## Stress-Management und Resilienz-Training

NEU

In diesem Stressmanagement-Kurs lernen Teilnehmer, die Ursachen von Stress zu identifizieren und Strategien zu entwickeln, um Stressoren aktiv zu begegnen. Dies kann durch Zeitmanagement, Priorisierung von Aufgaben, Entwicklung von Problemlösungsfähigkeiten und das Erlernen von Entspannungstechniken wie Meditation oder tiefes Atmen geschehen. Darüber hinaus kann das Training auch darauf abzielen, ein Bewusstsein für die eigenen Gedanken und Gefühle zu schaffen, um negative Denkmuster zu erkennen und zu verändern, die zu Stress beitragen können.

Die Kombination von Resilienz-Training und Stressmanagement kann zu einer umfassenden Strategie führen, die nicht nur dabei hilft, Stress zu bewältigen, sondern auch die persönliche Entwicklung und das Wachstum fördert.

Im Teilnahmeentgelt enthalten:

Seminarentgelt,  
Di. - Fr., Frühstückbuffet,  
Di. - Do., Mittagsbuffet,  
Mo. - Do., Abendbuffet,  
Mo. - Do., nachmittags Filterkaffee und  
Kuchen, alkoholfreie Getränke,  
Einzelzimmer mit Bad.

## Ghassan Al-Halabi

Mo. - Fr., 16. - 20.03.2026

Mo. - Fr., jeweils 09:00 - 16:00 Uhr

DJH Resort Neuharlingensiel,

Bettenwarfen 2-14, 26427 Neuharlingensiel

40 UStd., 5 Termine, 850,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 02.02.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N221403**

Ihre KVHS in Norden  
in den sozialen Medien

Folgen Sie uns.







## Vorschau Herbst 2026

BU

**Aquarellmalerei:**

Planung, Handwerk und der individuelle, kreative Impuls

Die Anerkennung dieses Angebotes gilt für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung für die Ausübung ihrer hauptberuflichen Tätigkeit benötigen und für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung im Rahmen der Ausübung ihrer ehrenamtlichen oder nebenberuflichen Tätigkeit benötigen.

**Anke Gruss**

Mo. - Fr., 14. - 18.09.2026, Mo., 15:00 - 18:30 Uhr,  
Di. - Do., 09:00 - 17:00 Uhr, Fr., 09:00 - 12:30 Uhr  
Hotel Hohes Haus, Hohe Str. 1, 26736 Greetsiel  
32 UStd., 5 Termine, 1.250,00 €, zzgl. Materialkosten.  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 27.07.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **26BN811401**

**Selbstfürsorge**

Entspannung, Ernährung und Bewegung zur Gesunderhaltung für Beruf und Alltag

**Nicole Schmied**

Mo. - Fr., 28.09. - 02.10.2026  
Mo., 15:00 - 18:30 Uhr, Di. - Do., 09:00 - 17:00 Uhr, Fr., 09:00 - 12:30 Uhr  
Hotel Bethanien, Barkhausenstr. 31 - 33, 26465 Langeoog  
32 UStd., 5 Termine, 980,00 €  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 27.07.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **26BN991401**

**Neuroresilienz**

Ein ganzheitliches Training für innere Stärke

**Nicole Schmied, Eva Schlüter**

Mo. - Fr., 26. - 30.10.2026  
Mo., 14:00 - 18:15 Uhr, Di. - Do., 09:00 - 17:30 Uhr, Fr., 09:00 - 12:00 Uhr  
Haus am Meer, Westend 12, 26474 Spiekeroog  
36 UStd., 5 Termine, 980,00 €  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 24.04.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **26BN221401**

**Glücklich sein, wie geht das?**

Sind Sie bereit, die neuesten Erkenntnisse aus der Glücksforschung für sich zu nutzen?

**Ghassan Al-Halabi**

Mo. - Fr., 09. - 13.11.2026, Mo. - Fr., jeweils 09:00 - 16:00 Uhr  
Hotel Bethanien, Barkhausenstr. 31 - 33, 26465 Langeoog  
40 UStd., 5 Termine, 1.100,00 €  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 04.09.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **26BN221402**

**Selbstwirksam, motiviert und kraftvoll durch's (Berufs-) Leben**

Mit den wirksamen Ansätzen der Positiven Psychologie AUFBLÜHEN

**Ilka Schumann**

Mo. - Fr., 30.11. - 04.12.2026  
Mo., 15:00 - 18:30 Uhr, Di. - Do., 09:00 - 17:00 Uhr, Fr., 09:00 - 12:30 Uhr  
Hotel Bethanien, Barkhausenstr. 31 - 33, 26465 Langeoog  
32 UStd., 5 Termine, 950,00 €  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 28.09.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **26BN221403**

vhs Kreisvolkshochschule Aurich-Norden

**Bildungsurlaub  
an der Nordsee 2026**

Ausführliche Informationen zu unseren Bildungsangeboten:  
**www.kvhs-norden.de**

**Weiterbildungsangebote  
für Hotellerie, Gastronomie und die  
Touristik**

Vom Online-Marketing über Verkaufstraining in der  
Hotellerie bis hin zum Actionbound im Tourismus.  
Auch für Sie ist das passende Angebot dabei.

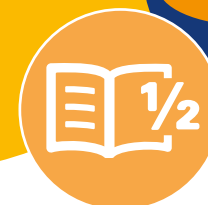
Wir freuen uns auf Sie!  
Informationen & Seminare unter:

[www.tourismus-akademie-nordwest.de](http://www.tourismus-akademie-nordwest.de)**Grundbildung  
Schulabschlüsse****Lesen und Schreiben lernen, Schulabschluss erwerben**

Es gibt viele Menschen, die nicht (so) gut lesen und schreiben können. Einige haben es nicht oder nur teilweise gelernt, andere sind aus der Übung gekommen oder haben eine andere Muttersprache. Der Ausbau grundlegender Fähigkeiten gibt mehr Selbstsicherheit im Alltag und mehr Möglichkeiten im Beruf, in der Ausbildung oder Schule. Im Bereich der Grundbildung liegt der Fokus vor allem auf der Vermittlung von Lese- und Schreibfertigkeiten, aber auch von Rechenfähigkeiten und digitalen Grundkompetenzen. Lern- und/oder berufsbezogene Kompetenzen werden angestrebt. In unseren Kursen werden diese Fertigkeiten in kleinen Gruppen erlernt und geübt. Zudem bieten wir vorzeitigen Schulabgänger\*innen seit vielen Jahren die Möglichkeit, ihren Schulabschluss nachträglich auf dem „Zweiten Bildungsweg“ nachzuholen. Mit dem nachträglichen Erwerb des Haupt-, Realschulabschlusses oder des Erweiterten Sekundarschulabschlusses können Teilnehmende ihre Chancen auf dem Ausbildungs- und Arbeitsmarkt erheblich verbessern.

**Learn for Life  
LernCafé**

Kreisvolkshochschule Aurich-Norden  
Uffenstr. 1, Norden

**Grundbildung für Erwachsene  
Rechnen, Lesen, Schreiben –  
lernen und wiederholen**

*kommen Sie vorbei  
offen für alle  
mit Anmeldung  
kostenlos*

**Ansprechpartner****Timo Wacker**

Bereichsleiter  
Grundbildung, Schulabschlüsse  
(04931) 1870-503  
t.wacker@kvhs-norden.de







## Schulabschlüsse / Grundbildung für Alltag und Beruf

### Hauptschulabschluss

Wenn Sie das Abschlusszeugnis der Hauptschule nicht erhalten haben, bekommen Sie mit diesem Lehrgang die Möglichkeit, diesen Abschluss nachträglich zu erwerben. Um daran teilnehmen zu können, muss die allgemeine Schulpflicht erfüllt sein. Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Mathematik, Politik, Hauswirtschaft, Biologie und Englisch.

Zögern Sie nicht und melden sich zu einem Beratungsgespräch an.

Termine auf Anfrage, ca. 8 Monate

### Realschulabschluss

Der Lehrgang bietet Teilnehmenden die Möglichkeit, den Realschulabschluss nachträglich zu erwerben. Der Unterricht erfolgt in den Fächern Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie, Physik, Erdkunde, Politik und Geschichte. Voraussetzung für die Teilnahme ist die Beendigung der allgemeinen Schulpflicht sowie grundlegende Kenntnisse in den Fächern Mathematik, Englisch und Deutsch (B1-Sprachniveau).

Blockunterricht/Woche

Termine und Kosten auf Anfrage.

Informationen unter ☎ (04931) 1870-503

### Learn for Life:

#### Lernorte zur Verbesserung der Literalität

Es gibt viele Menschen, die nicht (so) gut lesen und schreiben können. Einige haben es nicht oder nur teilweise gelernt, andere sind aus der Übung gekommen oder haben eine andere Muttersprache. Der Ausbau grundlegender Fähigkeiten gibt mehr Selbstsicherheit im Alltag und mehr 88 Möglichkeiten im Beruf, in der Ausbildung oder Schule.

Im Bereich der Grundbildung liegt der Fokus vor allem auf der Vermittlung von Lese- und Schreibfertigkeiten, aber auch von Rechenfähigkeiten und digitalen Grundkompetenzen. Lern- und/oder berufsbezogene Kompetenzen werden angestrebt.

In unseren Kursen werden diese Fertigkeiten in kleinen Gruppen erlernt und geübt. Zudem bieten wir vorzeitigen Schulabgänger\*innen seit vielen Jahren die Möglichkeit, ihren Schulabschluss nachträglich auf dem „Zweiten Bildungsweg“ nachzuholen. Mit dem nachträglichen Erwerb des Haupt-, Realschulabschlusses oder des Erweiterten Sekundarschulabschlusses können Teilnehmende ihre Chancen auf dem Ausbildungs- und Arbeitsmarkt erheblich verbessern.

# WIR SUCHEN SIE!

Sie möchten Ihre Fähigkeiten und Kompetenzen im Rahmen eines VHS-Angebotes mit anderen Menschen teilen?

Wir freuen uns immer über neue Dozentinnen und Dozenten.

Information: ☎ (04931) 1870-123  
✉ info@kvhs-norden.de

### Projekt „Kultur und Sprache“ des Mehrgenerationenhauses Norden



Mehr Generationen Haus Norden  
Miteinander – Füreinander

Das Projekt ist ein alltagsintegriertes Sprachlernangebot mit dem Ziel, freizeit- und kulturpädagogische Angebote für den Deutschspracherwerb „zu nutzen“, um so die Sprachkompetenzen von erwachsenen Menschen mit Migrations- und Fluchthintergrund zu verbessern.

Information: Dr. Mareke Niemann, ☎ (04931) 1870-189, ✉ m.niemann@kvhs-norden.de



Dieses Vorhaben wird mit Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus / Europäischen Fonds für regionale Entwicklung gefördert.

### Raus aus dem Klassenzimmer-

#### Kultur trifft Mensch Cooltour

Das Projekt "Raus aus dem Klassenzimmer - Mensch trifft Kultur (Cooltour)" im Landkreis Aurich fördert Grundbildung, Schulabschluss und Future-Skills

www.europa-fuer-niedersachsen.de



Kofinanziert von der Europäischen Union



Niedersachsen



Dieses Vorhaben wird mit Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus / Europäischen Fonds für regionale Entwicklung gefördert.

### Learn for life -

#### Lernorte zur Verbesserung der Literalität

Learn for life vermittelt lebenswelt- und bedarfsorientiert Grundkompetenzen, um gesellschaftliche und berufliche Teilhabe zu erleichtern

www.europa-fuer-niedersachsen.de



Kofinanziert von der Europäischen Union



Niedersachsen

## Sprachen



### Sprachliche Vielfalt

Die Europäische Union setzt sich für die sprachliche Vielfalt ein und ermutigt zum Sprachenlernen. Es wird empfohlen, zwei Fremdsprachen zusätzlich zur Muttersprache sprechen zu können. In einer Zeit, die von einer steigenden Globalisierung und Internationalisierung deutscher Firmen, Wissenschaft und Kultur sowie einer zunehmenden Mobilität und Migrationsbewegungen geprägt ist, ist das Lernen von Fremdsprachen von großer Bedeutung. Bessere Fremdsprachenkenntnisse ermöglichen, die eigenen Berufschancen zu verbessern. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, Fremdsprachen mit vielfältigen Erwachsenenbildungsmethoden zu erlernen und somit Ihre Sprachkompetenzen zu erweitern und auch interkulturelle Kompetenzen zu erwerben.

Bild: Fotolia\_103342011

### Ansprechpartner\*innen

#### Eva Mathias

Bereichsleiterin  
Fremdsprachen  
☎ (04931) 1870-113  
✉ e.mathias@kvhs-norden.de



#### Timo Wacker

Bereichsleiter  
Deutsch als Zweitsprache  
☎ (04931) 1870-503  
✉ t.wacker@kvhs-norden.de



### Information und Beratung

#### Katja Koesling

Fremdsprachen  
☎ (04931) 1870-162  
✉ k.koesling@kvhs-norden.de



#### Samer Azhari

Deutsch als Zweitsprache  
☎ (04931) 1870-521  
✉ s.azhari@kvhs-norden.de



### Inhalt

<b>Einstufung</b>	<b>S. 100</b>
<b>Deutsch als Zweitsprache</b>	<b>S. 101</b>
vhs-Lernportal	S. 101
Integrationskurse	S. 101
Deutsch für Geflüchtete	S. 101
Einbürgerungstest	S. 102
<b>Spanisch</b>	<b>S. 102</b>
<b>Englisch / Schwedisch</b>	<b>S. 103</b>
<b>Französisch / Italienisch</b>	<b>S. 104</b>





## Sprachen – allgemeine Informationen

## Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER) in Kurzform

## GRUNDSTUFE: „Basic User“ mit Grundkenntnissen

A1

Ich kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind, zu helfen. Ich kann sagen, wer ich bin und wo ich wohne. Ich kann Auskünfte einholen, wie z.B. nach dem Weg fragen und einfache Fragen beantworten.

A2

Ich kann einzelne Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke über Bereiche verstehen, die mich unmittelbar betreffen. Ich kann in einfachen, routinemäßigen Situationen über vertraute Themen und Tätigkeiten (z. B. Informationen zu Person und Familie, Einkaufen, Arbeit, die nähere Umgebung) Informationen austauschen.

## MITTELSTUFE: „Independent User“ mit guten Sprachkenntnissen

B1

Ich kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und mich verständigen, wenn es um vertraute Dinge des Alltags (Familie, Freizeit, Arbeit, Reisen...) geht. Ich kann mich einfach und zusammenhängend äußern und auf Reisen im Sprachgebiet die meisten Situationen bewältigen.

B2

Ich kann mich spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit einem\*r Muttersprachler\*in recht gut möglich ist. Ich kann die Hauptinhalte komplexer Texte verstehen, mich klar und detailliert zu einem breiten Themenspektrum ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

## OBERSTUFE: „Competent User“ mit sehr guten bis nahezu muttersprachlichen Kenntnissen

C1

Ich kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen. Ich kann mich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Ich kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Ich kann mich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern.

C2

Ich kann praktisch alles, was ich höre oder lese, mühelos verstehen. Ich kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Ich kann mich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.

A1 entspricht etwa dem Niveau von Schulklasse 5  
A2 entspricht etwa dem Niveau von Schulklasse 7  
B1 entspricht etwa dem Niveau von Schulklasse 10  
B2 entspricht etwa dem Niveau von Schulklasse 12  
C1 entspricht etwa Abitur-Leistungskursniveau

## Wo stehe ich?

Finden Sie hier die passende Einstufung! Wenn Sie Vorkenntnisse haben, können Sie sich mit Hilfe dieser Tabelle bei unseren Sprachkursen selbst einstufen. Bei Unsicherheit wenden Sie sich an den Beratungsdienst der KVHS in Norden!

## Einstufung Englisch, Französisch, Spanisch ...

Die KVHS Aurich-Norden bietet viele Sprachkurse an. Welcher ist der Richtige für Sie?

Wir beraten Sie und stufen Sie ein, damit Sie sich in Ihrem Kurs wohlfühlen und den richtigen Lernerfolg haben. Fordern Sie einfach die Einstufungsunterlagen von der KVHS Aurich-Norden an.

## Grundkurs? Auffrischkurs?

Alle Sprachkurse der KVHS Aurich-Norden sind nach dem Europäischen Referenzrahmen geordnet (siehe auch Tabelle). Die Grundkurse sind für Teilnehmende gedacht, die gar keine Kenntnisse in der jeweiligen Sprache haben (Stufe A0 für Anfänger\*innen) oder sehr wenig Schul- oder Kursunterricht bisher hatten (Stufe A1 und höher). Auffrischkurse sind geeignet für Teilnehmende mit fünf oder mehr Jahren Schul- oder Kurskenntnissen, egal wie lange das her ist. Diese Kurse finden auf den Europa-Stufen A2 bis B2 statt. Wenn man das Gefühl hat, dass man „alles vergessen hat“, aber kein\*e Anfänger\*in ist, sollte man einen Auffrischkurs besuchen.

## Entgelte in unseren Sprachkursen

Die Mindestteilnehmendenzahl für Sprachkurse liegt in der Regel bei acht Personen. Es ist aber möglich, gegen Entgeltzuschlag Kurse mit weniger Teilnehmenden durchzuführen (Staffelpreise).

## Kostenfreie Schnuppertermine

Kostenfrei

SPRACHCHECK  
– PASST DER KURS ZU MIR?

DEUTSCH als Zweitsprache	Di., 27.01.2026, 17:30 - 18:15 Uhr
ENGLISCH A1	Do., 29.01.2026, 14:00 - 14:45 Uhr
ENGLISCH B1/B2	Mi., 28.01.2026, 10:00 - 10:45 Uhr
BUSINESS ENGLISCH B1/B2	Do., 29.01.2026, 16:00 - 16:45 Uhr
ENGLISCH C1	Do., 29.01.2026, 15:00 - 15:45 Uhr
ENGLISCH conversation	Do., 12.02.2026, 17:00 - 17:45 Uhr
SPANISCH A1-A2-B2	Mi., 28.01.2026, 16:00 - 16:45 Uhr
SCHWEDISCH für Anfänger*innen	Do., 29.01.2026, 17:00 - 17:45 Uhr
FRANZÖSISCH B2	Mo., 26.01.2026, 15:00 - 15:45 Uhr
FRANZÖSISCH conversation	Mo., 26.01.2026, 15:00 - 15:45 Uhr
ITALIENISCH für den Urlaub	Di., 27.01.2026, 17:30 - 18:15 Uhr
ITALIENISCH – La dolce lingua entdecken A0	Do., 29.01.2026, 10:00 - 10:45 Uhr
ITALIENISCH für Anfänger*innen A0	Di., 27.01.2026, 18:00 - 18:45 Uhr

Änderungen vorbehalten.



## Deutsch als Zweitsprache



## Deutsch als Zweitsprache B2

Zielgruppe: Menschen, die Deutsch nicht als erste Sprache sprechen

## SprachCheck – Passt der Kurs zu mir?

Damit Sie sicher im passenden Kurs starten, laden wir Sie herzlich zu unserem kostenfreien Schnuppertermin ein. Die Teilnahme am SprachCheck ist sehr zu empfehlen, da wir gemeinsam prüfen, welcher Kurs am Besten zu Ihren Vorkenntnissen und Zielen passt. Nach dem Motto „Erst reinschnuppern, dann entscheiden“ bieten wir einen kostenfreien Termin am **Di., 27.01.2026, 17:30 - 18:15 Uhr** an.

## Theresia Weismüller

Di., 10.02.2026, 17:30 - 19:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 24 UStd., 12 Termine, 95,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 02.02.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N710101**

## Einbürgerungstest

Seit dem 01. September 2008 muss jede\*r, der/die die deutsche Staatsangehörigkeit erwerben möchte, zusätzlich zum Nachweis von Deutschkenntnissen auf dem Niveau B1 den Einbürgerungstest bestehen. Die Kreisvolkshochschule Aurich-Norden bietet diese Test an. Die Volkshochschulen in Emden und Leer haben eigene Testtermine. Alle Termine erfahren Sie unter folgendem Link: [www.vhs-nds.de/index.php/einbuengerungskarte.html](http://www.vhs-nds.de/index.php/einbuengerungskarte.html)  
Die Testgebühr beträgt bundesweit 25,00 €. Einbürgerungswillige für Testtermine in Norden müssen sich für den Test anmelden. Die Testgebühr wird in Rechnung gestellt.

## Information und Kontakt:

Timo Wacker, ☎ (04931) 1870-503, ✉ [t.wacker@kvhs-norden.de](mailto:t.wacker@kvhs-norden.de)  
Samer Azhari, ☎ (04931) 1870-521, ✉ [s.azhari@kvhs-norden.de](mailto:s.azhari@kvhs-norden.de)

## Hinweise zur Anmeldung zu Sprachprüfungen

Sie können sich für eine Sprachprüfung auch dann anmelden, wenn Sie nicht an einem Sprachkurs teilgenommen haben. Sie müssen sich mindestens 5 Wochen vor dem Prüfungstermin anmelden, ☎ 04941 9580-0. Nach der Anmeldung übersenden wir Ihnen ein Anmeldeformular, welches Sie ausgefüllt und unterschrieben an uns zurückschicken müssen, damit wir Sie für die Prüfung eintragen lassen können. Die Prüfungsgebühr wird mit der Anmeldung fällig. Eine kostenfreie Stornierung ist bis zu 5 Wochen vor dem Prüfungstermin möglich (schriftlich einzureichen). Danach und bei Nichtteilnahme wird in jedem Falle eine Prüfungsanmeldegebühr bzw. eine Stornogebühr in Höhe von 50 % einbehalten bzw. in Rechnung gestellt.

Ausführliche Informationen zu unseren Bildungsangeboten:

[www.kvhs-norden.de](http://www.kvhs-norden.de)

## vhs-Lernportal

Das Angebot umfasst einen Deutschkurs auf den Niveaustufen A1 – B1, der das Rahmencurriculum für Integrationskurse mit digitalen Lernmaterialien umsetzt. Außerdem bietet das Portal einen B2-Deutschkurs-Beruf und einen ABC-Alphabetisierungskurs mit umfangreichem Material zur Alphabetisierung in der Zweitsprache Deutsch. Lernende, die sich individuell anmelden, werden von DVV-Tutoren betreut. Die Nutzung des Portals ist kostenfrei. [www.vhs-lernportal.de](http://www.vhs-lernportal.de)

## Deutsch für Geflüchtete

Die Kreisvolkshochschule Aurich-Norden bietet zahlreiche Deutschkurse für Geflüchtete an. Nach einer vorherigen Sprachstandserhebung werden Kursteilnehmende den entsprechenden Kursen zugeteilt. Das vielfältige Angebot umfasst Alphabetisierungskurse sowie Kurse auf den Niveaus A1.1, A1.2, A2.1, A2.2 und weiterführende B1 (auch Integrationskurse) und B2 (nach einer erfolgreich abgeschlossenen B1-Prüfung) Kurse.

## Information und Kontakt:

Timo Wacker, ☎ (04931) 1870-503, ✉ [t.wacker@kvhs-norden.de](mailto:t.wacker@kvhs-norden.de)

## Integrationskurs

Die Kreisvolkshochschule Aurich-Norden gGmbH, Begegnung, Begleitung und Beratung, ist ein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zertifizierter Träger von Integrationskursen nach dem Zuwanderungsgesetz.

Berechtigt zu Teilnahme an einem Integrationskurs sind:

- Spätaussiedlerinnen und Spätaussiedler sowie neu zugewanderte Menschen mit auf Dauer angelegtem Aufenthaltsstatus
- Ausländerinnen und Ausländer, die bereits länger in Deutschland leben, Unionsbürgerinnen und Unionsbürger sowie besonders integrationsbedürftige Deutsche
- Asylbewerberinnen und Asylbewerber mit guter Bleibeperspektive, Geduldete mit einer Duldung nach § 60a Abs. 2 Satz 3 AufenthG sowie Inhaber einer Aufenthaltserlaubnis nach § 25 Abs. 5 AufenthG
- Arbeitsmarktnahe Asylbewerberinnen und Asylbewerber mit unklarer Bleibeperspektive, wenn sie vor dem 1. August 2019 eingereist sind und sich seit mindestens drei Monaten gestattet in Deutschland aufhalten.

Die Lehrgangskosten können bei Erfüllung bestimmter Voraussetzungen vom BAMF übernommen werden. Für weitere Informationen und Beratung stehen wir gerne zur Verfügung.

## Information und Kontakt:

Timo Wacker, ☎ (04931) 1870-503, ✉ [t.wacker@kvhs-norden.de](mailto:t.wacker@kvhs-norden.de)

Einstufungstests und mehr Informationen  
zu unseren Sprachen erhalten Sie bei Timo Wacker  
oder Eva Mathias.

[www.kvhs-aurich-norden.de](http://www.kvhs-aurich-norden.de)





## Termine für Sprach-/Zertifikatsprüfungen sowie Einbürgerungstests an den Standorten Aurich und Norden

### Februar 2026

Fr., 13.02.2026, 09:00 - 10:00 Uhr  
**EINBÜRGERUNGSTEST**  
25,00 €, Ort: Aurich

Sa., 14.02.2026, 08:00 - 16:00 Uhr  
**ZERTIFIKAT DEUTSCH A2/B1**  
160,00 €, Ort: Aurich

Sa., 14.02.2026, 08:00 - 16:00 Uhr  
**ZERTIFIKAT DEUTSCH B2**  
160,00 €, Ort: Aurich

### März 2026

Mi., 04.03.2026, 08:30 - 10:00 Uhr  
**EINBÜRGERUNGSTEST**  
25,00 €, Ort: Norden

Fr., 06.03.2026, 08:00 - 16:00 Uhr  
**ZERTIFIKAT DEUTSCH A2/B1**  
160,00 €, Ort: Norden

Fr., 13.03.2026, 09:00 - 10:00 Uhr  
**EINBÜRGERUNGSTEST**  
25,00 €, Ort: Aurich

Sa., 14.03.2026, 08:00 - 16:00 Uhr  
**ZERTIFIKAT DEUTSCH A2/B1**  
160,00 €, Ort: Aurich

Sa., 14.03.2026, 08:00 - 16:00 Uhr  
**ZERTIFIKAT DEUTSCH B2**  
160,00 €, Ort: Aurich

### April 2026

Fr., 24.04.2026, 09:00 - 10:00 Uhr  
**EINBÜRGERUNGSTEST**  
25,00 €, Ort: Aurich

Sa., 25.04.2026, 08:00 - 16:00 Uhr  
**ZERTIFIKAT DEUTSCH A2/B1**  
160,00 €, Ort: Aurich

Sa., 25.04.2026, 08:00 - 16:00 Uhr  
**ZERTIFIKAT DEUTSCH B2**  
160,00 €, Ort: Aurich

### Mai 2026

Fr., 08.05.2026, 09:00 - 10:00 Uhr  
**EINBÜRGERUNGSTEST**  
25,00 €, Ort: Aurich

Sa., 09.05.2026, 08:00 - 16:00 Uhr  
**ZERTIFIKAT DEUTSCH A2/B1**  
160,00 €, Ort: Aurich

Sa., 09.05.2026, 08:00 - 16:00 Uhr  
**ZERTIFIKAT DEUTSCH B2**  
160,00 €, Ort: Aurich

### Juni 2026

Mi., 03.06.2026, 08:30 - 10:00 Uhr  
**EINBÜRGERUNGSTEST**  
25,00 €, Ort: Norden

Fr., 12.06.2026, 08:00 - 16:00 Uhr  
**ZERTIFIKAT DEUTSCH A2/B1**  
160,00 €, Ort: Norden

Fr., 19.06.2026, 09:00 - 10:00 Uhr  
**EINBÜRGERUNGSTEST**  
25,00 €, Ort: Aurich

Sa., 20.06.2026, 08:00 - 16:00 Uhr  
**ZERTIFIKAT DEUTSCH A2/B1**  
160,00 €, Ort: Aurich

Sa., 20.06.2026, 08:00 - 16:00 Uhr  
**ZERTIFIKAT DEUTSCH B2**  
160,00 €, Ort: Aurich



Bundesamt  
für Migration  
und Flüchtlinge

**telc**  
LANGUAGE TESTS

### Individuelle Prüfungsbedingungen für Menschen mit Beeinträchtigung

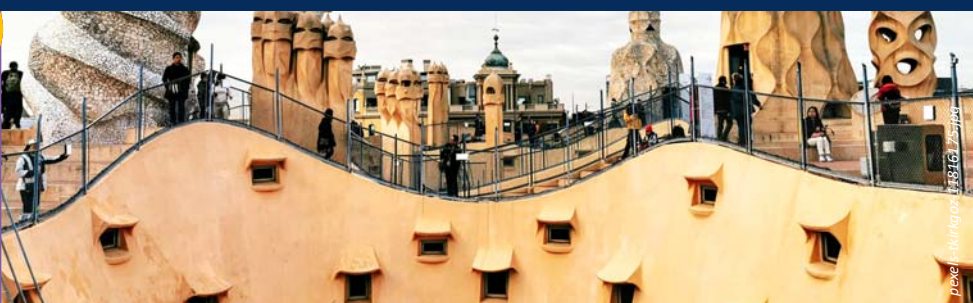
Inklusion ist eines der großen bildungspolitischen Themen in Deutschland. Das Erlernen einer Sprache ist immer eine individuelle Herausforderung. Die gemeinnützige telc GmbH ist in Übereinstimmung mit internationalen Prüfungsstandards stets bemüht, Prüfungsteilnehmenden mit Behinderungen individuelle Prüfungsbedingungen anzubieten und eine möglichst barrierefreie Prüfungssituation zu schaffen. Um besondere Bedingungen ermöglichen zu können, benötigen wir in jedem Einzelfall ein ärztliches Attest oder einen gleichwertigen Nachweis in deutscher oder englischer Sprache, aus dem die Beeinträchtigung detailliert hervorgeht. (...) Die Meldefrist für den Eingang des ärztlichen Attests und der Stellungnahme des Prüfungszentrums bei der telc gGmbH liegt bei 2 Monaten (bei Unterlagen in Braille: mindestens 6 Monaten) vor Prüfungsdatum.

*Auszug aus den Richtlinien für barrierefreie Prüfungsbedingungen der Telc GmbH.*

## Spanisch

### Spanisch: SprachCheck – Passt der Kurs zu mir?

Damit Sie sicher im passenden Kurs starten, laden wir Sie herzlich zu unserem kostenfreien Schnuppertermin ein. Die Teilnahme am SprachCheck ist sehr zu empfehlen, da wir gemeinsam prüfen, welcher Kurs am Besten zu Ihren Vorkenntnissen und Zielen passt. Nach dem Motto „Erst reinschnuppern, dann entscheiden“ bieten wir einen kostenfreien Termin am Mi., 28.01.2026, 16:00 - 16:45 Uhr an.



### Patricia Buck

VHS-Bildungszentrum, 20 UStd., 10 Termine, 93,00 €  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 30.01.2026, schriftliche Anmeldung erforderlich.

### Spanisch A1-A2

Folgekurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Grundkenntnisse der Sprache besitzen und ihre Fähigkeiten weiter ausbauen möchten.

Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche und praxisorientierte Übungen, die Ihnen dabei helfen, alltägliche Gespräche sicher zu führen und die wichtigsten grammatikalischen Strukturen zu festigen.

Mi., 11.02.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, **N760101**

### Spanisch A2

Folgekurs

Vertiefen Sie Ihre Spanischkenntnisse im A2-Kurs! Hier erweitern Sie Ihren Wortschatz und verbessern Ihre Fähigkeiten im Sprechen und Schreiben. Der Kurs behandelt alltägliche Themen und bietet Ihnen die Möglichkeit, sich sicherer in der spanischen Sprache auszudrücken.

Con gusto A2 ab Lektion 5-6

Mi., 11.02.2026, 10:30 - 12:00 Uhr, **N760102**

### Spanisch B1

Folgekurs

Machen Sie den nächsten Schritt in Ihrer Sprachentwicklung. Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Lernende, die ihre Sprachfertigkeiten weiter ausbauen möchten. Sie werden komplexere Themen behandeln und Ihre Kommunikationsfähigkeiten in verschiedenen Situationen verbessern.

Con gusto B1 ab Lektion 5-6

Mi., 11.02.2026, 16:00 - 17:30 Uhr, **N760103**



## Englisch



### Englisch A1

**NEU!**

Sie haben erste Wörter und Grammatikregeln gelernt und hegen den Wunsch, Ihre Sprachkenntnisse auszubauen, um diese auf Reisen, im Alltag oder Beruf anzuwenden? Ein vertiefender, lehrreicher aber auch unterhaltsamer Kurs wartet auf Sie.

### SprachCheck – Passt der Kurs zu mir?

**Kostenfreier Termin:**

**Do., 29.01.2026, 14:00 - 14:45 Uhr**

### Shahram Taghizadem

Do., 12.02.2026, 17:00 - 18:30 Uhr

VHS-Bildungszentrum

20 UStd., 10 Termine, 95,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 02.02.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N720101**

### Englisch B1/B2

You enjoy the humorous as well as the serious things in life? Why not develop and practice your English skills with us in a casual and friendly atmosphere! We cover a wide range of topics with the emphasis on current affairs and culture – or even gossip! Our main aim is to speak English: About everything we find interesting and have something to say about! You are welcome to join a joyful group!

### SprachCheck – Passt der Kurs zu mir?

**Kostenfreier Termin:**

**Mi., 28.01.2026, 10:00 - 10:45 Uhr**

### Theresia Weismüller

Mi., 11.02.2026, 10:00 - 11:30 Uhr

VHS-Bildungszentrum

24 UStd., 12 Termine, 95,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 02.02.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N720102**

### Business Englisch B1/B2

**NEU!**

Do you have to handle negotiations with a foreign client? Do you receive e-mails or documents in English? Are you weary of using online dictionaries or AI? There is an easy solution: attend a training to broaden your vocabulary as well as your correspondence.

### SprachCheck – Passt der Kurs zu mir?

**Kostenfreier Termin:**

**Do., 29.01.2026, 16:00 - 16:45 Uhr**

### Shahram Taghizadem

Do., 12.02.2026, 15:00 - 16:30 Uhr

VHS-Bildungszentrum

20 UStd., 10 Termine, 95,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 02.02.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N720103**

### Englisch C1

**NEU!**

Have you achieved proper skills in English yet you feel that there is still some room for improvement? You can do a brush-up on your grammar as well as learning new interesting words and idiomatic expressions that will give a boost to your self-esteem when conversing in English.

### SprachCheck – Passt der Kurs zu mir?

**Kostenfreier Termin:**

**Do., 29.01.2026, 15:00 - 15:45 Uhr**

### Shahram Taghizadem

Mo., 09.02.2026, 17:30 - 19:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum

20 UStd., 10 Termine, 95,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 02.02.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N720104**

### Englisch:

### SprachCheck – Passt der Kurs zu mir?

Damit Sie sicher im passenden Kurs starten, laden wir Sie herzlich zu unserem kostenfreien Schnuppertermin ein. Die Teilnahme am SprachCheck ist sehr zu empfehlen, da wir gemeinsam prüfen, welcher Kurs am Besten zu Ihren Vorkenntnissen und Zielen passt. Nach dem Motto „Erst reinschnuppern, dann entscheiden“ bieten wir jeweils einen kostenfreien Termin an.

### Englisch

Conversation with a native speaker

The best way to be fluent in English is to have real conversations with native English speakers. You can learn all the grammar rules in the world, you can memorize millions of words, but if you don't practice speaking English, you won't be able to speak English fluently.

### SprachCheck – Passt der Kurs zu mir?

**Kostenfreier Termin:**

**Do., 12.02.2026, 17:00 - 17:45 Uhr**

### Elizabeth Naber

Do., 26.02.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

VHS-Bildungszentrum

8 UStd., 4 Termine, 40,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 16.02.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N720105**

## Schwedisch



### Schwedisch für Anfänger\*innen

**NEU!**

Sind Sie begeistert von dem skandinavischen Land mit über 100.000 Seen, atemberaubenden Schärenküsten und malerischen Orten?

Sie möchten das Land besuchen und sich gern mit Einheimischen unterhalten? Dann sind Sie in diesem Kurs an der richtigen Adresse.

### Shahram Taghizadem

Mo., 09.02.2026, 15:30 - 17:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum

20 UStd., 10 Termine, 93,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 02.02.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N780101**

### Schwedisch:

### SprachCheck – Passt der Kurs zu mir?

Damit Sie sicher im passenden Kurs starten, laden wir Sie herzlich zu unserem kostenfreien Schnuppertermin ein. Die Teilnahme am SprachCheck ist sehr zu empfehlen, da wir gemeinsam prüfen, welcher Kurs am Besten zu Ihren Vorkenntnissen und Zielen passt. Nach dem Motto „Erst reinschnuppern, dann entscheiden“ bieten wir einen kostenfreien Termin an. Do., 29.01.2026, 17:00 - 17:45 Uhr an.







## Französisch



### Französisch: SprachCheck – Passt der Kurs zu mir?

Damit Sie sicher im passenden Kurs starten, laden wir Sie herzlich zu unserem kostenfreien Schnuppertermin ein. Die Teilnahme am SprachCheck ist sehr zu empfehlen, da wir gemeinsam prüfen, welcher Kurs am Besten zu Ihren Vorkenntnissen und Zielen passt. Nach dem Motto „Erst reinschnuppern, dann entscheiden“ bieten wir jeweils einen kostenfreien Termin an.

### Französisch B2

Für Fortgeschrittene

Möchten Sie Ihre Französischkenntnisse auf ein neues Level heben? Dann sind Sie bei uns genau richtig! In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Sprachfähigkeiten in einer dynamischen Lernumgebung. Der Kurs behandelt anspruchsvolle Themen und fördert Ihre Fähigkeiten in Diskussionen, Lese- und Hörverständnis sowie im schriftlichen Ausdruck.

### SprachCheck – Passt der Kurs zu mir?

**Kostenfreier Termin:**

**Mo., 26.01.2026, 15:00 - 15:45 Uhr**

**Günter Beyer**

*Di., 10.02.2026, 10:00 - 11:30 Uhr*

*VHS-Bildungszentrum*

*24 UStd., 12 Termine, 95,00 €*

*Anmelde- und Rücktrittschluss: 30.01.2026*

*Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N730101***

### Französisch conversation

Vous avez appris le français pendant des années et n'avez plus l'occasion de le pratiquer? Ce cours s'adresse à vous: nous parlons de notre vécu, d'aujourd'hui et d'hier, de l'actualité et de sujets qui vous intéressent, vos idées sont les bienvenues. Priorité n°1: le tout dans la bonne humeur!

### SprachCheck – Passt der Kurs zu mir?

**Kostenfreier Termin:**

**Mo., 26.01.2026, 15:00 - 15:45 Uhr**

**Isabelle Geldner-Epardeau**

*Mi., 11.02.2026, 16:30 - 18:00 Uhr*

*VHS-Bildungszentrum*

*20 UStd., 10 Termine, 95,00 €*

*Anmelde- und Rücktrittschluss: 30.01.2026*

*Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N730102***

**Chanson-Atelier**

**s. S. 9/22**

**Interkulturelles Kochen**

**s. S. 70**

## Italienisch



### Italienisch: SprachCheck – Passt der Kurs zu mir?

Damit Sie sicher im passenden Kurs starten, laden wir Sie herzlich zu unserem kostenfreien Schnuppertermin ein. Die Teilnahme am SprachCheck ist sehr zu empfehlen, da wir gemeinsam prüfen, welcher Kurs am Besten zu Ihren Vorkenntnissen und Zielen passt. Nach dem Motto „Erst reinschnuppern, dann entscheiden“ bieten wir jeweils einen kostenfreien Termin an.

### Italienisch für den Urlaub

Für Einsteiger\*innen mit oder ohne Vorkenntnisse

Unser Kurs bereitet Sie optimal auf Ihren Italienurlaub vor, indem er Ihnen grundlegende Sprachkenntnisse und kulturelle Besonderheiten vermittelt. Der Kurs deckt Begrüßungen, Alltagskommunikation, nützliche Sätze für Notfälle sowie typische touristische Situationen ab. Sie erhalten zudem Einblicke in italienische Bräuche, Esskultur und wichtige Traditionen. Melden Sie sich an und entdecken Sie die Faszination Italiens! Im Kurs wird mit einem Lehrbuch gearbeitet.

Kursbuch: Viva le vacanze! – Italienisch für die Reise, Hueber, ISBN: 978-3-19-217243-7

### SprachCheck – Passt der Kurs zu mir?

**Kostenfreier Termin:**

**Di., 27.01.2026, 17:30 - 18:15 Uhr**

**Simona Pabst-Martignoni**

*Di., 10.02.2026, 17:30 - 19:00 Uhr*

*VHS-Bildungszentrum*

*20 UStd., 10 Termine, 95,00 €*

*Anmelde- und Rücktrittschluss: 30.01.2026*

*Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N740101***

### Italienisch für Anfänger\*innen A0

Folgekurs

Haben Sie Lust, in ungezwungener Runde die Grundlagen der italienischen Sprache kennenzulernen? Dann können Sie schon bald Ihr Eis oder den Cappuccino auf Italienisch bestellen – und wer weiß, vielleicht wird ja noch mehr daraus!

In unserem Italienischkurs für Anfänger\*innen (A0) entdecken Sie gemeinsam mit anderen die schöne Sprache und Kultur Italiens. Lernen Sie die wichtigsten Redewendungen für den Alltag, den Urlaub oder den nächsten Restaurantbesuch. Freuen Sie sich auf lebendige Stunden, viel Spaß und erste kleine Erfolgserlebnisse!

Melden Sie sich an und bringen Sie Italien in Ihren Alltag.

Im Kurs wird mit dem Lehrbuch „Fantastico“ gearbeitet.

### SprachCheck – Passt der Kurs zu mir?

**Kostenfreier Termin: Di., 27.01.2026, 18:00 - 18:45 Uhr**

**Martina Löschen**

*Di., 10.02.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, VHS-Bildungszentrum, 24 UStd., 12 Termine, 110,00 €*

*Anmelde- und Rücktrittschluss: 30.01.2026, schriftliche Anmeldung erforderlich, **N740103***

### Italienisch

– **La dolce lingua entdecken A0**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Gemeinsam mit anderen Teilnehmenden lernen Sie in freundlicher Atmosphäre die Grundlagen der Sprache: sich vorstellen, einfache Gespräche führen, nach dem Weg fragen oder im Café bestellen – all das wird schon bald kein Problem mehr sein. Neben dem Sprechen stehen auch das Hörverstehen, Lesen und erste Grammatikkenntnisse auf dem Programm. Ganz praxisnah, mit Spaß und ohne Leistungsdruck!

Kursbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag (Kurs und Übungsbuch) Hybride Ausgabe allango ISBN 978-3-12-502202-7

### SprachCheck – Passt der Kurs zu mir?

**Kostenfreier Termin:**

**Do., 29.01.2026, 10:00 - 10:45 Uhr**

**Simona Pabst-Martignoni**

*Do., 12.02.2026, 10:00 - 11:30 Uhr*

*VHS-Bildungszentrum*

*20 UStd., 10 Termine, 95,00 €*

*Anmelde- und Rücktrittschluss: 02.02.2026*

*Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N740102***

# Außenstellen



## Bildung vor Ort

Es ist uns ein Anliegen auch in unseren Außenstellen ein buntes und vielfältiges Bildungsangebot anzubieten. Unser Ziel ist es, Wissensbegierde zu wecken, Handlungsfähigkeit zu stärken, integrierend und ausgleichend zu wirken und Dialog und Toleranz wohnortnah zu fördern. Wir laden Sie ein, in diesem Programmheft in den Fachbereichen wie Gesundheit, Kultur/Kulturelle Bildung, Gesellschaft u.v.m., zu entdecken, welche Angebote in unseren Außenstellen geplant sind. Wenn Sie individuelle Wünsche, Anregungen oder Fragen haben, stehen wir Ihnen gerne im persönlichen Gespräch, telefonisch oder vor Ort, zur Verfügung.

Wir wünschen Ihnen bei Ihrer Entdeckungsreise viel Spaß!

**Norderney**

**Juist**

**Norden**

**Hage**

**Dornum**

**Großheide**

**Brookmerland**

**Krummhörn**

**Hinte**

**Information**

**Das Kursprogramm für unsere Außenstellen finden Sie unter den einzelnen Fachbereichen.**

**Ansprechpartnerin**

**Petra Cassens**  
Koordination Außenstellen  
☎ (04931) 1870-183  
✉ p.cassens@kvhs-norden.de

Ausführliche Informationen zu unseren Bildungsangeboten:  
**www.kvhs-norden.de**  
Beachten Sie auch unsere Beiträge in den sozialen Netzwerken.













## Betriebsausschuss der Kreisvolkshochschule Aurich-Norden

### Mitglieder

**Sven Behrens** (Vorsitzender) CDU/FDP  
**Gila Altmann** GRÜNE  
**Harald Barthmann** SPD  
**Kuno Behrends** SPD  
**Kay Bents** SPD  
**Jürgen de Buhr** SPD  
**Siebelt Fohrden** CDU/FDP  
**Hans Forster** SPD  
**Arnold Gosse** CDU/FDP

**Friedhelm Jelken** CDU/FDP  
(stellv. Vorsitzender)  
**Werner Kranz** FW im LK Aurich  
**Hannes Langer** SPD  
**Axel Stange** SPD  
**Theo Wimberg** SPD  
**Detlef Stauß** AfD  
**Heinrich Ubben** MOIN, Herr WEISS

### Günter Beyer

Vertretung des Dozentenrats Norden

### Hartmut Lüschen

Vertretung des Dozentenrats Aurich

### Beratende Mitglieder

**Irina Eifert** Betriebsleiterin  
**Olaf Meinen** Landrat  
**Sarah Zytariuk** Personalrat

## Impressum

**Herausgeberin:** Kreisvolkshochschule  
Aurich-Norden, Standort Norden

**Gestaltung:** Kaja Schierl, KVHS Aurich-Norden

**Bildnachweis,** sofern nicht anders angegeben:

KVHS-Archiv, Wikipedia, Wikimedia,

Kaja Schierl, Pixabay, Pexels, DVV

**Druckservice:** 4Satz GmbH, Rhaderfehn

**Auflage:** 3.500 Ex.

Klimaneutrales Papier, klimaneutraler Druck

**Norden, Dezember 2025**



## Mehr von Ihrer KVHS. Folgen Sie uns.



## Allgemeine Geschäftsbedingungen

Stand Dezember 2024

### Allgemeine Geschäftsbedingungen der Kreisvolkshochschule Aurich-Norden

#### 1. Geltungsbereich

Diese allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) gelten für alle Veranstaltungen, Kurse, Dienstleistungen (im Folgenden „Bildungsangebot“, gerant) der Kreisvolkshochschule Aurich-Norden sowie KVHS Aurich-Norden gemäß Begleitung, Begleitung und Beratung und KVHS Aurich-Norden gemäß Begleitung, Begleitung und Beratung (im Folgenden „Kurs“, gerant). Für die Bereiche „Internationale Nord-Sommerakademie“, das Fernprogramm der Stadt Norden, „musikalischer Workshop“ sowie Angebote der Freiwilligenagentur des Landkreises Aurich, gelten besondere Bedingungen (siehe Internetseite/öffentliche Ausstellungen). Weitere abweichende oder ergänzende Regelungen haben nur dann Geltung, wenn sie zwischen der KVHS und den Teilnehmenden schriftlich vereinbart werden.

#### 2. Anmeldung und Vertragschluss

1. Die Anmeldung von Bildungsangeboten geschieht unter Vorbehalt.  
2. Die Anmeldung zu Bildungsangeboten der KVHS kann schriftlich, telefonisch, online oder persönlich in der Hauptgeschäftsstelle in Aurich oder in Norden erfolgen.  
3. Wir betrachten die Anmeldung in jedem Fall als verbindlich.  
4. Annehmungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Sollte eine Veranstaltung bereits ausgebucht sein, werden Sie umgehend informiert und auf eine Wartezeit gesetzt.  
5. Der erworbene Zugang für Online-Veranstaltungen darf nicht an Dritte herausgegeben oder verkauft werden.

#### 3. Kursdurchführung

Haben Sie sich angemeldet und vor dem angegebenen Starttermin keine Nachricht von uns erhalten, können Sie davon ausgehen, dass das Bildungsangebot stattfindet. Ein Bildungsangebot kann abgesagt oder abgebrochen werden, wenn die erforderliche Mindestanmeldedahl nicht erreicht ist. Dozierende erkennen, oder aus anderen Gründen eine Durchführung des Bildungsangebotes nicht möglich ist. In Ausnahmefällen behält sich die KVHS vor, andere Dozierende einzusetzen, den Bildungsgegenstand zu ändern oder Unterricht zu verschieben/abzusagen. Die im Rahmen des Bildungsangebotes bereitgestellten Inhalte und Unterlagen werden nach bestem Wissen und Kenntnisstand der Dozierenden erstellt. Eine Haftung und Gewähr seitens der KVHS für die Korrektheit, Aktualität, Vollständigkeit und Qualität der Inhalte ist jedoch ausgeschlossen. Grundsätzlich gilt: Im Falle einer Unterbrechung des Unterrichts aufgrund höherer Gewalt, Verfallens sich alle abgeschlossenen Verträge um die Dauer der höheren Gewalt.

#### 4. Teilnahmeentgelte und Zahlungsmodalitäten

1. Die Teilnahmeentgelte sind der jeweiligen Kursbeschreibung zu entnehmen.  
2. Die Entgelte sind vor Veranstaltungsbeginn fällig. Die möglichen Zahlungsmodalitäten erfahren Sie in den Hauptgeschäftsstellen. Wenn die Zahlungsmethode Überweisung gewählt wird, wird eine Gebühr in Höhe von 2,00 € fällig.  
3. Eine Anmeldung verpflichtet zur Zahlung des veröffentlichten Entgelts, auch wenn Sie an dem Bildungsangebot nur unregelmäßig teilnehmen oder vorzeitig, auch aus Krankheitsgründen, auscheiden.  
4. Für eine Teilnahmeentschuldigung auf Wunsch der Teilnehmenden wird eine Gebühr von 2,00 € erhoben.  
5. Bei Zahlungsverzug behält sich die KVHS vor, Mahngebühren zu erheben und Sie von weiteren Bildungsangeboten auszuschließen.

#### 5. Abmeldung

Die Abmeldung muss in einer Hauptgeschäftsstelle der KVHS erfolgen, eine Abmeldung bei Dozierenden ist nicht wirksam. Das Fernbleiben von Kurs gilt nicht als Abmeldung. Sofern für ein Bildungsangebot kein konkretes Abmeldeformular genannt wird, ist eine kostenfreie Abmeldung nur bis 10 Tage vor Kursbeginn möglich. Bei Abmeldung nach ausweisener Anmelde- und Rücktrittsgebühr werden 100% des Entgeltes fällig.  
Für Angebote im „Institut zur Weiterbildung von Pflegefachkräften (WIP)“ gilt: Eine kostenfreie Abmeldung für Fachweiterbildungsangebote kann bis 12 Wochen und für Fortbildungsangebote und Rezerfrierungen bis 8 Wochen vor Kursbeginn erfolgen. Danach entstehen Stornierungskosten in Höhe von 20% des Kursentgeltes. Das komplette Kursentgelt muss gezahlt werden, sollte die Abmeldung innerhalb der letzten 14 Tage vor Kursbeginn erfolgen.  
Bei Veranstaltungen mit Karten(vor)verkauf ist eine Rückgabe der bereits erworbenen Eintrittskarten ausgeschlossen.  
Bei Bildungsangeboten (ausgenommen sind Angebote im Bereich „Umwelttechnik“), die langfristige Unterrichtsverträge umfassen und länger als ein Semester dauern, gilt in Fällen ohne Anmelde- und Rücktrittsbeitrag folgende Regelung: Eine Kündigung muss schriftlich vier Wochen vor Monatsende eingereicht werden. Eine anteilige Entgeltestattung ist möglich, wenn die KVHS für den Ausfall des Bildungsangebots oder eines Teils davon verantwortlich ist.

#### Widerufnahme bei Fernabsatzgeschäften

Ein Fernabsatzgeschäft liegt dann vor, wenn der Vertrag unter ausschließlicher Verwendung von Fernkommunikationsmitteln wie im Falle von Online-Buchungen zustande kommt. In diesem Fall steht Ihnen auf Grund gesetzlicher Vorschriften ein Widerrufsrecht zu.

#### Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Beherrschung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Absatz 1 und 2 EGGBG sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGGBG. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Ein Widerrufsförmular steht Ihnen auch auf unserer Homepage zur Verfügung der Widerruf kann auch förmlos erfolgen. Der Widerruf ist zu richten an: KVHS Aurich-Norden, Standort Norden, Uferstraße 1, 26506 Norden, Fax: (04931) 9187-104, E-Mail: info@kvhs-norden.de oder KVHS Aurich-Norden, Standort Aurich, Oldersumer Str. 65-73, 26605 Aurich, Tel: 04941 9580-0, Fax: 04941 9580-95, E-Mail: info@kvhs-aurich.de

#### Widerrufsfrist

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen herauszugeben. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

#### Besondere Hinweise

Ihre Widerrufserklärung ist vorzulegen, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

#### 6. Ermäßigung

Ermäßigungen werden gemäß den Ermäßigungsrichtlinien der KVHS (diese erhalten Sie auf Anfrage in der Geschäftsstelle) oder in der jeweiligen Kursbeschreibung genannten Bedingungen gewährt. Ein Antrag auf Ermäßigung und ein entsprechender Nachweis sind vor der Anmeldung vorzulegen.

#### 7. Hausordnung/ Sicherheitsanweisung

Bitte beachten Sie die Hausordnung sowie Sicherheitsanweisungen in den jeweiligen Geschäftsstellen.

#### 8. Haftung

1. Die KVHS haftet nicht für Schäden, Unfälle und Diebstähle auf dem Hin- und Rückweg sowie während des Bildungsangebots, es sei denn, es wurde eine abweichende Regelung vereinbart.  
2. Für Druckfehler wird keine Haftung übernommen.

#### 9. Urheberrecht

Aus urheberrechtlichen Gründen müssen wir Sie darauf hinweisen, dass Fotografeuren, Filmen und Mitschnitten auf Band in den Bildungsangeboten nicht gestattet sind. Dies gilt für Präsenz-, Online- oder Hybridveranstaltungen. Lehrmaterial darf ohne schriftliche Zustimmung des Veranstalters auf keine Weise vervielfältigt, insbesondere nicht veröffentlicht, verbreitet oder öffentlich wiedergegeben werden.

#### 10. Datenschutz

1. Die im Rahmen der Anmeldung erhobenen personenbezogenen Daten werden von der KVHS unter Beachtung der geltenden Datenschutzbestimmungen verarbeitet und gespeichert.  
2. Die Daten werden ausschließlich zur Durchführung des gebuchten Bildungsangebots genutzt und nur an Dritte weitergegeben, wenn dies zur Erfüllung des Vertrages notwendig ist.  
3. Sie haben jederzeit das Recht, Auskunft über die gespeicherten Daten zu erhalten und deren Berichtigung oder Löschung zu verlangen.  
4. Weitere Informationen auf der Internetseite: [www.kvhs-aurich.de](http://www.kvhs-aurich.de) oder [www.kvhs-norden.de](http://www.kvhs-norden.de)

#### 11. Teilnahmevoraussetzung

Das Niedersächsische Erwachsenenbildungsgesetz bestimmt unter anderem als Teilnahmevoraussetzung ein Mindestalter von 16 Jahren. Ausgenommen sind Bildungsangebote, die ausdrücklich einen jüngeren Adressatenkreis vorsehen.

#### 12. Schlussbestimmungen

Sollen Bestimmungen dieser AGB ganz oder teilweise nichtig sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsbestimmungen nicht berührt. Mit der Bekanntgabe dieser neuen Allgemeinen Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren ihre Gültigkeit.

Stand: 09.12.2024



# Behalten Sie den Durchblick!

**Energieanbieter gibt es viele, da fällt die Entscheidung vermeintlich schwer. Manchmal hat man aber einfach nur Tomaten vor den Augen ...**

... denn das Gute liegt oft nah – so wie die Stadtwerke Norden. Persönlicher Kontakt, eng verbunden mit der Region, nachhaltige Produkte und Lösungen: Wir liefern die besten Zutaten für eine zuverlässige Energieversorgung, heute und in Zukunft.

Feldstraße 10  
26506 Norden  
Telefon (04931) 926-444  
Telefax (04931) 926-194  
[vertrieb@stadtwerke-norden.de](mailto:vertrieb@stadtwerke-norden.de)



**HEPS Haustechnik GmbH**

Heizung - Sanitär - Elektro

## Ihr Ansprechpartner in allen Haustechnik-Fragen!

Sestein Dimt 3 - 26524 Hage

Tel. (0 49 31) 91 86 80

Fax (0 49 31) 91 86 88

[info@heps-haustechnik.de](mailto:info@heps-haustechnik.de)

[www.heps-haustechnik.de](http://www.heps-haustechnik.de)



# SIEBELS

TRAUCO  
GRUPPE

Alles für ihr Traumhaus  
vom Keller bis zum Dach

Bauen · Wohnen · Garten

Lassen Sie sich inspirieren -  
in Ostfrieslands **GRÖSSTER**  
**BAU-ERLEBNISWELT**

[www.siebels24.de](http://www.siebels24.de)

Besuchen Sie unsere  
**Ausstellungen.**  
Sie werden begeistert sein.

Wenn es ums Bauen geht - *Die Nr. 1 in Ostfriesland*

- ✓ **Größte Bau-Erlebniswelt**  
Große Auswahl an Pflaster, Klinker und Dachsteine
- ✓ **Modernes Türenstudio**  
über 300 Türvarianten und Zubehör
- ✓ **Photovoltaik-Komplettlösungen**  
Unsere massgeschneiderte Lösung für Ihr Dach
- ✓ **Outdoor Ausstellung Gala Gartenbau**  
Alles für Garten und Terrasse - mit extra Zaungalerie
- ✓ **Großer Weber-Profi-Shop**  
Grills - Zubehör - Fachberatung - über 1000 Artikel
- ✓ **Moderner Fuhrpark**  
Modernste Lieferfahrzeuge, Hoch- und Spezialkranservice
- ✓ **Eigener Montage-Service**  
Fenster, Türen, Zaunanlagen oder Bodenbeläge
- ✓ **Spezialisten und Fachberater**  
Unsere Fachberater kennen sich aus und beraten Sie gern.
- ✓ **Profi-Werkstatt**  
Für Rasenmäher, Akku-, Motor- und Elektrogeräte
- ✓ **Beton-Tankstelle**  
Frischbeton auf Knopfdruck für Selbstabholer



*2 x in ihrer Nähe*

## Norden

Stellmacherstr. 8  
Leegemoor  
T: 04931/ 93 90-0  
eMail:  
[info@siebels24.de](mailto:info@siebels24.de)

## Pewsum

Raiffeisenstr. 29  
Gewerbegebiet  
T: 04923/ 91 99-0  
eMail:  
[info-pewsum@siebels24.de](mailto:info-pewsum@siebels24.de)