

**vhs**  Kreisvolkshochschulen  
Aurich-Norden  
Standort Norden

**Programm 1/2024**

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

 kvhs norden



# Moin, MAXUS.

100% elektrische Personenfahrzeuge und Transporter mit Klassenbesten Reichweite!

## Eihusen & Wilken



### Standort Norden

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

### Standort Dornum

Bensjücher Weg 2, 26553 Dornum  
Tel: 0 49 33 / 9 91 90

### Standort Aurich

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

## Vorteilspakete für jede Lebensphase!

**Best Beginner!**  
Für den Versicherungsstart und NeukundInnen bis 30 Jahre.

Willkommens-Nachlass bis zu **40%**

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

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

**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 Older!**  
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!

## Leitung und Abteilungsleitung

Sekretariat:  
Tel.: (04931) 1870-157

### Friedhelm Endelmann

Gesamtbetriebsleiter  
Kreisvolkshochschulen  
Aurich und Norden

Tel.: (04931) 1870-157  
f.endelmann@kvhs-norden.de



### Irina Eifert

Standortleiterin  
KVHS Norden gGmbH  
Pädagogische Leitung  
Abteilungsleiterin  
Allgemeine Bildung und Kulturarbeit

Tel.: (04931) 1870-157  
i.eifert@kvhs-norden.de



### Markus Saathoff-Reents

Abteilungsleiter  
Generationen-  
übergreifende Dienste  
und Engagementprojekte

Tel.: (04931) 1870-205  
m.saathoff-reents@kvhs-norden.de



### Stefan Brietzke

Abteilungsleiter  
Soziale Dienste

Tel.: (04931) 1870-144  
s.brietzke@kvhs-norden.de



### Friedhelm Schröder

Abteilungsleiter  
Qualifizierung und  
Beschäftigungs-  
förderung

Tel.: (04931) 1870-501  
f.schroeder@kvhs-norden.de



Information & Anmeldung:  
Tel.: (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

#### Besuchszeiten unserer Ausstellungen

Haus (WBZ): Mo. - Mi.: 07:30 - 17:30 Uhr

Do.: 07:30 - 19:00 Uhr

Fr.: 07:30 - 15:00 Uhr

Öffnungszeiten in den Schulferien s. S. 4

Änderungen der o.g. Angaben vorbehalten.

## Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, liebe Besucherinnen und Besucher unserer Bildungs- und Kulturangebote in Norden und Umgebung,

*unser neues Programmheft ist da und mit Begeisterung präsentieren wir Ihnen eine Palette von Kursen und Veranstaltungen für alle Altersgruppen, wobei unser besonderes Augenmerk auf dem Jahresthema „Perspektive Europa: miteinander voneinander lernen“ liegt.*

*Der Austausch von Wissen, Kultur und Erfahrungen steht im Mittelpunkt unserer Arbeit, es soll ein zentraler Bestandteil unserer gemeinsamen europäischen Identität sein.*

*Unter dem Motto „On connaît la chanson – chantons ensemble“ laden wir Sie ein, die Welt der französischen Chansons zu entdecken und gemeinsam zu singen. Für unsere jüngsten Teilnehmenden bieten wir das „Cinefete – das französische Schulfilmfestival“ an, eine unterhaltsame Möglichkeit für Kinder und Jugendliche, die französische Sprache und Kultur zu erleben.*

*Der Vortrag „Europawahl“ gibt Ihnen die Gelegenheit, mehr über die Mechanismen der Europäischen Union zu erfahren und sich aktiv mit dem demokratischen Prozess in Europa auseinanderzusetzen.*

*Darüber hinaus möchten wir Sie einladen, nicht nur die Sprachen Europas zu erkunden, sondern auch die kulinarischen Traditionen verschiedener Länder zu entdecken. Unsere internationalen Kochkurse bieten die ideale Ergänzung zu den Sprachangeboten und schaffen eine einzigartige Verbindung zwischen Sprache, Kultur und Genuss.*

*Abgerundet wird unser Angebot durch einen Online-Vortrag zum Thema „Verbreitung und Zustand der Moore in Deutschland, Europa und weltweit“. Ein spannendes und aktuelles Thema, das uns bewusst macht, wie wichtig der Schutz unserer Natur für unsere gemeinsame Zukunft in Europa ist.*

*Nutzen Sie die Möglichkeit, aktiv am Programm teilzunehmen, gemeinsam voneinander zu lernen und Perspektiven für ein vereintes Europa zu entwickeln.*

*Das Team der KVHS Norden freut sich auf Ihre Teilnahme und wünscht Ihnen viel Freude und Inspiration bei unseren Kursen und Veranstaltungen,*

*denn ...vhs verbindet!*

*Ihre Kreisvolkshochschule Norden*

## Schwerpunkt 2024 Perspektive Europa: miteinander voneinander lernen

Bundesweit werden die Volkshochschulen im Jahr 2024 das Thema „Perspektive Europa: Miteinander voneinander lernen“ fokussieren.

Unser Ziel ist es, eine umfassende Plattform für die Auseinandersetzung mit den verschiedenen Facetten Europas zu schaffen. Das Programm legt hierbei besonderen Wert auf die Vertiefung des Verständnisses für Demokratie und kulturelle Vielfalt. Neben theoretischen Inhalten stehen praktische Erfahrungen, interaktive Formate und der kulturelle Austausch im Mittelpunkt. Wir setzen auf lebenslanges Lernen als Schlüssel zur Förderung interkultureller Kompetenzen und zum Verständnis der Vielfalt Europas. Alle Teilnehmenden sind herzlich eingeladen, aktiv an der Gestaltung einer offenen, toleranten und vernetzten europäischen Gesellschaft mitzuwirken. Miteinander Lernen bedeutet für uns nicht nur Wissenserwerb, sondern auch den Austausch von Erfahrungen und die Entwicklung neuer Perspektiven. Wir freuen uns auf die Teilnahme aller Interessierten an diesem inspirierenden Programm.



## Service

In eigener Sache / Leitung und Abteilungsleitung	3
<b>Gut zu wissen</b>	5
Wichtige Informationen rund um Ihr Bildungsangebot	
Tourismus-Akademie Nordwest	78
Leitbild der KVHS Norden	86
Standorte und Kontaktinformation	87
Dozentinnen und Dozenten von A-Z	88
Anmeldeformular	89
Betriebsausschuss und Gesellschafterversammlung	90
Dozent*innenrat	90
Impressum	90
Allgemeine Geschäftsbedingungen	90

## Kultur Kulturelle Bildung



Landesbühne	7
Kulturelle Veranstaltungen	8
Ausstellungen	10
Kulturfahrten und Exkursionen	11
Literatur	11
Fotografie	12
Kunst und Kreativität	12
Musik und Tanz	16
Textiles Gestalten	17
Haus und Garten	19
Aktiv Leben	20

## Gesellschaft



Politik und Gesellschaft	22
Angebote für Menschen mit Beeinträchtigungen	26
Altersbildung	28
Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen	30
MGH Norden	31
Freiwilligenagentur Landkreis Aurich	33
Engagement und Ehrenamt	35



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

## Junge VHS



Kinder- und Jugendtheater / KUKI	38
Musikalischer Sommerworkshop	38
Kindersommerfest / Kinderkino	39
Kurse für Kinder und Jugendliche	40
Ferienkurse für Kinder und Jugendliche	42

## Pädagogik / Psychologie / Familie



Familien- und Elternbildung / Kindertagespflege	45
Fortbildungen für soziale und pädagogische Berufe	46
Rhetorik / Kommunikation / Persönlichkeitsentwicklung	49

## Gesundheit



Auszeit für Körper und Seele	52
Alternative und traditionelle Heilmethoden	53
Körperwahrnehmung und Entspannung	54
Gymnastik und Fitnessstraining	58
Kochen und Ernährung	64

## Sprachen



Einstufung	67
Spanisch	67
Englisch / Französisch	68
Weitere Fremdsprachen	68
Deutsch als Zweitsprache / Einbürgerungstest	69

## Information, Anmeldung und Öffnungszeiten

Information & Anmeldung:  
**Tel.: (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.

## Grundbildung Schulabschlüsse



Schulabschlüsse	70
Grundbildung für Alltag und Beruf	70

## Beruf und Digitale Welt



Schulungen für Dozierende und Mitarbeitende der KVHS Norden	72
Wirtschaft und Verwaltung	73
Digitale Welt / Xpert	74

## Bildungsurlaub



Bildungsurlaube	76
-----------------	----

## Außenstellen



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

Ansprechpartnerin:  
Petra Cassens, Tel.: (04931) 1870-183  
E-Mail: [p.cassens@kvhs-norden.de](mailto:p.cassens@kvhs-norden.de)

## Qualifizierung und Beschäftigungsförderung

Qualifizierungen, Projekte und mehr	80
-------------------------------------	----

## Soziale Dienste

Kindertagesstätten, ambulante und soziale Dienste und mehr	84
---	----



### Besuchszeiten unserer Ausstellungen

**Haus (WBZ):** Mo. - Mi.: 07:30 - 17:30 Uhr  
Do.: 07:30 - 19:00 Uhr  
Fr.: 07:30 - 15:00 Uhr

## 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
- J** Für junge Menschen (Jugendliche, Kinder)
- 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
- GEW** Mitglieder der GEW erhalten Ermäßigung, s. S. 48
- Perspektive Europa**: Angebote zum Semesterschwerpunkt, s. S. 3
- Engagierte** Angebote für Engagierte

## Datenschutzerklärung

Wir benötigen Daten von Ihnen. Diese werden ausschließlich

zweckgebunden eingesetzt und nicht weitergegeben.

Die ausführliche Datenschutzerklärung finden Sie im Internet unter: <https://kvhs-norden.de/service-kontakt/privacy-policy/>



## Förder- und Finanzierungsmöglichkeiten für Ihre Weiterbildung

### Weiterbildung in Niedersachsen

Mit diesem Förderprogramm des Landes Niedersachsen können Sie Zuschüsse zu Ihren eigenen Weiterbildungskosten und die Ihrer Mitarbeitenden erhalten. Informationen, Beratung und Unterlagen 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-bafog.de](http://www.aufstiegs-bafog.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)



## Barrierefreie Kursteilnahme

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



## Freies WLAN

in Ihrer KVHS 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 Norden gGmbH statt. Der Unterricht in den Ausbildungs-, Umschulungs- und Fortbildungsprojekten sowie Wochenendseminare sind von dieser Regelung nicht betroffen!



## Bildungsurlaub

Sie haben Anspruch auf Fortbildung während der Arbeitszeit.  
Unsere Bildungsurlaube finden Sie **ab S. 76**



## vhs.cloud

Die vhs.cloud ist eine bundesweite digitale Lern- und Arbeitsplattform der Volkshochschulen für die Erwachsenenbildung.  
Die Kreisvolkshochschule Norden bietet durch die vhs.cloud unterstützte Kurse an.



## Anzeigen in unserem Programmheft

Wenden Sie sich bitte an das Leitungssekretariat, Tel.: (04931) 1870-157  
E-Mail: [anzeigen@kvhs-norden.de](mailto:anzeigen@kvhs-norden.de)



## Anmeldestart Herbst 2024

Ab **Mo., 02.09.2024** sind unsere Bildungsangebote des Herbstsemesters online, Ihre Anmeldung ist möglich. Das gedruckte Programm erscheint im August 2024. Brauchen Sie Unterstützung bei der Anmeldung?

Melden Sie sich gerne bei uns unter Tel.: (04931) 1870-123.



## 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 Gutschein

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



## Unser Newsletter

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



## Anmeldung:

Einfach online anmelden...

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

Oder klassisch persönlich oder per E-Mail.



## Bildungsangebote der KVHSen Aurich-Norden, Standort Aurich

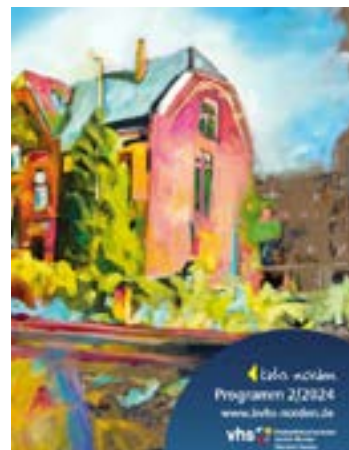
Sie haben kein für Sie passendes Angebot in unserem Programm gefunden? Informieren Sie sich auch gerne über die Angebote in der KVHS Aurich unter: [www.kvhs-aurich.de](http://www.kvhs-aurich.de)

**vhs** Kreisvolkshochschulen  
Aurich-Norden



## 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 Tel.: (04931) 1870-123, E-Mail: [info@kvhs-norden.de](mailto:info@kvhs-norden.de)



# Kultur

## Kulturelle Bildung



### Kreativ und kulturell aktiv

Es ist seit jeher ein erklärtes 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.



Bild: © Landesbühne Niedersachsen Nord, Volker Beinborn, „Hamlet“

### Inhalt

<b>Kultur</b>	
Landesbühne	S. 7
Kulturelle Veranstaltungen	S. 8
Ausstellungen	S. 10
<b>Kulturelle Bildung</b>	
Kulturfahrten und Exkursionen	S. 11
Literatur	S. 11
Fotografie	S. 12
Kunst und Kreativität	S. 12
Kalligraphie, Künstlerbücher	S. 12
Zeichnen, Aquarell	S. 13
Öl, Acryl	S. 14
Drucktechniken, Keramik	S. 15
<b>Musik und Tanz</b>	S. 16
Textiles Gestalten	S. 17
Nähen, Spinnen	S. 17
Stickbreyen, Patchwork, Filzen	S. 18
<b>Haus und Garten</b>	S. 19
<b>Aktiv Leben</b>	S. 20

### Ansprechpartnerinnen

#### Irina Eifert

Standortleitung  
Abteilungsleiterin  
i.eifert@kvhs-norden.de



#### Katarina Engelmann

(in Elternzeit)  
Bildungsmanagerin  
Tel.: (04931) 1870-107  
k.engelmann@kvhs-norden.de



### Information und Beratung

#### Sabrina Fischer

Kulturarbeit,  
Kulturelle Bildung  
Tel.: (04931) 1870-170  
s.fischer@kvhs-norden.de



#### Dorthe Grothus-Nee

Kulturfahrten  
und Exkursionen,  
Textiles Gestalten  
Tel.: (04931) 1870-123  
d.grothus@kvhs-norden.de



#### Katja Koesling

Landesbühne  
Tel.: (04931) 1870-162  
k.koesling@kvhs-norden.de



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



# Landesbühne Niedersachsen Nord – Theatersaison 2023/24

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



In Kooperation mit der  
**N**Stadt  
**Norden**



B  
Ü  
H  
N  
E

L  
A  
N  
D  
E  
S

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

## Woyzeck

von Georg Büchner

Soldat Woyzeck kümmert sich um seine Freundin Marie und ihr uneheliches Kind, aber das Geld ist knapp. Deshalb nimmt Woyzeck einen zwielichtigen Nebenjob an ...

**Do., 25.01.2024, 19:30 Uhr**

## Warten auf Godot

von Samuel Beckett

Wladimir und Estragon haben einen Auftrag: Sie WARTEN AUF GODOT. Was erst einmal sehr verheißungsvoll klingt, entpuppt sich schnell als langwieriges Däumchendrehen ...

**Do., 08.02.2024, 19:30 Uhr**



Bild: Volker Beinhorn, Landesbühne

## Öl der Erde

von Ella Hickson

Als es an der Tür von May und ihrer verarmten Großfamilie klopft, staunt sie nicht schlecht. Ein Vertreter stellt ihnen die bisher größte Errungenschaft der Menschheitsgeschichte vor: die Petroleumlampe. ...

**Do., 21.03.2024, 19:30 Uhr**

## Maria Stuart

von Friedrich Schiller

19 lange Jahre sitzt Maria Stuart, Königin von Schottland, bereits im englischen Kerker und wartet. Die möglichen Optionen: Freilassung oder Hinrichtung. ...

**Do., 25.04.2024, 19:30 Uhr**

## The Party

von Sally Potter

Die gediegene Party zur Nominierung als Gesundheitsministerin von Janet und Ehemann Bill, entwickelt sich zu einem bissigen Enthüllungsdrama, ...

**Do., 16.05.2024, 19:30 Uhr**

## Vorschau Theatersaison 2024/2025

Tootsie	05.09.2024
Bahnwärter Thiel	26.09.2024
König Ödipus	05.12.2024
Der eingebildete Kranke	23.01.2025
Der lange Schlaf	20.02.2025
Der unerwartete Gast	06.03.2025
Nachtland	24.04.2025
Ab jetzt	22.05.2025
Für mich soll's rote Rosen regnen	05.06.2025

## Theaterpreise 2023/24

### Abonnement Gesamt (neun Aufführungen):

1. Rang 108,00€ | ermäßigt\*: 62,00 €
2. Rang 100,00 € | ermäßigt\*: 58,00 €
3. Rang 92,00 € | ermäßigt\*: 54,00 €

### Abonnement Wahl (vier Aufführungen):

1. Rang 53,00€ | ermäßigt\*: 31,00 €
2. Rang 49,00 € | ermäßigt\*: 29,00 €
3. Rang 45,00 € | ermäßigt\*: 27,00 €

### Einzelkarten

1. Rang 19,00€ | ermäßigt\*: 10,00 €
2. Rang 17,00 € | ermäßigt\*: 10,00 €
3. Rang 15,00 € | ermäßigt\*: 10,00 €

\*Ermäßigt (Schüler\*innen und Studierende, Menschen mit Behinderung (ab 50 GdB))

### Abonnementbestellung und Vorverkauf in der Kreisvolkshochschule Norden

Mo. - Fr.: 09:00 - 12:30 Uhr

Mo. - Do.: 14:30 - 17:00 Uhr Stand 01.06.2023

## KUKI Kindertheater



### KUKI-Kindertheater: Hexe Lilli zaubert

Wodo Puppenspiel

– Mülheimer

Figurentheater

Für Kinder ab 4 Jahren und die ganze Familie

**Sa., 13.04.2024, 15:00 Uhr, Eintritt: 6,00 €**  
Forum KVHS Norden, Uffenstr. 1.

Weitere Informationen s. S. 38

# 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

### Chanson-Atelier **NEU!** „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 Musikliebhaber\*innen sind herzlich eingeladen!

#### Thomas Streit

Fr., 09.02.2024, Beginn: 18:30 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 3 UStd., 1 Termin, 22,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 26.01.2024  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.  
850401

### Frauenflohmarkt

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 Frauenflohmarkt ein Zeichen für nachhaltigen Konsum setzen. Zahlreiche Verkäuferinnen bieten am Sonntag im Forum der KVHS 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.



So., 10.03.2024, 14:00 - 17:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum  
Standgebühr:  
5,00 € und eine Kuchenspende

#### Information und Anmeldung:

Tel.: (04931) 1870-181,  
E-Mail: d.chibisova@kvhs-norden.de

## Bildvorträge

### Schottland **NEU!** „Sehnsucht nach Schottland“ Bildvortrag mit Roland Marske

Schottland: Kaum ein anderes europäisches Land wird mit so vielen Klischees belegt wie der hohe Norden Großbritanniens. Schottland – das sind für Viele karierte Röcke, ohrenbetäubende Dudelsäcke, Gallonen voll Whisky und haufenweise Geizhalse. All diese Schottlandbilder verblassen jedoch schnell, wenn man mitten in den Highlands steht. Schottland ist vor allem ein grandioses Landschaftserlebnis, das die Seele jedes Reisenden berührt. Kaum eine Region Nordeuropas kann mit einer derartig herben Schönheit aufwarten wie Schottland. Steile Klippen, an die unermüdlich die Atlantikwellen branden, spektakuläre Aussichten von hohen Passstraßen, über denen die Wolkengebirge schweben und der Landschaft eine dramatische Komponente verleihen, geheimnisvolle Moore und Lochs, unberührte Natur und viel, sehr viel Einsamkeit. Wer die Wildheit Schottlands erleben möchte, muss sich auf die lange, anstrengende Reise in den hohen Norden machen – oder einfach nur die Dia-Multi-Visions-Show von Roland Marske besuchen. Der Berliner Fotograf nimmt durch seine einfühlsamen, doch technisch aufwendigen, großflächigen Diaprojektionen die Zuschauer mit auf Reisen.



Die Eintrittskarten gibt es im Vorverkauf im SKN-Kundenzentrum oder in der KVHS Norden und an der Abendkasse.

#### Roland Marske

Mi., 07.02.2024, Beginn: 19:00 Uhr, VHS-Bildungszentrum  
Eintritt: 13,50 € (Vorverkauf), 15,00 € (Abendkasse)

### Abenteuer Arktis: **NEU!** Auf Nordlandfahrt durch Grönland, Kanada & Finnland

Reisevortrag  
von Anuschka Dinter-Mathei

Verschneite Wälder,  
unglaubliche  
Sonnenuntergänge, die  
Einsamkeit und das Gebell der  
aufgeregten Schlittenhunde  
– Anuschka Dinter-Mathei  
hat ihr Herz vor vielen Jahren  
an den Norden verloren.

So entschied sie sich nicht nur, einen Winter lang Schlittenhunde in Finnisch Lapland zu trainieren, sondern reist immer wieder in diese faszinierende Region. Ob mit dem Schiff um die Disko-Insel oder mit dem Auto durch den kanadischen Indian Summer – überall warten Abenteuer, Begegnungen mit Bären und herrlich leuchtende Nordlichter – erfrorene Zehen inklusive.

Kommen Sie mit auf eine Nordlandfahrt durch Grönland, Kanada und Finnland!

#### Anuschka Dinter-Mathei

Fr., 12.04.2024, Beginn: 19:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 3 UStd., 1 Termin, 15,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 29.03.2024  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

410402







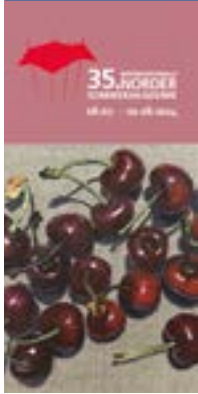
## Literaturtage 2024

### Norder Literaturtage 12. - 28.04.2024

Alle zwei Jahre wird Literatur in Norden größer als sonst geschrieben – wenn die Norder Literaturtage stattfinden. Veranstaltet werden diese Tage von zahlreichen Norder Einrichtungen, Initiativen und Einzelpersonen. Unter der Federführung der Kreisvolkshochschule 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 Frühjahr. Das ausführliche Programm erscheint im März 2024.

Information und Kontakt:  
Sabrina Fischer,  
Tel.: (04931) 1870-170  
E-Mail: s.fischer@kvhs-norden.de

## 35. Internationale Norder Sommerakademie



In diesem Jahr findet zum 35. Mal die Internationale Norder Sommerakademie der Kreisvolkshochschule Norden statt. Vier Wochen lang können Kunstinteressierte zwischen 28 Wochenkursen 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 Norden, Uffenstr. 1, 26506 Norden,

E-Mail: [sommerakademie@kvhs-norden.de](mailto:sommerakademie@kvhs-norden.de)

Tel.: (04931) 1870-170

Gefördert von



**35. INTERNATIONALE SOMMERAKADEMIE**  
08.07. – 02.08.2024

**KUNSTWORKSHOPS IN OSTFRIESLAND**  
BILDHAUEREI . MALEREI . ZEICHNEN . DRUCKTECHNIKEN . COLLAGE . . .

Ausführliche Informationen:

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



## Cinéfête – Das französische Schulfilmfestival



**Cinéfête**

Die 23. Cinéfête startet mit sieben Filmen in die neue Saison. Zum 23. Mal tourt das französischsprachige Filmfestival und verlagert den Sprachunterricht in die Kinosaal. Dabei zählt für unsere Protagonist\*innen dieses Mal nur eins: Die gemeinsame Freude am Leben.

Die KVHS Norden beteiligt sich mit zwei Terminen am 29. + 30.01.2024.

Es werden die folgenden Filme gezeigt:

**Ernest & Célestine: Le Voyage en Charabie**  
Ab 8 Jahren; Animation, 80 Min.

**Die Küchenbrigade/La Brigade**  
Ab 13 Jahren; Komödie/Drama, 97 Min.

**Tenor – Eine Stimme, zwei Welten/Ténon**  
Ab 12 Jahren, Musikfilm, 100 Min.

**Les Têtes Givrées**  
Ab 13 Jahren, Komödie, 102 Min.



## SchulKinoWochen: „17 Ziele – Kino für eine bessere Welt“

Die SchulKinoWochen sind ein Projekt von VISION KINO in Kooperation mit dem Film- und Medienbüro Niedersachsen e.V. sowie weiteren Landespartner\*innen und werden gefördert vom Niedersächsischen Kultusministerium, der Niedersächsischen Landesmedienanstalt und der nordmedia – Film- und Mediengesellschaft Niedersachsen/Bremen mbH.



Die KVHS Norden beteiligt sich an den SchulKinoWochen vom 29.02. - 14.03.2024.

## Kinderkino

Beim Kinderkino in der Kreisvolkshochschule Norden gibt es einmal im Monat tolle Filme für die kleinen Besucher\*innen und die ganze Familie. Die Vorstellungen werden in Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Norden und dem Kinderschutzbund Norden angeboten.

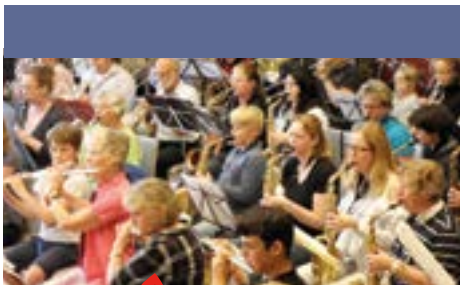
Der Eintritt beträgt 4,00 €. Eintrittskarten gibt es in der KVHS Norden, Uffenstr. 1, Tel.: (04931) 1870-123, E-Mail: [info@kvhs-norden.de](mailto:info@kvhs-norden.de)

Ausführliche Informationen, s. S. 39.

Gefördert von



In Kooperation mit dem MGH Norden und dem Kinderschutzbund Norden



## MUSIKALISCHER SOMMER-WORKSHOP OSTFRIESLAND

22. - 30.06.2024  
Musikalischer Sommerworkshop  
Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Ein Instrument spielen und Musik 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: Eva Mathias, MGH Norden,  
Tel.: (04931) 1870-113



## Filmklub Norden



Alle 14 Tage (außer in den Ferien) werden im Filmklub Norden am Montag (Frühjahr-/Sommersemester) und am Mittwoch (Herbst-/Wintersemester) 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://kvhs-norden.de/filmklub/> veröffentlicht.

Sie möchten regelmäßig den Newsletter zum Filmklub erhalten?

Sprechen Sie uns an: Julia Möbes, Tel.: (04931) 1870-224, E-Mail: [j.moesbes@kvhs-norden.de](mailto:j.moesbes@kvhs-norden.de)

**Mi., 24.01.2024, 19:30 Uhr: Das Lehrerzimmer**

Von Ilker Çatak, Deutschland 2023, Drama, 94 Min. / FSK 12

**Mo., 05.02.2024, 19:30 Uhr: Fallende Blätter**

Von Aki Kaurismäki, Finnland 2023, Drama Komödie, Romanze, 81 Min. / FSK 12

**Mo., 19.02.2024, 19:30 Uhr: Mama gegen Papa – Wer hier verliert, gewinnt**

Von Martin Bourboulon, Frankreich 2015, Drama, Komödie, Romanze, 85 Min. / FSK 0

**Mo., 04.03.2024, 19:30 Uhr: Die einfachen Dinge**

Von Eric Besnard, Frankreich 2023, Komödie, 95 Min. / FSK 0

**Mo., 08.04.2024, 19:30 Uhr: Wunschfilm**

**Das schweigende Klassenzimmer**, von Lars Kraume, Deutschland 2018, Drama Komödie  
**Die Rumba Therapie**, von Franck Dubosc, Frankreich 2023, Komödie  
**The Whale**, von Darren Aronofsky, USA 2023, Drama

**Mo., 22.04.2024, 19:30 Uhr: Blauer Himmel weiße Wolken**

Von Astrid Menzel, Deutschland 2023, Dokumentarfilm, 91 Min. / FSK 6

**Mo., 06.05.2024, 19:30 Uhr: Der Pfau**

Von Lutz Heineking Jr., Deutschland 2023, Drama, Komödie, 105 Min. / FSK 12

**Mo., 27.05.2024, 19:30 Uhr: Die Anfängerin**

Von Alexandra Sell, Deutschland 2018, Komödie, 99 Min. / FSK 0

**Mo., 10.06.2024, 19:30 Uhr: Heaven can wait**

Von Sven Halfar, Deutschland 2023, Dokumentarfilm, 103 Min. / FSK 0

**Eintritt: 5,00 €, Forum KVHS Norden, Uffenstr. 1**

(Für GEW-Mitglieder  bei Vorlage ihres Mitgliedausweises 1,00 €)

Änderungen vorbehalten.



## Titelbild: Barbara Korol



**Barbara Korol:** Geboren und aufgewachsen am Hudson, USA; Master of Science in Kunstpädagogik an der Universität des Staates New York; unterrichtete zwölf Jahre in Vollzeit Kunst an der Highschool; als Dozentin tätig an der Kunstschule Norden; Zeichnen, Malen und das Erarbeiten von kreativen Projekten sind ihre Stärken.



## Ausstellungen

## KVHS Norden

11.01. - 07.02.2024

„15 Jahre Fotogruppe – unsere Vielfalt“  
Jahresausstellung der Fotogruppe des  
Mehrgenerationenhauses Norden

11.02. - 15.03.2024

Marc Taschowsky, Malerei

20.05. - 23.06.2024

Gerd-Dieter Köther, Fotografik-Ausstellung  
„insprinc haftbandun, infar wigandun!“

08.07. - 02.08.2024

Dozentenausstellung der Sommerakademie

08.09. - 11.10.2024

Mitgliederausstellung Kunstverein Norden

09.11. - 15.12.2024

Bruchstücke – aus dem Leben der jüdischen  
Familien Wolff und Samson  
Ökumenischer Arbeitskreis Synagogenweg

Änderungen vorbehalten.

Unsere Ausstellungen können bei  
Abweichungen von den regulären Öffnungs-  
zeiten des VHS-Bildungszentrums zu  
folgenden Zeiten besucht werden:

Mo. - Mi.: 07:30 - 17:30 Uhr

Do.: 07:30 - 19:00 Uhr

Fr.: 07:30 - 15:00 Uhr

## Norder Kunsthaus

Ausstellungen des Kunstvereins:

03.03. - 07.04.2024

Andreas Otto, Arnsberg

„ER IST NOCH DA!“, Malerei, Mixed Art

14.04. - 19.05.2024

Annika Hauswald, Düsseldorf

„Connecting Souls – Luminous Encounters“,  
Malerei

26.05. - 30.06.2024

Doet Boersma, Leeuwarden (NL)

„Die Natur kam näher“, Malerei,  
Pflanzendruck

07.07. - 11.08.2024

Hildegard Peters

Ausstellung anlässlich Hildegard Peters'  
100stem Geburtstag 2023

18.08. - 22.09.2024

Xenia Fink | Claudia Rößger, Leipzig

„Ungekämmt und abgeschminkt“  
Malerei und Zeichnung

29.09. - 03.11.2024

Fabian Widukind Penzkofer, Mannheim

„Traces of Tomorrow“  
Stickerie, Malerei, Installation

Öffnungszeiten und Information:

Kunstverein Norden e.V., Große Neustr. 13

Tel.: (04931) 959079

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

Änderungen vorbehalten.



## Kulturfahrten und Exkursionen



### Motorradreisen mit curva-biketavel

In Zusammenarbeit mit der KVHS Norden und dem ADAC

Wir bieten geführte Motorradreisen in die nähere und weitere Umgebung und ins Ausland an sowie eine motorradfreie Fernreise. Veranstalter ist curva-biketavel, die über langjährige Erfahrung im Bereich Motorradreisen und Fahrsicherheit verfügen.

**Hinweis:** Die angebotenen Reisen sind für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet.

Information und Kontakt:

Dorthe Grothus-Nee, Tel.: (04931) 1870-186 oder curva-biketavel, Tel.: (04222) 920579, oder unter [www.curva-biketavel.com](http://www.curva-biketavel.com)

### Kostenfreier Informationsabend zu den Reisezielen mit curva-biketavel:

**Do., 11.04.2024, VHS-Bildungszentrum Norden, Uffenstr. 1.**

**Norwegen-Reise: 19:00 - 20:00 Uhr,**

**Mongolei: 20:00 - 21:00 Uhr**

*Um vorherige Anmeldung wird gebeten.*

Unsere 4-tägige Motorradreise mit Fahrsicherheitskomponenten: **„Sauerland“**

### – das Revier für Kurvenfreunde

Die „dreidimensionale“ Vielfältigkeit des Sauerlands bietet vom gemütlichen Cruisen bis hin zur sportlichen Fahrweise für jeden Motorradfahrer das Richtige. Der Kurvenspaß ist garantiert bei Touren in dieser abwechslungsreichen Landschaft.

*Mo. - Do., 13. - 16.05.2024, 24A430401*

Und ganz weit weg:

### Norwegen – 12 Tage Wunderwelt der Fjorde und Fjelle

Geführte 12-tägige Motorradreise inmitten der Naturgewalten Norwegens auf einer Rundreise voller Kurven und Serpentin mit täglich wechselnden Landschaften in einem der schönsten Länder der Erde.

*Di. - Sa., 06. - 17.08.2024, 24A430402*



Und etwas ganz Besonderes ohne Motorräder **Rundreise:**

### Wüste Gobi und zentrale Mongolei

Durch die Wüste Gobi und zu den Sehenswürdigkeiten und schönsten Landschaften der zentralen Mongolei mit Besuch bei den weltberühmten Przewalski-Pferden. Eine Fahrt zu Geschichte und Kultur der südlichen und zentralen Mongolei mit wunderschönen Sanddünen und gastfreundlichen Nomaden.

*Sa. - Sa., 06. - 20.07.2024, 24A430403*

## Literatur



### Kreatives Schreiben



In dem Kurs „kreatives Schreiben“ geht es darum, die Freude am Schreiben zu fördern. Viele Menschen möchten gerne schreiben. Oft aber hält sie ein innerer Kritiker ab und so bleibt es bei der Idee. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, wie sie ihre Idee auf Papier bringen können.

### Sylvia Naujoks

*Di., 06.02.2024, 19:00 - 21:15 Uhr, VHS-Bildungszentrum, 18 UStd., 6 Termine, 74,00 € Anmelde- und Rücktrittsschluss: 23.01.2024. Schriftliche Anmeldung erforderlich, 310401*

### Die richtigen Worte



Wertige Texte im passenden Format

Was macht einen guten Text aus?

Antwort: 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. Und bei einer Bewerbung bleibt immer nur eine Seite zur erfolgreichen Eigendarstellung. Guter Schreibstil in der beruflichen Kommunikation ist ein Qualitätsmerkmal und schon das Schreiben von E-Mails sollte professionell sein. Inhalt dieses Seminars ist, die Eigenschaften und Anforderungen verschiedener Textformen kennenzulernen. 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, was bedeutet, dass die Interessen der Teilnehmer berücksichtigt werden.

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

### Hans König

*Di., 09.04.2024, 18:30 - 20:45 Uhr, VHS-Bildungszentrum, 15 UStd., 5 Termine, 70,00 € Anmelde- und Rücktrittsschluss: 26.03.2024. Schriftliche Anmeldung erforderlich, 310402*

### Literarischer Kochkurs



Für Krimifans von Klaus-Peter Wolf

Auf den Spuren der Ostfrieslandkrimis von Klaus Peter Wolf wird das Lesevergnügen mit kulinarischen Genüssen verknüpft. Durch das Zubereiten der typischen Gerichte, die der Norder Kommissar Frank Weller liebend gerne für seine Ann Kathrin Klaasen kocht, kann noch tiefer in die Atmosphäre der Krimireihe eingetaucht werden. Gerichte wie Krabbenartar und feine Fischröllchen stehen auf der Speisekarte, während Passagen aus den Krimis von Susanne Roth vorgetragen werden. Als begeisterter Fan wird Henry Mühling die Teilnehmenden anleiten, die Gerichte zuzubereiten für die anschließende Verkostung. Ein unvergessliches Erlebnis für alle Krimi- und Kochbegeisterten.

Bitte mitbringen: eine Schürze.

### Susanne Roth, Henry Mühling

*Sa., 31.08.2024, 18:00 - 21:45 Uhr VHS-Bildungszentrum, 5 UStd., 1 Termin 38,00 €, inkl. 15,00 € Lebensmittelkosten. Anmelde- und Rücktrittsschluss: 16.08.2024 Schriftliche Anmeldung erforderlich. 310403*



Norder Literaturtage

s. S. 9



Krimi-Führung durch den Lütetsburger Schlosspark

s. S. 22



## Fotografie



### Einstieg in die Fotografie

WE

Fotografieren kann so einfach sein... ein Klick auf den Auslöser und fertig ist das Bild! Der Einstieg in die Fotografie gelingt mit der richtigen Kamera und der richtigen Technik. Jedoch entstehen nicht nur mit der Kamera schöne Fotografien, sondern auch mit dem eigenen Smartphone.

Der Workshop vermittelt den Teilnehmenden leicht und verständlich Basiswissen zum Thema „Fotografie“ und zeigt die richtigen Handgriffe, damit die nächsten Fotos ein voller Erfolg werden.

**Aleksandra Weber**

Fr. - So., 08. - 10.03.2024

Fr., 18:00 - 20:00 Uhr, Sa., 10:00 - 15:00 Uhr,

So., 10:00 - 13:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 12 UStd., 3 Termine, 78,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 23.02.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **870411**

### Ins rechte Licht gerückt

WE

Fotografie für Kreativschaffende

Wer etwas zeigen oder dokumentieren will, kommt an anspruchsvollen Fotografien nicht vorbei. Aussagekräftige Lichtbilder sind stets besser als digitale „Schnellschüsse“. Und natürlich sind professionell gemachte Fotos die Basis jeder erfolgreichen Präsentation oder Produktvorstellung. Dieser Zweitagesworkshop mit Theorie ist vor allem praxisorientiert und zeigt die Möglichkeiten zur besseren Nutzung der Digitalfotografie. Basisinformationen zur Fototechnik an sich und handfeste, brauchbare Tipps zur Aufnahme von Objekten, Grundlegendes zur Kameraausrüstung, Software sowie praktische Informationen zur Einbindung der Fotos für Werbung, Bücher, Flyer, Zeitschriften, Internet und Social Media werden erläutert. Ein Fotostudio steht zur Nutzung bereit.

Bitte mitbringen: die eigene Kameraausrüstung und die entsprechenden Bedienungsanleitungen, falls vorhanden.

**Hans König**

Sa./So., 20./21.04.2024, jeweils 10:00 - 16:30 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 16 UStd., 2 Termine, 75,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 05.04.2024. Schriftliche Anmeldung erforderlich, **870412**

## Kunst und Kreativität

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



**Birgit Elke Schumacher**

Fr., 19:30 - 21:45 Uhr, Sa., 09:30 - 17:00 Uhr, So., 09:30 - 13:30 Uhr, VHS-Bildungszentrum 17 UStd., 3 Termine, 108,00 €, zzgl. Materialkosten. Schriftliche Anmeldung erforderlich.

### Kalligraphie: Basis und Ornament

NEU WE

Die schöne Schrift (Kalligraphie) ist die Spur der Breitfeder. Der Buchstabe hat breite Stellen und dann wieder sehr feine. Dieser Wechsel ist das Geheimnis der schönen Formen unserer Schrift und auch aller daraus entstandenen Druckalphabete. In diesem Kurs ist die Unzialschrift die Basis. Dazu kommt eine schmale Form dieser Schrift. Gezeigt und vermittelt wird das Schreiben mit der Breitfeder. Die einzelnen Schwünge lassen sich zu Ornamenten zusammensetzen, als Bänder oder in Kreisform geschrieben. Die Fortgeschrittenen können dazu die eigenen Parallel Pens einsetzen. Für Farbakzente kommen kleine Schaumstoffwalzen zum Einsatz.

Es wird ein Leporellobuch aus einem Bogen Papier gefaltet, in dem die Ergebnisse gesammelt werden können.

Fr. - So., 15. - 17.03.2024

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 23.02.2024, **820401**

### Kalligraphie: Mit Bleistift und Spitzfeder. Schreiben und Zeichnen

NEU WE

Haarfeine Linien, Schwünge und schwellende Linien sind typisch für die Spitzfederschrift. Das An- und Abschwellen der Linien wird durch Druck auf die Feder erzeugt. Gezeigt wird der Umgang mit der Spitzfeder. Lernwerkzeug ist der Bleistift. In normaler Härte (HB) und als weicher Bleistift (4B). Mit der Spitzfeder werden wir auch kleine Signets (Blätter, Schnörkel und anderes) zeichnen. Es gibt sehr viele verschiedene Spitzfedern, die sich sehr unterschiedlich zum Schreiben eignen. Für die Schrift und das Zeichnen soll die Feder mittelhart und nicht zu flexibel sein. Es wird ein Leporellobuch aus einem Bogen Papier gefaltet, in dem die Ergebnisse gesammelt werden können.

Fr. - So., 12. - 14.04.2024

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 22.03.2024, **820402**

### Künstlerbücher – Büchermachen auf die etwas andere Art

WE

Bücher kaufen können alle – (Künstler-) Bücher machen auch! In diesem Kurs werden einfache experimentelle Verfahren erlernt, die auch zu Hause angewendet werden können. Sie können zeichnen, stempeln, collagieren, frottieren, kurze Texte schreiben?! Diese Arbeiten werden auf vielfältige Art und Weise zusammengefügt: gebunden / geschraubt / genäht / genagelt etc. Auch das Material des Äußeren wird dem Inhalt weitgehend angepasst, das Buch wird von Anfang bis Ende selbst gestaltet. Anhand von Original-Künstlerbüchern und Musterbüchern wird gezeigt, wie ein Konzept für ein Künstlerbuch erdacht und umgesetzt werden kann. Eventuell entsteht sogar ein Buch-Objekt, das gar nicht zu öffnen und auch nicht lesbar ist. Künstlerbücher – Bücher ohne Grenzen!

Spezielle Vorkenntnisse sind nicht notwendig, es können im Kurs auch Anregungen zu Thema und Inhalt gegeben werden.

Es werden keine traditionellen Buchbindetechniken vermittelt.

**Ahlrich van Ohlen**

Sa./So., 27./28.04.2024, jeweils 10:00 - 17:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 16 UStd., 2 Termine, 87,00 €, zzgl. Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 05.04.2024. Schriftliche Anmeldung erforderlich, **820404**

Ausführliche Informationen  
zu unseren Bildungsangeboten

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



## Schnupperkurs Art Journaling

NEU! WE

Wollten Sie schon immer einmal ein altes Buch in ein Kunst-Stückchen, ein „Artjournal“ verwandeln? Möchten Sie ein ganz besonderes Geschenk für einen lieben Menschen fertigen, und fragen Sie sich, ob das ein „Junkjournal“ sein könnte? In diesem Schnupperkurs lernen die Teilnehmenden, wie aus einem alten Buch, Fotos, Papieren, Stiften, Kleber, Farben und Zeitungsausschnitten ein einmaliges und individuelles Objekt hergestellt wird. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig, nur die Freude am kreativen Tun und die Lust auf Experimente mit Papier und Farben.

### Ricarda Aßmann

Fr. - So., 16. - 18.02.2024

Fr., 18:30 - 20:45 Uhr, Sa., 10:00 - 14:30 Uhr,

So., 10:00 - 13:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 12 UStd., 3 Termine

56,00 €, zzgl. Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 02.02.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

820403

## Zeichnen

Dieser Kurs bietet eine Reihe von Aktivitäten, um die eigenen Fertigkeiten zu verbessern, zu beobachten und auf's 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 Künstlern 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.

### Barbara Korol

Do., 04.04.2024, 18:45 - 21:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 18 UStd., 6 Termine

74,00 €, zzgl. Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 21.03.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

810403



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

### Martin Elschner

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

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

## 3D Objekte zeichnen

WE

Wie zeichnet man eigentlich ein dreidimensionales Objekt, z.B. einen Löffel, ein Feuerzeug oder einen Fön, so dass es aussieht, als würde es quasi über dem Papier schweben? Was ist eine sinnvolle Herangehensweise? In diesem Kurs nähern sich die Teilnehmenden anhand geeigneter Beispiele zunächst abstrakt geometrisch und dann konkret mithilfe von Beispielen des Alltags, der Welt der gezeichneten Illusionen. 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 bei der realistischen Projektion von Objekten im Raum auf unsere flächige Zeichengrundlage. Geeignete Übungsmaterialien, Modelle und zeichnerische Tricks unterstützen spielerisch, damit der faszinierende Sprung von der dritten Dimension auf die Fläche gelingt.

Fr. - So., 24. - 26.05.2024

Anmelde- und Rücktrittschluss: 03.05.2024

810404

## Tiere zeichnen

WE

Keine Angst vor Tieren! Hund, Katze, Pferd oder das eigene Lieblingstier wird zunächst mit Hilfslinien und groben Umrissen erfasst. Dabei nähern sich die Teilnehmenden diesen äußerst spannenden Motiven zunächst durch genaues Hinsehen und dem Verstehen der jeweiligen Anatomie und Körperhaltung an. Verschiedene Schraffurtechniken sowie das Einbeziehen von Licht und Schatten helfen dabei, die individuellen Körperoberflächen detailgenau darzustellen. Im Verlauf des Kurses gibt es jede Menge Tipps und zahlreiche Übungen anhand geeigneter Vorlagen und Modelle, so dass aus einer groben Skizze eine differenzierte Zeichnung entsteht.

Fr. - So., 14. - 16.06.2024

Anmelde- und Rücktrittschluss:

24.05.2024

810405



## 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 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.

### Sabine Abel

Mo., 05.02.2024, 19:00 - 21:15 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 30 UStd., 10 Termine

122,00 €, zzgl. Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 22.01.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

810407

## Aquarell

WE

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.

### Anke Gruss

Fr. - So., 23. - 25.02.2024

Fr., 20:00 - 21:30 Uhr, Sa., 10:00 - 17:15 Uhr,

So., 10:00 - 14:15 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 16 UStd., 3 Termine

120,00 €, zzgl. Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 02.02.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

810408



vhs.wissen live

– Online-Vortragsreihe s. S. 24



In Kooperation mit dem Schloss Lütetsburg  
www.luetetsburg.de

## Aquarellmalen in der Natur

WE

An diesem Tag treffen sich alle Teilnehmenden im Schlosspark Lütetsburg und befassen sich gemeinsam mit der Dozentin mit der Landschaftsmalerei. Die historische Anlage bietet sich mit wunderbaren Motiven dazu an. Sie befassen sich mit Sichtachsen, Ausschnitten und Blickpunkten, um nach der schnellen Skizze mit verschiedenen Techniken ins Detail zu gehen. Der Workshop richtet sich an Teilnehmende mit Aquarellgrundkenntnissen.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und eine Sitzmöglichkeit, da nicht überall Bänke vorhanden sind.

**Sabine Abel**

So., 28.04.2024, 11:00 - 14:45 Uhr

Schlosspark Lütetsburg

5 UStd., 1 Termin, 21,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 12.04.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **810409**

➔ **Führung: Von Jerusalem über Bethlehem nach Holland** s. S. 22

➔ **Führung durch den Lütetsburger Schlosspark** s. S. 22

## Ölmalerei für Einsteiger\*innen

NEU WE

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 muss man bei dieser Technik beachten. Das Wichtigste ist das Farbenmischen. Aber mischen macht Spaß und diesem Thema werden die Teilnehmenden sich intensiv widmen, genauso wie der Herausarbeitung von Farbkontrasten.

**Anke Gruss**

Fr. - So., 15. - 17.03.2024

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

So., 10:00 - 14:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 16 UStd., 3 Termine

120,00 €, zzgl. Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 23.02.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **810410**

➔ **Ein Bild von mir** s. S. 49

## Kunst mit allen Sinnen

Freies Malen

Immer schon wollten Sie malen oder zeichnen und konnten bisher einfach keinen Anfang finden. Oder fehlte einfach der Mut?

In diesem Kurs tauchen die Teilnehmenden unbeschwert und ohne Leistungs- und Erfolgsdruck in ein Spiel mit Farben und Formen ein. Dies führt zu neuen Erfahrungen und ungeahntem Selbstvertrauen: etwas geschieht, nimmt Form an und gestaltet sich selber. Am Ende halten die Teilnehmenden ihre eigenen und individuellen Kunstwerke in den Händen.

**Eva Kerschensteiner**

Mi., 03.04.2024, 11:00 - 13:15 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 18 UStd., 6 Termine

74,00 €, zzgl. Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 20.03.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **810411**

➔ **Stadtführung: Nörden achterum** s. S. 22

➔ **Stadtrundgang durch das jüdische Norden** s. S. 22

➔ **Ein Spaziergang durch Nordens Vergangenheit** s. S. 22

**Doet Boersma**

Anmelde- und Rücktrittschluss: 17.05.2024. Schriftliche Anmeldung erforderlich.

## Künstlergespräch mit Doet Boersma

NEU

Wie entstehen die Arbeiten/Kunstwerke?

Im Rahmen des Künstlergesprächs erzählt die Künstlerin Doet Boersma über die Anfänge und ihre weitere Entwicklung als Künstlerin. Sie gibt Einblicke in die Entstehung des Ausstellungsthemas „Fruchtbare Erde“ und erzählt über die Bilder und einzelne Unterthemen (z.B. „Fotosynthese“), die sich daraus entwickelt haben. Sie erklärt zudem die Methoden und Techniken, die sie bei ihren Kunstwerken anwendet.

Abschließend beantwortet die Künstlerin Fragen und gibt Raum für Diskussion.

Fr., 31.05.2024, Beginn: 18:30 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 3 UStd., 1 Termin, kostenfrei, **320401**

## Zeichnen in der Natur

NEU WE

Rundgang durch die Norder Innenstadt

Bei einem Spaziergang durch die Norder Innenstadt lernen die Teilnehmenden, die Umgebung bewusst wahrzunehmen, um diese dann zu zeichnen. Während des Rundgangs beantwortet die Dozentin Fragen und erklärt, welcher Blickwinkel wichtig ist, um die Umgebung bestmöglich einzufangen und zeichnen zu können. Im Anschluss daran, zeichnen die Teilnehmenden ihre Eindrücke. Der Kurs ist sowohl für Einsteiger\*innen, als auch für Fortgeschrittene geeignet. Die Offenheit, etwas zu lernen, ist das Wichtigste!

Bitte mitbringen: Zeichenmaterial (Stifte) und A5-Hardcover-Skizzenbuch.

Sa., 01.06.2024, 10:00 - 12:15 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 3 UStd., 1 Termin, 17,00 €, **810406**

## Gemälde aus der Handschrift des Malers

NEU WE

Dieser Kurs beschäftigt sich mit den Grundlagen der Malerei. Die Teilnehmenden lernen in dem Workshop, mit einer begrenzten Farbpalette unbestimmte Punkte zu erzeugen, um daraus ein Kunstwerk zu malen. Zudem lernen sie, mit der Schichtung der Farben Tiefe zu erzeugen.

Bitte mitbringen: Acrylfarben (gebranntes Umbra, gebranntes Sienna, gelbes Ocker, Ultramarin, Kobalt und Ceruleum/Phtaloblau und Weiß), Borstenbürste und eine kleine Leinwand (z.B. 50 x 50 cm), Topf für Wasser und Farben.

Sa., 01.06.2024, 13:30 - 15:45 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 3 UStd., 1 Termin, 17,00 €, **810412**

## Maltiefe in Landschaften

NEU WE

Mit Acrylfarbe

In dem Kurs lernen die Teilnehmenden, mit Acrylfarbe Übergänge und Farbverläufe in Landschaften, wie z.B. im Himmel, zu malen. Dieser Kurs gibt grundlegende Einblicke für das spätere Malen mit Acryl. Am Nachmittag lernen die Teilnehmenden, aus Farbflecken einen ausdrucksstarken Blumenstrauß zu malen.

Dieser Kurs ist vor allem für Einsteiger\*innen geeignet.

Bitte mitbringen: Acrylfarben (grünes Umbra, grünes Sienna, gelbes Ocker, Ultramarin, Kobalt und Ceruleum/Phtaloblau, Pink und Lila und Weiß), Borstenbürste und eine kleine Leinwand (z.B. 50 x 50 cm), Topf für Wasser und Farben, Maltuch, Blumenstrauß/Kunstblumen.

So., 02.06.2024, 10:00 - 15:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 6 UStd., 1 Termin, 31,00 €, **810413**



## Holzdruck

WE

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

### Liesa Tamsen

Fr. - So., 05. - 07.04.2024, Fr., 19:00 - 22:00 Uhr, Sa./So., 10:00 - n. V.  
VHS-Bildungszentrum, 20 UStd., 3 Termine  
88,00 €, zzgl. Materialkosten.  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 15.03.2024  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **810414**

## Gemischte Drucktechniken

NEU 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.

Aber gerade das Zusammenspiel verschiedener Techniken und Materialien, bei dem das Resultat nicht immer vorhergesagt werden kann, ist besonders spannend: Collografie (Materialdruck), in Kombination mit Kaltnadel, Stempeln in einen Monoprint oder miteinander verschmolzene Hoch- und Tiefdrucktechniken. Warum nicht? Ohne Einschränkung durch die Idee einer identischen aussehenden Auflage, die Freiheit genießen, um einerseits einzigartige Abzüge zu drucken und andererseits mit einer Kombination verschiedenster Techniken zu experimentieren.

### Paul Wiegman

Fr. - So., 19. - 21.04.2024, 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: 28.03.2024  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **810415**

## 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.

### Gisela Sippel

VHS-Bildungszentrum, 30 UStd., 10 Termine  
142,00 €, zzgl. Materialkosten.  
Brennkosten sind im Kursentgelt enthalten.  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Di., 06.02.2024, 16:30 - 18:45 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 23.01.2024  
**820406**

Di., 06.02.2024, 19:00 - 21:15 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 23.01.2024  
**820407**

Mi., 07.02.2024, 16:30 - 18:45 Uhr **NEU**  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 24.01.2024  
**820408**

## AG Keramik

Teilnehmende mit Vorerfahrungen haben bei diesem Angebot die Gelegenheit, ohne Zeitdruck und unter optimalen Bedingungen (Fachraumausstattung) frei mit Ton zu arbeiten. Statt unter der Anleitung einer Dozentin zu arbeiten, helfen und unterstützen sich die Teilnehmenden gegenseitig und arbeiten frei. Sie haben die Möglichkeit, die unterschiedlichsten Techniken zu verwenden. Ob Sie mit der Aufbautechnik Schalen, Teller, Vasen und figürliche Darstellungen von Tieren töpfern oder auf der Töpferscheibe Becher, Vasen oder Schüsseln drehen, hängt ganz von Ihren Interessen ab.

Voraussetzung: mind. ein besuchter Keramikurs an der KVHS Norden sowie selbstständiges Arbeiten.

### Team

Mi., 07.02.2024, 19:00 - 21:15 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 60 UStd., 20 Termine  
54,00 €, zzgl. Materialkosten.  
Brennkosten sind im Kursentgelt enthalten.  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 24.01.2024  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **820409**

## AG Speckstein

WE

Aus Teilnehmenden vergangener Speckstein-Kurse hat sich eine AG gebildet, die sich zweimal im Semester trifft, um gemeinsam mit dem wunderbaren Material Speckstein zu arbeiten, Neues auszuprobieren, sich einfach mal eine entspannte, kreative Zeit zu gönnen. Es wird ein wenig Staub aufgewirbelt (Achtung: für Allergiker\*innen ungeeignet!), gesägt, geraspelt, geschliffen und poliert, viel gelacht, gestaut und bewundert. Wer schon etwas Erfahrung in der Bearbeitung dieses handschmeichlerischen Gesteins hat, ist herzlich zur Teilnahme eingeladen. Und wer ihn erst kennenlernen möchte, ebenso. Werkzeug ist reichlich vorhanden, Steine können zum Selbstkostenpreis von der AG erworben werden.

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

### Dorthe Grothus-Nee

Fr./Sa., 09./10.02., 05./06.04.2024  
Fr., 17:00 - 21:00 Uhr, Sa., 10:00 - 15:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 24 UStd., 4 Termine, 23,00 €  
Vorherige Anmeldung erforderlich, **820405**

## „Es ist das Spiel und nur das Spiel, das den Menschen vollständig macht“

NEU WE

Friedrich Schiller, 1759 - 1805, deutscher Dichter und Philosoph

Brettspiele erfreuen sich weltweit großer Beliebtheit und bieten eine unterhaltsame Möglichkeit, Zeit mit Familie und Freunden zu verbringen. Wie erfindet man ein Brett- oder Kartenspiel? Vielleicht sogar einen Bestseller? Beim Erfinden eines Brettspiels gibt es verschiedene Aspekte zu beachten. Auf dem Weg zur Veröffentlichung gibt es viel zu bedenken. Wie die Verlagspolitik der Spielverlage funktioniert und sich aus der Idee ein Spiel entwickelt, erfahren Sie in diesem Workshop. Gemeinsam Spiele zu spielen kommt dabei nicht zu kurz.

### Helmut Punke

Sa./So., 06./07.04.2024, Sa., 15:00 - 17:15 Uhr, So., 10:00 - 12:15 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 6 UStd., 2 Termine, 53,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 22.03.2024  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **430405**

## Die schnelle Teekanne für zwischendurch

NEU WE

Für viele ist die Herstellung einer Teekanne ein unerreichbares Ziel und eine Herausforderung, die manch einen abschreckt. Aber wir wollen an diesem Wochenende gemeinsam eine Teekanne herstellen, die Spaß macht und ein Ziel ist, das durchaus erreicht werden kann. Eine „learning by doing“-Erfahrung, die uns mehr über Proportionen, Funktion und Oberflächenstruktur lehren wird. Glasiert und gebrannt wird nach Vereinbarung

Diese Teekanne soll ein Einstiegsmodell sein und hoffentlich zu weiteren Kannen inspirieren.

### Gisela Sippel

Sa./So., 13./14.04.2024, jeweils 10:00 - 13:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 8 UStd., 2 Termine  
59,00 €, zzgl. Materialkosten.  
Brennkosten sind im Kursentgelt enthalten.  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 25.03.2024  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **820410**





## Kursangebot in unserer Außenstelle Großheide



Ansprechpartnerin: Petra Cassens, Tel.: (04931) 1870-183, E-Mail: [p.cassens@kvhs-norden.de](mailto:p.cassens@kvhs-norden.de)

### Arbeitsgemeinschaft Aquarellmalerei

Aus Teilnehmenden vergangener Kurse hat sich eine Arbeitsgemeinschaft gebildet, um gemeinsam in Aquarell zu malen, gegenseitig Erfahrungen auszutauschen, sich einfach mal eine entspannte, kreative Zeit zu gönnen. Wer dazu kommen möchte und bereits Vorkenntnisse gesammelt hat, ist in dieser geselligen Gemeinschaft gerne gesehen.

#### Team

Mi., 07.02.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, Friederikenschule Großheide, Thüner Weg 1, 26532 Großheide, 20 UStd., 10 Termine, 20,00 €  
Vorherige Anmeldung erforderlich, **810201**



## Musik und Tanz



### 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. Wir 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 Musikliebhaber\*innen sind herzlich eingeladen!

#### Thomas Streit

Fr., 09.02.2024, 18:30 - 20:45 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 3 UStd., 1 Termin, 22,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 26.01.2024  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **850401**

### AG Griechische Tänze



Wer Spaß hat an der Bewegung zu schöner Musik und dabei auch mal die Seele „baumeln“ lassen möchte, der ist hier genau richtig! Ob jung oder alt – alle sind herzlich willkommen. Zum griechischen Tanz braucht man keinen Tanzpartner, denn es sind überwiegend Reihentänze, so kann man im nächsten Griechenland-Urlaub bei den Festen kräftig mittanzen.

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

#### Team

Fr., 09.02.2024, 18:30 - 20:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 30 UStd., 15 Termine, 16,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 26.01.2024  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **840401**

	Meditativer Tanz	s. S. 52
	Salsation	s. S. 61
	Zumba meets Salsation	s. S. 61

### Scottish Country Dance zum Ausprobieren



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.

Bitte mitbringen: Stoppersocken oder Hallenturnschuhe mit heller Sohle. Am besten geht es mit Gymnastikschläppchen. Und etwas zum Trinken, schottisch zu tanzen macht durstig.

#### Elke Endorf

So., 03.03.2024, 15:00 - 17:15 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 3 UStd., 1 Termin, 5,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 21.02.2024  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **840402**

### Scottish Country Dance



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 schwingvollen 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.

Bitte mitbringen: Stoppersocken oder Hallenturnschuhe mit heller Sohle. Am besten geht es mit Gymnastikschläppchen. Und etwas zum Trinken, schottisch zu tanzen macht durstig.

#### Elke Endorf

So., 03.03., 07.04., 05.05., 09.06.2024, 15:00 - 17:15 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 12 UStd., 4 Termine, 35,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 21.02.2024  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **840403**

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





## 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 und Schreibutensilien.

Di., 06.02.2024, 19:00 - 22:00 Uhr, 4 UStd., 1 Termin, 17,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 30.01.2024, 830401

### 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., 08.02.2024, 19:00 - 22:00 Uhr, 4 UStd., 1 Termin, 17,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 01.02.2024, 830402

### 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., 15.02.2024, 19:00 - 22:00 Uhr, 4 UStd., 1 Termin, 17,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 06.02.2024, 830403

### 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, Nähgarn und gerne auch Stoffreste zum Üben und Schreibutensilien.

Sa., 09.03.2024, 10:00 - 14:30 Uhr, 6 UStd., 1 Termin, 25,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 27.02.2024, 830404



### Nähtreff



Für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

Die Unklarheiten im Umgang mit der Nähmaschine und beim Zuschnitt sind größtenteils beseitigt und nun wollen wir loslegen. Erste eigene Werke werden Schritt für Schritt unter fachkundiger Anleitung realisiert.

Voraussetzung für diesen Kurs sind die Kenntnisse aus den drei Kursen „Kompakt erklärt ...“ oder Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine, sowie Kenntnisse über Nahtarten und im Zuschnitt.

Bitte mitbringen: Schnitt, Stoff und Zutaten für das eigene Projekt, eigene Nähmaschine, Nähzeug (Schere, Markierstifte etc.), Verlängerungskabel. Sollten Stoffe zum Üben erforderlich sein, können diese von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt werden.

Vorbesprechung: Di., 13.02.2024, 19:00 - 20:00 Uhr,  
VHS-Bildungszentrum, Uffenstr. 1

### Heike Schübel

Do., 22.02.2024, 19:00 - 22:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 20 UStd., 5 Termine, 83,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 19.02.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich, 830405

### Verflixt und zugenäht!



Trotz Näherfahrung steht man so manches Mal vor einer Verarbeitungssituation und es klemmt nur an Kleinigkeiten, wie z.B.: ... wie arbeite ich eine Tasche in das geplante Kleidungsstück? ... wie war das nochmal mit Ärmelschlitz und Manschette? ... kann jemand bei der Anprobe helfen und den Schnitt überprüfen?

An diesen drei Abenden soll individuell vermittelt werden, wie das Wunschteil fertig genäht werden kann.

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Nähutensilien und natürlich den „Problemfall“.

### Heike Schübel

Mi., 10.04.2024, 19:00 - 22:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 12 UStd., 3 Termine, 50,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 02.04.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich, 830406

### Spinnen am Spinnrad



Dieser Kurs soll Ihnen einen Einblick in das uralte Handwerk des Spinnens mit dem Spinnrad vermitteln. Neben dem Spinnen werden auch Grundkenntnisse im Kämmen und Zwirnen der Wolle vermittelt und die Spinneigenschaften verschiedener Wollsorten besprochen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich aber auch kein Hindernis. Wer also Lust hat, ein Wochenende mit flauschiger Wolle in geselliger Runde zu verbringen, ist herzlich willkommen.

Gekämmte Rohwolle wird zur Verfügung gestellt, eigene Vorräte können gerne mitgebracht werden.

### Anke Hempen

Sa./So., 06./07.04.2024

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

VHS-Bildungszentrum, 10,67 UStd., 2 Termine

51,00 €, inkl. 5,00 € Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 26.03.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich, 830407



## Grundlagen

NEU WE

### Tunesisch Häkeln mit Perlen

Kleine Kunstwerke aus farbigen Glasperlen

Perlenstricken oder -häkeln ist nicht einfach und sehr zeitaufwendig. Geschicklichkeit und Geduld sind gefragte Tugenden – aber das Ergebnis ist wunderschön. In diesem Kurs werden Ihnen die Grundlagen des Perlenhäkelns mit der tunesischen Häkelnadel vermittelt: Wie die Perlen gemäß Muster abgezählt, aufgefädelt und verarbeitet werden. Für ein kleines Armbändchen sollte die Zeit reichen.

Material und Werkzeug können bei der Kursleiterin erworben werden.

Bitte mitbringen: eine kleine Leselampe und ein Verlängerungskabel dafür, für Brillenträger die Lesebrille, Getränk und einen Snack für die Mittagspause.

#### Annegrete Tapper-Bents

Sa., 06.04.2024, 10:00 - 16:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum

6,67 UStd., 1 Termin, 29,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 26.03.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

830408

## Stickbreyen

WE

### – eine alte Tradition neu entdecken

Zum Kennenlernen oder Neues ausprobieren

„As in olle Tieden“ wird in gemütlicher Runde die alte Kunst des Stickbreyens (Stick = plattdeutsch für Stock) gepflegt. Diese ertümliche Häkeltechnik ist schnell erlernt und mit ein wenig Übung entstehen rasch rustikale Handschuhe, warme Loops, stabile Taschen und vieles mehr. Neueinsteiger\*innen erlernen in diesem Kurs die Grundlagen und „Profis“ erweitern ihre Fähigkeiten.

Stick und passende Wolle können bei der Kursleiterin erworben werden.

#### Annegrete Tapper-Bents

Sa., 17.02.2024, 09:30 - 16:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum

7,33 UStd., 1 Termin, 32,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 07.02.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

830409

## Filzen mit allen Sinnen

WE

Vergessen Sie für zwei Tage den Alltag und tauchen Sie ein in ein warmes Bad aus farbiger, flauschiger Wolle, duftender Seife, warmem Wasser und anregender Gesellschaft. Genießen Sie die sinnliche Arbeit mit den natürlichen Materialien und die Anstrengung, die nötig ist, um Ihr Werk zu vollenden. Hier ist noch echte Handarbeit gefragt: zupfen, legen, kneten und walken. Ein reger Austausch von Ideen und Erfahrungen beflügelt die Kreativität und macht das Wochenende zu einer Wellnesskur für Seele und Hände.

Bitte mitbringen: zwei Handtücher.

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

#### Inka Kahlke

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

VHS-Bildungszentrum, 11 UStd., 2 Termine

40,00 €, zzgl. Materialkosten.

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Fr./Sa., 23./24.02.2024

Anmelde- und Rücktrittschluss: 13.02.2024

830410

Fr./Sa., 08./09.03.2024

Anmelde- und Rücktrittschluss: 27.02.2024

830411

## 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.

#### Inka Kahlke

Fr./Sa., 19./20.04.2024

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

VHS-Bildungszentrum, 11 UStd., 2 Termine

40,00 €, zzgl. Materialkosten

Anmelde- und Rücktrittschluss: 08.04.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

830412



## Die Spinnstube

AG Spinnen

Seit mehr als einem Vierteljahrhundert schon wird in der KVHS Norden das Spinnen gepflegt. In der „Spinnstube“ treffen sich Menschen, die bereits Kenntnisse und Praxis in der Kunst des Spinnens mitbringen. In geselliger Runde wird gesponnen, geklönt und Tee getrunken. Wer dazu kommen möchte, ist herzlich willkommen.

#### Anke Hempen

Di., 06.02.2024, 19:30 - 21:30 Uhr

VHS-Bildungszentrum

34,67 UStd., 13 Termine, 21,00 €

Vorherige Anmeldung erforderlich.

830413

## AG Patchwork

Seit einigen Jahren treffen wir uns wöchentlich zum gemeinsamen Arbeiten. Je nach Interesse werden zusammen Projekte geplant und ausgeführt, oder jede\*r arbeitet am eigenen Projekt. Wer gern in Gemeinschaft arbeitet, sein Wissen und seine Erfahrung austauschen, seine Projekte vorstellen und diskutieren, Techniken und Kniffe erlernen und weitergeben möchte, ist herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Nähmaschine.

#### Monika Gawol

Mi., 07.02.2024, 18:00 - 21:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum

60 UStd., 15 Termine, 27,00 €

Vorherige Anmeldung erforderlich.

830414



## Kurse für Kinder:

- Nähwerkstatt s. S. 40
- Filzen zum Muttertag s. S. 40
- Einführung in die Arbeit mit der Nähmaschine s. S. 42
- Nähwerkstatt in den Osterferien s. S. 42
- Oster-Filzwerkstatt s. S. 42

## Kursangebot in unserer Außenstelle Hinte

Ansprechpartnerin: Petra Cassens, Tel.: (04931) 1870-183, E-Mail: p.cassens@kvhs-norden.de

### AG Handarbeiten – Stricken, häkeln oder sticken in geselliger Runde

Aus Teilnehmenden vergangener Kurse hat sich eine Arbeitsgemeinschaft gebildet, um gemeinsam zu stricken, häkeln oder sticken, gegenseitig Erfahrungen auszutauschen, sich einfach mal eine entspannte, kreative Zeit zu gönnen.

Wer dazu kommen möchte und bereits Vorkenntnisse gesammelt hat, ist in dieser geselligen Gemeinschaft gerne gesehen.

#### Team

Di., 06.02.2024, 10:00 - 12:00 Uhr, Haus Simon, Osterhuser Str. 19, 26759 Hinte

21,33 UStd., 8 Termine, 15,00 €

Vorherige Anmeldung erforderlich, 830201





## Haus und Garten



### Imkern leicht gemacht

Dieser Kurs soll den Umgang mit der Honigbiene während eines Bienenjahres vermitteln. Die ersten 14 Termine bilden die theoretische Grundlage (inkl. Honig-Lehrgang) und finden in der KVHS Norden statt. Wenn dann im Frühjahr der Reinigungsflug der Bienen stattgefunden hat, beginnt auch für die Teilnehmenden die aktive Phase des Kurses. Dann geht es zu den naturorientiert gehaltenen Bienenständen der Kursleiter. Diese 6 Termine richten sich nach der Witterung und dem Lebenszyklus der Bienen und werden jeweils abgesprochen. Das kann dann auch mal ein Samstagvor- oder -nachmittag sein. Sie werden die Tiere mit allen notwendigen Arbeitsgängen durch das Jahr begleiten, die Varoa-Milbe bekämpfen, Honig schleudern und zum Schluss dafür Sorge tragen, dass das Volk den nächsten Winter gut übersteht. Wenn jemand sich zusätzlich ein Buch kaufen möchte, empfehlen wir „Natürlich imkern in Großraumbeuten“ von Melanie von Orlow, an dem wir uns auch im Kurs orientieren.

Für Menschen mit einer Allergie gegen den Stich der Biene ist dieser Kurs ungeeignet!

#### Helmut Freese, Thorsten de Buhr

Do., 01.02.2024, 19:30 - 21:00 Uhr  
Inkl. zwei Samstagstermine, deren Datum im Kurs festgelegt wird.

VHS-Bildungszentrum

28 UStd., 20 Termine, 168,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 18.01.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

980401

### Das ökologische Bauen

NEU!

Das Sanieren von alten Immobilien wird in naher Zukunft der Markt für das Schaffen von neuem Wohnraum sein. Die heute notwendigen, energieeffizienten Baumaßnahmen möchten nicht nur mit den Heizkesseln, sondern auch – aufgrund gesundheitlicher Aspekte – mit den Baustoffen abgestimmt sein. An diesem Abend werden Alternativen zu den konventionellen Baustoffen aufgezeigt: welche Baustoffe verbrauchen wie viel Energie bei der Herstellung, welche Baustoffe schaffen ein gesundes Raumklima und welche Entsorgungsschwierigkeiten bestehen. Ebenso wird der sommerliche Wärmeschutz ein Aspekt in der Gebäudeplanung sein, der schon jetzt an Bedeutung gewinnt.

#### Helmut Fischer-Joost

Mi., 14.02.2024, 18:30 - 20:45 Uhr

VHS-Bildungszentrum

3 UStd., 1 Termin, 15,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 31.01.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

980402

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 wird in einer gemütlichen Runde bei einer ostfriesischen Teezeremonie den Teilnehmenden diese Tradition nähergebracht. Verschiedene Techniken der Papierblumengestaltung werden gezeigt bzw. erprobt und sollen zur Erhaltung dieses im Laufe der Zeit entstandenen und überlieferten Brauchtums beitragen.

#### Anneliese Itzen

Mi., 28.02.2024, 18:30 - 20:45 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 3 UStd., 1 Termin

18,00 €, inkl. 7,00 € Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 14.02.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

980403

### Obstbaumschnitt und Schneiden von Beerenstäuchern

WE

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. Am ersten Kurstag wird Ihnen der Ort des praktischen Kursteils und das benötigte Werkzeug mitgeteilt.

Bitte witterungsbedingt kleiden, der Kurs findet zum Teil draußen statt.

#### Michael Seewald

Fr./Sa., 01./02.03.2024

Fr., 17:00 - 19:30 Uhr (Theorie),

Sa., 10:00 - 13:00 Uhr (Praxis)

VHS-Bildungszentrum/

VHS-Nebenstelle Zinngießerstraße

7,33 UStd., 2 Termine, 38,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 16.02.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

980404

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.



Bitte bequem kleiden, feste Schuhe ermöglichen sicheren Stand, und Verpflegung für die Pausen mitbringen.

#### Viktor Neumann

VHS-Nebenstelle Zinngießerstraße

8 UStd., 1 Termin

68,00 €, inkl. 15,00 € Materialkosten.

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

### Keine Angst vor Bohrmaschine & Co!

WE

Heimwerker-Kurs für Anfänger\*innen

Viele Arbeiten in Haus und Garten erfordern fachgerechten Umgang mit verschiedenen Elektrogeräten. Der Umgang mit Bohrmaschine, Stich- oder Kreissäge ist kein Hexenwerk.

Inhalte:

- Sägen, Bohren, Raspeln, Schleifen, Schrauben
- Handhabung von Akkuschrauber, Bohrhämmer, Schlagbohrmaschine, Stichsäge und Schleifmaschine – was ist dabei zu beachten?

Spezielle Bohrtechniken, wie das Bohren in Metall, Holz, Stein, Beton, Porenbeton, Fliesen und Gipskarton werden demonstriert und erlernt sowie die Auswahl des passenden Dübels erläutert. Gerne können Sie eigenes Werkzeug mitbringen und den Umgang damit lernen. Der Dozent – Handwerker aus Berufung – wird keine Frage unbeantwortet lassen.

Sa., 24.02.2024, 10:00 - 16:00 Uhr

Anmelde- und Rücktrittschluss: 09.02.2024

980405

### Lust auf Selbermachen?

WE

Heimwerker-Kurs für Anfänger\*innen

Wenn Sie wissen, dass Sie mehr können, als Bohrmaschine und Stichsäge anzureichen und Kaffee zu kochen, dann sind Sie goldrichtig in diesem Kurs. Hängende Fenster und Schranktüren einstellen, quietschende, klemmende Zimmertüren reparieren, tropfende Wasserhähne zum Schweigen bringen und verstopfte Abflüsse wieder rauschen lassen, schnurgerade Silikondichtungen in der Dusche anbringen, wackelnde Stuhlbeine befestigen, Profilzylinder selbst auswechseln und und und... All dies ist nach diesem Kurs keine Hürde mehr für Sie. Fragen werden nicht belächelt, sondern beantwortet.

Sa., 09.03.2024, 10:00 - 16:00 Uhr

Anmelde- und Rücktrittschluss: 23.02.2024

980406



## Aktiv Leben



### 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.

**Stephan Seidel**

Sa., 04.05.2024, 14:00 - 17:00 Uhr

Pekelheringer Bogensportplatz, 4 UStd., 1 Termin, 33,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 19.04.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

880401

### Mach doch Theater!

NEU!

Sie wollten immer schon mal mit einem Ensemble auf einer Bühne stehen? Probieren Sie es doch einfach mit Gleichgesinnten aus. Dieser Kurs führt Sie mit einer Vielzahl von Übungen in die Schauspielwelt ein. Dabei steht zunächst die Bewegung auf der Bühne, sich mit einer Rolle auseinanderzusetzen und sich in sie zu begeben sowie die Improvisation im Fokus. Es können auch kurze Szenen entwickelt und ggf. aufgeführt werden. Dieser Kurs richtet sich an alle Menschen, die Lust auf Theater haben. Ob jünger oder älter, alle sind willkommen.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung und (Stopper-)Socken.

**Kuno Erdtmann**

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Di., 06.02.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, 14-tägig

VHS-Bildungszentrum, 20 UStd., 10 Termine, 117,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 30.01.2024

860401

Mi., 14.02.2024, 18:00 - 19:30 Uhr






Dr. Hermine Heusler-Edenhuizen-Haus, Pewsum

30 UStd., 15 Termine, 134,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 31.01.2024

860201

-  Aikido s. S. 59
-  Kajak s. S. 61  
– Erlebnis und Bewegung auf dem Wasser
-  Stehpaddeln / Stand up Paddling s. S. 61

Ausführliche Informationen zu unseren Bildungsangeboten

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



Jetzt bis zu

**2.000 €**

extra für  
Mehrleistungen\*  
bei 4 Familien-  
mitgliedern!

## ˆn Wulkje im Tee.

Und meine Gesundheitskasse um die Ecke.

**Ostfriesentee mit Kluntje und ˆn Wulkje hat Tradition bei uns in Ostfriesland.**

Genauso wie die persönliche Beratung bei der AOK Niedersachsen. Wir sind an über 100 Standorten für unsere Versicherten erster Ansprechpartner bei Gesundheitsfragen und unterstützen mit starken Mehrleistungen: für mehr Fitness, Gesundheit und Entspannung.

\* So funktioniert ˆs: Wir erstatten die Kosten für Rechnungen zu 80%, bis zu 500 Euro im Jahr pro Versicherten für alle Mehrleistungen wie zum Beispiel Professionelle Zahnreinigung, Homöopathie, Osteopathie, Hautkrebs-Screening, Reiseschutzimpfungen oder bei Schwangerschaft und Geburt zusammen.

**Jetzt scannen**, mehr über unsere Leistungen erfahren und wechseln.



# Gesellschaft



## 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.



### Ansprechpartnerinnen

### Information und Beratung

#### Irina Eifert

Standortleitung  
Abteilungsleiterin  
i.eifert@kvhs-norden.de



#### Heike Hinrichs

Tel.: (04931) 1870-161  
h.hinrichs@kvhs-norden.de



#### Julia Möbes

Bildungsmanagerin  
Tel.: (04931) 1870-224  
j.moebes@kvhs-norden.de



#### Katarina Engelmann

(in Elternzeit)  
Bildungsmanagerin  
Tel.: (04931) 1870-107  
k.engelmann@kvhs-norden.de



## Inhalt

<b>Politik und Gesellschaft</b>	S. 22
Heimatgeschichte	S. 22
Geschichte und Zeitgeschehen	S. 23
Philosophie	S. 23
Umwelt und Klima	S. 24
vhs.wissen live	S. 24
Recht	S. 25
<b>Angebote für Menschen mit Beeinträchtigungen</b>	S. 26
<b>Altersbildung</b>	S. 28
Pflege und Demenz	S. 28
Selbstvorsorge	S. 29
Aktiv im Alter	S. 30
<b>Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen</b>	S. 30
<b>Mehrgenerationenhaus Norden</b>	S. 31
<b>Freiwilligenagentur Landkreis Aurich</b>	S. 33
<b>Engagement u. Ehrenamt</b>	S. 35



## Politik und Gesellschaft

## Heimatgeschichte

**Susanne Roth und Team**

3 UStd., 1 Termin, 15,00 €

Vorherige Anmeldung erforderlich.

**Führung: Von Jerusalem über Bethlehem nach Holland**

Bei einem gemütlichen, kurzen, barrierefreien Spaziergang werden Vergangenheit und Gegenwart der östlichen Osterstraße veranschaulicht. Der Spaziergang endet in „Holland“ mit Ostfriesentee und Rosinenbrot in der Gesellschaft der Dozentinnen, die mit Ihnen die Führung nochmals Revue passieren lassen!

Do., 25.04.2024

Treffpunkt: 14:30 Uhr, ehemaliges Postamt am Markt.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 11.04.2024, 411805

In Kooperation mit dem Schloss Lütetsburg

[www.luetetsburg.de](http://www.luetetsburg.de)**Führung durch den Lütetsburger Schlosspark**

Im Mittelpunkt dieser literarischen Führung durch den Lütetsburger Schlosspark steht der Kriminalroman „Ostfriesengrab“ des Autors Klaus-Peter Wolf. Im Rahmen dieser Themenführung erhalten Sie die Möglichkeit, den größten privaten englischen Landschaftspark zu erleben und gleichzeitig die Originalschauplätze aus dem Buch und der Verfilmung „Ostfriesengrab“ kennenzulernen. Im Anschluss beantwortet die Dozentin Fragen und steht für einen Austausch zur Verfügung.

Fr., 31.05.2024

Treffpunkt: 15:00 Uhr, Eingang Schlosspark Lütetsburg.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 17.05.2024, 411806

**Stadtführung: Nörden achterum**

Lohnenrundgang

Eine Vielzahl zum Teil versteckter Lohnen sind in Norden zu finden. Wer als Fußgänger gemütlich und stressfrei zum Ziel kommen will, nutzt diese gerne. Woher einige Lohnen ihren Namen haben oder einen bestimmten Namen bekommen sollten und was eine Lohnen ausmacht, ist Thema dieses Rundgangs.

Do., 13.06.2024

Treffpunkt: 14:30 Uhr, Haupteingang VHS-Bildungszentrum.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 30.05.2024, 411807

**Literarischer Kochkurs**

s. S. 11

**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 Nordens dazu gebracht, ihre Heimatstadt aufzugeben. Aber sie haben hier Spuren hinterlassen, denen während des Rundgangs gefolgt wird.

**Petra Drüke**

Fr., 26.04.2024

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

3 UStd., 1 Termin, kostenfrei

Anmelde- und Rücktrittschluss: 12.04.2024

Vorherige Anmeldung erforderlich, 411808

**Walter Oldewurtel**

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

**Die Geschichte der Norder Kirche(n)**

Von der Missionierung bis zum Dreißigjährigen Krieg

Die Missionstätigkeit des Friesen Ludger stellte am Ende des 8. Jahrhunderts den Beginn des Christentums in Ostfriesland dar. Im Laufe der folgenden 800 Jahre entwickelte sich das religiöse Leben in und um Norden sehr vielfältig, wie dieser Vortrag aufzeigen soll.

Mo., 19.02.2024, Beginn: 19:00 Uhr, VHS-Bildungszentrum

Anmelde- und Rücktrittschluss: 05.02.2024, 411802

**Die Geschichte der Norder Kirche(n)**

Seit dem Dreißigjährigen Krieg bis in unsere Tage

Über die weitere Entwicklung der Norder Kirchengemeinden seit dem Dreißigjährigen Krieg bis heute informiert dieser Vortrag die Teilnehmenden mit vielen Bildern.

Mo., 08.04.2024, Beginn: 19:00 Uhr, VHS-Bildungszentrum

Anmelde- und Rücktrittschluss: 25.03.2024, 411803

**Ein Spaziergang durch Nordens Vergangenheit**

Wer schon immer wissen wollte, warum sich Deutschlands verkehrsreichster Platz mitten in Norden befindet, wieso das Schöninghsche Haus eigentlich gar nicht in Norden erbaut werden sollte oder was zu dem Straßennamen „Fräuleinshof“ geführt hat, sollte sich zu dem Rundgang durch Nordens Stadtmitte einfinden.

Im Anschluss beantwortet der Dozent Fragen und steht für einen Austausch zur Verfügung.

Fr., 17.05.2024

Treffpunkt: 15:00 Uhr, Haupteingang VHS-Bildungszentrum.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 03.05.2024, 411804

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 Begleitausschuss aus behördlichen und zivilgesellschaftlichen Akteuren.

**Koordination und Beratung:**

Dr. Martin Gohlke, KVHS Norden gGmbH, Uffenstr. 1, 26506 Norden, Tel.: (04931) 1870-168, E-Mail: m.gohlke@kvhs-norden.de

Weitere Informationen:

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

Gefördert vom



Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**

Mitglieder der GEW erhalten im Bereich „Politik und Gesellschaft“ unter Vorlage ihres Mitgliedsausweises eine Ermäßigung von 50% (höchstens 50,00 €).





## Geschichte und Zeitgeschehen

### Wir lebten in Ostfriesland – Wir sind die Cohens



Im neuen Buch von Georg Murra-Regner „Wir lebten in Ostfriesland – Wir sind die Cohens“ wird die Geschichte einer ostfriesischen jüdischen Familie, die über drei Jahrhunderte in Neustadt Gödens und Dornum lebte, erzählt. Sie kamen als Schneider, Schlachter und Viehhändler und überlebten Verfolgungen und Vertreibungen. Sie hielten treu zu ihrer ostfriesischen Heimat wie zu dem jüdischen Volk und stiegen auf in das ostfriesische Bürgertum.

Über die verschiedenen Lebenswege der Familie Cohen von Dornum nach Palästina, ihre Emigration über Amsterdam, Moskau und Stockholm und zurück nach Deutschland in die Sowjetische Besatzungszone, wird in diesem Vortrag Auskunft gegeben. Zur Veranschaulichung werden auch Fotos und Dokumente der Familie gezeigt.

Im Anschluss beantwortet der Dozent Fragen und steht für einen Austausch zur Verfügung.

#### Georg Murra-Regner

Do., 07.03.2024, Beginn: 18:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 3 UStd., 1 Termin, 15,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 22.02.2024  
Vorherige Anmeldung erforderlich.  
**111802**



### In Kooperation mit der Dokumentationsstätte Gnadencirche Tidofeld

### Das waren für uns Ausländer



Die Aufnahme der Flüchtlinge und Vertriebenen aus den ehemaligen deutschen Ostgebieten in Niedersachsen und Ostfriesland

Nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs hatte auf dem Gebiet des heutigen Niedersachsens jede\*r Vierte eine Zwangsmigration hinter sich. Die Flüchtlinge und Vertriebenen aus den ehemaligen deutschen Ostgebieten trugen in der Folge entscheidend zum Aufbau des Bundeslandes bei. Doch wie verlief ihre Ankunft und Aufnahme konkret und welche Hindernisse gab es dabei?

In einer dialogischen Führung durch die Dokumentationsstätte Gnadencirche Tidofeld erfahren die Teilnehmenden, wie die Flüchtlinge und Vertriebenen aus den ehemaligen deutschen Ostgebieten das Bundesland Niedersachsen und vor allem die Region prägten und bis heute prägen.

Im Anschluss beantwortet der Dozent Fragen und steht für einen Austausch zur Verfügung.

#### Lennart Bohne

Mi., 13.03.2024, Beginn: 18:00 Uhr  
Treffpunkt: Vor der Dokumentationsstätte Gnadencirche Tidofeld.  
3 UStd., 1 Termin, kostenfrei  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 28.02.2024  
Vorherige Anmeldung erforderlich.  
**111803**



#### Siebo Janssen

VHS-Bildungszentrum, 3 UStd., 1 Termin, 5,00 €, vorherige Anmeldung erforderlich.

### Russland und die Ukraine

Mit dem völkerrechtswidrigen Angriffskrieg gegen die Ukraine Ende Februar 2022 hat der russische Präsident Putin einmal mehr gezeigt, dass er die Regeln des Völkerrechtes genauso wenig achtet, wie die eigenständige politische und gesellschaftliche Entwicklung der Nachfolgestaaten der ehemaligen UdSSR. Wir alle wissen viel über den Kriegsverlauf, aber was sind die historischen Hintergründe des Konflikts und welche Motive treiben Putin an? Auf welche ideengeschichtlichen Strömungen greift er zurück, um seinen neoimperialen Zorismus zu begründen? Diese und weitere Fragen wollen wir in unserem Seminar diskutieren.

Do., 15.02.2024, Beginn: 19:00 Uhr, Anmelde- und Rücktrittschluss: 01.02.2024, **111801**

### Europawahl



Wie funktioniert das europäische Wahlsystem? Wer wird gewählt? Und wer darf wählen? Welche Reformen zur Wahl stehen aktuell zur Debatte? Die Teilnehmenden erfahren während des Vortrages alles zu dem Thema Europawahl.

Im Anschluss beantwortet der Dozent Fragen und steht für einen Austausch zur Verfügung.

Fr., 15.03.2024, Beginn: 18:00 Uhr, Anmelde- und Rücktrittschluss: 01.03.2024, **111804**

### Politische Ideengeschichte

In diesem Seminar setzen sich die Teilnehmenden mit ausgewählten Kapiteln der politischen Ideengeschichte und ihrer Wirkung auf gesellschaftliche Prozesse auseinander. Behandelt werden u.a. die folgenden Themen: Konservatismus, Liberalismus, Sozialismus und Faschismus. Alle vier Ideologien haben das 18. - 20. Jahrhundert geprägt und ihre Stempel aufgedrückt. Wir wollen diskutieren, inwieweit diese Ideologien in der Vergangenheit wirkten und die Gegenwart prägen. Außerdem wollen wir einen Blick in die Zukunft werfen: Was bleibt von den Ideologien und deren Ideengeschichte im 21. Jahrhundert?

Mo., 18.03.2024, Beginn: 18:00 Uhr, Anmelde- und Rücktrittschluss: 04.03.2024, **111805**



### Kraftquelle Biografie

s. S. 30

## Philosophie

### Ethik, Wissen und Wahrheit



Jede\*r von uns, ganz gleich wer wir sind oder was wir tun, trifft täglich Entscheidungen, die ethische Urteile und Überlegungen beinhalten. Aber was genau sind denn Ethik und Moral? Was bedeutet es, eine Handlung oder einen Menschen als gut oder schlecht zu bezeichnen? Sind dies lediglich persönliche Einstellungen oder Gefühle? Widerspiegeln unsere Urteile und Überlegungen die jeweiligen Normen unserer Gesellschaft oder Kultur? Oder erheben sie tatsächlich Anspruch auf Allgemeingültigkeit?

Die Suche nach Wissen und Wahrheit zeichnet seit jeher das wissenschaftliche Vorgehen aus. Dabei wird gewöhnlich angenommen, dass Ethik und Moral mit Normen und Werten zu tun haben, aber nicht mit Wissen, Wahrheit und Tatsachen. In diesem Vortrag wird diese Ansicht kritisch hinterfragt. Dabei wird gezeigt, wie Wissen, Wahrheit und Tatsachen in der Ethik und Moral zu verstehen sind.

Im Anschluss beantwortet der Dozent gerne Ihre Fragen und steht für einen Austausch zur Verfügung.

#### Kai Horsthemke

Di., 16.04.2024, Beginn: 19:00 Uhr, VHS-Bildungszentrum, 3 UStd., 1 Termin, 23,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 02.04.2024. Vorherige Anmeldung erforderlich, **231801**



## Umwelt und Klima

In Kooperation mit der Klimagruppe Norden e.V.  
und der Klimaschutzbeauftragten der Stadt Norden

## Schutz und Nutzung der Nordsee



Wohin will die Politik?

Der Meeresschutz gehört zu den Prioritäten der aktuellen Bundesregierung. Doch wie kann der Schutz mariner Ökosysteme gewährleistet und ausgebaut werden, wenn gleichzeitig eine Intensivierung verschiedener Meeresnutzungen sowie eine Industrialisierung der Nordsee vor sich gehen? Der Vortrag stellt den Politikrahmen zum Schutz der Meere in Deutschland vor, diskutiert die Idee einer blauen Ökonomie und schaut dabei auch auf unsere niederländischen Nachbarn. Anhand der Themen Meeres- und Klimaschutz, Energieversorgung (Windparks & Gasförderung) untersucht der Vortrag die aktuelle Situation und unterstreicht die Relevanz von gesellschaftlichem Engagement für den Meeresschutz.

Im Anschluss beantwortet die Dozentin Fragen und steht für einen Austausch zur Verfügung.

**Dr. Irit Ittner**

Mi., 21.02.2024, Beginn: 18:00 Uhr, VHS-Bildungszentrum, 3 UStd., 1 Termin, kostenfrei

Anmelde- und Rücktrittschluss: 07.02.2024. Vorherige Anmeldung erforderlich, 161801

Veranstaltungsreihe zum  
Thema Klimaschutz und Umwelt

In regelmäßigen Abständen veranstalten die Kreisvolkshochschule Norden und die Stadt Norden einen Informationsabend, bei dem sich Bürger\*innen und Verwaltung über aktuelle Themen und Maßnahmen zum Erhalt und zur Entwicklung des urbanen Grüns in Zeiten der Klimakrise austauschen können.

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

Information und Kontakt: Irma Kracke,  
Klimaschutzbeauftragte Stadt Norden,  
Tel.: (04931) 923-263,  
E-Mail: i.kracke@norden.de

## vhs.wissen live

**vhs  
wissen  
live**

Das digitale Wissenschaftsprogramm der



## 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) online unter: [www.kvhs-norden.de](http://www.kvhs-norden.de), telefonisch unter: (04931) 1870-123 oder per E-Mail unter: [info@kvhs-norden.de](mailto:info@kvhs-norden.de)  
Mehr Informationen zum Programm finden Sie unter: [www.vhs-wissen-live.de](http://www.vhs-wissen-live.de)

Bitte beachten Sie die Hinweise zur Teilnahme an Online-Angeboten.  
Kooperationspartner\*innen

Stiddeutsche Zeitung



Beginn: jeweils 19:30 Uhr, kostenfrei

Mo., 05.02.2024

Der Tiber und die ewige Stadt

Birgit Schönau, 161803

Di., 20.02.2024

Warum Fachleute und Laien Risiken häufig ganz unterschiedlich bewerten

Prof. Dr. Ralph Hertwig, 161804

So., 25.02.2024

Afrika!

Rückblicke in die Zukunft eines Kontinents

Bartholomäus Grill, 161805

Di., 27.02.2024

Wie gestalten wir lebenswerte Städte von morgen?

Univ.-Prof. Dr. Ing. Klaus J. Beckmann, 161806

Di., 05.03.2024

Geschichte und Zukunft der Mode

Prof. Dr. Ulinka Rublack, 161807

So., 10.03.2024

Donald Trump und der Populismus in den USA

Prof. Dr. Michael Hochgeschwender, 161808

Di., 12.03.2024

Klimawandel und Wetterkatastrophen: Wie verändern sich Schadenwahrscheinlichkeiten und wie gehen wir damit um?

Ernst Rauch, 161809

Mi., 20.03.2024

Die multiplen Krisen der Gegenwart

Gustav Seibt, 161810

So., 24.03.2024

Tito – der ewige Partisan

Prof. Dr. Marie-Janine Calic, 161811

Mi., 10.04.2024

Ein Zoo im 21. Jahrhundert: Die Rolle von Zoos im Bereich Artenschutz, Bildung und Nachhaltigkeit

Prof. Dr. Jörg Junhold, 161812

So., 14.04.2024

Philosophie in der islamischen Welt

Prof. Dr. Peter Adamson, 161813

Do., 18.04.2024

Antisemitismus: Eine deutsche Geschichte

Prof. Dr. Peter Longerich, 161814

Do., 25.04.2024

Verbreitung und Zustand der Moore in Deutschland, Europa und weltweit

Dr. Franziska Tanneberger, 161815

Mo., 29.04.2024

Das Geld und der Staat. Historische und aktuelle Perspektiven zur Unabhängigkeit der Zentralbanken

Prof. Dr. Harold James, Eric Monnet, 161816

Do., 02.05.2024

Zeitenwende im Indopazifik: Der Kollisionskurs zwischen China und den USA

Matthias Nass, 161817

So., 12.05.2024

Gewalt: Die dunkle Seite der Antike

Prof. Dr. Martin Zimmermann, 161818

Mo., 03.06.2024

Demokratie – Warum wir Experten (nicht) vertrauen

Prof. Dr. Michael Zürn, 161819

Fr., 14.06.2024

Antisemitismus: Die neue Astronomieära des James-Webb-Weltraumteleskops

Dr. Andreas Müller, 161820





# Recht



## 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.

### Wiltrud Meinen

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

Di., 05.03.2024, 15:30 - 17:45 Uhr  
VHS-Bildungszentrum  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 20.02.2024  
151801

Di., 05.03.2024, 18:15 - 20:30 Uhr  
VHS-Bildungszentrum  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 20.02.2024  
151802

Do., 07.03.2024, 18:00 - 20:15 Uhr   
Dornum  
(genaue Adresse wird noch bekanntgegeben)  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 26.02.2024  
150202

## 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 Fachdozentin beantwortet gerne Ihre Fragen. Bei Interesse erhalten Sie auch zusätzlich Informationsmaterial.

### Wiltrud Meinen

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

Mo., 15.04.2024, 18:00 - 20:15 Uhr  
Gemeindehaus Marienhafen, Am Markt 20,  
26529 Marienhafen  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 03.04.2024  
150201

Di., 16.04.2024, 18:00 - 20:15 Uhr  
VHS-Bildungszentrum  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 02.04.2024  
151804

## 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.

### Wiltrud Meinen


Di., 12.03.2024, 18:00 - 20:15 Uhr, VHS-Bildungszentrum, 3 UStd., 1 Termin, 15,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 27.02.2024. Vorherige Anmeldung erforderlich, 151803

## Bestattungsvorsorge

Dieser Vortrag informiert über Bescheinigungen, Vollmachten, Dokumente, Vorgänge usw., die es im Zusammenhang mit einem Todesfall bereit zu halten oder zu regeln gilt. U.a. wird erklärt, was eine Bestattungsverfügung ist. Auch werden wichtige Hinweise für Ihre Angehörigen besprochen und als Beispiel das Anlegen einer Informationsmappe für Hinterbliebene vorgestellt.

### Wiltrud Meinen

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

Mo., 04.03.2024, 18:00 - 20:15 Uhr   
Dr. Hermine Heusler-Edenhuizen-Haus,  
Schatthausstr. 31, 26736 Krummhörn/Pewsum  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 21.02.2024  
150203

Mi., 17.04.2024, 18:00 - 20:15 Uhr  
VHS-Bildungszentrum  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 03.04.2024  
151805

## 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.

### Knut Balzer

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

Di., 14.05.2024, 19:00 - 21:15 Uhr  
VHS-Bildungszentrum  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 30.04.2024  
151806

Di., 11.06.2024, 19:00 - 21:15 Uhr   
Dr. Hermine Heusler-Edenhuizen-Haus,  
Schatthausstr. 31, 26736 Krummhörn/Pewsum  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 28.05.2024  
150204



# HEIMATHAFEN

**Café & Bistro**

Wohn- und KulturRaum Hage | 53°36'12.0"N  
7°17'15.8"E

**Unser Café-Bistro bietet Ihnen u.a.:**

- Frühstück • Mittagessen • Kleine Snacks
- Täglich wechselnde Tagesgerichte
- Tee, Kaffeespezialitäten und weitere Getränke
- Live-Events mit Brunch

TÄGLICH GEÖFFNET  
von 9 bis 17 Uhr

Unsere Räumlichkeiten können Sie auch mieten!

(z.B. für Geburtstage, Teetafeln, Seminare und vieles mehr)

Hauptstraße 26 • 26524 Hage  
Telefon (0 49 31) 9 78 09 65  
www.heimathafen-hage.de  
 Heimathafen.Hage









## Angebote für Menschen mit Beeinträchtigungen



### Tanzen macht frei!

Inklusiver Tanzkurs

NEU!

Inklusion ermöglicht eine gleichberechtigte, selbstbestimmte und gleichwertige Teilnahme und Teilhabe von Menschen mit und ohne Beeinträchtigung. Bewegung ist besonders geeignet, das gegenseitige Kennenlernen und Zusammenwirken von Menschen zu fördern und die Gesellschaft zu stärken. Innerhalb des Angebotes wird der Fokus nicht auf die Perfektion der Schrittfolge gelegt, sondern auf den Spaß am Tanzen und die Förderung der Beweglichkeit und Koordination. Neben der Freude am Tanzen werden die körperliche und geistige Entwicklung gefördert und das Selbstbewusstsein gesteigert. Die gemeinsame Aktivität fördert die Akzeptanz und schafft Vielfalt.

#### Inge Meusen

Do., 15.02.2024, 13:30 - 14:15 Uhr

VHS-Bildungszentrum

5 UStd., 5 Termine, 29,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 08.02.2024

Vorherige Anmeldung erforderlich, **840701**

### Einfach noch schöner – Persönlichkeit stärken durch das passende Outfit

Seminar für Frauen



Was machen wir im Kurs?

- Wir werden uns mit verschiedenen Make-up-Tipps beschäftigen
- Wir suchen passende Outfits aus
- Wir experimentieren mit Farben
- Wir üben, selbstbewusster aufzutreten

#### Danuta-Anna Eilers

Do., 04.04.2024, 13:15 - 14:45 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 10 UStd., 5 Termine

81,00 €, inkl. Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 21.03.2024

Vorherige Anmeldung erforderlich, **930701**

### Fit in der Küche!

Unser Lebensmittelangebot ist groß, dennoch scheint es komplizierter geworden zu sein, eine gesunde Auswahl zu treffen. Es fällt oft schwer, die Übersicht zu behalten und zu reflektieren, was einem selbst guttut und das, ohne den eigenen Geldbeutel zu stark zu belasten. An diesem Nachmittag wird eine Übersicht über die Grundnahrungsmittel gewonnen und die Fragestellung beantwortet, von welchen Lebensmitteln man sich öfters bedienen kann und mit welchen man lieber sparsamer umgeht. Um das zu veranschaulichen, beschäftigen wir uns mit der Lebensmittelpyramide der DGE.

#### Erika Augspurger

Do., 16.05.2024, 13:15 - 15:30 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 3 UStd., 1 Termin, 9,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 02.05.2024. Vorherige Anmeldung erforderlich, **920701**

### Barrierefreie Kursteilnahme

Die KVHS 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 rechtzeitig vor Kursbeginn an, Tel.: (04931) 1870-123. In den meisten Fällen können wir dann für Sie eine barrierefreie Kursteilnahme ermöglichen.



Auf Antrag ist eine Ermäßigung möglich. Bitte kontaktieren Sie uns unter den angegebenen Kontaktdaten.

## Kurse im Seniorenwohnpark Nordlicht, Norden



Wenn Sie Fragen zu den nachfolgenden Kursen haben, wenden Sie sich bitte an: Frau Ocken, Tel.: (04931) 977101.

Die Durchführung der Angebote kann durch externe und/oder interne Faktoren bedingt werden.

### Bingo

NEU!

Bingo macht Spaß und fördert neben der kognitiven Fähigkeit die Konzentrations- und Reaktionsfähigkeiten sowie das Gemeinschaftsgefühl. Auch für demenziell erkrankte Senior\*innen geeignet.

#### Team

Mi., 07.02.2024, 15:15 - 16:15 Uhr

Seniorenwohnpark Nordlicht

40 UStd., 30 Termine, kostenfrei, **080702**

### Klönsschnack

NEU!

Gemeinsamer Nachmittagsteer mit geselliger Erzählrunde.

#### Team

Mo., 05.02.2024, 14:30 - 15:30 Uhr

Seniorenwohnpark Nordlicht

37,33 UStd., 28 Termine, kostenfrei, **350701**

### Senioren-gymnastik

Spezielle Gymnastik für demenziell erkrankte Senior\*innen.

#### Team

Mo./Di./Do., ab 05.02.2024, 10:00 - 10:30 Uhr

Seniorenwohnpark Nordlicht

57,33 UStd., 86 Termine, kostenfrei, **940701**

### Gedächtnstraining für Senior\*innen

Spielerisches Gedächtnstraining für demenziell erkrankte Senior\*innen.

#### Team

Di., 06.02.2024, 15:15 - 16:15 Uhr

Seniorenwohnpark Nordlicht

40 UStd., 30 Termine, kostenfrei, **080701**

### Bunter Nachmittag

NEU!

In gemütlicher Runde werden, bis auf den letzten Donnerstag im Monat, wechselnde Nachmittagsaktivitäten gestaltet. Sei es zusammen backen, basteln oder ein Spielenachmittag. Auch für demenziell erkrankte Senior\*innen geeignet.

#### Team

Do., 08.02.2024, 15:15 - 16:15 Uhr

Seniorenwohnpark Nordlicht

29,33 UStd., 22 Termine, kostenfrei, **080703**

### Sing- und Vorlesekreis

NEU!

Vorlesen und Singen beim gemeinsamen Nachmittagsteer für demenziell erkrankten Menschen.

#### Team

Fr., 09.02.2024, 15:15 - 16:15 Uhr

Seniorenwohnpark Nordlicht

40 UStd., 30 Termine, kostenfrei, **850701**



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



Wenn Sie Fragen zu den nachfolgenden Kursen haben, wenden Sie sich bitte an Frau Fähnders, Johann-Christian-Reil-Haus, Osterstr. 102, Norden, Tel.: (04931) 94600.

Die Durchführung der Angebote kann durch externe und/oder interne Faktoren bedingt werden.

### Trommel dich frei

#### Team

Mo., 05.02.2024, 09:00 - 11:30 Uhr

Johann-Christian-Reil-Haus

66,67 UStd., 20 Termine, kostenfrei, 850702

### Beweglich bleiben

#### Team

Mo./Do., ab 05.02.2024, 09:00 - 10:00 Uhr

Johann-Christian-Reil-Haus

53,33 UStd., 40 Termine, kostenfrei, 960701

### Entspannen im Kneipp-Garten

Zum Entspannen ist jedermann herzlich eingeladen.

Bei Bedarf ein Handtuch mitbringen.

#### Team

Di., 06.02.2024, 09:30 - 11:30 Uhr

Johann-Christian-Reil-Haus

53,33 UStd., 20 Termine, kostenfrei, 950701

### Holzarbeiten für Anfänger\*innen

Kreatives Gestalten mit Holz für psychisch erkrankte Menschen.

#### Team

Di./Do., ab 06.02.2024, 09:00 - 11:30 Uhr

Johann-Christian-Reil-Haus

133,33 UStd., 40 Termine, kostenfrei, 820701

### Tanzen im Sitzen

Bewegung im Rhythmus der Musik, bequem Sitzen

Für Menschen, die nicht mehr so gut „zu Fuß“ sind, Menschen mit Beeinträchtigungen und Menschen mit Demenz werden zu schöner Musik Tänze und Bewegung im Sitzen angeboten. Tanzen macht Freude, fördert die Beweglichkeit, verbessert Konzentration, Merkfähigkeit, Koordination und schafft Erfolgserlebnisse.

#### Inge Meusen

Do., 08.02.2024, 10:00 - 11:00 Uhr (14-täglich)

Johann-Christian-Reil-Haus

13,33 UStd., 10 Termine, kostenfrei, 840702



# Wir sind für di daar

## Pflege · Betreuung · Beratung



Ambulante Pflege  
Ambulante Eingliederungshilfe  
Ambulant Betreutes Wohnen



Tagespflege



Kurzzeit- und Verhinderungspflege  
Hilfe zur Pflege  
Eingliederungshilfe



Kompass 24 · Beratung und Orientierungshilfe  
Hafenkollektiv · Teilhabe am Arbeitsleben  
Heimathafen · Café und Bistro  
Bootshafen · Paddel und Pedal

weitere Infos  
gibt es hier



#### Helenenstift

📍 Hauptstraße 23 · 26524 Hage  
☎ 04931-9780-0

#### Johann-Christian-Reil-Haus

📍 Osterstraße 102 · 26506 Norden  
☎ 04931-9460-0

✉ info@pbz-online.de  
🌐 www.pbz-online.de



## Kurse im Helenenstift Hage



Wenn Sie Fragen zu den nachfolgenden Kursen haben, wenden Sie sich bitte an Frau Fährnders, Pflegeheim Helenenstift, Tel.: (04931) 94600.

**Die Durchführung der Angebote kann durch externe und/oder interne Faktoren bedingt werden.**

### Filmnachmittag

Von den alten Klassikern bis zu aktuellen Filmen

#### Team

Fr., 09.02.2024, 13:45 - 15:45 Uhr

Pflegeheim Helenenstift Hage

53,33 UStd., 20 Termine, kostenfrei, 350703

### Spielegruppe CAMINO

Im Rahmen unseres ambulant betreuten Wohnens versorgen wir Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen (CAMINO). Dafür haben wir Spielegruppen in's Leben gerufen. Die Teilnehmenden treffen sich im Heimathafen. Die Gruppe wird immer von einem Mitarbeitenden aus dem Team begleitet. Teilnehmen kann jede\*r, besonders willkommen sind natürlich Menschen mit psychischen Einschränkungen/Erkrankungen.

Herrenrunde (Dienstag), Frauenrunde (Donnerstag). Gerne mit Voranmeldung unter Tel.: (04931) 9460351.

#### Team

Di./Do., ab 06.02.2024, 14:00 - 16:00 Uhr

Heimathafen Hage

106,67 UStd., 40 Termine, kostenfrei, 350702

### Tanzen im Sitzen

Bewegung im Rhythmus der Musik, bequemes Sitzen

Für Menschen, die nicht mehr so gut „zu Fuß“ sind, Menschen mit Beeinträchtigungen und Menschen mit Demenz werden zu schöner Musik Tänze und Bewegung im Sitzen angeboten. Tanzen macht Freude, fördert die Beweglichkeit, verbessert Konzentration, Merkfähigkeit, Koordination und schafft Erfolgserlebnisse.

#### Inge Meusen

Do., ab 08.02.2024, 10:00 - 11:00 Uhr (14-tägig), Pflegeheim Helenenstift Hage 13,33 UStd., 10 Termine, kostenfrei, 840703

### Aktiv sein im Alter

Gymnastik

#### Team

Fr., 09.02.2024, 09:15 - 10:00 Uhr

Pflegeheim Helenenstift Hage

20 UStd., 20 Termine, kostenfrei, 960702

## Altersbildung – für jedes Alter

### Pflege und Demenz



### Alles steht Kopf– wenn der/die Partner\* in pflegebedürftig wird WE

Dass der Partner oder die Partnerin erkrankt und gepflegt werden muss, ist eine Vorstellung, die bei vielen von uns mit Angst und großer Unsicherheit verbunden ist. Die Pflege des Partners oder der Partnerin hat nicht immer etwas mit dem Alter zu tun. Ein Hirntumor, ein Schlaganfall, ein Herzinfarkt – Schicksalsschläge dieser Art betreffen die Beziehung und werden gemeinsam durchlebt. Man fragt sich: Schaffe ich das? Was passiert mit einer Beziehung, wenn der Partner bzw. die Partnerin plötzlich zum Pflegefall wird? Kann und will ich überhaupt bleiben, also bin ich bereit für das Leben als Pflegenden\*r? Es gibt kein Patentrezept auf diese Fragen. Im Seminar erarbeiten wir verschiedene Ansätze und Ideen, die Sie als pflegende Person bei Ihrem Einsatz und auf Ihrem persönlichen Lösungsweg unterstützen können.

#### Anika Ritter-Schildt

Sa., 06.04.2024, 10:15 - 12:30 Uhr

VHS-Bildungszentrum

3 UStd., 1 Termin, 14,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 23.03.2024

Vorherige Anmeldung erforderlich.

220902

### In Kooperation mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt Norden

#### Barbara Weber-Zemke

15:00 - 17:15 Uhr, VHS-Bildungszentrum, 3 UStd., 1 Termin, kostenfrei

Vorherige Anmeldung erforderlich.

### Demenz! Was nun?

Eine der größten Ängste im Alter ist es, eines Tages von Demenz betroffen zu sein und das Gedächtnis, das uns ein Leben lang begleitet hat, zu verlieren. Gerade für Angehörige ist es eine besonders große Herausforderung mitzuerleben, wie sich ein Mensch, der einem nahe steht, verändert, wie er unselbstständig und hilflos wird. Oft fehlt es den Betroffenen und Angehörigen an Informationen im Umgang mit der Krankheit und vor allem im Umgang mit sich selbst. Denn eine Demenzerkrankung verändert nicht nur das Leben der Betroffenen, sondern auch das Leben der Angehörigen. In diesem Seminar setzen Sie sich mit Demenz und ihren unterschiedlichen Formen und Symptomen auseinander. Sie lernen nicht nur, Betroffene besser zu verstehen und zu begleiten, sondern bekommen auch einen Überblick über verschiedene Unterstützungsmöglichkeiten für den Pflege- und Betreuungsalltag.

Di., 28.05.2024

Anmelde- und Rücktrittschluss: 14.05.2024

970901

Di., 13.08.2024

Anmelde- und Rücktrittschluss: 30.07.2024

970902

### Kinästhetik für Pflegepersonen NEU!

Hilfe zur Entlastung alltäglicher Bewegungsabläufe

Pflegebedürftige Menschen sind in ihrer Mobilität oft eingeschränkt. Oft brauchen sie die Unterstützung einer weiteren Person, damit alltägliche Bewegungsabläufe wie etwa aus dem Bett aufstehen oder sich selbstständig anziehen, weiterhin gelingen können. Bei der Mobilisation verausgaben sich viele Pflegepersonen. Doch das muss nicht sein! Das Konzept der Bewegungsförderung durch kinästhetische Mobilisation hält einfache Handgriffe und Techniken bereit, mit denen die eigenständigen Bewegungsabläufe bei bewegungseingeschränkten Menschen aktiviert und die Pflegepersonen körperlich entlastet werden können.

Kinästhetik beinhaltet das gemeinsame Lernen und Entwickeln von Bewegungsabläufen, die auf die individuellen Fähigkeiten der Pflegeperson abgestimmt sind. Durch das aktive Ziehen und Drücken insbesondere mit den Extremitäten wird der/die Patient\*in zur eigenständigen Bewegung animiert und der oder die Pflegenden körperlich entlastet.

Do., 15.08.2024, 15:00 - 17:15 Uhr

Anmelde- und Rücktrittschluss: 01.08.2024

970903



## Selbstvorsorge

In Kooperation mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt Norden

### Wohnen im Alter

Mit zunehmendem Alter nimmt die Wohnung einen immer größeren Stellenwert ein. Denn während man früher das Haus für viele Stunden verlassen hat, wird die Wohnung im Alter zum Lebensmittelpunkt. Die meisten Wohnungen sind jedoch nicht so ausgestattet, dass sie den geänderten Lebens- und Wohnbedürfnissen im Alter gerecht werden. Mit Hilfe kleinerer oder manchmal auch größerer Anpassungsmaßnahmen können viele Wohnungen senioren- oder pflegegerecht umgestaltet werden. Dieses kann vom Einsatz eines Hilfsmittels der Krankenkassen, über Ausstattungsveränderungen in der Wohnung bis hin zu Umbaumaßnahmen reichen. Im Seminar lernen Sie verschiedene Hilfsmittel sowie die Möglichkeiten der Wohnberatung kennen. Wir unterstützen Sie gerne im Rahmen der Möglichkeiten, dass Sie Ihre Selbständigkeit möglichst lange erhalten können.

#### Mike Emmer

15:00 - 17:15 Uhr, VHS-Bildungszentrum, 3 UStd., 1 Termin, kostenfrei  
Vorherige Anmeldung erforderlich.

Di., 27.02.2024

Anmelde- und Rücktrittschluss: 13.02.2024, **160901**

Di., 14.05.2024

Anmelde- und Rücktrittschluss: 30.04.2024, **160902**

### Gesund und lecker – geht das?

Ernährungstipps im Alter

Nur Schonkost oder Diät im Seniorenalter? Keineswegs, denn eine gesunde und ausgewogene Ernährung, die auch noch besonders lecker schmeckt, verbessert die Chancen, die Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter aufrechtzuerhalten. Die Wahl der richtigen Lebensmittel ist entscheidend, um das körperliche Wohlempfinden positiv zu beeinflussen. Und glücklich ist man bekanntlich nur, wenn Körper und Geist im Einklang sind. In diesem Seminar erhalten Sie nützliche Tipps, wie Sie im Alltag mit kleinen Tricks ausgewogene Mahlzeiten zaubern können. Eine kleine praktische Einheit rundet das Seminar ab.

#### Anneliese Itzen

Mi., 06.03.2024, 10:00 - 13:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 4 UStd., 1 Termin, 18,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 21.02.2024  
Vorherige Anmeldung erforderlich, **920901**

In Kooperation mit der Verkehrswacht Norden e.V.

### E-Bike?! Ist das etwas für mich?

Ein E-Bike ist eine gute Alternative zum Auto. In dem Kurs erhalten die Teilnehmenden neben verkehrsrechtlichen Hinweisen einen guten Überblick über unterschiedliche Antriebsarten der E-Bikes. Anschließend können die Teilnehmenden im Schonbereich die verschiedenen Modelle selbst ausprobieren. Wenn man ein Gefühl für das Fahrrad bekommen hat, werden verschiedene Übungen in Parcours-Form angeboten. Alle, die schon im Besitz eines solchen Fahrrades sind, können es zum Kurs mitbringen. Ferner sollte auch der Fahrradhelm mitgebracht werden. Für alle anderen Teilnehmenden werden die Fahrräder und Helme zur Verfügung gestellt.

Information und Kontakt: Julia Möbes, Tel.: (04931) 1870-224  
E-Mail: j.moebes@kvhs-norden.de

#### Nanne Peters

Termine werden auf den Internetseiten der Verkehrswacht Norden e.V. und der KVHS Norden als auch in der lokalen Presse bekanntgegeben.  
Hilfeleistungszentrum Norden (Feuerwehrgelände)  
5,33 UStd., 1 Termin, kostenfrei  
Vorherige Anmeldung erforderlich, **160903**



In Kooperation mit dem Bestattungsinstitut Zobel

### Bestattungsmöglichkeiten

In Deutschland gibt es eine Vielzahl an Bestattungsarten, einige von ihnen werden im Vortrag näher erläutert. Es wird in erster Linie nach der Beisetzung des Verstorbenen in einem Sarg (Erdbestattung) oder einer Urne (Feuerbestattung) unterschieden. Die Feuerbestattung wird meist synonym für die Urnenbestattung verwendet. Im eigentlichen Sinn versteht man unter der Feuerbestattung die Kremierung des Verstorbenen. Die Urnenbestattung meint die Beisetzung der Urne auf einem Friedhof. Die Urne kann auch im Wasser (Seebestattung) oder im Wurzelbereich eines Baumes (Baumbestattung) beigesetzt werden.

#### Benjamin Zobel

Mo., 15.04.2024, 15:00 - 17:15 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 3 UStd., 1 Termin, kostenfrei  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 02.04.2024  
Vorherige Anmeldung erforderlich.  
**160904**

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.

## Wellnessmersiel

schön & verwöhnt

### Saunagarten mit einmaligem Panorama!

**Wohlfühl & Wellnessoase auf 400 m<sup>2</sup>**  
mit 5 Saunen • SPA-Spaß • Wassersport  
Massage • med. Fußpflege & Maniküre • Frisör

**Aquafitness**  
**Wassergymnastik**  
**Aqua-Cycling**  
**Aqua-Trampolin**  
**Wellness**



Ihre Wellness-Termine online buchen\*



Störtebekerstraße 18 • 26553 Dornum / Neßmersiel

**Telefon: 049 33 912 90 00**

**[www.wellnessmersiel.com](http://www.wellnessmersiel.com)**

\*Um Wartezeiten zu vermeiden, reservieren Sie bitte Ihre Wunschtermin telefonisch oder online auf [www.wellnessmersiel.com](http://www.wellnessmersiel.com).



## Aktiv im Alter

### Gedächtnstraining – ist das etwas für mich?!

Übungen und Tipps für den Alltag

Wie war Ihr Name noch? Wo ist mein Schlüssel? Was wollte ich am Mittwoch einkaufen? Im Alter häuft sich die Suche nach dem Namen des Bekannten oder dem verlegten Schlüssel und der Telefonnummer, die Sie gestern noch wussten. Mit den Jahren können immer mehr kleine Gedächtnislücken entstehen. Aus dem Grund ist das Gedächtnistraining (übrigens nicht nur im Alter) besonders wichtig. Im Seminar zeigen wir Ihnen, wie Sie geistig aktiv bleiben und Ihr Gedächtnis im Alltag kontinuierlich trainieren können. Durch zahlreiche Methoden und Kombinationen unterschiedlicher Arten der Aufgaben können Sie Ihr Gehirn vielseitig fordern. Sie können diese Methoden nach dem Seminar beliebig in Ihrem Alltag einsetzen und die besten Effekte für Ihre geistigen Leistungen erzielen.

**Renate Otten**

Mo., 19.02.2024, 15:00 - 17:15 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 18 UStd., 6 Termine, 99,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 05.02.2024  
Vorherige Anmeldung erforderlich, 990902

### Das wollte ich schon immer machen!



War das jetzt alles!? Kann ich noch meinen Traum oder meine Wünsche verwirklichen? Befinden Sie sich in einer Phase des Lebens, in der Sie sich diese Fragen stellen? In unserem Seminar zeigen wir Ihnen Wege und geben wertvolle Anregungen, wie Sie Ihre persönliche „Lebensreise“ gestalten können und mutig Ihre Wünsche und Träume leben können. Vielleicht entdecken Sie neue Ideen und entwickeln interessante Visionen für die nächsten Lebensjahre.

**Anika Ritter-Schildt**

Sa., 08.06.2024, 09:00 - 13:30 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 6 UStd., 1 Termin, 28,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 25.05.2024  
Vorherige Anmeldung erforderlich, 220901

### „Wo habe ich den Eisvogel gesehen?“



Gedächtnis- und Konzentrationstraining

Trainieren Sie Ihre Konzentration und fordern dabei Ihr Gedächtnis. Methoden und Techniken helfen Ihnen dabei, sind hilfreich und effektiv, um sich wieder einmal ohne Einkaufszettel in den Supermarkt zu wagen. Die Normalität des Alltags erkennen und Selbstzweifel zu zerstreuen, sind weitere Bestandteile des Tagesseminars. Teilnehmende aller Generationen sind herzlich willkommen.

„Ach ja, den Eisvogel sah ich übrigens an einem Gewässer nahe einer Bahnlinie.“

**Gerd Krickhahn**

Mi., 06.03.2024, 08:30 - 15:00 Uhr, VHS-Bildungszentrum, 8 UStd., 1 Termin, 36,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 21.02.2024. Vorherige Anmeldung erforderlich, 990903

### Kraftquelle Biografie



In der Kindheit und Jugend lernt man – im Alter versteht man

Die Gegenwart und Erinnerungen an damals spielen in den Jahrgängen ab 1962 eine prägende Rolle, da sie in einer Zeit aufgewachsen sind, in der sich die Welt rapide verändert hat und viele gesellschaftliche Umbrüche stattgefunden haben. Unsere Biografie kann eine wertvolle Kraftquelle sein, die einem ermöglicht, aus den Erfahrungen und Lebensgeschichten anderer zu lernen und Inspiration für unser eigenes Leben zu finden.

**Gerd Krickhahn**

Mi., 13.03.2024, 08:30 - 15:00 Uhr, VHS-Bildungszentrum, 8 UStd., 1 Termin, 36,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 28.02.2024. Vorherige Anmeldung erforderlich, 110901

➡ **Mach doch Theater** s. S. 20

➡ **Veranstaltungen zum Thema „Recht“** s. S. 25

- Vorsorgevollmacht
- Patientenverfügung
- Erben und Vererben
- Bestattungsfürsorge
- Mein letzter Wille

➡ **Hatha Yoga für jedes Alter** s. S. 55

➡ **Yoga 50plus** s. S. 55

➡ **Fit für den Alltag** s. S. 58

➡ **Aktiv und Fit** s. S. 59

➡ **Ausgleichsgymnastik** s. S. 59

➡ **Balance Fitness** s. S. 59

➡ **Locker vom Hocker – Sitzgymnastik** s. S. 60

➡ **Präventionssport** s. S. 60

## Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen



**kompetent - vertraulich - kostenfrei**

Unabhängige und neutrale Beratung aus einer Hand:

- Seniorenberatung • Pflegeberatung • Wohnberatung

E-Mail: spn@landkreis-aurich.de

Wohnberatung: (04931) 1870-218

**Senioren- und Pflegestützpunkt Norden**

Uffenstraße 1, 26506 Norden  
Tel.: (04931) 1870-200/-204

**Senioren- und Pflegestützpunkt Aurich**

Oldersumer Straße 65-73, 26603 Aurich  
Tel.: (04941) 16-5555/-2222

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

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

Weitere Informationen:  
[www.landkreis-aurich.de](http://www.landkreis-aurich.de)



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



Gefördert durch:  
Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Gleichstellung



## Mehr Generationen Haus Norden

Miteinander – Füreinander

### 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.

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



# MITEINANDER - FÜREINANDER

## Ansprechpartnerin

## Information und Beratung

### Eva Mathias

Leitung  
Mehrgenerationenhaus  
Norden  
Tel.: (04931) 1870-113  
e.mathias@kvhs-norden.de



### Alexa Franzen

Angebote im  
Offenen Treff  
MGH Norden  
Tel.: (04931) 1870-189  
a.franzen@kvhs-norden.de



## Kommen Sie vorbei

Mehrgenerationenhaus Norden  
Uffenstraße 1, 26506 Norden  
Tel.: (04931) 1870-189  
mgh@kvhs-norden.de

Mitglieder der GEW erhalten im Bereich „Mehrgenerationenhaus Norden“ unter Vorlage ihres Mitgliedsausweises eine Ermäßigung von 50% (höchstens 50,00 €).





# Engagement hat viele Gesichter!

Unser Mehrgenerationenhaus ist offen für alle – unabhängig von Alter, Geschlecht, Lebenssituation, kulturellem Hintergrund, Herkunft, etc..

Wir laden regelmäßig zu kreativer Projektarbeit ein!

Schauen Sie vorbei und machen Sie mit!



## Übersicht Offener Treff Stand Dezember 2023

Kostenfreie Angebote zu Spiel, Tanz, Singen, Computer, Sport, Gesundheit und vielem mehr..  
Bei Interesse melden Sie sich bitte bei uns unter den genannten Kontaktdaten.



### Änderungen vorbehalten.

#### Aktivkreis 55+

Jeden 1. Montag im Monat, 15:00 - 18:00 Uhr  
und jeden 3. Freitag, 10:00 Uhr.

#### Beratung des SoVD

Jeden 2. Mittwoch im Monat,  
10:00 - 12:00 Uhr.

#### Boccia

Jeden Mittwoch, 15:00 - 17:00 Uhr  
Norder Marktplatz

#### Bridgeclub

Jeden Montag, 15:00 - 18:00 Uhr.

#### De Plattproters

Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat,  
16:00 - 17:00 Uhr.

#### Demenzcafé

Jeden letzten Donnerstag im Monat,  
15:00 - 16:30 Uhr.

#### Der Ulmentanz

Termine: 24.02., 25.03., 24.04., 23.05.2024,  
jeweils 19:00 - 19:15 Uhr.

#### EDV für Senioren

Jeden Freitag, 10:00 - 11:15 Uhr.

#### MGH Fotogruppe

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat,  
15:00 - 18:00 Uhr.

#### Fotokreis

Jeden 2. Mittwoch im Monat,  
14:30 - 17:00 Uhr.

#### Gedächtnistraining

Jeden Dienstag, 10:00 - 11:00 Uhr.

#### Gesellschaftsspiele neu erleben!

Jeden Montag, 17:00 - 19:00 Uhr.

#### Handarbeitskreis

Jeden Montag, 14:00 - 16:00 Uhr.

#### Ideenschmiede mit Eva – online

Jeden letzten Donnerstag im Monat,  
15:00 - 16:00 Uhr.

#### MGH Digital

Jeden Mittwoch, 17:30 - 19:00 Uhr.

#### Mit der Sonne durch das Jahr

Einmal im Monat gegen Depressionen, Ängste  
und Vereinsamung. Termine auf Anfrage.

#### Selbsthilfegruppe Myasthenie

Jeden letzten Donnerstag im Monat,  
16:30 - 18:30 Uhr.

#### Selbsthilfegruppe Prostatakrebs

Jeden 2. Montag im Monat, 10:00 - 12:00 Uhr.

#### Selbsthilfegruppe Wolkenschieber

bei Depressionen  
Jeden Dienstag, 16:30 - 18:30 Uhr.

#### Selbsthilfegruppe Parkinson

Jeden 1. Freitag im Monat, 14:00 - 17:00 Uhr.

#### Post-Covid Selbsthilfegruppe online

14-täglich donnerstags, 17:00 - 18:30 Uhr.

#### Querbeetsingen

Jeden Montag, 16:00 - 18:00 Uhr.

#### Sprechstunde Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Aurich-Norden

Termine siehe [www.mgh-norden.de](http://www.mgh-norden.de)

#### Schachtreff

Jeden Montag, 17:00 - 19:00 Uhr.

#### Singnachmittag

Einmal im Monat montags, 15:00 - 17:00 Uhr.

#### Sozialberatung für Hörgeschädigte Menschen in Niedersachsen

Jeden 1. Dienstag im Monat, ab 15:00 Uhr,  
mit Anmeldung: (04921) 871677.

#### Spieleabende des ADFC Norden

Ab Herbst, Dienstag, 19:00 - 21:00 Uhr.

#### Spielesachmittag

Jeden Donnerstag, 15:00 - 17:00 Uhr.

#### Tabletop and Pen & Paper Rollenspiel Treff

Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat  
18:00 - 21:00 Uhr.

#### Tanzen im Sitzen

Jeden Donnerstag, 10:00 - 11:00 Uhr.  
Helenenstift Hage oder  
Christian-Reil-Haus Norden.

#### MGH Tee- und Infonachmittag

mit dem SoVD  
Jeden 3. Dienstag im Monat, 15:00 - 16:30 Uhr.

#### Gemeinsames Teetrinken – online

mit Alexa online  
Jeden Dienstag, 11:00 - 12:00 Uhr.

#### Tribal Dance

Jeden Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr.

#### Unabhängige Teilhabeberatung

Jeden Dienstag, 09:00 Uhr.  
Anmeldung unter: 0172 1375548

#### Write your own book

Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat,  
18:30 - 20:00 Uhr.





# FREIWILLIGENagentur

## Landkreis Aurich

freiwilligenagentur.kvhs-norden.de

### 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.

### Ansprechpartner

#### Markus Saathoff-Reents

Abteilungsleiter  
Generationenübergreifende Dienste  
und Engagementprojekte  
Tel.: (04931) 1870-205  
m.saathoff-reents@kvhs-norden.de



### Coaching

Zentrale/Information Tel.: (04931) 1870-111



#### Anja Heyken

Tel.: (04931) 1870-200, a.heyken@kvhs-norden.de



#### Markus Hartmann

Tel.: (04941) 9580-293, m.hartmann@kvhs-norden.de



#### Carola Noosten

Tel.: (04941) 9580-294, c.noosten@kvhs-norden.de



### Verwaltung

#### Bastian Müller

Tel.: (04931) 1870-118, b.mueller@kvhs-norden.de



#### Miriam Joosten

Tel.: (04931) 1870-114, m.joosten@kvhs-norden.de



#### Sabrina Uphoff

Tel.: (04931) 1870-116, s.uphoff@kvhs-norden.de

### Ehrenamt in der Flüchtlingsarbeit

#### Saba Yassine

Tel.: (04931) 1870-127 oder 01590 4372090  
s.yassine@kvhs-norden.de



## Freiwilligenagentur

„Gutes tun“ hat vielfältige Gesichter und alle engagieren sich für ein gesellschaftliches Miteinander.

Ob im Sportverein, in der Nachbarschaft, der Elternvertretung in der Schule oder auch in der kommunalen Politik – ohne das bürgerschaftliche Engagement wäre es still. Der Landkreis Aurich hat 2013 die Kreisvolkshochschule Norden beauftragt, als Freiwilligenagentur im gesamten Landkreis das Ehrenamt und das Engagement zu fördern.

**Ob Jung oder Alt – gemeinsam finden wir etwas, das für Sie passt. Wir sind für Sie da!**



**Anpacker-App**  
Die Region hilft  
[ostfriesland.packt-mit-an.de](http://ostfriesland.packt-mit-an.de)

### ostfriesland.packt-mit-an.de Engagement braucht Alle! Packen Sie mit an.

- Wir informieren Sie zu Engagement-Möglichkeiten in Ostfriesland
- Wir finden für jede\*n das Passende
- Wir nehmen Ihr Angebot in die Anpacker-App auf
- Sie finden die kostenfreie App im App- und Google Store

### Sie sind Gold wert!

Ohne ehrenamtliches Engagement wäre in unserer Gesellschaft vieles nicht möglich. Die Ehrenamtskarte ist eine Form der Anerkennung für diesen bürgerschaftlichen Einsatz. Unabhängig von ihrem Wohnort erhalten die Inhaber\*innen aufgrund einer Vereinbarung zwischen dem Land Niedersachsen und den Städten und Gemeinden in ganz Niedersachsen Vergünstigungen bei vielen öffentlichen und privaten Einrichtungen und bei unterschiedlichen Veranstaltungen.

Die Ehrenamtskarte bekommen Menschen, die sich

- mindestens fünf Stunden pro Woche oder 250 Stunden im Jahr
- seit mindestens zwei Jahren oder seit Bestehen der Organisation
- ohne Aufwandsentschädigung, die über eine Kostenerstattung hinausgeht
- in einer oder mehreren Organisationen im Kreisgebiet Aurich ehrenamtlich engagieren.

Oder Sie sind Inhaber\*in der Jugendleiter\*in-Card (Juleica), engagieren sich in der Freiwilligen Feuerwehr und verfügen über eine abgeschlossene Truppmann I-Ausbildung oder sind freiwillig als Einsatzkraft im Katastrophenschutz oder im Rettungsdienst mit jeweils abgeschlossener Grundausbildung aktiv. Die Ehrenamtskarte ist drei Jahre gültig und kann jetzt über das Internet neu beantragt oder verlängert werden.

Informationen: Landkreis Aurich – Martina Wilts, [mwilts@landkreis-aurich.de](mailto:mwilts@landkreis-aurich.de)

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



# Jugendfreiwilligendienste: FSJ & BFD

## Freiwilliges Soziales Jahr & Bundesfreiwilligendienst

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

**Persönliche Beratung:**  
Mo. - Do., 08:00 - 16:00 Uhr, Fr., 08:00 - 12:00 Uhr  
Tel. Norden: (04931) 1870-111  
[freiwilligenagentur@kvhs-norden.de](mailto:freiwilligenagentur@kvhs-norden.de)  
[freiwilligenagentur.kvhs-norden.de](http://freiwilligenagentur.kvhs-norden.de)

 [freiwilligenagentur\\_lk\\_aurich](https://www.instagram.com/freiwilligenagentur_lk_aurich)

 [www.facebook.com/FreiwilligenagenturLkAurich/](https://www.facebook.com/FreiwilligenagenturLkAurich/)



### Übersicht BFD-/FSJ-Seminare in Norden und Aurich 2024

24A122101/02	– Mit Rechten reden - oder soll man es lassen?
24A122103/04	– Express yourself
24A122105/06	– Start your Event
24A122107/08	– Wie Wirklichkeit wirkt
24A122109/10	– Der Kreislauf des Lebens: Tod, Trauer, Lebensfreude
24A122111/12	– Kreativität - Der innere Vulkan
24A122113 - 24A122116	– Umweltschutz vor der Haustür
24A122119/20	– Wo „Die da oben“ regieren – Berlinfahrt
24A122121/22	– Weimar - Rassenwahn und Massenmord
24A122123/24	– Hamburg - Metropole der Medien und des Marketings
24A122127 - 24A122132	– Abschlussseminare

### Seminare BFD Ü27

24A122135, 24A122136, 24A122137, 24A122138	– Themenseminare
24A122139	– Abschlussseminar

**Flexible Einstiegsmöglichkeiten! Lasst euch beraten!**  
[freiwilligenagentur.kvhs-norden.de](http://freiwilligenagentur.kvhs-norden.de)



# Engagement und Ehrenamt

## Neue Vereinsmitglieder finden

Eine strategische Aufgabe

Wer bereits glückliche und motivierte Vereinsmitglieder hat, tut sich auch mit der Suche und Gewinnung neuer Mitglieder leichter. Ob man an neue Vereinsmitglieder kommt, hängt sehr stark davon ab, wie man sich als Verein zeigt, welche Ziele verfolgt werden und ob man die Menschen davon begeistern kann, einen „ehrenamtlichen“ Beitrag in einem Bereich zu leisten. Wichtig ist die richtige Strategie, um die identifizierten Ziele im Verein durch sinnvolle Maßnahmen umzusetzen! Stichworte: Vereinsimage, Zielgruppen, Jugendarbeit, attraktives Vereinsleben, Öffentlichkeitsarbeit, Umfeld, Umfragen.

Dieses Seminar findet auch am Do., 07.03.2024 von 18:30 - 21:30 Uhr in der KVHS Aurich statt.

Anmeldung: [www.kvhs-aurich.de](http://www.kvhs-aurich.de)  
<https://vhs.link/hxVd4j>



Dieses Seminar ist eine Kooperation von Kreissportbund Aurich e. V. und der Freiwilligenagentur des Landkreis Aurich.

### Olav Görnert-Thy

Di., 05.03.2024, 18:30 - 21:30 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 4 UStd., 1 Termin, kostenfrei  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 28.02.2024  
Vorherige Anmeldung erforderlich.  
**120902**

## Vereins-Homepage mit WordPress

WordPress ist ein kostenloses Content-Management-System, mit dem sowohl kleine Hobby-Homepages als auch große Internetauftritte realisiert werden können. Auch für Vereine, die sich und ihre Aktivitäten im Internet präsentieren (und um Mitglieder und Spenden werben) wollen, ist WordPress hervorragend geeignet.

An zwei Abenden lernen Sie, wie man WordPress installiert und einrichtet. Neben dem Design geht es um Funktionen wie Benutzerverwaltung sowie um Fragen von Urheberrecht, Datenschutz und Impressumspflicht, die bei Internetauftritten zu beachten sind.

Vorkenntnisse oder eine bereits laufende WordPress-Installation sind nicht notwendig.

### Timo Schneider

Mi., 20.03., 27.03.2024, 19:00 - 22:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 8 UStd., 2 Termine, kostenfrei  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 12.03.2024  
Vorherige Anmeldung erforderlich.  
**120903**

## E-Bike?! Ist das etwas für mich?

s. S. 29

**Uphoff**  
TISCHLEREI  
Inh. Oliver Meindl

Negen Dimt 10e  
26524 Hage

Telefon: 04931 - 168005  
Fax: 04931 - 959878  
Mobil: 01520 8981921

[www.tischlerei-uphoff.de](http://www.tischlerei-uphoff.de)  
[info@tischlerei-uphoff.de](mailto:info@tischlerei-uphoff.de)



## Qualifizierung „Ehrenamtliche Seniorenbegleitung“ DUO

Die Qualifizierung „Seniorenbegleitung“ soll älteren Menschen helfen, möglichst lange ein selbstständiges und selbst bestimmtes Leben – möglichst im eigenen Heim oder der eigenen Wohnung – zu führen. Während der Qualifizierung lernen die Teilnehmenden die besondere Situation älterer Menschen und die spezifischen Probleme des Alters kennen und verstehen. Sie werden qualifiziert, ältere Menschen in Seniorenheimen, zu Hause oder in Altenkreisen kompetent zu begleiten. Die Qualifizierung schließt mit einem Zertifikat ab. Die Schulung umfasst insgesamt 30 Unterrichtseinheiten. Zur Schulung gehört ein 20-stündiges Praktikum in einer Einrichtung für Senior\*innenbetreuung, z.B. Mehrgenerationenhaus, Kirchengemeinde oder Seniorenzentrum.

**Informationsveranstaltung: Mi., 13.03.2024, 15:00 - 16:00 Uhr, Familienzentrum Aurich, Jahnstraße 2, 26603 Aurich**

Information und Kontakt: Anja Heyken, Tel.: (04931) 1870-200 oder Marlies Reinsberg, Tel.: (04941) 162222.

Diese Veranstaltung wird in Kooperation mit der Freiwilligenakademie Niedersachsen durchgeführt und gefördert durch das Land Niedersachsen.

### Renate Otten, Marlies Reinsberg

Mo./Mi., 03.04., 08.04., 10.04., 15.04., 17.04., 22.04., 24.04.2024, jeweils 14:30 - 17:30 Uhr.  
Praktikum: 25.04. - 31.05.2024, Zertifikatsvergabe: Mi., 05.06.2024  
Familienzentrum Aurich, 30 UStd., 8 Termine, kostenfrei  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 14.03.2024  
Vorherige Anmeldung erforderlich.  
**120904**

## Auf Grenzen achten – Sichere Orte im Ehrenamt geben

Kinderschutzkonzept – Grundlagenschulung im Bereich sexualisierter Gewalt

Kinderschutz und Kinderschutzkonzepte sind Qualitätsmerkmale in der ehrenamtlichen Arbeit in Vereinen und Organisationen. Das Basismodul vermittelt den Teilnehmenden Grundinformationen zum Thema „Sexualisierte Gewalt“, benennt gesetzliche Grundlagen, Handlungspläne und Ansprechstellen, bei denen man sich Hilfe und Unterstützung holen kann.

Die Teilnehmenden behandeln in der Schulung folgende Themen:

- Nähe und Distanz/Grenzachtendes Verhalten
- Definition sexualisierter Gewalt sowie Zahlen und Fakten zum Thema
- Rechtlicher Rahmen
- die Perspektive und Gefühle der von sexualisierter Gewalt betroffenen Menschen
- Erkennen von Täter\*innenstrategien in Vereinen und Einrichtungen
- Intervention / Hilfen
- erweitertes Führungszeugnis
- Selbstverpflichtungserklärung
- Erste Schritte zur Risikoanalyse

Neben der Vermittlung von Wissen sollen die Teilnehmenden durch praktische Übungen für das Thema sensibilisiert werden.

### Christine Kruse

Mi., 24.04.2024, 18:00 - 21:30 Uhr  
KVHS Aurich, 4 UStd., 1 Termin, kostenfrei

Anmeldung: [www.kvhs-aurich.de](http://www.kvhs-aurich.de)  
<https://vhs.link/ztHR9Q>





### Treffpunkt Seniorenbegleiter\*innen SPN Norden

Erfahrungsaustausch mit thematischen Schwerpunkten

#### Anja Heyken

Mi., 21.02., 22.05.2024, 10:00 - 12:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 6,67 UStd., 2 Termine, kostenfrei  
Vorherige Anmeldung erforderlich.  
120906

### Treffpunkt Seniorenbegleiter\*innen SPN Aurich

Erfahrungsaustausch mit thematischen Schwerpunkten

Information und Kontakt: Marlies Reinsberg, Tel.: (04941) 162222,  
E-Mail: m.reinsberg@kvhs-norden.de

#### Marlies Reinsberg

Termine und Uhrzeit auf Anfrage  
Familienzentrum Aurich, Jahnstraße 2, 26603 Aurich, kostenfrei  
120907

### Treffpunkt „Ehrenamtliche Hospizbegleitung“

Nur für aktive ehrenamtliche Mitarbeitende!

Aktuelles aus der Hospizarbeit

Information und Kontakt: Ambulanter Hospizdienst Norden und  
Umgebung e.V., Tel.: (04931) 9720888.

#### Rixte Sanders

Mi., 06.03., 08.05., 07.08.2024, 18:00 - 20:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 8 UStd., 3 Termine, kostenfrei  
Vorherige Anmeldung erforderlich.  
120901



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

#### Praxiswerkstatt

Für Personen, die den Vorbereitungskurs für die Hospizarbeit absolviert  
haben und aktiv ehrenamtlich in dem Ambulanten Hospizdienst  
Norden und Umgebung 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., Tel.: (04931) 9720888.

#### Rixte Sanders

Do., 15.02., 11.04., 20.06.2024, 14:30 - 17:30 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 12 UStd., 3 Termine, kostenfrei  
Vorherige Anmeldung erforderlich.  
990901

### 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.

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



„Mit dem Boot  
lautlos über das  
Wasser gleiten –  
diesem Zauber  
kann sich kaum  
jemand entziehen“.



Aktuelle Öffnungszeiten auf [www.bootshafen-hage.de](http://www.bootshafen-hage.de)

### Naturerlebnis Paddel und Pedal



Am Bootshafen 1 · 26524 Hage · Mobil: 01 62 / 1 75 95 30  
[www.bootshafen-hage.de](http://www.bootshafen-hage.de) · [www.heimathafen-hage.de](http://www.heimathafen-hage.de)

# Junge VHS



## Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche

Die „Junge VHS“ möchte das Heranwachsen und Erwachsenwerden von Kindern und Jugendlichen im Alter von 3 bis 16 Jahren durch interessante, spannende und hilfreiche Veranstaltungen begleiten. Wir unterstützen dadurch die Kinder und Jugendlichen bei der (Weiter-) Entwicklung ihrer Persönlichkeit und ihrer Stärken, beim Entdecken ihrer sozialen und beruflichen Fähigkeiten und Kompetenzen sowie bei der Auseinandersetzung mit verschiedenen kulturellen und gesellschaftspolitischen Fragestellungen. Sie finden hier Bildungsangebote und Einzelveranstaltungen für Kinder und Jugendliche innerhalb und außerhalb der Ferien.



### Ansprechpartnerin

### Information und Beratung

### Inhalt

**Eva Mathias**  
Bereichsleiterin  
Junge VHS  
Tel.: (04931) 1870-113  
e.mathias@kvhs-norden.de



**Sabrina Fischer**  
Junge VHS  
Tel.: (04931) 1870-170  
s.fischer@kvhs-norden.de



Kinder- und Jugendtheater	S. 38
KUKI-Kindertheater	S. 38
Jugendforum / Kinderbasar	S. 38
Kindersommerfest	S. 39
Kinderkino	S. 39
<b>Kurse für Kinder und Jugendliche</b>	
Kochen / Kreatives	S. 40
Freizeit und Forschen / Bewegung	S. 41
<b>Ferienkurse</b>	<b>S. 42</b>

Ausführliche Informationen zu unseren Bildungsangeboten

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



## Kinder- und Jugendtheater



### Das Gesetz der Schwerkraft

Von Olivier Sylvestre (Deutsch von Sonja Fink)  
für Menschen ab 14 Jahren (8. Klasse)

Vorderstadt. Dom steht mal wieder oben auf der Klippe bei den weißen Buchstaben, dem Wahrzeichen seiner trostlosen Heimatstadt. Auf der anderen Seite der Brücke: die Großstadt, die Freiheit, der Ort, an dem man sich neu erfinden könnte oder endlich so sein, wie man eigentlich ist. Und er traut sich mal wieder nicht rüber. Doch trotzdem ist heute alles anders als sonst: Er begegnet Fred. Dom und Fred geben sich ein Versprechen – dabei die verheißungsvoll glitzernde Großstadt fest im Blick.

Themen: Selbstermächtigung / Toleranz / Geschlechterstereotype

Schulveranstaltung Februar 2024  
Forum KVHS Norden, Uffenstr. 1

Reservierungen bitte schriftlich an die KVHS Norden, Uffenstr. 1,  
Sabrina Fischer, Tel.: (04931) 1870-170, E-Mail: s.fischer@kvhs-norden.de

### Shut Up

Von Jan Sobrie und Raven Ruell  
(Deutsch von Barbara Buri)  
für Menschen ab 12 Jahren (7. Klasse)

So manche\*r träumt davon, im Guinness-Buch der Rekorde zu stehen. Aber nicht viele schaffen es als die „schlimmste Klasse der Welt“. Genau diesen Titel wollen Damien, Rebecca und François zusammen mit ihren Mitschüler\*innen offiziell erreichen. Denn was gibt es für sie noch zu verlieren, wenn Lehrkräfte und andere Erwachsene sie als verhaltensauffällig, dumm oder aggressiv abstempeln und ihnen jeden Tag das Leben schwermachen?

Themen: Zusammenhalt / Vorurteile / Mobbing

Schulveranstaltung Mai 2024  
Forum KVHS Norden, Uffenstr. 1



## MUSIKALISCHER SOMMER-WORKSHOP OSTFRIESLAND

22. - 30.06.2024  
Musikalischer Sommerworkshop

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene ab 10 Jahren

Ein Instrument spielen und Musik 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: Eva Mathias, MGH Norden,  
Tel.: (04931) 1870-113

## KUKI-Kindertheater

### KUKI-Kindertheater: Hexe Lilli zaubert

Wodo Puppenspiel – Mülheimer Figurentheater  
Für Kinder ab 4 Jahren und die ganze Familie

Die zerstreute Hexe Surulunda Knorx vergisst ihr Hexenbuch im Kinderzimmer des Grundschulkindes Lilli. Diese hofft, ihre Hausaufgaben mit Hexerei erledigen zu können. Doch stattdessen verzaubert sie ständig ihren etwas nervigen jüngeren Bruder Leon. Plötzlich hat der Hasenohren! Und Leon findet das auch noch lustig. Doch was wird Mama dazu sagen? Für Lilli beginnt ein spannender Wettlauf mit der Zeit, denn Leon soll wieder Leon sein bevor Mama kommt.

Sa., 13.04.2024, 15:00 Uhr, Eintritt: 6,00 €  
Forum KVHS Norden, Uffenstr. 1.

Gefördert von



## 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

## Kinderbasar, Herbst 2024

Der Kinderbasar des Kinderschutzbundes ist eine feste Größe im kulturellen Leben Nordens. Im Mittelpunkt steht neben dem großen Flohmarkt das künstlerische Programm im Forum.



Sa., 16.11.2024, 10:00 - 14:00 Uhr  
KVHS Norden, Uffenstr. 1

Kooperation: Kinderschutzbund und Kreisvolkshochschule Norden.



# Kindersommerfest 2024 – So., 25.08.2024, 11:00 - 17:00 Uhr



## Kindersommerfest 2024

Auch in diesem Jahr gibt es wieder ein tolles Fest für Kinder mit vielen spannenden Mit-Mach-Aktionen im Garten der KVHS Norden. Ihr könnt Euch auf ein tolles Bühnenprogramm mit Tanz, Musik, Jonglieren und Zauberei freuen! Und im Garten gibt es nicht nur ein riesiges Hüpfkissen, sondern auch zahlreiche Bastel- und Mit-Mach-Aktionen.



# Kinderkino

## Kinderkino – von Kindern für Kinder

Beim Kinderkino in der Kreisvolkshochschule Norden gibt es einmal im Monat tolle Filme für kleine Besucher\*innen und die ganze Familie.

**Hinweis:** es handelt sich um Familienveranstaltungen – wir übernehmen keine Kinderbetreuung.

**Eintritt: 4,00 € pro Person. Forum KVHS Norden, Uffenstr. 1**

Eintrittskarten gibt es rechtzeitig vor jedem Termin in der KVHS Norden, Uffenstr. 1, Tel.: (04931) 1870-123, E-Mail: info@kvhs-norden.de



Unsere Planungsgruppe

### Das neue Programm unserer Planungsgruppe:

#### So., 11.02.2024, 15:00 Uhr Paddington

Nur mit einem Koffer ausgestattet wartet ein kleiner Bär am Bahnhof in London. Aber niemand beachtet ihn. Dabei sucht er doch ein neues Zuhause, weil es in seiner Heimat in Peru zu gefährlich wurde. „Bitte kümmern Sie sich um diesen Bären“, steht auf einem Zettel, den er um den Hals trägt. Und dann hält tatsächlich jemand an.

Von Paul King, Großbritannien 2014, 95 Minuten, Komödie/Familie/Animation, FSK 0

#### So., 03.03.2024, 15:00 Uhr SONIC: The Hedgehog

Sein Leben lang musste Sonic sich verstecken und seine Kräfte unterdrücken. Auf der Erde in einer Kleinstadt in Amerika scheint er endlich ein Zuhause gefunden zu haben. Doch als er eines Tages seine Kräfte nicht mehr kontrollieren kann und einen Stromausfall auslöst, wird die US-Regierung auf den schnellen blauen Igel aufmerksam.

Von Jeff Fowler, USA/Japan 2020, 100 Minuten, Abenteuer/Familie, FSK 6

#### So., 21.04.2024, 15:00 Uhr Happy Family 2

Nachdem sie ihren Gegner Dracula einfrieren und den Monsterfluch brechen konnten, kämpfen die Wünschmanns wieder mit dem ganz normalen Familienwahnsinn. Als Mutter Emma, Vater Frank, Tochter Fee und Sohn Max gerade rechtzeitig zur Hochzeit ihrer neuen Freundin Baba Yaga kommen, landen sie jedoch abermals in einem Abenteuer.

Von Holger Tappe, Deutschland/Großbritannien, 103 Minuten, Animation/Familie/Fantasy, FSK 0

#### So., 26.05.2024, 15:00 Uhr Paw Patrol – Der Kinofilm

Der 10-jährige Ryder und die sechs Hundewelpen Marshall, Rubble, Chase, Rocky, Zuma und Skye sorgen in der Abenteuerbuchstube wie gewohnt für Ordnung und retten Mensch und Tier aus jeder Gefahr. Gerade als sie mal wieder eine brenzlige Situation gelöst haben, erreicht Ryder auch schon der nächste Notruf.

Von Cal Brunner, USA 2021, 86 Minuten, Animation/Familie/Abenteuer, FSK 0

#### So., 16.06.2024, 15:00 Uhr Bibi und Tina – einfach anders

Der Martinshof hat neue Gäste: „Disturber“, „Silence“ und „Spooky“ sind Bibi und Tina aber zunächst überhaupt nicht sympathisch. Dann muss auch noch ganz in der Nähe des Martinshofs ein Ufo notlanden – der kleine Außerirdische verschwindet im Gebüsch. Und bei einem Gentest stellt sich heraus, dass Graf Falko gar kein Graf ist und sofort aus seiner Burg ausziehen muss.

Von Detlev Buck, Deutschland 2022, 102 Minuten, Familie/Abenteuer/Komödie, FSK 0

In Kooperation mit dem Kinderschutzbund Norden, Mehrgenerationenhaus Norden

Gefördert von:





## Kurse für Kinder und Jugendliche

### Kochen



**Bitte mitbringen:** eine Schürze oder einen Kittel sowie Behälter für die Kostproben.

**Markus Geilenkirchen**, VHS-Bildungszentrum, 4 UStd., 1 Termin, schriftliche Anmeldung erforderlich.

#### Karneval/Fasching – Party in der Küche **NEU!**

Für Kinder ab 6 Jahren

Passend zu den Feierlichkeiten rund um Karneval/Fasching gibt es an diesem Nachmittag die Klassiker wie z.B. Berliner, Süßigkeiten, Frikadellen-Brötchen und Pommes rotweiß. Wir unterhalten uns über Traditionen und haben Spaß bei vielen Spielen. Ihr könnt euch gerne verkleiden. Wir freuen uns auf tolle Kostüme.

**Markus Geilenkirchen**

Fr., 23.02.2024, 15:30 - 18:30 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 4 UStd., 1 Termin

26,00 €, inkl. 9,00 € Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 09.02.2024, **921301**

#### Die Kartoffel – alles rund um die Lieblingsknolle der Ostfriesen **NEU!**

Für Kinder ab 6 Jahren

An diesem Nachmittag entdecken wir viele Eigenschaften der Kartoffel und überlegen gemeinsam, wie wir sie nutzen können. Mal schauen, was wir außer Pommes, Chips und Reibekuchen noch alles aus der Kartoffel zaubern können.

**Markus Geilenkirchen**

Fr., 19.04.2024, 15:30 - 18:30 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 4 UStd., 1 Termin

26,00 €, inkl. 9,00 € Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 05.04.2024, **921302**



#### Heute kochen wir für euch **NEU!**

Kinder ab 6 Jahren kochen für ihre Familien

An diesem Nachmittag werden die Kinder ein 3-Gänge-Menü für ihre Angehörigen (Eltern, Oma/Opa o.ä.) kochen. Tische eindecken, kochen, schnippeln und dekorieren – 3 Stunden lang – und servieren. Die Gäste kommen nur zum Genießen. Pro Kind sind zwei Gäste willkommen. Am Ende des Tages werden mit Sicherheit alle sehr stolz, zufrieden und natürlich satt nach Hause gehen.

**Markus Geilenkirchen**

Fr., 24.05.2024, 15:00 - 18:45 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 5 UStd., 1 Termin

36,00 €, inkl. 15,00 € Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 10.05.2024, **921303**

#### Picknick-Party **NEU!**

Für Kinder ab 6 Jahren

An diesem Nachmittag wird es darum gehen, Snacks anzufertigen, die perfekt für unterwegs sind. Wenn das geschafft ist, packen wir uns ein Picknickkörbchen und ein paar Decken zusammen und ziehen um in den KVHS-Garten. Hier feiern wir mit Musik, ein paar lustigen Spielen und unseren tollen Snacks eine Picknick-Party.

**Markus Geilenkirchen**

Fr., 14.06.2024, 15:30 - 18:30 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 4 UStd., 1 Termin

26,00 €, inkl. 9,00 € Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 31.05.2024, **921304**

### Kreatives



#### Nähwerkstatt **NEU!**

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 drei Nachmittagen wollen wir uns damit beschäftigen, eine Tasche oder ein Kissen zu nähen. Gerne können eigene Ideen und Vorschläge mitgebracht werden, die dann zusammen mit der Dozentin in die Tat umgesetzt werden.

Nähmaschinen sind vorhanden, das benötigte Zubehör gibt es im Kurs bei der Dozentin.

**Annegrete Tapper-Bents und Team**

Mi., 10.04., 17.04., 24.04.2024, jeweils 15:30 - 17:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 6 UStd., 3 Termine

46,00 €, inkl. 8,00 € Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 27.03.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **831301**

#### Filzen zum Muttertag

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 werden wir eine kleine Überraschung zum Muttertag filzen. Gerne könnt ihr eure eigenen Ideen mitbringen und mit Unterstützung der Kursleiterin eure Vorstellungen umsetzen.

Bitte mitbringen: zwei Handtücher, ein Getränk und Kleidung, die nass werden kann oder ggf. Wechselkleidung.

**Barbara Weber-Zemke**

Fr., 03.05.2024, 14:00 - 17:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 4 UStd., 1 Termin

26,00 €, inkl. 7,00 € Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 19.04.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **831302**







## Freizeit und Forschen



In Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Norden

### Lust auf eine Karriere in Physik, Medizin, Informatik und Ingenieurwesen?

NEU!



Mehr Generationen Haus Norden  
Wir leben Zukunft vor

Für Interessierte ab 16 Jahre

Du möchtest dir einen Überblick über die beruflichen Möglichkeiten in diesen Bereichen verschaffen und herausfinden, ob sie zu dir passen? Du möchtest wissen, wie das Studium aufgebaut ist und welche konkreten Inhalte dich erwarten? Du möchtest erfahren, ob Mathe vielleicht ein Hindernis sein könnte? (Spoiler: Der Umfang an Mathe liegt zwischen 10 und 20%, aber warum das?) Die Dozenten gehören selber zum Nachwuchs für Medizintechnik, angewandte Informatik und Informationstechnologie und berichten aus erster Hand:

- über die Themen Physik, Technik, Medizin, Informations- und Kommunikationstechnologie
- über mögliche Studien- und Berufsfelder
- wie man einen berufsqualifizierenden Abschluss erlangt (z.B. über das Studium an einer Hochschule)
- wo man später damit arbeiten kann (z.B. Forschung, Unternehmen, Bildung)
- welche Hürden es in der Realität gibt (z.B. Studienkurse und ihre Schwierigkeit)
- wie die Berufsaussichten und Zukunftsprognosen sind (z.B. Jobsicherheit und Gehaltsaussichten)

#### Ninh Khang Nguyen, Jannik Franssen

Fr., 05.04.2024, 15:00 - 18:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 4 UStd., 1 Termin, 5,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 22.03.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich, 521301

### ➔ Umgang mit Prüfungsangst

s. S. 73

## Bewegung

### Kickboxen – Schnupperangebote

NEU! WE

Schnelligkeit, Koordination und Ausdauer – das Ausprobieren der eigenen Fähigkeiten gehört bei Heranwachsenden zur Entwicklung. Im Idealfall stärkt es sie körperlich und mental. Beim Kickboxen können Kinder und Jugendliche diesen Trieb ausleben und lernen, ihn zu kontrollieren. Der Kampfsport soll Kindern und Jugendlichen nicht nur zeigen, was in ihnen steckt, sondern auch Mut, Respekt und die Freude an Bewegung näherbringen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe und ein Getränk.

#### Kerstin de Vries

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

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

#### Angebot für Jugendliche von 12 bis 15 Jahren

Sa., 09.03.2024, 10:00 - 12:15 Uhr

Anmelde- und Rücktrittschluss: 23.02.2024, 961301

#### Angebot für Kinder von 8 bis 11 Jahren

Sa., 20.04.2024, 10:00 - 12:15 Uhr

Anmelde- und Rücktrittschluss: 05.04.2024, 961302

### „Richtig helfen können – ein gutes Gefühl!“

WE

Erste-Hilfe-Kurs für Kinder von 6 bis 11 Jahren

Mal richtig wie ein\*e Sanitäter\*in retten lernen?

In diesem Schnupperkurs macht ihr eure ersten Schritte dafür.

Ihr werdet auf spielerische Art und Weise an die Erste Hilfe herangeführt. Ihr lernt, wie man Hilfe per Notruf holt, Verletzte tröstet oder kleine Verbände anlegt. Wir spielen realistisch dargestellte Unfallszenarien durch (Ertrinken, Fahrrad-Sturz, Sonnenstich, Herzinfarkt bei älteren Menschen und vieles mehr).

Auch die Theorie wird in diesem Kurs nicht fehlen.

Zum Abschluss erhaltet ihr eine Urkunde.

Bitte mitbringen: ein Getränk.

#### Jurij IIs

Sa., 04.05.2024, 10:00 - 12:15 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 3 UStd., 1 Termin, 20,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 19.04.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

971301



### Werkstatt für Erfinder\*innen: Tüfteln, bauen, selber machen!

NEU!

Für Kinder ab 6 Jahren

Wusstet ihr, dass Eis am Stiel, Ohrenschützer und Schwimfflossen von Kindern erfunden wurden? Vielleicht habt ihr ja auch so geniale Ideen und möchtet mal einfach lostüfteln und ausprobieren?

In dieser Werkstatt dürft ihr das!

Es gibt reichlich Material z.B. für Alarmanlagen, Wasserleitungen, Luftkissenboote, Brücken und was euch sonst noch einfällt.

Bei gutem Wetter findet der Workshop im Garten statt.

#### Eva Mathias und Team

Fr., 07.06.2024, 15:30 - 17:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 2 UStd., 1 Termin, 12,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 24.05.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich, 521302

### „Kindersicher“

NEU! WE

#### – Spielerisches Sicherheitstraining

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

„Messer, Gabel, Schere, Licht sind für kleine Kinder nicht“, lautet ein alter Reim, der besagt, dass man Kinder von potenziell gefährlichen Gegenständen fernhalten soll. Viel richtiger, als Kinder vehement vor Gefahren abzuschotten, ist es jedoch, ihnen vernünftiges Verhalten in möglicherweise gefährlichen Situationen beizubringen. An diesem Vormittag lernen die Kinder erste einfache Regeln und Verhaltensmöglichkeiten kennen. Sie erleben cleveres Coolness- und Situationstraining, Rollenspiele, kindgerechte Selbstverteidigungsübungen und viele lustige und bestärkende Spiele.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe und ein Getränk.

#### Kerstin de Vries

Sa., 25.05.2024, 10:00 - 12:15 Uhr

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

Anmelde- und Rücktrittschluss: 10.05.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich, 961303





## Ferienkurse für Kinder und Jugendliche – Osterferien 2024

### Einführung in die Arbeit mit der Nähmaschine

**NEU!**

Für Kinder ab 9 Jahren

Hier bekommen die Kinder eine erste Einführung in die Bedienung der Nähmaschine und lernen die wichtigsten Basics rund um's Nähen.

Nähmaschinen sind vorhanden, das benötigte Zubehör gibt es im Kurs bei der Dozentin.

#### **Annegrete Tapper-Bents**

Mo., 18.03.2024, 10:00 - 15:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 5,33 UStd., 1 Termin

50,00 €, inkl. 5,00 € Materialkostn.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 04.03.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

**831303**



### Nähwerkstatt in den Osterferien „Wir nähen ein Osterkörbchen“

**NEU!**

Für Kinder ab 6 Jahren

Nähen ist kreativ, nachhaltig und wieder in. In diesem Kurs lernen die Kinder, mit der Nähmaschine eigene Entwürfe umzusetzen. Passend zum Osterfest wird an diesem beiden Tagen ein „Osterkörbchen“ genäht. Gerne können eigene Ideen und Vorschläge mitgebracht werden, die dann zusammen mit der Dozentin in die Tat umgesetzt werden.

Nähmaschinen sind vorhanden, das benötigte Zubehör gibt es im Kurs bei der Dozentin.

#### **Annegrete Tapper-Bents und Team**

Di./Mi., 19./20.03.2024,

jeweils 15:00 - 16:30 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 4 UStd., 2 Termine

31,00 €, inkl. 5,00 € Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 05.03.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

**831304**

### Küchenführerschein „Osterspaß“

**NEU!**

Für Kinder ab 6 Jahren

Unser Klassiker, der Küchenführerschein, bekommt neuen Pepp durch bunte Ostereier und gebackene Osterhasen. Aber auch kleine Rätsel zum Thema „Warenkunde“ und eine spannende Fragerunde erwarten euch an diesem Nachmittag.

Wenn eure Stempelkarte voll ist, erhaltet ihr am Ende auch einen „Küchenführerschein“.

Bitte mitbringen: eine Schürze oder einen Kittel sowie Behälter für die Kostproben.

#### **Markus Geilenkirchen**

Do., 21.03.2024, 15:00 - 18:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 4 UStd., 1 Termin

26,00 €, inkl. 9,00 € Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 07.03.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

**921305**

### 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., 22.03.2024, 14:00 - 17:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 4 UStd., 1 Termin

26,00 €, inkl. 7,00 € Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 08.03.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

**831305**

### Klick dich schlau

Computer und Technik für Kinder ab 8 Jahren

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. - Do., 25. - 28.03.2024, jeweils 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 Rücktrittschluss: 11.03.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

**541301**



### Melanie Schäfer

VHS-Bildungszentrum, Anmelde- und Rücktrittschluss: 11.03.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Drachen besiegen, Abenteuer erleben und viel Spaß haben! Komm mit auf eine Reise in die spannende Brettspielwelt. Wir würfeln, bluffen, zocken und rätseln uns durch viele Abenteuer. In diesem Kurs lernst du viele besondere Brett- und Kartenspiele kennen.

### Auf ins Abenteuer Brettspiele 2.0

**NEU!**

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Jeden Tag erwartet dich ein neues Abenteuer: Wir gehen auf Schatzsuche in einem Dungeon, erkunden den Weltraum, werden Helden und vieles mehr.

In diesem Kurs werden anspruchsvollere und komplexere Spiele für ältere Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren angeboten. Lockere Bewegungsspiele, spannende Gesellschaftsspiele und kleinere Pausen wechseln sich den Vormittag über ab.

Mo. - Do., 25. - 28.03.2024, jeweils 09:00 - 12:00 Uhr

16 UStd., 4 Termine, 80,00 €, **351301**

### Auf ins Abenteuer Brettspiele!

**NEU!**

Für Kinder von 6 bis 9 Jahren

Jeden Tag erwartet dich ein neues Abenteuer: Wir gehen auf Schatzsuche, erkunden den Weltraum, werden Helden und vieles mehr.

Dieser Kurs richtet sich an Kinder im Grundschulalter.

Mo. - Do., 25. - 28.03.2024, jeweils 15:00 - 16:30 Uhr

8 UStd., 4 Termine, 45,00 €, **351302**



## Ferienkurse für Kinder und Jugendliche – Sommerferien 2024



### Gestalte dein eigenes Lieblingsspiel!

**NEU!**

Für Kinder von 6 bis 10 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 Schäfer

Mo. - Fr., 24. - 28.06.2024, jeweils 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.

Es können zzgl. Materialkosten anfallen, die mit der Kursleitung je nach Bedarf abgerechnet werden.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 10.06.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich, 351303



### „Kinder-Bodyguards“ – Trainingscamp für clevere Kids

**NEU!**

Für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Schützen wie die Großen! Von Bodyguards und Sicherheitskräften kann man auch als Kind schon viel lernen. Was kann man z.B. tun, wenn die beste Freundin gemobbt wird oder ein anderes Kind ausgrenzt wird? Und was, wenn man selber Ungerechtigkeiten erfährt?

Dieses Ferienangebot will Kinder spielerisch gegen Ausgrenzung, Mobbing und Gewalt stark machen, ihnen helfen, ihre individuellen Stärken zu entdecken und die Kraft der Gemeinschaft zu erfahren und erleben. Das Training findet in einer Kleingruppe (max. 10 Kinder) unter Anleitung einer erfahrenen geprüften Schutz- und Sicherheitsmitarbeiterin statt. Je nach Charakter der Kinder wird das Angebot individuell auf die Bedürfnisse abgestimmt.

Altersgerechte Spiele, Selbstverteidigungstricks von den „Großen“ und echte Übungen aus dem Sicherheitsdienst sorgen für Spaß, Spannung und ein tolles Erlebnis in den Ferien.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe und ein Getränk.

#### Kerstin de Vries

Mo. - Fr., 01. - 05.07.2024, jeweils 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 Rücktrittschluss: 17.06.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich, 961304



### 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

Mo. - Fr., 08. - 12.07.2024, jeweils 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 Rücktrittschluss: 24.06.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich, 541302



### 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

Mo. - Fr., 22. - 26.07.2024, jeweils 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 Rücktrittschluss: 08.07.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich, 541303



### 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.

Ausführliche Informationen zu unseren Bildungsangeboten

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

# Pädagogik – Psychologie – Familie



## Souverän und situationsgerecht handeln

Das Leben birgt viele schöne Momente und auch Situationen, die herausfordern und die eigenen Lebensentwürfe in Frage stellen können. Im Bereich „Pädagogik-Psychologie-Familie“ werden Sie mit Inhalten, Techniken und Methoden vertraut gemacht, welche Sie dabei unterstützen, in Ihrem beruflichen und privaten Kontext souverän und situationsgerecht zu handeln. Sie erfahren nicht nur, wie Sie sicher und selbstbewusst kommunizieren und sich präsentieren können, sondern erweitern Ihre soziale Kompetenz, erhalten Impulse für die Gestaltung der persönlichen oder beruflichen Beziehungen und gewinnen neue Sichtweisen über sich selbst. Mit unserem Bildungsangebot im Schwerpunkt Familien-/Eltern- und Frühkindliche Bildung möchten wir Eltern und pädagogische Fachkräfte ansprechen und Antworten auf Fragen zur kindlichen Entwicklung und Erziehung erarbeiten. Die Inhalte, die angewandten Methoden und der Austausch unterstützen Sie dabei, die Beziehung zu Kindern empathisch und aktiv zu gestalten.



## Ansprechpartnerinnen

### Eva Mathias

Bereichsleiterin  
Schwerpunkte:  
Familien- und Elternbildung,  
Fortbildungen für  
soziale/pädagogische Berufe  
Tel.: (04931) 1870-113  
e.mathias@kvhs-norden.de



### Julia Möbes

Bildungsmanagerin  
Rhetorik, Kommunikation,  
Persönlichkeitsentwicklung  
Tel.: (04931) 1870-224  
j.moebes@kvhs-norden.de



## Information und Beratung

### Sabrina Fischer

Familien- und Elternbildung,  
Fortbildungen für soziale  
und pädagogische Berufe  
Tel.: (04931) 1870-170  
s.fischer@kvhs-norden.de



### Heike Hinrichs

Rhetorik, Kommunikation,  
Persönlichkeitsentwicklung  
Tel.: (04931) 1870-161  
h.hinrichs@kvhs-norden.de



## Inhalt

<b>Familien- und Elternbildung / Kindertagespflege</b>	S. 45
<b>Fortbildungen für soziale und pädagogische Berufe</b>	S. 46
Schwerpunkt: Frühkindliche Bildung	S. 46
Jugendhilfe und Schule	S. 46
Organisatorisches / Teamarbeit	S. 47
Methodik / pädagogischer Alltag	S. 47
Umgang mit besonderen Bedarfen	S. 48
Langzeitfortbildungen	S. 48
Inhouse-Seminare	S. 48
<b>Rhetorik / Kommunikation / Persönlichkeitsentwicklung</b>	S. 49

Mitglieder der GEW erhalten im Bereich „Pädagogik / Psychologie“ unter Vorlage ihres Mitgliedsausweises eine Ermäßigung von 50% (höchstens 50,00 €).





## Familien- und Elternbildung / Kindertagespflege



### Mit Brettspielen Spaß haben und die kindliche Entwicklung fördern!

**NEU! WE**

Informationsveranstaltung für Eltern, Großeltern und Tageseltern

Haben Sie sich schon öfter vorgenommen, mehr in der Familie zu spielen? Immer nur Mensch-Ärgere-Dich-Nicht! und Uno sind Ihnen auf Dauer aber zu langweilig? Aber welche Spiele machen Ihrer Familie Spaß und woran erkennt man ein gutes Kinder- und Familienspiel? Und warum ist das Brettspiele spielen für die kindliche Persönlichkeitsentwicklung so wertvoll?

Diese Fragen beantwortet die Dozentin in diesem kurzweiligen Vortrag, wo es ebenso die Möglichkeit geben wird, tolle Spiele kennenzulernen und zu testen.

**Melanie Schäfer**

Sa., 24.02.2024, 10:00 - 12:15 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 3 UStd., 1 Termin, 15,00 €, inkl. Kaffee-/Teepause.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 12.02.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

211202

### Kindernotfälle oder mehr Sicherheit für Familien **NEU!**

Keine Panik!

In diesem Seminar wird praktisches Wissen vermittelt, damit Sie in Notsituationen Ruhe bewahren können und im entscheidenden Augenblick das Richtige für Ihr Kind tun. Anhand von vielen praktischen Beispielen erfahren Sie, wie Sie Ihrem Kind/Säugling im Notfall 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-Gruppe gebucht werden.

**Anneliese Itzen**

Mi., 13.03.2024, 19:00 - 21:15 Uhr

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

Anmelde- und Rücktrittschluss: 28.02.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

211203

### Mehr Sicherheit für mein Kind **NEU!**

Vortrag mit anschließendem Austausch für Eltern

Kinder sind in der Regel vertrauenselig. Das ist eine schöne Eigenschaft, dennoch sollten die Kleinen früh einige Regeln im Verhalten gegenüber fremden Personen erlernen. Die Kunst ist, ihnen diese zu vermitteln, ohne ein grundsätzliches Misstrauen zu erzeugen oder ihnen Angst zu machen.

Die erfahrene geprüfte Schutz- und Sicherheitskraft und Trainerin für Selbstverteidigung und Kampfsport für Kinder und Frauen, Kerstin de Vries, erläutert, wie Eltern mit Kindern Verhaltensweise einüben können, die ihnen dabei helfen, mögliche Gefahren zu vermeiden, angemessen und sinnvoll zu reagieren und in beängstigenden Situationen (z.B. auf dem Weihnachtsmarkt die Eltern aus den Augen verlieren) nicht in Panik zu verfallen.

**Kerstin de Vries**

Mi., 24.04.2024, Beginn: 19:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 3 UStd., 1 Termin, 8,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 10.04.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

211204

### Vorankündigung

#### Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson

Sie möchten Tagesmutter/Tagesvater werden?

Kinder zu betreuen, sie beim Aufwachen zu beobachten und in ihrer Entwicklung zu begleiten, ist eine schöne und erfüllende Aufgabe.

Wer als Tagesmutter beziehungsweise Tagesvater arbeiten möchte, braucht eine entsprechende Pflegeerlaubnis vom örtlichen Jugendamt, die wiederum eine entsprechende Qualifizierung voraussetzt.

Die KVHS Norden bietet in Kooperation mit dem Amt für Jugend und Soziales des Landkreises Aurich eine Grundqualifizierung zur Kindertagespflegeperson an.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte zunächst an das Familienservicebüro Ihrer Region.

Start: voraussichtlich Herbst 2024, **24B211201**

### Vorankündigung

#### Aufbauqualifizierung in der Kindertagespflege in Ergänzung zum QHB **NEU!**

Ziel: Quereinstieg in die Klasse 2 der Ausbildung zur sozialpädagogischen Assistenz

Um für Absolventinnen und Absolventen des neuen QHB den Quereinstieg in die Ausbildung zur sozialpädagogischen Assistentin / zum Assistenten in Niedersachsen zu ermöglichen, wurden 120 Unterrichtsstunden konzipiert, die für den Quereinstieg in die Ausbildung noch absolviert werden müssen. Diese „Aufbauqualifizierung Kindertagespflege in Ergänzung zum QHB“ richtet sich an bereits tätige qualifizierte Tagespflegepersonen, die über eine Zertifizierung nach dem QHB verfügen. Die Qualifizierung besteht aus den zwei Handlungsfeldern „Organisation und Management“ und „Unmittelbare pädagogische Tätigkeit mit dem Kind“.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte zunächst an das Familienservicebüro Ihrer Region.

Start: voraussichtlich Herbst 2024, **24B211202**

## Kursangebot in der Außenstelle Hage

Ansprechpartnerin: Petra Cassens,

Tel.: (04931) 1870-183, E-Mail: p.cassens@kvhs-norden.de

### 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., 09.02.2024, 15:00 - 15:45 Uhr

Schwimmbad Kurzentrum Hage-Berum, Badstr. 1, 26524 Hage

12 UStd., 12 Termine, 87,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 29.01.2024

Vorherige Anmeldung erforderlich

210201



## Fortbildungen für soziale und pädagogische Berufe

## Schwerpunkt: Frühkindliche Bildung

## Jugendhilfe und Schule

Forschen mit Wasser  
– die Rolle der Lernbegleitung

NEU! WE

Für pädagogische Fachkräfte aus Schulen und Kindertagesstätten



Wasser ist für uns allgegenwärtig: Wir trinken es, waschen uns damit, es regnet auf uns herab oder fließt an uns vorbei. Wie sieht Wasser eigentlich aus, wie fühlt es sich an? Kann man Wasser auch hören, schmecken oder gar riechen? Diesen und vielen anderen Fragen gehen Sie in der Fortbildung „Forschen mit Wasser“ auf den Grund, sodass beim Entdecken und Forschen all Ihre Sinne zum Einsatz kommen. In der Fortbildung lernen Sie in einem gut ausgewogenen Verhältnis von Theorie und Praxis den pädagogischen Ansatz der Stiftung „Kinder forschen“ kennen. Dabei haben Sie die Gelegenheit, mit den anderen Teilnehmenden darüber zu reflektieren, was eine gute Lernbegleitung ausmacht. Sie erfahren, wie Sie die Kinder zum Entdecken und Forschen anregen und welche Zugänge Sie dafür nutzen können. Die Fortbildung unterstützt Sie zudem darin, das Entdecken und Erforschen von Naturphänomenen im Alltag Ihrer Einrichtung umzusetzen.

**Eva Mathias**

Sa., 02.03.2024, 09:00 - 14:00 Uhr, VHS-Bildungszentrum  
6 UStd., 1 Termin, 45,00 €, inkl. Kaffee-/Teepause.  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 16.02.2024  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **211206**

## Störendes Verhalten ermutigend betrachten

Für Schulbegleitende, Tagespflegepersonen und andere Interessierte

Im Alltag mit den Kindern begegnet uns immer wieder unerwünschtes Verhalten: Das eine ist eher schüchtern, das andere schnell abgelenkt oder unruhig. In diesem Kurs geht es darum, mit neuen Impulsen eine andere Sichtweise einzunehmen, um diesen Kindern ermutigend zu begegnen. Denn Kinder mit störendem Verhalten sind entmutigte Kinder. Im kollegialen Austausch werden wir gemeinsam ein größeres Verständnis für die Kinder entwickeln.

**Markus Schulte-Hötzel**

Fr., 03.05.2024, 16:00 - 19:00 Uhr, VHS-Bildungszentrum  
4 UStd., 1 Termin, 60,00 €, inkl. Kaffee-/Teepause.  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 19.04.2024  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **211208**

## Stiftung „Kinder forschen“

Sie möchten Kinder beim Entdecken, Forschen und Lernen praxisnah, kreativ und abwechslungsreich begleiten? Die Stiftung „Kinder forschen“ unterstützt Sie als pädagogische Fach- und Lehrkraft oder Kita-Leitung mit einer bunten Vielfalt an hochwertigen Fortbildungen und Materialien – viele davon kostenfrei, mit Angeboten in Norden und im Internet.

**Über die Stiftung „Kinder forschen“**

Die gemeinnützige Stiftung engagiert sich für gute frühe Bildung in den Bereichen Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik (MINT) – mit dem Ziel, Mädchen und Jungen stark für die Zukunft zu machen und zu nachhaltigem Handeln zu befähigen. Gemeinsam mit ihren Netzwerkpartnern vor Ort bietet die Stiftung bundesweit ein Bildungsprogramm an, das pädagogische Fach- und Lehrkräfte dabei unterstützt, Kinder im Kita- und Grundschulalter qualifiziert beim Entdecken, Forschen und Lernen zu begleiten. Dies verbessert Bildungschancen, fördert Interesse am MINT-Bereich und professionalisiert dafür pädagogisches Personal. Partner der Stiftung sind die Siemens Stiftung, die Dietmar-Hopp-Stiftung, die Dieter Schwarz Stiftung und die Friede Springer Stiftung. Gefördert wird sie vom Bundesministerium für Bildung und Forschung.



## Familienstellen leiten lernen

WE BU

Lösungsorientiertes Arbeiten mit Familien-, Struktur- und Organisationsaufstellungen in der Einzelberatung und mit Gruppen Systemisches Modul zur Ausbildung HPP

In dieser Ausbildung werden die Wissensgrundlagen für die oben genannten Aufstellungsverfahren vermittelt und es besteht viel Raum, das Leiten von Aufstellungen zu üben. Dabei besteht auch Gelegenheit, Aufstellungen mit externen Klienten unter Supervision zu leiten. Theoretisches Wissen, Erkenntnisse und Erfahrungen werden im Verlauf der Ausbildung zu immer größerer Handlungskompetenz zusammengeführt. Die Teilnehmenden werden dazu angeregt, eigene systemische Verstrickungen zu erkennen und zu lösen. Die hierdurch entstehenden Lösungs- und Klärungsprozesse tragen wesentlich zum Aufbau der notwendigen Kompetenz und Klarheit in der systemischen Arbeit bei. Ziel der Ausbildung ist, vor allem die Kompetenz in der Arbeit mit Einzelpersonen zu vermitteln. Dazu gehören auch systemische Kurzinterventionen und Präsenzarbeit. Darüber hinaus wird nach Wunsch das Leiten von Gruppenaufstellungen gefördert.

## Inhalte:

- Zustand und innere Haltung beim Leiten einer Aufstellung
- Eigene systemische Verstrickungen klären
- Einleitungsinterviews und Differenzialdiagnostik
- Erstellen von Genogrammen
- Hypothesen bilden und überprüfen
- Interventionsmodelle für Familienaufstellungen

**Uwe Storm**

**Bildungsurlaubswochen:** Mo. - Fr., 11. - 15.03.2024, 10. - 14.11.2025  
Mo. - Fr., 09:00 - 16:30 Uhr  
**Verlängerte Wochenendseminare:** Do. - So., 13. - 16.06., 12. - 15.09., 21. - 24.11.2024, 13. - 16.03., 12. - 15.06., 25. - 28.09.2025  
Do., 16:00 - 20:30 Uhr, Fr./Sa., 09:00 - 17:00 Uhr, So., 09:00 - 13:30 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 268 UStd., 34 Termine  
2.800,00 €, Ratenzahlung möglich.  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 29.01.2024  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **211202**

## Biografiearbeit

NEU!

## – Sinn und Nutzen für den pädagogischen Alltag

In diesem Seminar werden Ihnen Informationen vermittelt, wie Sie die Biografiearbeit effektiv in ihrem beruflichen Alltag einsetzen und wie Sie kreative Ansätze für sich und andere nutzen können. Dabei werden Sie die Grundlagen und Strukturierung der Biografiearbeit kennenlernen. Es werden weiterhin Elemente der Genogrammarbeit vorgestellt, begleitet von systemischen Methoden, die Ihnen bei der Selbstreflexion behilflich sein werden.

Die Biografiearbeit eröffnet Ihnen persönlich die Möglichkeit, Ihr Wissen und Ihre Erfahrungen eingehend zu erkunden und beruflich umzusetzen, während Sie gleichzeitig die Fähigkeit einer professionellen Abgrenzung entwickeln.

**Sylvia Kühmstedt**

Di., 16.04., 23.04., 30.04.2024, 15:00 - 18:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 12 UStd., 3 Termine  
100,00 €, inkl. Kaffee-/Teepausen.  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 02.04.2024  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **211207**





## Fortbildungen für soziale und pädagogische Berufe

### Schwerpunkt: Frühkindliche Bildung

Hinweis: Für alle Angebote ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich.

#### Organisatorisches / Teamarbeit

#### Methodik / pädagogischer Alltag

##### Erste Hilfe am Kind

Auffrischung

**WE**

**Anneliese Itzen**

Sa., 24.02.2024, 08:30 - 16:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum

9 UStd., 1 Termin, 45,00 €, inkl. Bescheinigung.

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 09.02.2024

**971201**

##### Digitale Konferenz für Kindertagesstätten-Leitungen im Landkreis Aurich

**WE**

**Eva Mathias, Ingrid Meyer**

Mi., 06.03.2024, 15:00 - 16:30 Uhr

Online, 2 UStd., 1 Termin, kostenfrei, **211209**

##### Kindeswohlgefährdung – was tun?

**WE**

**Klaus Ewald, Janita Vüst**

Sa., 09.03.2024, 09:00 - 16:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 8 UStd., 1 Termin

10,00 €, inkl. Kaffee-/Teepausen.

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 23.02.2024

**211210**

**nifbe** Niedersächsisches Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung

Die folgenden beiden Seminare werden in Kooperation mit dem nifbe angeboten.

##### Leiten im Tandem – allein ist altmodisch!

**NEU!**

Workshop für Kita-Leitungskräfte

**Andrea Voermann**

Di., 18.06.2024, 09:00 - 15:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 7 UStd., 1 Termin

30,00 €, inkl. Kaffee-/Teepausen.

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 04.06.2024

**211205**

##### Moderation von Dienstbesprechungen

**NEU!**

Workshop für Kita-Leitungskräfte

**Jasmina Trännapp**

Di., 22.10.2024, 09:00 - 15:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 7 UStd., 1 Termin

30,00 €, inkl. Kaffee-/Teepausen.

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 08.10.2024

**24B211203**

##### „Der Wind, der Wind – das himmlische Kind!“

**NEU!**

Märchenhaftes Seminar

**Nikola Horn**

Fr., 01.03.2024, 09:00 - 14:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 6 UStd., 1 Termin

48,00 €, inkl. Kaffee-/Teepause.

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 16.02.2024

**211211**

##### Digital dokumentieren? – so kann es gehen!

**WE**

KITALINO, die pädagogische Kita-App aus dem Hause Herder stellt sich vor!

**Jörg Höhn**

Mi., 06.03.2024, 15:30 - 17:00 Uhr

Online, 2 UStd., 1 Termin, kostenfrei

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 21.02.2024

**211212**

##### „Was ist zu tun, wenn die alltagsintegrierte Entwicklungs- und Sprachbildung in der Kita nicht mehr ausreicht?“

**NEU!**

Notwendige Entwicklungsbeobachtung und Dokumentation

**Brigitta Strauß**

Fr., 12.04.2024, 09:00 - 14:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 6 UStd., 1 Termin

70,00 €, inkl. Kaffee-/Teepause.

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 29.03.2024

**211213**

##### Frühkindliche Bildung durch das besondere Medium Brettspiel stärken!

**NEU!**

**Melanie Schäfer**

Fr., 19.04.2024, 09:00 - 14:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 6 UStd., 1 Termin

50,00 €, inkl. Kaffee-/Teepause.

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 05.04.2024

**211214**



Die KVHS Norden ist Teil des pädagogischen Netzwerks für frühkindliche Bildung und Entwicklung in der Region NordWest-Niedersachsen e.V.

### Frühkindliche Bildung und Erziehung in Norden und Aurich

Ausführliche Informationen zu allen Angeboten der Frühkindlichen Bildung in Aurich und Norden finden Sie in der neuen Broschüre und im Internet.

##### Auswirkungen von Medien/ Mediennutzung auf unser Kommunikationsverhalten in der Kita

**NEU!**

**Brigitta Strauß**

Fr., 19.04.2024, 09:00 - 14:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 6 UStd., 1 Termin

70,00 €, inkl. Kaffee-/Teepause.

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 05.04.2024

**211215**

##### Liedbegleitung mit Gitarre im Kindergarten

Grundlagen

**Eva Görg-Aller**

Di., 09.04.2024, 18:00 - 19:30 Uhr

VHS-Bildungszentrum

8 UStd., 4 Termine, 40,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 26.03.2024

**211216**

##### Liedbegleitung mit Gitarre im Kindergarten

Aufbau- bzw. Vertiefungskurs

**Eva Görg-Aller**

Di., 28.05.2024, 18:00 - 19:30 Uhr

VHS-Bildungszentrum

8 UStd., 4 Termine, 40,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 14.05.2024

**211217**

**FRÜHKINDLICHE BILDUNG UND ERZIEHUNG**  
Weiterbildungsangebote der Kreisvolkshochschulen Aurich und Norden  
Frühjahr 2024

Anmeldungen ab sofort möglich!

Weitere Angebote Standort Aurich

Tel.: (04941) 9580-0, [www.kvhs-aurich.de](http://www.kvhs-aurich.de)

Ansprechpartnerin in Aurich:

Ingrid Meyer, Tel.: (04941) 9580-183

[ingrid.meyer@kvhs-aurich.de](mailto:ingrid.meyer@kvhs-aurich.de)

**vhs** Kreisvolkshochschulen Aurich-Norden  
Kreisvolkshochschule Aurich  
Oldersumer Str. 65-73, 26605 Aurich  
Tel.: (04941) 9580-0, [www.kvhs-aurich.de](http://www.kvhs-aurich.de)  
Kreisvolkshochschule Norden  
Liffenstraße 1, 26506 Norden  
Tel.: (04931) 15870-123, [www.kvhs-norden.de](http://www.kvhs-norden.de)



## Umgang mit besonderen Bedarfen

### Vom Meister der Missgeschicke **NEU!** **WE** und den Super-Sicherheits-Spürnasen!“

Wahrnehmungsentwicklung und sensorische Integration

**Melanie Noormann**

Fr./Sa., 08./09.03.2024

Fr., 16:30 - 19:15 Uhr, Sa., 09:30 - 16:15 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 12 UStd., 2 Termine  
110,00 €, inkl. Kaffee-/Teepausen.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 23.02.2024  
**211218**

### Hochsensibilität **WE** – Kinder verstehen und begleiten

**Benjamin Wagner**

Sa., 04.05.2024, 09:00 - 16:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 8 UStd., 1 Termin  
60,00 €, inkl. Kaffee-/Teepausen und  
Mittagsimbiss.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 19.04.2024  
**211219**

## Inhouse-Seminare auf Anfrage

Die folgenden Angebote sind als Inhouse-Seminare buchbar. Termine und Uhrzeiten nach Vereinbarung. Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Eva Mathias, Tel.: (04931) 1870-113, E-Mail: e.mathias@kvhs-norden.de

### Kinder mit einer klaren Sprache liebevoll begleiten

Ein Lingva-Eterna®-Tagesseminar  
**Markus Schulte-Hötzel**  
Umfang: 8 UStd., **211223**

### Sprache – Bildung – Sprachbildung

Alltagsintegrierte Sprachförderung der Kinder bis 6 Jahre  
**Brigitta Strauß**, Umfang: 8 UStd., **211224**

### Kinder psychisch kranker Eltern

**Sylvia Kühmstedt, Renate Otten**  
Umfang: 8 UStd., **211225**

### Kraft tanken für den Kita-Alltag

**Ina Mürmel**, Umfang: 6 x 1 ZStd., **951201**

### Kita-Konzeptionen weiterentwickeln

Prozessbegleitung  
**Andrea Voermann**  
Umfang: 28 UStd. nach Vereinbarung, **211226**

### Kinder fordern uns heraus!

Teamfortbildung  
**Markus Schulte-Hötzel**  
Umfang: 26 UStd., **211227**

### „Wie ist mein Team eigentlich aufgestellt?“ – Gemeinsam neue Möglichkeiten entdecken **NEU!**

Workshop mit Aufstellungsarbeit  
**Sylvia Kühmstedt**, Umfang: 6 UStd., **211228**

## Langzeitfortbildungen

### Grund- und Zusatzqualifizierung **WE** Praxismentoring

Berufsbegleitende Qualifizierung für Kita-Fachkräfte

**Doris Sparringa, Norbert Göttker**

**Wochenendseminare:**

Fr./Sa., 12.04., 07./08.06., 06./07.09.,  
08./09.11.2024, 17./18.01., 15.02., 21.02.2025  
Fr., 15:00 - 19:00 Uhr, Sa., 09:00 - 15:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 72 UStd., 11 Termine  
1.200,00 €, inkl. Kaffee-/Teepausen.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 11.03.2024  
**211201**

### Qualifizierung von Leitungen **BU** von Kindertageseinrichtungen

Nach dem Curriculum des Kultusministeriums

**Jasmina Trännapp**

**Bildungsurlaubswochen:**

Mo. - Fr., 03. - 07.06., 09. - 13.09.2024,  
jeweils 09:00 - 16:00 Uhr

**Seminartage:**

Di. - Do., 13. - 15.08., Di./Mi., 12./13.11.2024,  
jeweils 09:00 - 16:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 120 UStd., 15 Termine  
1.800,00 €, inkl. Kaffee-/Teepausen.  
Ratenzahlung möglich.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 22.04.2024  
**211221**

### Fachkraft **WE BU** Kleinstkindpädagogik

Weiterqualifizierung für pädagogische Mitarbeitende aus dem Elementarbereich

**Team**

**Wochenendseminare:**

Fr./Sa., 23./24.08., 13./14.09., 25./26.10.,  
22./23.11., 13./14.12.2024, 10./11.01., 21./22.02.,  
14./15.03., 04./05.04., 16./17.05., 20./21.06.2025  
Fr., 15:00 - 18:00 Uhr, Sa., 09:00 - 16:00 Uhr

**Bildungsurlaubswoche:**

Mo. - Do., 23. - 26.09.2024, 09:00 - 16:00 Uhr  
Der Prüfungstermin wird rechtzeitig mitgeteilt.  
VHS-Bildungszentrum, 170 UStd., 26 Termine  
1.800,00 €, inkl. Kaffee-/Teepausen und  
Prüfungsgebühr.

Ratenzahlung möglich.  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 08.07.2024  
**211222**

### In Kooperation mit den Kinderschutz-Zentren

#### Fachkraft im Kinderschutz

Berufsbegleitende Weiterbildung

**Team**

Mo./Di., 13./14.05., 17./18.06., 28./29.10., Do./  
Fr., 19./20.09.2024, jeweils 09:00 - 16:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 64 UStd., 8 Termine  
1.400,00 €, inkl. Kaffee-/Teepausen.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 01.04.2024  
**211220**

#### Vorankündigungen

#### Einführungskurs **WE BU** für Zusatzkräfte in Kindertagesstätten

Nach dem Curriculum des Kultusministeriums

Beginn: voraussichtlich Herbst 2024  
**25A211201**

#### In Kooperation mit den Kinderschutz-Zentren

#### Fachberatung im Kinderschutz: **NEU!** Die insoweit erfahrene Fachkraft

Die erweiterte Qualifizierung

Beginn: voraussichtlich Frühjahr 2025  
**25A211202**

## 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 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 Frauen u. Männern
- 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)







## Rhetorik / Kommunikation / Persönlichkeitsentwicklung



## Glück ist ein Schmetterling



... Jag ihm nach – und er entwischt dir, setz dich hin, und er lässt sich auf deiner Schulter nieder“. Dieser Spruch aus Indien ließe die Vermutung zu, dass das Glück da ist, man sollte es nur zulassen – aber ist das so? Schlicht und in ungeahnter Tiefe werden Sie in einer schönen Reise entführt, nach innen, zu unserem Ursprung als Mensch, wo die wahre Existenz und Glückseligkeit sich befinden, in einer Welt, wo sich alles schneller dreht und von der Oberflächlichkeit und dem Überfluss abgelenkt wird. Einführungseminar zum Thema Glück mit vielen Inspirationen und Anregungen zum Selbstvertrauen und zum Selbsterkennen der eigenen Fähigkeiten.

**Ghassan Al-Halabi**

Mi., 28.02.2024, 18:00 - 21:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 4 UStd., 1 Termin, 21,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 14.02.2024  
Vorherige Anmeldung erforderlich.  
**220602**



## Die Kraft des Small Talks



Gleich mit der Tür ins Haus zu fallen, kommt in vielen Kulturen nicht gut an. Um Anfangs eine Beziehungsebene aufzubauen, sei es in geschäftlichen als auch privaten Situationen, dient der Small Talk als aufwärmendes Gespräch. Wie aber findet man einen gelungenen und lockeren Einstieg in ein Gespräch? Welche Themen eignen sich dafür? Wie verhindert man Langeweile oder unangenehme Pausen? Der zweitägige Kurs bietet Anregungen und individuelle Tipps, wie Kommunikation mittels „Small Talk“ erfolgreich gestaltet werden kann, um weiterführende Gespräche zu ermöglichen. Ein altersunabhängiges Seminar.

**Gerd Krickhahn**

Sa./So., 09./10.03.2024, jeweils 08:30 - 15:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum  
14 UStd., 2 Termine, 65,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 24.02.2024  
Vorherige Anmeldung erforderlich.  
**220603**

➔ **Bildungsurlaube:** s. S. 77/78

- Aktives Gesundheitsmanagement
- Paint your Change
- Innerlich wachsen
- Jetzt rede ich
- Work-Life-Balance

## Ein Bild von mir!



Stehen Sie gerade davor, einen großen Schritt zu tun? Vielleicht steht eine örtliche Veränderung an, eine Neuorientierung im Beruf oder das Ende der Erwerbstätigkeit oder vielleicht lädt eine neue Liebe zu einer Wende in Ihrem Leben ein? Vielleicht klopft das Leben einfach mit einem Gefühl von Sehnsucht und Aufbruchstimmung an? Von Zeit zu Zeit ergeht ein Ruf an uns und das, was das Leben in uns träumt, will geboren werden. Bringen Sie Ihre Ideen raus aus Ihrem Kopf und ausdrucksstark auf das Papier! In sechs Einheiten werden Sie unter Zuhilfenahme von Fantasiereisen mit gestalterischen Mitteln Ihrer Wahl (zeichnen, kritzeln, malen, Collage, ...) entdecken, wie Sie Ihren Veränderungsprozess aktiv gestalten und damit positiv unterstützen können. Während des Gestaltens entwickeln Sie nach und nach Ihr „neues Bild“ der Ziel-Situation. Ihre „Handlungsbilder“ können Ihnen die nächsten möglichen Fortschritte und oft auch bisher unentdeckte Bewältigungsstrategien zeigen.

Voraussetzung: Neugier und Lust an Form, Farbe und am gestalterischen Ausdruck.

Sie benötigen keinerlei Vorkenntnisse in den Bereichen Zeichnen/Malen, lediglich Freude und Neugier am kreativen Ausdruck mit Stift und/oder Farbe.

Bitte mitbringen: Schulmalblock, Malkasten, Deckweiß, Pinsel, Schreibblock, Kugelschreiber, Bleistifte, Wachsmalkreiden, Wassergefäß, Küchenrolle, Klebestift, Schere

**Eva Kerschensteiner**

Do., 04.04.2024, 18:00 - 20:15 Uhr, VHS-Bildungszentrum, 18 UStd., 6 Termine, 80,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 21.03.2024. Vorherige Anmeldung erforderlich, **220604**

## Selbstfürsorge und Resilienz



Stärkung psychischer Widerstandsfähigkeit und Selbstregulation

Resilienz als psychische Widerstandsfähigkeit spielt eine bedeutende Rolle bei der Bewältigung von Krisen, der persönlichen Entwicklungsfähigkeit und der Förderung von Sinngebung und Selbstwirksamkeit. Sowohl im Berufsleben als auch im Ehrenamt ist es essentiell, gut für sich selbst zu sorgen, sich abzugrenzen und heilsame Kräfte zu aktivieren. Dieser Kurs bietet eine einzigartige Möglichkeit, diese Fähigkeiten zu stärken und zu entwickeln und richtet sich insbesondere an Menschen, die im Ehrenamt tätig sind oder in den Bereichen Hospizarbeit und Palliativ Care arbeiten. Die spezifischen Herausforderungen dieser Berufe erfordern eine besondere psychische Stabilität und Selbstfürsorge. Durch gezielte Übungen und Techniken möchten wir Ihnen dabei helfen, Ihre Resilienz zu stärken und Ihre Selbstfürsorge zu verbessern.

Hinweis: Dieser Kurs bietet keine therapeutische Behandlung oder ersetzt keine professionelle psychologische Unterstützung. Es ist vielmehr als eine Ergänzung gedacht, um Ihre persönliche Resilienz und Selbstfürsorge zu fördern.

**Karin Bold**

Sa., 13.04.2024, 10:00 - 18:30 Uhr, VHS-Bildungszentrum, 10 UStd., 1 Termin, 59,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 02.04.2024. Vorherige Anmeldung erforderlich, **220605**

## Mutig zur eigenen Wahrnehmung



Hochsensibilität

Hochsensibilität ist ein Persönlichkeitsmerkmal, das bei manchen Menschen ausgeprägter ist als bei anderen. Hochsensible Menschen nehmen ihre Umwelt intensiver wahr und reagieren empfindlicher mit ihren Sinnen auf unterschiedliche innere und äußere Reize. Ein bewusstes Umgehen mit dieser natürlichen Eigenschaft sowie eine gute Selbstfürsorge können dazu beitragen, Ihre Lebenssituationen im Alltag zu bereichern. Entdecken Sie, welche Möglichkeiten, Stärken und Herausforderungen diese Fähigkeiten Ihnen bieten. Erfahren Sie aktuelle wissenschaftliche Forschungen zum Thema und Grundstrukturen der Hochsensibilität nach Dr. Elaine, N. Aron.

**Sylvia Kühmstedt**

Sa., 04.05.2024, 09:30 - 16:30 Uhr, VHS-Bildungszentrum, 8 UStd., 1 Termin, 37,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 20.04.2024. Vorherige Anmeldung erforderlich, **220606**

➔ **Lachend ins Wochenende starten** s. S. 53

➔ **Mutig im Alltag – Workshop für Frauen** s. S. 60



## Die Kunst der Überzeugung: Rhetorik und Kommunikation meistern

Wertschätzende Kommunikation



Eine effektive Kommunikation beinhaltet das Verständnis der Bedürfnisse und Perspektiven anderer, das Zuhören, das klare Ausdrücken von Gedanken und das Anpassen der Kommunikationsweise an die jeweilige Situation. Das Zusammenspiel der zwischenmenschlichen Kommunikation und der klaren und überzeugenden Informationsweitergabe sind wichtige Fähigkeiten, die in vielen Bereichen des Lebens von Vorteil sein können, sei es im Beruf, in Beziehungen oder bei öffentlichen Auftritten.

**Sylvia Kühmstedt**

Mo., 17.06.2024, 16:30 - 19:30 Uhr, VHS-Bildungszentrum, 4 UStd., 1 Termin, 19,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 03.06.2024. Vorherige Anmeldung erforderlich, 220607



Hinweis: Dieser Kurs bietet keine therapeutische Behandlung oder ersetzt keine professionelle psychologische Unterstützung. Es ist vielmehr als eine Ergänzung gedacht, um Ihre persönliche Resilienz und Selbstfürsorge zu fördern.

**Karin Bold**

Sa., 13.04.2024, 10:00 - 18:30 Uhr, VHS-Bildungszentrum, 10 UStd., 1 Termin, 59,00 €

### Waldbaden

Onlinekurs zur Stressreduktion



Schwerpunkt unseres Kurses ist »Shinrin Yoku« wörtlich übersetzt „Waldbaden“. Vereinfacht ausgedrückt geht man beim Shinrin Yoku achtsam im Wald spazieren, langsam, in aller Ruhe. Die Idee kommt aus Japan und wird dort in der Präventionsmedizin angewandt. Eine japanische Therapie für innere Ruhe, erholsamen Schlaf und ein starkes Immunsystem. Unser Kurs beinhaltet zahlreiche Achtsamkeitsübungen, die in der Natur speziell im Wald angewendet werden können. Außerdem beschäftigt sich der Kurs mit folgenden Themen: Stressoren, Stressreduktion, Achtsamkeit, positives Denken, lösungsorientiertes Denken und Genusstraining. Zusätzlich beinhaltet er noch verschiedene Entspannungsverfahren wie progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Phantasiereisen usw. Unser Onlinekurs basiert sowohl auf dem Stressimpfungstraining nach Meichenbaum wie auch den aktuellen wissenschaftlichen Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie.

Dieser Onlinekurs beinhaltet zahlreiche Videos, Audios sowie ein Workbook. Sie entscheiden selbst, in welchem Tempo Sie den Kurs durchlaufen. Durch das Videostreaming-Verfahren sind alle Inhalte auf dem Smartphone, Tablet, Laptop oder PC abspielbar und somit jederzeit griffbereit.

Der Kurs ist auf 8 Wochen ausgelegt und Sie haben 16 Wochen Zugriff auf ihn. (Sollten Sie mehr Zeit benötigen, dann kann der Zugriff problemlos verlängert werden).

220608

### Raus aus der negativen Schlafspirale

Onlinekurs



Wir merken erst dann, wie wichtig guter Schlaf ist, wenn er uns fehlt. Sie starten automatisch schlechter in den Tag, wenn Ihr Körper zu wenig Schlaf bekommt. Sie sind schneller überfordert und reagieren gereizter. Ihr Körper ist gestresst. Wer schlecht schläft, hat Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren. Unser Online-Schlafpräventionskurs hilft Ihnen, ohne irgendwelche Medikamente oder falsche Versprechungen wieder zu einem gesunden Schlaf zu finden. Nach einem erholsamen Schlaf starten Sie motiviert und energiereich in den neuen Tag.

Dieser Onlinekurs beinhaltet zahlreiche Videos und Arbeitsblätter zur Vertiefung der Thematik. Durch das Videostreaming-Verfahren sind alle Inhalte auf dem Smartphone, Tablet, Laptop oder PC abspielbar und somit jederzeit griffbereit.

Der Kurs ist auf eine Gesamtdauer von 8 Wochen ausgelegt.

220610

### Schutzschild Resilienz

Stark und immun gegen das Schicksal – Onlinekurs



Die Herausforderungen des täglichen Lebens verlangen uns viel Stärke und Kraft ab. Aber immer wieder gibt es Menschen, die mit solchen Widrigkeiten des Lebens gut umgehen können. Dann wiederum auch andere, die stark mit dem Schicksal hadern. Warum gibt es so unterschiedliche Menschen? Die Menschen, die unerschütterlich im Leben stehen, verfügen über eine seelische Widerstandskraft, die sogenannte Resilienz. Durch sie kann uns auch der stärkste Sturm des Lebens nichts anhaben. Und nun zur guten Nachricht: Resilienz kann trainiert und gestärkt werden, sodass man trotz stressiger Zeiten und großer Belastungen gesund und widerstandsfähig bleibt! Vieles, was man dafür tun muss, ist einfach und lässt sich sehr gut im turbulenten Alltag umsetzen. Wenn Sie sich hier wiederfinden, dann ist unser Präventionskurs zur Stärkung Ihrer Resilienz genau das Richtige für Sie.

Dieser Onlinekurs beinhaltet zahlreiche Videos und Arbeitsblätter zur Vertiefung der Thematik. Durch das Videostreaming-Verfahren sind alle Inhalte auf dem Smartphone, Tablet, Laptop oder PC abspielbar und somit jederzeit griffbereit.

Der Kurs ist auf eine Gesamtdauer von 10 Wochen ausgelegt.

220609

### Effektive Wege aus der täglichen Stressfalle

Onlinekurs



Für viele Menschen gehört Stress zum Alltag und Berufsleben mit dazu. Doch Stress kann auch krank machen.

Dieser Kurs ist für Sie geeignet, wenn Sie:

- Ihre Stresstoleranzschwelle anheben möchten für eine gute Work-Life-Balance
- aus der Problemorientierung in die Lösungsorientierung wechseln wollen
- die eigene Belastungsfähigkeit in stressigen Situationen verbessern möchten

Dieser Onlinekurs basiert sowohl auf dem Stressimpfungstraining nach Meichenbaum wie auch den aktuellen wissenschaftlichen Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie. Zusätzlich erlernen Sie die Grundlagen der Achtsamkeit sowie Techniken zur Entspannung.

Der 8 Wochen-Kurs beinhaltet 8 Module (1 Modul pro Woche). Jedes Modul ist für ca. 90 Minuten ausgelegt und 24/7 online zugänglich. Durch das Videostreaming-Verfahren sind alle Inhalte auf dem Smartphone, Tablet, Laptop oder PC abspielbar. Es warten auf Sie über 80 Videos, Audios, Informations- und Arbeitsblätter.

220611

# Gesundheit



## 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.



## Ansprechpartnerinnen

### Irina Eifert

Standortleitung  
Abteilungsleiterin  
i.eifert@kvhs-norden.de



### Julia Möbes

Bildungsmanagerin  
Tel.: (04931) 1870-224  
j.moebes@kvhs-norden.de



## Information und Beratung

### Heike Hinrichs

Angebote  
im Gesundheitsbereich  
Tel.: (04931) 1870-161  
h.hinrichs@kvhs-norden.de



### Dorthe Grothus-Nee

Kochkurse  
Tel.: (04931) 1870-123  
d.grothus@kvhs-norden.de



## Inhalt

Auszeit für Körper und Seele	S. 52
Alternative und traditionelle Heilmethoden	S. 53
Körperwahrnehmung und Entspannung	S. 54
Gymnastik und Fitnessstraining	S. 58
Kochen und Ernährung	S. 64



## Auszeit für Körper und Seele

### Meditativer Tanz

Meditatives Tanzen erfrischt und entspannt Geist, Körper, Herz und Seele. Getragen von unterschiedlicher Musik und dem gemeinsamen Tun nehmen wir uns einen Moment Zeit für kleine, große, andere, beglückende, tröstende, überraschende.... Schritte und Bewegungen. Die Meditation entsteht durch das Erlernen der Schritte, der Konzentration und zunehmend durch das Erleben der Bewegungen. Jede Stunde wird begleitet durch einen kleinen Text, passend zur Auswahl der meditativen Tänze, die zwischen 4 und 8 Minuten dauern und immer mal wieder wiederholt werden.

Eine tänzerische Vorbildung ist nicht notwendig. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Halbschuhe oder Socken.

#### Ulrike Neumann

Di., 13.02.2024, 16:45 - 17:45 Uhr

VHS-Bildungszentrum

6,67 UStd., 5 Termine, 26,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 30.01.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

840601

### Entspannung – Übungen für den Alltag

Wie allgemein bekannt, kann Stress krank machen – Migräne, Kopfschmerzen, Verspannungen, Bluthochdruck – um nur einige Erkrankungen zu nennen. Der Alltagsstress, die Erwartungen Anderer und der Druck, den wir uns selber machen, führen häufig dazu, dass wir nicht gut mit uns selbst umgehen. Auf lange Sicht führt der Raubbau an unseren Kraftreserven zur Ermüdung des Organismus. Durch Entspannungsmaßnahmen kann dem aktiv begegnet werden. Der Kurs soll helfen, die Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele wiederherzustellen, sich Zeit für sich selbst zu nehmen, ein intensives Gefühl für den eigenen Körper zu bekommen und die Fähigkeit zu erwerben, sich bewusst zu entspannen.

Inhalte:

- Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
- entspannende Bewegungs- und Körperwahrnehmungsübungen
- Atemtherapie, Autogenes Training
- Entspannungssequenzen zur Integration in den Alltag, Phantasie Reisen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke und Kissen.

#### Ina Mürmel

VHS-Bildungszentrum, 8 UStd., 4 Termine, 34,00 €  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Mo., 19.02.2024, 17:45 - 19:15 Uhr

Anmelde- und Rücktrittschluss: 05.02.2024

950638

Do., 04.04.2024, 19:00 - 20:30 Uhr

Anmelde- und Rücktrittschluss: 21.03.2024

950639



### Yoga meets Dance

Workshop

WE

In diesem Workshop vereinen unsere Dozentinnen ihre Kenntnisse zu einem entspannten und bewegten Mix. Erleben Sie, wie gut Yoga und Tanz zusammen harmonieren. Da wird der Yogaflow zu einer Choreografie und es verbinden sich Asanas mit typischen Tanzelementen. Yin Yoga bekommt seinen Platz, wenn es um Dehnung geht, Yang Yoga wird zur Kräftigung und Vorbereitung genutzt. Und natürlich dürfen auch nicht das Cool down und die Tiefenentspannung fehlen.

Benötigt werden bequeme Kleidung und Getränke sowie eine Decke für die Endentspannung. Leichte Yoga-Vorkenntnisse wären wünschenswert.

#### Daniela Pätsch, Lucie Pätsch

Sa., 24.02.2024, 09:00 - 12:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 4 UStd., 1 Termin, 31,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 10.02.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

950640

### Yoga, speziell für die Hüfte

Workshop

WE

Der Hüftlendenmuskel (M. Iliopsoas) entspringt u.a. bereits am 12 Brustwirbel, so dass die Ausrichtung des Brustkorbes über dem Becken in dem sogenannten Psoas-Gang, der Vipassana-Meditation, Ihre Statik verbessern kann. Eine Verkürzung des Psoasmuskels ist mit einer Ursache des Hohlkreuzes, so dass aktive und passive Dehnungen als sehr wohltuend empfunden werden. Lernen Sie gezielte Yogahaltungen, wie den Tänzer oder die Taube kennen, um Raum und Weite in diesem Bereich zu schaffen. Mit einer Kombination aus Dehnung, Aktivierung und Kräftigung können Sie dauerhaft Ihre Beweglichkeit trainieren. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke, warme Socken und Proviant/Getränk für den Vormittag.

#### Marion Tina Hartung

Sa., 16.03.2024, 09:30 - 12:30 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 4 UStd., 1 Termin, 28,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 02.03.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

950641

### Yoga für den Beckenboden

Workshop

NEU

In diesem Workshop wird der Fokus auf die Beckenbodenmuskulatur gelenkt und gezielt durch Yogaübungen gestärkt. Der Beckenboden hält die Bauchorgane an Ort und Stelle und verleiht dem Körper Aufrichtung und Stabilität. Meditations- und Atemübungen runden den Workshop ab und fördern Ruhe und Ausgeglichenheit.

Der Kurs eignet sich für Teilnehmende mit oder ohne Vorkenntnisse und richtet sich auch an Frauen nach der Entbindung.

Bitte mitbringen: bequeme und ggf. warme Sportbekleidung, rutschfeste Sportschuhe oder Gymnastikschuhe, ggf. dicke Socken und eine Decke für die Entspannung, ein Handtuch und ein Getränk.

#### Caroline Hoppe

Fr., 05.04.2024, 16:30 - 18:45 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 3 UStd., 1 Termin, 14,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 22.03.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

950642

### Faszienyoga

Workshop

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. Erleben 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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke, warme Socken und Proviant/Getränk für den Vormittag. Wenn vorhanden, einen Tennisball.

#### Marion Tina Hartung

Sa., 13.04.2024, 09:30 - 12:30 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 4 UStd., 1 Termin, 28,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 30.03.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

950643

**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.



## Hormon-Yoga

Workshop



Hormon-Yoga (nach Dinah Rodrigues) ist eine Methode zur Unterstützung des Hormonhaushaltes vor, während und nach den Wechseljahren, sowie bei hormonellen Schwankungen, Menstruationsbeschwerden und Kinderwunsch. Durch sanftes, dynamisches Yoga in Kombination mit Entspannungs- und Atemtechniken werden Vitalität und Wohlbefinden positiv beeinflusst und Stress reduziert. Durch regelmäßiges Üben wirkt Hormon-Yoga ausgleichend auf das weibliche Drüsen- und Hormonsystem. Um die Zusammenhänge im weiblichen Körper besser verstehen zu können, werden wir u.a. über Themen wie das endokrine System, die Wirkungsweise der einzelnen Hormondrüsen, sowie über Stress und Stressbewältigung sprechen. Für diese besondere und wunderschöne Form des Yogas sind keine Vorkenntnisse nötig, sondern lediglich Neugier und Freude an der Bewegung.

Bitte mitbringen: Wasser, eine Decke und evtl. ein Kissen.

### Kerstin Hecker

Sa., 27.04.2024, 09:00 - 12:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 4 UStd., 1 Termin, 19,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 20.04.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich

950644



➡ **Waldbaden**

s. S. 50

➡ **Lachend ins Wochenende starten**

s. S. 53

➡ **Qigong**

s. S. 54

➡ **Yoga Nidra**

s. S. 55

➡ **Yoga und Meditation**

s. S. 56

## Eine Auszeit im Kloster

Bei den Franziskanerinnen zu Thuine im Emsland



Wenn der Alltag die Sicht vernebelt, kann es sein, dass eine Auszeit hilft, wieder Klarheit und Orientierung zu finden; neue Inspirationen eröffnen einen veränderten Blickwinkel für das eigene Leben. Im Trubel des eiligen Alltags kann es leicht passieren, dass man sein Handeln und die Richtung seines Lebens nicht mehr hinterfragt. Ruhe und Abgeschiedenheit helfen dann, den eigenen Gedanken, Gefühlen und Wünschen Raum zu geben. Alles, was ablenkt und Stress verursacht, gilt als Tabu an diesem Wochenende.

Einige Gestaltungselemente dieser Tage sind:

- meditative Betrachtungen
- Meditations- und Achtsamkeitsübungen
- Naturmeditationen

Für das leibliche Wohl sorgen vier Mahlzeiten. Jeder Teilnehmerin steht ein Einzelzimmer mit Dusche/WC zur Verfügung.

Das Seminar beginnt mit dem Mittagessen am Donnerstag und endet Sonntag nach dem Mittagessen. Eine eigene Anreise ist erforderlich. Die Dozentin ist bei der Bildung von Fahrgemeinschaften sowohl mit der Bahn als auch dem Pkw gern behilflich.

### Ingrid Brockmann

Do. - So., 30.05. - 02.06.2024

Franziskanerinnenkloster in Thuine, 36 UStd., 4 Termine, 356,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 30.04.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich

220601

➡ **Hatha-Yoga – Onlinekurse**

s. S. 57

➡ **Hatha-Yoga – Online-Workshop**

s. S. 57

## Alternative und traditionelle Heilmethoden

### Angstbewältigung mit der Klopfakupressur

Schnupperworkshop

Wer kennt das nicht, Angst vor der Prüfung, Angst vor dem Gespräch mit dem Chef oder Angst vor dem bevorstehenden Flug? Viele Menschen haben Ängste und wissen damit nicht umzugehen. Schlimmstenfalls werden Situationen ganz vermieden, aber oft kann man der Angst nicht aus dem Weg gehen. Das erzeugt viel Stress und kostet sehr viel Energie.

Ich stelle Ihnen in diesem Schnupperworkshop die Klopfakupressur vor. Die Klopfakupressur als Selbsthilfetechnik kann Sie dabei unterstützen, sich gut zu regulieren, gelassener mit der Situation umzugehen oder bestenfalls die Angst ganz loslassen zu können. Nach einer kurzen Einführung zum Thema Angst lernen Sie an diesem Abend die einfache Abfolge der Klopfakupressur und wie Sie sie zuhause für sich gut anwenden können. Durch das Klopfen bestimmter Akupressurpunkte können sich Stress, Ängste und Verspannungen lösen.

### Claudia Stawicki

Di., 05.03.2024, 18:00 - 19:30 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 2 UStd., 1 Termin, 9,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 27.02.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

940601

### Lachend ins Wochenende starten

Lachyoga

Im Alltag geht das Lachen eines Erwachsenen schnell verloren und Sorgen, Probleme und Stress ziehen die Mundwinkel in die entgegengesetzte Richtung. Um Stresshormone zu reduzieren müssen Glückshormone ausgeschüttet und Endorphine freigesetzt werden. Beim Lachyoga werden gezielte Atemübungen mit dynamischen Vokal- und Stimmübungen mit und ohne Bewegung durchgeführt. Es ist eine ganzheitliche Methode, die Muskelkraft zu stärken, Schmerzempfindungen zu lindern, das Herzkreislaufsystem zu regulieren, Bluthochdruck zu senken, sowie Depressionen und Burnout vorzubeugen. Wichtig ist, dass man in der Gruppe miteinander und nicht übereinander lacht.

### Barbara Maria Lindner-Bartlitz

Fr., 01.03.2024, 16:00 - 18:15 Uhr

VHS-Bildungszentrum

3 UStd., 1 Termin, 17,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 16.02.2024.

Schriftliche Anmeldung erforderlich

950645

Ausführliche Informationen zu unseren Bildungsangeboten:

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



➡ **Hormon-Yoga**

s. S. 53

➡ **Autogenes Training nach J.H. Schultz**

s. S. 54

➡ **Yoga Nidra**

s. S. 55

➡ **Yoga für einen starken Rücken und bewegliche Gelenke**

s. S. 56

➡ **Die „Yoga-Hausapotheke“**

s. S. 56

➡ **Alarm im Darm – Vortrag**

s. S. 65



## 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 (Stempel) 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 Sportsocken oder Gymnastikschuhe, ggf. dicke Socken und eine Decke für die Entspannung, ein Handtuch und ein Getränk mit.

### Autogenes Training nach J.H. Schultz

Mit den eigenen Gedanken entspannen

Das Autogene Training ist eine mentale Entspannungsmethode. „Autogen“ bedeutet hier selbsttätig. 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 kennenlernen und verstärken. Alle Übungen können im Liegen oder Sitzen durchgeführt werden.

#### Annette Züge

Mi., 15.05.2024, 17:15 - 18:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum

6 UStd., 6 Termine, 35,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 08.05.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich

950601

### 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 Züge

Mi., 07.02.2024, 17:15 - 18:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum

7 UStd., 7 Termine, 40,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 31.01.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich

950602

### Qigong

Qigong ist eine Übungsform der chinesischen Gymnastik und ca. 2000 Jahre alt. Man unterscheidet, je nach Tradition, ca. 600-800 Formen. Die Übungsform kommt aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und wurde in der Zeit der Kulturrevolution von Prof. Zhao entwickelt. Diese Form hat aber ältere Wurzeln.

Während des Kurses lernen Sie Bewegungsformen aus den acht Brokaten, den 15 Übungsformen und den Meridiandehnungsübungen kennen. Alle Übungsformen sind auch für Einsteiger\*innen geeignet, und können auch im Sitzen praktiziert werden.

#### Mathias Krüger

Fr., 09.02.2024, 15:00 - 16:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum

18,67 UStd., 14 Termine

134,00 €, zahlbar in zwei Raten à 67,00 €.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 02.02.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich

950603

### 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., 12.02.2024, 19:30 - 21:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum

20 UStd., 10 Termine

106,00 €, zahlbar in zwei Raten à 53,00 €.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 05.02.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich

950604

#### Peter Fischer

VHS-Bildungszentrum

16 UStd., 12 Termine, 84,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich.



### 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 Muskelarbeit. 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.

Fr., 09.02.2024, 09:15 - 10:15 Uhr

Anmelde- und Rücktrittschluss: 02.02.2024

950605

#### 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

Mo., 05.02.2024, 19:45 - 20:45 Uhr

Anmelde- und Rücktrittschluss: 29.01.2024

950606



## Yoga

**Hatha 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. Schwerpunkt im Kurs werden 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., 05.02.2024, 10:00 - 11:30 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 24 UStd., 12 Termine  
106,00 €, zahlbar in zwei Raten à 53,00 €.  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 29.01.2024  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.  
**950607**

**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. Mit Atem- und 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**

VHS-Bildungszentrum  
12 UStd., 6 Termine, 47,00 €  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Di., 06.02.2024, 08:45 - 10:15 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 30.01.2024  
**950610**

Do., 08.02.2024, 09:00 - 10:30 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 01.02.2024  
**950611**

**Yoga 50plus**

Dieser Yogakurs richtet sich an Menschen mit eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten, die sich nicht mehr den Anforderungen einer „klassischen“ Yogastunde stellen können. Daher finden die Übungen in abgewandelter Form überwiegend auf dem Stuhl und teilweise auf der Matte statt. Yoga 50plus unterstützt darin, die ungeliebten Symptome des Alterns zu minimieren und den Alterungsprozess als Reifung wahrzunehmen. Auf der körperlichen Ebene wirkt Yoga 50plus positiv auf das Gleichgewicht, die Aufrichtung der Wirbelsäule und die Erweiterung des Lungenvolumens. Mehr Lebenszufriedenheit und Lebensqualität durch mehr geistige und körperliche Bewegung ist letztlich das Ziel dieses Yogakurses.

**Kerstin Hecker**

Mo., 19.02.2024, 16:45 - 18:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum  
20 UStd., 12 Termine, 78,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 12.02.2024  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.  
**950608**

**Yoga und Entspannung**

Zum Ausklang eines langen Tages werden Sie in diesem Kurs Yoga-Grundstellungen (Asanas), Yoga-Atemtechniken (Pranayama) und verschiedene Entspannungstechniken erleben. Alle Übungen sind einfach zu erlernen und können ohne Probleme in den Alltag integriert werden.

**Anneli Sindermann**

Di., 06.02.2024, 19:15 - 20:45 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 24 UStd., 12 Termine  
106,00 €, zahlbar in zwei Raten à 53,00 €.  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 30.01.2024  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.  
**950612**

**Yoga Nidra – Der yogische Schlaf**

Yoga Nidra ist eine Form der Tiefenentspannung. Es erfrischt den Körper und versetzt das Gehirn in einen Zustand vollbewusster Ruhe zwischen Wachsein und Schlaf. Gerade bei Nervosität, Schlafstörungen, Bluthochdruck, Depressionen u.ä. kann Yoga Nidra hilfreich sein. Mit unterschiedlichen Arten von Entspannungsmethoden wird die Tiefenentspannung nach und nach erreicht. Vorab werden sanfte Asanas (Körperübungen) ausgeführt, um die Muskeln, Gelenke und Faszien zu mobilisieren, zu dehnen und zu erwärmen.

Für Yoga Nidra sind keine Vorkenntnisse notwendig.

**Kerstin Hecker**

Mo., 19.02.2024, 18:15 - 19:30 Uhr  
VHS-Bildungszentrum  
16,67 UStd., 10 Termine, 65,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 12.02.2024  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.  
**950609**

**Yoga**

Der Yoga der Energie ist eine Methode des Hatha-Yoga. Er ist ein ganzheitlicher Übungsweg und verhilft uns zu größerer Achtsamkeit und zu einer besseren und liebevolleren 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., 07.02.2024, VHS-Bildungszentrum  
24 UStd., 12 Termine, 94,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 31.01.2024  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

16:15 - 17:45 Uhr, **950613**

18:00 - 19:30 Uhr, **950614**

**Meditativer Tanz**

s. S. 52

**Entspannung – Übungen für den Alltag**

s. S. 52

Mitglieder der GEW erhalten im Bereich „Gesundheitsvorsorge / Gesundheitsförderung“ unter Vorlage ihres Mitgliedsausweises eine Ermäßigung von 50% (höchstens 50,00 €).



**Hatha-Yoga – Onlinekurse**

**Hatha-Yoga – Online-Workshops**

s. S. 57



## Yoga für einen starken Rücken und bewegliche Gelenke

Hatha Yoga bietet einen harmonischen Ausgleich nach einem langen Tag. In diesem Kurs erlernen wir Grundstellungen (Asanas) zur Stärkung des Rückens und um die Beweglichkeit der Gelenke zu verbessern. Ein abwechslungsreiches Übungsprogramm aus Dehn- und Kräftigungsübungen, Atem- und Entspannungstechniken und alltagstauglichen Tipps zur Entlastung von Wirbelsäule und Gelenken erwartet Sie. Ein Kurs für alle, die präventiv etwas für ihren Rücken tun möchten.

### Anneli Sindermann

Mi., 07.02.2024, 19:45 - 21:15 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 24 UStd., 12 Termine  
106,00 €, zahlbar in zwei Raten à 53,00 €.  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 31.01.2024  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.  
950615

## Die „Yoga-Hausapotheke“



Yoga ist heute in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Neben den sportlichen Aspekten wächst auch das Interesse an Yogatherapie. Inzwischen wünschen sich viele Menschen, die Yogakurse besuchen vor allem Linderung und Heilung von Alltagsbeschwerden als Alternative zur klassischen Schmerztablette. In diesem Kurs erlernen Sie wirksame Yogaübungen, die u.a. gegen Kopfschmerzen, Stress, Schlaflosigkeit, Rückenschmerzen und Verdauungsbeschwerden helfen können. Yogavorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### Daniela Pättsch

Do., 08.02.2024, 18:45 - 20:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum  
10 UStd., 6 Termine, 42,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 01.02.2024  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.  
950616

## Yoga und Meditation



Bei Bedarf bilingual (englisch)

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf dem Kennenlernen der Meditation. 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.

Dieser Kurs wird in deutscher Sprache und bei Bedarf auch in englischer Sprache angeleitet.

### Monika Ellies

Fr., 09.02.2024, 16:30 - 18:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum  
10 UStd., 5 Termine, 45,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 02.02.2024  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.  
950617

	Yoga, speziell für die Hüfte	s. S. 52		Yoga meets Dance	s. S. 52
	Yoga für den Beckenboden	s. S. 52		Faszienyoga	s. S. 52
	Lachend ins Wochenende starten	s. S. 53		Hormon-Yoga	s. S. 53

## Kursangebote in unseren Außenstellen



Ansprechpartnerin: Petra Cassens, Tel.: (04931) 1870-183, E-Mail: p.cassens@kvhs-norden.de

### 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., 06.02.2024, 19:00 - 20:15 Uhr  
Dr. Hermine Heusler-Edenhuizen-Haus, Schatthausstr. 31,  
26736 Krummhörn/Pewsum  
20 UStd., 12 Termine, 80,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 29.01.2024  
Vorherige Anmeldung erforderlich.  
950204



### Yoga

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende, die sowohl Anfänger\*innen als auch Fortgeschrittene sind bzw. über entsprechende Vorkenntnisse verfügen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke/Gymnastikmatte.

### Sylke Cassens

Mi., 07.02.2024, 16:30 - 17:45 Uhr  
IGS Marienhaf, Speckweg 8, 26529 Marienhaf  
20 UStd., 12 Termine, 94,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 29.01.2024  
Vorherige Anmeldung erforderlich.  
950201



### 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. Schwerpunkt im Kurs werden 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 Teilnehmer\*innen sind ebenso willkommen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke/ Gymnastikmatte.

### Anneli Sindermann

Di., 06.02.2024, 10:00 - 11:30 Uhr  
Gemeindehaus Marienhaf, Am Markt 20, 26529 Marienhaf  
24 UStd., 12 Termine, 94,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 29.01.2024  
Vorherige Anmeldung erforderlich.  
950202

### 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., 07.02.2024, 19:30 - 21:00 Uhr  
Heimathafen Hage, Hauptstr. 26, 26524 Hage  
24 UStd., 12 Termine, 85,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 29.01.2024  
Vorherige Anmeldung erforderlich.  
950203







## Online

Die folgenden Kurse finden online statt. Alle Teilnehmenden erhalten jeweils eine halbe Stunde vor Kursbeginn einen Link per E-Mail, mit dem sie nach einmaliger Installierung der Plattform „Zoom“ der Kursstunde beitreten können. Gerne kann man vor der Kursstunde direkte technische Hilfestellung durch die Kursleiterin erhalten. Für die Anmeldung ist eine E-Mail-Adresse erforderlich!

Durch die Live-Übertragung ist eine individuelle Führung und Korrektur durch die Yogalehrerin möglich.

*Bettina Raisch, online, schriftliche Anmeldung erforderlich.*

## Hatha-Yoga



Hatha-Yoga gibt unserem Körper Kraft sowie Beweglichkeit und hilft uns, mit mehr Gelassenheit und Ruhe den Alltag zu meistern. Er zeichnet sich besonders durch seine Flexibilität aus, da man bis zu 4x die Woche teilnehmen kann.

Yoga Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

## 4 Wochen Onlinekurs – für alle, die flexibel sein möchten

Mo./Di./Do./Fr., 26.02. - 22.03.2024

Mo., 18:30 - 20:00 Uhr, Di., 19:30 - 21:00 Uhr, Do., 19:00 - 20:30 Uhr,

Fr., 18:00 - 19:30 Uhr

32 UStd., 16 Termine, 64,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 19.02.2024, **950622**

## 8 Wochen Onlinekurs – für alle, die flexibel sein möchten

Mo., 18:30 - 20:00 Uhr, Di., 19:30 - 21:00 Uhr, Do., 19:00 - 20:30 Uhr,

Fr., 18:00 - 19:30 Uhr

64 UStd., 32 Termine, 128,00 €, zahlbar in zwei Raten à 64,00 €.

Mo./Di./Do./Fr., 25.03. - 17.05.2024

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 18.03.2024, **950623**

Mo./Di./Do./Fr., 20.05. - 12.07.2024

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 13.05.2024, **950624**

Mo./Di./Do./Fr., 15.07. - 06.09.2024

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 08.07.2024, **950625**

## Hatha-Yoga



Online-Monatskurs

Hatha-Yoga gibt unserem Körper Kraft sowie Beweglichkeit und hilft uns, mit mehr Gelassenheit und Ruhe den Alltag zu meistern.

Man legt sich bei Anmeldung auf einen Wochentag fest.

Der Kurs startet jeweils zum ersten möglichen Wochentag im Monat.

Yoga Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mo., 18:30 - 20:00 Uhr, Di., 19:30 - 21:00 Uhr, Do., 19:00 - 20:30 Uhr,

Fr., 18:00 - 19:30 Uhr

8 UStd., 4 Termine, 45,00 €

März-Kurs, **950626** | April-Kurs, **950627**

Mai-Kurs, **950628** | Juni-Kurs, **950629**

Juli-Kurs, **950630** | August-Kurs, **950631**



Der Link zu den folgenden Workshops kommt jeweils 15 Minuten vor Kursbeginn. Am Vorabend wird ein Infoblatt zum Thema per E-Mail verschickt. Für die Anmeldung ist eine E-Mail-Adresse erforderlich!

## Bettina Raisch

Online, 4 UStd., 1 Termin, 45,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

## Hatha-Yoga



Online-Workshop „Schulter & Schultergürtel“

In diesem Kurs wird auf die Anatomie, Aktivierung des Schultergürtels und Kräftigung der Muskulatur eingegangen, Verspannungen im Schulter-/Nackbereich werden gelöst.

Sa., 02.03.2024, 09:30 - 12:30 Uhr

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 23.02.2024, **950632**

Sa., 11.05.2024, 09:30 - 12:30 Uhr

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 04.05.2024, **950633**

## Hatha-Yoga



Online-Workshop „Faszientraining“

Beim Faszientraining wird das kollagene Bindegewebsnetzwerk durch spezielle Übungen gefestigt und gleichzeitig elastisch gehalten, was uns zu mehr Beweglichkeit und zu mehr Körperästhetik verhilft. Verschiedene dynamische und dehrende Übungen führen zu einem gesteigerten Wohlbefinden, lösen Verspannungen und schulen unsere Sinnesorgane.

Bitte einen Tennisball und eine Faszienrolle für den Workshop bereitlegen.

Sa., 23.03.2024, 09:30 - 12:30 Uhr

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 15.03.2024, **950634**

Sa., 15.06.2024, 09:30 - 12:30 Uhr

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 08.06.2024, **950635**

## Hatha-Yoga



Online-Workshop „Wirbelsäule“

Die Wirbelsäule bedarf unserer besonderen Aufmerksamkeit. In diesem Kurs wird auf die Anatomie (Struktur der Wirbelsäule und der beteiligten großen Muskelgruppen) eingegangen. Die Rückenmuskulatur wird gekräftigt und Verspannungen im Hals/Nackbereich sowie im Lendenwirbelbereich werden gelöst. Kräftigende sowie therapeutische Übungen werden praktiziert.

Sa., 20.04.2024, 09:30 - 12:30 Uhr

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 13.04.2024, **950636**

## Hatha-Yoga



Online-Workshop „Hüfte & Knie“

An diesem Termin geht es um Hüft- und Kniegelenke: Die Hüftgelenke sind starken Belastungen ausgesetzt. Wir wollen sie reinigen, nähren und schmieren und fördern dadurch deren Beweglichkeit. Positive Auswirkungen auf den Bandapparat der Hüften, das Ilio-Sakral-Gelenk sowie auf die Kniegelenke bleiben nicht aus. Außerdem erfahren Sie vieles über die anatomischen Zusammenhänge der verschiedenen Gelenke.

Sa., 20.07.2024, 09:30 - 12:30 Uhr

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 13.07.2024, **950637**

## 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.

Ausführliche Informationen zu unseren Bildungsangeboten:

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



## Gymnastik und Fitnessstraining



### 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.

### Herz aktiv – Ausdauertraining für Herz und Kreislauf



Kein Koronarsport bzw. Rehasport

Mit kurzen Ausdauertrainingsphasen zur Kräftigung von Herz und Kreislauf lernen Sie Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Ergänzend zum Ausdauerprogramm erleben Sie wohltuende und herausfordernde Bewegungen mit verschiedenen Kleingeräten. Mit vielfältigen Körperwahrnehmungs-, Entspannungs- und Dehnungsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung Ihrer Fitness, Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Berufs-/Familien-)Alltag erweitert.

**Der Kurs wird von der Krankenkasse bezuschusst.**

#### **Inka Hanke-van Stipriaan**

VHS-Bildungszentrum

16 UStd., 12 Termine, 65,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Mo., 05.02.2024, 18:30 - 19:30 Uhr

Anmelde- und Rücktrittschluss: 29.01.2024

**960601**

Di., 06.02.2024, 10:30 - 11:30 Uhr

Anmelde- und Rücktrittschluss: 30.01.2024

**960602**

Di., 06.02.2024, 18:00 - 19:00 Uhr

Anmelde- und Rücktrittschluss: 30.01.2024

**960603**

Do., 08.02.2024, 09:30 - 10:30 Uhr

Anmelde- und Rücktrittschluss: 01.02.2024

**960604**

### Kräftigende Aqua-Gymnastik im Frisia-Bad

Mit Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung im Wasser lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Ausdauer, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit kennen. Der Auftrieb des Wassers reduziert das Körpergewicht, dadurch werden besonders die Wirbelsäule und die Gelenke entlastet. Der Wasserwiderstand bremst 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, Partnerübungen, Dehnungs- und Entspannungsphasen runden das Programm ab. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Berufs-/Familien-)Alltag erweitert.

#### **Ljudmila Moseev**

Do., 08.02.2024, 16:00 - 16:45 Uhr

Frisia Bad, 12 UStd., 12 Termine

104,00 €, zahlbar in zwei Raten à 52,00 €.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 01.02.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

**960605**

### Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung



Die „bewegten Männer“ – Wohlfühl-Gymnastik und mehr für den Mann!

Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen werden körperliche Leistungsfähigkeit, Fitness, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer verbessert. Sie lernen Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter Muskeln, Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten kennen, Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorzubeugen. Fitness, Kraft, Beweglichkeit, Gesundheit, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit werden verbessert. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Arbeits-/Familien-)Alltag erweitert.

#### **Heinz Knieper**

Di., 06.02.2024, 16:45 - 18:15 Uhr

VHS-Bildungszentrum

24 UStd., 12 Termine, 95,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 30.01.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

**960606**

Ausführliche Informationen zu unseren Bildungsangeboten:

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





In Kooperation mit der Aikidogruppe Norden e.V.

**Aikido**  
Workshop



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. Im Trainingsverlauf steigert sich die Bewegungsdynamik und fördert Ausdauer und Kondition. In der Regel werden die Techniken zu zweit geübt, wobei die Rollen von Angriffs- und Verteidigungspart immer wieder wechseln. Das Besondere am Aikido ist, dass in jedem Alter mit dem Training begonnen werden kann, denn besondere Vorkenntnisse oder Fitness sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung und Schlappen (kein festes Schuhwerk erforderlich).

**Ewa Wietjes**

Fr./Sa., 23./24.02.2024  
Fr., 18:30 - 20:00 Uhr, Sa., 16:00 - 18:30 Uhr  
Dojo der Aikidogruppe Norden e.V., Schulstr. 33  
5 UStd., 2 Termine, 17,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 16.02.2024  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.  
**960607**

**Aktiv und Fit**

In diesem Kursangebot erleben Sie ein Gruppentraining, in dem Sie auf sanfte Art Ihre Rücken-, Arm-, Schulter- und Nackenmuskulatur beanspruchen. Durch fließende und gelenkschonende Bewegungen werden Kraft, Kondition, Beweglichkeit und Koordination trainiert. Auch Pilates-Elemente werden in diesem Kursangebot mit eingebaut. Alle Übungen werden durch passende und stimungsvolle Musik begleitet.

**Ursula Hochwald**

Mo., 05.02.2024, 09:15 - 10:15 Uhr  
VHS-Bildungszentrum  
24 UStd., 18 Termine, 93,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 29.01.2024  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.  
**960608**



**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., 07.02.2024, 09:30 - 10:30 Uhr  
VHS-Bildungszentrum  
20 UStd., 15 Termine, 69,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 31.01.2024  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.  
**960609**

**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., 07.02.2024, 09:45 - 10:45 Uhr  
VHS-Bildungszentrum  
25,33 UStd., 19 Termine, 98,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 31.01.2024  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.  
**960610**



**Bauch, Beine, Beckenboden**

Sie möchten etwas für Ihren gesamten Körper, aber auch für Ihren Beckenboden tun? Dann ist dies das richtige Sportangebot für Sie! Nach guter Musik trainieren, mit einem bunten Mix aus unterschiedlichen Übungen für den Beckenboden, Bauch, Po und die Beine. Der Spaßfaktor kommt natürlich auch nicht zu kurz.

**Meike Brinkmann**

Do., 22.02.2024, 19:00 - 19:45 Uhr  
VHS-Bildungszentrum  
10 UStd., 10 Termine, 35,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 15.02.2024  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.  
**960611**

**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., 08.02.2024, 17:30 - 18:30 Uhr  
VHS-Bildungszentrum  
25,33 UStd., 19 Termine, 98,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 29.01.2024  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.  
**960612**

**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 Fitnessstraining 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., 08.02.2024, 10:45 - 12:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 30 UStd., 18 Termine  
104,00 €, zahlbar in zwei Raten à 52,00 €.  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 01.02.2024  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.  
**960613**

**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 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.

**Ines Hahn**

Mo., 05.02.2024, 17:30 - 18:15 Uhr  
VHS-Bildungszentrum  
12 UStd., 12 Termine, 41,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 29.01.2024  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.  
**960614**

**Ich beweg´ mich – Fit im Alltag**

Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen

Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! 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.

**Heike Hinrichs**

Mo., 05.02.2024, 10:30 - 11:30 Uhr

VHS-Bildungszentrum

20 UStd., 15 Termine, 79,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 29.01.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

960615

**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., 07.02.2024, 10:45 - 11:45 Uhr

VHS-Bildungszentrum

20 UStd., 15 Termine, 69,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 31.01.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

960616

**Kickbox-Fitness für Frauen**

Mit Spaß Fitnessziele erreichen

Beim Kickbox-Fitness haben Sie die Möglichkeit, Kickboxen zu erlernen und gleichzeitig Ihre körperliche Fitness zu steigern. Dabei steht nicht der Kampf, sondern die eigene Fitness im Vordergrund. Sie können so, ohne Angst vor dem Gegner, mit Kicks und Boxschlägen ein komplettes Ganzkörper-Training erleben und in die Kickboxwelt reinschnuppern.

Es sind keine Vorkenntnisse in Fitness oder Kickboxen nötig.

**Kerstin de Vries**

Mi., 14.02.2024, 18:15 - 19:15 Uhr

VHS-Bildungszentrum

6,67 UStd., 5 Termine, 34,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 07.02.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

960617

**Kurse für Kinder und Jugendliche:**

- Kickboxen s. S. 41
- „Kindersicher“ – Spielerisches Sicherheitstraining s. S. 41
- „Kinder-Bodyguards“ – Trainingscamp für clevere Kids s. S. 43

**Mutig im Alltag  
– Workshop für Frauen**

Durch Sicherheitstraining eigene Stärken erkennen

Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Selbstliebe fängt mit „Selbst“ an.

Es geht um Sie!

Sind Sie sich Ihrer Stärke bewusst?

Wie reagieren Sie, wenn Personen Ihre Grenzen nicht achten?

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, mit Spaß und schnell erlernbaren Tricks, mental und körperlich mehr Sicherheit und Gehör für Ihren Alltag zu gewinnen.

**Kerstin de Vries**

09:00 - 12:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum

4 UStd., 1 Termin, 18,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Sa., 06.04.2024

Anmelde- und Rücktrittschluss: 30.03.2024

960618

Sa., 08.06.2024

Anmelde- und Rücktrittschluss: 01.06.2024

960619

**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**

Mi., 03.04.2024, 19:30 - 21:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum

12 UStd., 6 Termine, 57,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 27.03.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

960620

**Präventionssport**

Bewegungsangebot zur Vorbeugung von Krankheiten

Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit tun? Dann ist dieses Kursangebot genau richtig. Prävention ist ein wichtiger Bestandteil des Gesundheitswesens und umfasst Maßnahmen, die darauf abzielen, die Gesundheit zu erhalten, Krankheiten zu verhindern und die Lebensqualität zu verbessern. In diesem Kurs möchten wir, dass Sie Ihre physischen Ressourcen, wie das Herz-Kreislauf-System und den Muskel-Skelett-Apparat stärken. Um dadurch Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Rückenschmerzen durch dieses Bewegungsangebot vorzubeugen.

**Grete Kruse**

Mi., 07.02.2024, 16:00 - 17:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum

13,33 UStd., 10 Termine, 46,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 31.01.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

960621

**Starker Rücken! Straffer Bauch!**

Ein abwechslungsreiches, herausforderndes und stärkendes Ganzkörpertraining

- Kräftigung der Haltemuskulatur
- Spezifische Übungen zum Erhalt und Aufbau der Rücken- und Bauchmuskulatur
- Dehnungsübungen für Muskeln, Bänder und Bindegewebe

**Angela Lühring**

Fr., 09.02.2024, 10:30 - 11:45 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 30 UStd., 18 Termine

104,00 €, zahlbar in zwei Raten à 52,00 €.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 02.02.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

960622

**Tabata – Intervalltraining**

Das Tabata Training ist ein intensives Intervalltraining in einer Kombination von Kraft- und Cardio-Elementen. Die Übungen werden in Intervallen von 20 Sekunden und mit dann folgenden 10 Sekunden Pause durchgeführt. Somit ist die Ruhepause zwischen den Intervallen kürzer als die Phase der Belastung. Dadurch wird ein knackiges und effektives Training erzielt, was nicht nur den Körper formt, sondern auch eine Menge Spaß bereitet.

**Julia Schoolmann**

Fr., 09.02.2024, 16:30 - 17:30 Uhr

VHS-Bildungszentrum

13,33 UStd., 10 Termine, 53,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 02.02.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

960623

Ausführliche Informationen  
zu unseren Bildungsangeboten:

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



## Salsation

SALSATION® ist ein lustiges und süchtig machendes, funktionales Tanztraining. Es wird die Kunst des Bewegens zu Weltrhythmen erlernt und man wird fit. Denn SALSATION® ist viel mehr als ein Tanzkurs. Es verbindet funktionelles Training, das in innovative Tanzbewegungen umgewandelt wird, mit dem Gefühl für Musik und der lyrischen Ausdruckskraft. Die gesamte Körperstärke und die Flexibilität werden verbessert. Ebenso trainiert es die Ausdauerleistung und die Beweglichkeit, es verbrennt Kalorien und ganz nebenbei schüttet der Körper Glückshormone aus. Dadurch, dass beim SALSATION® nicht gesprungen wird, ist es ein gelenkschonendes Training und durch die funktionellen Trainings(Tanz)-Abläufe werden Bewegungen im Alltag einfacher.

Noch nie getanzt? Keine Sorge! Man benötigt keine Tanzerfahrung, um eine SALSATION®-Klasse zu genießen. Ganz gleich, auf welchem Fitness- oder Tanzlevel man sich befindet, SALSATION® ist sicher, Fun und effektiv!

### Elena Hofmann

Di., 06.02.2024, 18:30 - 19:30 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 16 UStd., 12 Termine, 63,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 30.01.2024. Schriftliche Anmeldung erforderlich, 960624



## Zumba® meets Salsation NEU

An diesem Abend erleben Sie eine einzigartige Tanzveranstaltung! Hier prallen die Tanzstile Zumba und Salsation aufeinander und versprechen eine Menge Spaß.

Ein Mix aus lateinamerikanischen und weltweiten Rhythmen, kleinen Fitteselementen, motivierender Musik und Glückshormonen. Tanzerfahrung ist nicht notwendig – die Freude an der Bewegung kommt von allein.

Bitte mitbringen: entsprechende Sportbekleidung, ausreichend zu trinken, Duschkmöglichkeiten sind nicht vorhanden.

### Laura Feldmann, Elena Hofmann

Fr., 08.03.2024, 18:30 - 20:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 2 UStd., 1 Termin, 16,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 01.03.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich, 960625



## Outdoor

Die folgenden beiden Angebote finden in Kooperation mit dem Wassersportverein Norden e.V. statt.

**Kurse auf dem Norder Tief.** Start ist jeweils auf dem Gelände des Wassersportvereins (WSV)

**Voraussetzung:** sicheres Schwimmen, ein Handicap ist nach Absprache kein Hindernis. Die Durchführbarkeit ist abhängig vom Wetter.

**Clemens Hegger und Team,** Wassersportverein Norden, Raiffeisenstr. 4, 2,67 UStd., 1 Termin, 9,00 €, schriftliche Anmeldung erforderlich.

### Kajak – Erlebnis und Bewegung auf dem Wasser WE

Workshop

Auf dem Wasser mit dem Kajak rund um Norden in Bewegung zu sein, das macht nicht nur Spaß, es gibt 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 wird 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 und der Natur haben. Verschiedene Paddeltechniken werden auf dem Wasser gezeigt und geübt. Der Verein stellt Ihnen ein Boot, Paddel und eine Schwimmweste zur Verfügung.

Bitte mitbringen: Handtuch, Wechselkleidung.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 24.05.2024

Sa., 01.06.2024, 10:00 - 12:00 Uhr, 960628

Sa., 01.06.2024, 14:00 - 16:00 Uhr, 960629

So., 02.06.2024, 10:00 - 12:00 Uhr, 960630

So., 02.06.2024, 14:00 - 16:00 Uhr, 960631

### Step paddeln / Stand up Paddling (SUP) WE

Workshop

Dieser Einsteiger-Workshop dient der Einführung in die Trendsportart SUP. Nach anfänglicher Theorie-Einweisung erfolgt die Erklärung der Paddel-Technik auf dem Norder Tief. Beim Paddeln werden Ausdauer, Konzentration, der Gleichgewichtssinn und der gesamte Körper trainiert. Das SUP Training ist für jedes Alter hervorragend geeignet. Ziel des Workshops ist es, die Teilnehmenden mit dem SUP vertraut zu machen, so dass Sie Spaß an der Bewegung haben und entscheiden können, ob Sie tiefer einsteigen möchten und regelmäßig aktiv sein wollen. Der WSV stellt den Teilnehmenden ein Board, Paddel, ggf. Leashe und eine Schwimmweste zur Verfügung.

Bitte mitbringen: ein Handtuch, Wechselkleidung sowie witterungsangepasste Kleidung oder einen Neoprenanzug.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 19.04.2024

Sa., 27.04.2024, 10:00 - 12:00 Uhr, 960632

Sa., 27.04.2024, 14:00 - 16:00 Uhr, 960633

So., 28.04.2024, 10:00 - 12:00 Uhr, 960634

So., 28.04.2024, 14:00 - 16:00 Uhr, 960635



## 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



In Kooperation mit den  
Wirtschaftsbetrieben der Stadt Norden GmbH

### Personal-Training mit dem eigenen Körpergewicht Calisthenics

Dieses Angebot widmet sich voll und ganz dem Calisthenics. Bei dieser Art von Krafttraining wird nicht mit Hanteln oder Gewichten trainiert, sondern mit dem eigenen Körpergewicht. Das bedeutet Kniebeugen, Liegestütze und Klimmzüge in etlichen Varianten und Schwierigkeitsgraden – ganz individuell!

Das Personal Training findet direkt im Calisthenics Park in Norddeich statt. Angeleitet von ausgebildeten Fitnesstrainern, die den Sport selbst seit etlichen Jahren betreiben, werden Sie durch eine auf Ihre Bedürfnisse ausgerichtete Trainingseinheit begleitet.

Das Einzige, was Sie dafür brauchen, ist etwas Motivation und das, was Sie sowieso stets bei sich haben – Ihren eigenen Körper!

Eine Terminabsprache erfolgt nach der Kursbuchung.  
Nach Absprache können auch Folgetermine vereinbart werden.

#### Tjark Sasse, Kevin Bley

Termine und Zeiten werden individuell festgelegt.

Wellenpark Norddeich, 1,33 UStd., 1 Termin, 33,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich, 960626

In Kooperation mit dem Schloss Lütetsburg  
www.luetetsburg.de

### Nordic Walking / Walking Im Wald

Nordic Walking oder auch Walking, also zügiges Gehen ggf. mit Unterstützung spezieller Stöcke, ist ein ganzheitliches präventives Training des Herz-Kreislaufsystems und der Muskulatur. Sowohl aktive Sportler\*innen mit oder ohne Walking-Erfahrung als auch ältere und untrainierte Menschen können in dieser gesundheitsfördernden Bewegungsform eine gelungene Mischung von Ausdauersport und aktiver Freizeitgestaltung im Einklang mit der Natur finden. Gerne zeigen wir Ihnen die Technik in dieser Sportart und genießen mit Ihnen das Training in der Natur.

Treffpunkt: Muskerei Norden  
(Verbindung Bahnhofstraße – Verschönerungsweg).

Bitte mitbringen: Nordic Walking Stöcke, wenn vorhanden.  
Diese können auch ausgeliehen werden.

#### Ines Hahn

Do., 04.04.2024, 10:30 - 11:30 Uhr

Muskerei Norden, 10,67 UStd., 8 Termine, 41,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 28.03.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich, 960627



## Kursangebote in unseren Außenstellen



Ansprechpartnerin: Petra Cassens, Tel.: (04931) 1870-183, E-Mail: p.cassens@kvhs-norden.de

### 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 gelenk- und rückerneuernde 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.

Der Kurs wird von der Krankenkasse bezuschusst.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke.

#### Christiane Wilts

16 UStd., 12 Termine, 68,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 29.01.2024

Vorherige Anmeldung erforderlich.

Mo., 05.02.2024, 15:30 - 16:30 Uhr

Sporthalle Grundschule Rechtsupweg

Hauptstr. 30, 26529 Rechtsupweg

960201

Di., 06.02.2024, 18:00 - 19:00 Uhr

Sporthalle Grundschule Uppgant-Schott,

Am Voßberg 32, 26529 Uppgant-Schott

960202

Di., 06.02.2024, 19:00 - 20:00 Uhr

Sporthalle Grundschule Uppgant-Schott,

Am Voßberg 32, 26529 Uppgant-Schott

960203



### Ausgleichsgymnastik

Ein Angebot für Männer jeden 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., 05.02.2024, 17:30 - 19:00 Uhr

Sporthalle Grundschule Greetsiel, Schulweg 5, 26736 Krummhörn

30 UStd., 15 Termine, 80,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 29.01.2024

Vorherige Anmeldung erforderlich.

960224

### 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

Do., 08.02.2024

Sporthalle Hinte, An der Sporthalle, 26759 Hinte

14 UStd., 14 Termine, 60,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 29.01.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

17:15 - 18:00 Uhr, 960220

18:15 - 19:00 Uhr, 960221





## 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 Faszien-gewebe.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, entsprechende Sportbekleidung, evtl. warme Kleidung für die Entspannung, ein Handtuch, ein Getränk.

### Ursula Hochwald

Di., 06.02.2024, 18:00 - 19:00 Uhr  
Ev.-luth. Gemeindehaus Hage,  
Sankt-Annenweg 1, 26524 Hage  
16 UStd., 12 Termine, 80,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 29.01.2024  
Vorherige Anmeldung erforderlich.  
**960210**

## 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., 07.02.2024  
Sporthalle Grundschule Pewsum,  
Woltzetener Str. 13, 26736 Krummhörn  
17,33 UStd., 13 Termine, 69,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 29.01.2024  
Vorherige Anmeldung erforderlich.

18:00 - 19:00 Uhr, **960222**

19:00 - 20:00 Uhr, **960223**

## Wassergymnastik

Für Frauen



Die auf verschiedene Altersgruppen ausgerichtete Bewegung im Wasser ist aufgrund der Wassertiefe auch für Nichtschwimmerinnen geeignet. Es werden Wassergymnastikformen mit und ohne Einsatz unterschiedlichster Geräte integriert und vermittelt. Teilnehmerinnen 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, 87,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 29.01.2024  
Vorherige Anmeldung erforderlich.

Mo., 05.02.2024, 20:00 - 20:45 Uhr, **960208**

Di., 06.02.2024, 19:00 - 19:45 Uhr, **960209**

## 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 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 29.01.2024  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

### Christel Hillers

Mo., 05.02.2024, 10:00 - 11:00 Uhr, **960215**

Mo., 05.02.2024, 11:15 - 12:15 Uhr, **960216**

### Karla Lauterbach

Di., 06.02.2024, 10:00 - 11:00 Uhr, **960211**

Di., 06.02.2024, 11:15 - 12:15 Uhr, **960212**

Do., 08.02.2024, 09:30 - 10:30 Uhr, **960213**

Do., 08.02.2024, 11:00 - 12:00 Uhr, **960214**

### Dominik Venekamp

Do., 08.02.2024, 16:15 - 17:15 Uhr, **960217**

## Aquagymnastik

Nach Rehabilitations-sportstandard

Hinweis: Für diesen Kurs ist keine Abrechnung von Rehabilitationsverordnungen möglich.

### Mathias Krüger

Fr., 09.02.2024  
Schwimmbad Hotel Novum, Am Tennistreff 1,  
26759 Hinte (Bitte den Hoteleingang benutzen.)  
18,67 UStd., 14 Termine, 160,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 29.01.2024  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

09:00 - 10:00 Uhr, **960218**

10:15 - 11:15 Uhr, **960219**



## In Kooperation mit dem WellNessmersiel

Das WellNessmersiel wird im Frühjahr 2024 neben den beiden nachfolgenden Kursen auch wieder Aquajumping- und Aquacycling-Kurse anbieten. Bei Interesse tragen wir Sie gerne auf unsere Interessentenliste ein. Sobald die Termine der freien Plätze vorliegen und eine Teilnahme für Sie möglich wäre, würden wir Sie darüber informieren.

Sie haben noch Fragen?

Dann melden Sie sich gerne bei uns!

Information und Kontakt:

Petra Cassens, Tel.: (04931) 1870-183,  
E-Mail: p.cassens@kvhs-norden.de

## Aquafitness

Mit sanften Bewegungen im Wasser trainieren Sie effektiv Ihre Kraft und Ausdauer, ohne Ihren Körper dabei übermäßig zu belasten. So werden die Gelenke geschont. Aber nicht nur Muskeln, auch Organe wie Herz oder Lunge werden trainiert und das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Zudem wirken Wasserdruck und Wasserwiderstand wie eine Massage für die Haut und fördern die Durchblutung.

### Team WellNessmersiel

WellNessmersiel, Störtebekerstr. 18,  
26553 Dornum-Nessmersiel  
10 UStd., 10 Termine, 105,00 €, zahlbar in zwei Raten.  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 12.02.2024  
Vorherige Anmeldung erforderlich.

Mi., 21.02.2024, 10:00 - 10:45 Uhr, **960204**

Do., 22.02.2024, 17:00 - 17:45 Uhr, **960205**



## Kochen und Ernährung



Unsere neue moderne und funktionale Seminar Küche ist speziell für die Durchführung von Seminaren, Kochkursen und kulinarischen Veranstaltungen konzipiert worden. Sie bietet ein optimales Kocherlebnis, in der vielfältige interne als auch externe Bildungsangebote stattfinden. Sie bietet Teilnehmenden eine komfortable und praktische Arbeitsumgebung.

Bitte mitbringen: ein Gefäß für die leckeren Reste sowie Stift und Papier für Notizen.

### 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 aufgeht. In diesem Kurs werden die Grundlagen des Brotbackens mit Natursauerteig sowie der richtige Umgang mit Weizen-, Dinkel- und Roggenmehlteigen vermittelt.

Bitte mitbringen: Schraubdeckelglas (500 ml) für den Sauerteig.

### Martinus Ekkenga

Fr./Sa., 26./27.04.2024, Fr., 17:00 - 21:00 Uhr, Sa., 09:00 - 16:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 14,67 UStd., 2 Termine  
77,00 €, inkl. 10,00 € Materialkosten.  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 16.04.2024  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **920601**

### Jetzt wird es „Wild“



Traditionelle Zubereitung von Wild-Gerichten



In diesem Kurs soll es „Wild“ zugehen in unserer neuen Küche. Ob zartes Reh oder deftiges Wildschwein hängt davon ab, was der Jäger mitgebracht hat. Sie werden nicht nur die Angst vor der Zubereitung eines Wildgerichts verlieren, sondern auch ganz nebenbei lernen, welches Teilstück sich für welches Gericht eignet, welche Garmethode dazu am besten passt und welche Gewürze und Beilagen das Gericht abrunden. Die traditionelle Küche, die so wundervolle Erinnerungen an „Zuhause“ weckt, steht hier auf dem Programm.

### Anneliese Itzen

Sa., 10.02.2024, 15:00 - 18:45 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 5 UStd., 1 Termin  
40,00 €, inkl. 20,00 € Materialkosten.  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 30.01.2024  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **920602**

### Watt'n Kochkurs!



Die Biosphärenregion Niedersächsisches Wattenmeer und die KVHS Norden tischen auf

PARTNER

Biosphärenregion  
Niedersächsisches  
Wattenmeer



Regional, saisonal, aber nich' egal – wir wollen die Biosphärenregion mit allen Sinnen erleben: Nach einer durch eine/einen Nationalpark-Führer\*in begleiteten Exkursion in die Fauna und Flora der Salzwiesen und Besuch bei einem der hiesigen landwirtschaftlichen Kooperationspartner der Biosphärenregion werden in unserer Seminar Küche Gerichte nach dem „Watt'n Kochbuch“ erarbeitet – mit und ohne Fleisch – und natürlich gemeinsam genossen. Alles mit Zutaten von den Höfen der Kooperationspartner. Treffpunkt zur Exkursion ist die Mitfahrerbank am WBZ-Parkplatz, von dort geht es in Fahrgemeinschaften nach Norddeich und anschließend zu einem Bio-Hof in Osteel. Bitte wetterfeste Kleidung für die Exkursion tragen, ggf. etwas zum Wechseln für's Kochen mitbringen.

### Heike und Xaver Schruhl

So., 26.05.2024, 10:00 - 18:15 Uhr  
VHS-Bildungszentrum/Outdoor, 6 UStd., 1 Termin  
52,00 €, inkl. 15,00 € Materialkosten.  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 14.05.2024  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **920606**



### Heike und Xaver Schruhl

VHS-Bildungszentrum, 4 UStd., 1 Termin  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

### Die Magie von Omas Kochkunst



Omas Küche bot eine kulinarische Reise durch die Jahreszeiten mit frischen, lokalen Zutaten, die den Rhythmus der Natur widerspiegeln. Die Gerichte waren ehrlich und bodenständig, ohne Schnickschnack, aber mit einem unverwechselbaren Geschmack, der noch heute in Erinnerung bleibt. Lassen Sie uns gemeinsam die Magie von Omas Kochkunst mit Soljanka, Kartoffelgulasch, Sauerkraut-Eintopf, Buletten mit Kartoffelstampf und Rotkohl erleben und genießen.

Do., 29.02.2024, 18:30 - 21:30 Uhr  
34,00 €, inkl. 15,00 € Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 19.02.2024, **920603**

### Veganer Frühling



Hier wird der Frühling kulinarisch begrüßt: u.a. mit Focaccia mit Gemüse und Fenchelsalat, Blumenkohlsteak aus dem Ofen und Lauch-Kartoffelsuppe mit Romanesco und Sauerampferöl, dazu gibt es schnelles Buchweizen-Kichererbsenbrot (gluten-/hefe-/sauerteig-/lactosefrei und trotzdem lecker!).

Do., 14.03.2024, 18:30 - 21:30 Uhr  
29,00 €, inkl. 10,00 € Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 04.03.2024, **920604**

### Braumeistergerichte mit Bier aus Bagband



Ostfriesenpack, Biersuppe mit Sömmmerbris und Törfbrand

Bier als Zutat beim Kochen. Es gibt sie tatsächlich noch, die „Geheimnisse aus Opas Zeiten“. Lassen Sie uns gemeinsam mit edlem Bier aus der Landbrauerei Bagband kochen, backen und genießen.

Do., 11.04.2024, 18:30 - 21:30 Uhr  
34,00 €, inkl. 15,00 € Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 02.04.2024, **920605**



## 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



**Athina Papadopoulou**

VHS-Bildungszentrum, 4 UStd., 1 Termin, schriftliche Anmeldung erforderlich.

**Herzhaftes aus dem Ofen**

Heiß und griechisch bitte!

Neben Topf und Grill ist der Backofen eines der wichtigsten Hilfsmittel in der griechischen Küche. Früher gab es in vielen Haushalten keinen eigenen Herd, so bereitete man seine Speisen in der Küche vor und brachte die Backform zum Bäcker, der sie zum Brot in den Ofen schob. Im Backofen werden köstlichste Auflaufgerichte gebacken, wie z.B. die berühmte Moussaka oder raffinierte Pasteten. Lassen Sie sich überraschen von den vielfältigen Rezepten und wärmen vom dampfenden, üppigen Auflauf.

Fr., 16.02.2024, 18:30 - 21:30 Uhr

35,00 €, inkl. 18,00 € Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 06.02.2024

920607

**Mal was Griechisches**

Überraschendes aus Athinas Küche

Heute möchten wir Sie einmal bitten, sich dem Ideenreichtum und der kulinarischen Experimentierfreude der Dozentin einfach anzuvertrauen. Was es gibt?

Keine Ahnung – aber garantiert wird es griechisch, knofig und köstlich!

Fr., 08.03.2024, 18:30 - 21:30 Uhr

35,00 €, inkl. 18,00 € Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 27.02.2024

920608

**Vegetarische Genüsse aus Griechenland**

Hülsenfrüchte – mehr als nur Linsensuppe

Wer schon einmal in Griechenland war, weiß, dass es dort nicht nur Gyros und Souflaki gibt. Vegetarische Gerichte, Aufläufe und Salate mit Hülsenfrüchten gehören einfach zum täglichen Mahl dazu! Lernen Sie die authentische Vielfalt der heimatischen Küche unserer Dozentin kennen.

Fr., 12.04.2024, 18:30 - 21:30 Uhr

34,00 €, inkl. 17,00 € Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 02.04.2024

920609

**Makaronia**

Nudeln – selbst gemacht!

Selbstgemachte Nudeln haben eine Qualität, wie sie niemals aus der Tüte kommen kann. Lernen Sie, frische Teigwaren selbst zu machen und dekorieren sie diese mit frischen Gemüsen, zartem Fisch oder Fleisch, aromatischem Öl und Gewürzen, wie sie nur die Sonne des Südens wachsen lässt.

Fr., 31.05.2024, 18:30 - 21:30 Uhr

34,00 €, inkl. 17,00 € Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 22.05.2024

920610

**Mediterrane Küche – lecker und gesund**

Modernes Kochevent mit dem Thermomix®

Bei diesem Kochevent möchten wir mit Ihnen leckere Gerichte aus der mediterranen Küche mit dem praktischen Küchenhelfer Thermomix® gelingsicher zubereiten. Gesund und frisch wird in der mediterranen Küche gegessen. Olivenöl, Obst, Gemüse satt, Knoblauch, Zwiebeln, Brot, Fisch, Gewürze wie Rosmarin, Basilikum, Oregano – das sind nur einige Zutaten, die in der Mittelmeerküche ihren festen Platz haben. Sie ist einfach lecker und sehr abwechslungsreich und hat viele gesundheitliche Vorteile und hilft zudem beim Abnehmen.

Jede\*r kann mitmachen, ob Laie oder Profi, Thermomix Besitzer\*in oder nicht. Lassen Sie sich überraschen, was alles möglich ist.

Dieses Angebot ist keine Verkaufs-/Werbeveranstaltung.

**Heike Hinrichs**

Fr., 01.03.2024, 17:00 - 20:30 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 4, 67 UStd., 1 Termin

32,00 €, inkl. 12,00 € Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 21.02.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

920614

**Curry on! Die Küche Indiens**

Dieser Kochkurs nimmt Sie geschmacklich mit auf die Reise durch die vielfältige Kochkultur Indiens. Ihre Besonderheit liegt in der Mischung aus traditioneller Küche und kolonialen Einflüssen. Erleben Sie die exotischen Gewürze und komplexen Düfte indischer Curries, Chutneys und Gemüsegerichte. Nebenbei erfährt man noch allerhand wichtiges Hintergrundwissen zu Gewürzen, Land und der Esskultur der Inder. Freuen Sie sich auf ein tolles Küchenerlebnis, das Sie mit allen Sinnen genießen werden.

**Renuka Sharma**

VHS-Bildungszentrum, 4 UStd., 1 Termin

40,00 €, inkl. 22,00 € Materialkosten.

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Sa., 02.03.2024, 15:00 - 18:00 Uhr

Anmelde- und Rücktrittschluss: 20.02.2024

920611

Sa., 20.04.2024, 15:00 - 18:00 Uhr (vegetarisch)

Anmelde- und Rücktrittschluss: 09.04.2024

920612

Ausführliche Informationen zu unseren Bildungsangeboten:

[www.kvhs-norden.de](http://www.kvhs-norden.de)**Alarm im Darm**

Vortrag

NEU WE

Permanente Unruhe im Bauch und im Darm führen bei zahlreichen Patienten zu einer deutlich eingeschränkten Lebensqualität. Welche Kost ist nötig bei Lactosemalassimilation (Lactoseintoleranz) und Fructosemalabsorption?

Sie erhalten Ernährungsempfehlungen und Tipps für den Alltag.

**Dagmar de Boer**

10:00 - 12:15 Uhr

VHS-Bildungszentrum

3 UStd., 1 Termin, 15,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Sa., 17.02.2024

Anmelde- und Rücktrittschluss: 03.02.2024

940602

Sa., 06.04.2024

Anmelde- und Rücktrittschluss: 20.03.2024

940603

**Über den Tellerrand...**

Kochen wie in 1000 und einer Nacht

WE

Die syrische Küche ist vielfältig, raffiniert, schmackhaft und pikant und gilt für viele als eine der besten Küchen des Vorderen Orients. Erleben Sie eine neue geschmackliche Welt.

**Niroz Haj Ibrahim**

Sa., 13.04.2024, 14:00 - 17:45 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 5 UStd., 1 Termin

45,00 €, inkl. 20,00 € Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 02.04.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

920613

**Literarischer Kochkurs**

s. S. 11

**Kochkurse für Kinder und Jugendliche**

s. S. 40/42

- Karneval-/Fasching-Party in der Küche
- Die Kartoffel – alles rund um die Lieblingsknolle der Ostfriesen
- Heute kochen wir für euch – Kinder kochen für ihre Familien
- Picknick-Party
- Küchenführerschein „Osterspaß“

# 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

**Irina Eifert**  
Standortleitung  
Abteilungsleiterin  
i.eifert@kvhs-norden.de



### Information und Beratung

**Maike Willms**  
Fremdsprachen  
Tel.: (04931) 1870-135  
m.willms@kvhs-norden.de



**Timo Wacker**  
Deutsch als Zweitsprache  
Tel.: (04931) 1870-503  
t.wacker@kvhs-norden.de



**Samer Azhari**  
Deutsch als Zweitsprache  
Tel.: (04931) 1870-521  
s.azhari@kvhs-norden.de



### Inhalt

Einstufung	S. 67
Spanisch	S. 67
Englisch / Französisch	S. 68
Weitere Fremdsprachen	S. 68
Deutsch als Zweitsprache	S. 69
vhs-Lernportal	S. 69
Einbürgerungstest	S. 69
Integrationskurse	S. 69
Deutsch für Geflüchtete	S. 69



## Sprachen – allgemeine Informationen

### Einstufung Englisch, Französisch, Spanisch auch im Internet!

Die KVHS 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 Norden an oder führen Sie digital einen Einstufungstest durch.

Unter folgendem Link finden Sie die Tests: <https://kvhs-norden.de/index.php/programm/sprachen/>

### Grundkurs? Auffrischkurs?

Alle Sprachkurse der KVHS 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 bei acht Personen. Es ist aber möglich, gegen Entgeltzuschlag Kurse mit weniger Teilnehmenden durchzuführen (Staffelpreise).

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

### 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 Norden!

### 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

**B1** entspricht etwa dem Niveau von Schulklasse 10

**C1** entspricht etwa Abitur-Leistungskursniveau

**A2** entspricht etwa dem Niveau von Schulklasse 7

**B2** entspricht etwa dem Niveau von Schulklasse 12

## Spanisch



### Spanisch A2

Folgekurs aus dem Herbstsemester

Lehrwerk „Con Gusto“ Klett Verlag, A2.

**Patricia Buck**

Mi., 14.02.2024, 10:30 - 12:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum

20 UStd., 10 Termine, 90,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 31.01.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

**760101**

### Spanisch B1

Folgekurs aus dem Herbstsemester

Lehrwerk „Con Gusto“ Klett Verlag, B1.

**Patricia Buck**

Mi., 14.02.2024, 16:00 - 17:30 Uhr

VHS-Bildungszentrum

20 UStd., 10 Termine, 90,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 31.01.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

**760103**

### Spanisch A1

Folgekurs aus dem Herbstsemester

Lehrwerk „Con Gusto“ Klett Verlag, A1 ab Lektion 7.

**Patricia Buck**

Mi., 14.02.2024, 18:00 - 19:30 Uhr

VHS-Bildungszentrum

20 UStd., 10 Termine, 90,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 31.01.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

**760102**

### 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.



## Englisch

### Englisch A1/A2

Für Anfänger\*innen



Der Kurs umfasst die Einführung in das Alphabet, die Aussprache, grundlegende Vokabeln und einfache Grammatikregeln. Übungen zum Hör- und Leseverständnis runden den Kurs ab. Der Schwerpunkt liegt auf der Entwicklung der kommunikativen Fähigkeiten. Die Teilnehmenden lernen, sich auf einfache Weise auf Englisch auszudrücken, z.B. sich vorzustellen, nach dem Weg zu fragen oder Alltagsgespräche zu führen. Der Kurs bietet eine strukturierte Einführung in die Sprache und legt den Grundstein für ein erfolgreiches Englischlernen.

**Theresia Weismüller**

Mi., 14.02.2024, 10:00 - 11:30 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 24 UStd., 12 Termine, 95,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 31.01.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **720101**

### Englisch A1

Für Anfänger\*innen

Sie möchten Ihr Englisch verbessern?

Dieser Kurs soll Ihnen mehr Selbstsicherheit im Umgang mit der englischen Sprache geben und das Vertrauen stärken, auch durch Fehler, die Angst vor der Anwendung dieser Sprache zu verlieren. Nach Beendigung des Kurses werden Sie in der Lage sein, sich verständlich auszudrücken, ohne Sorge zu haben, sich zu blamieren.

**Astrid Engbers**

Di., 06.02.2024, 17:00 - 18:30 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 24 UStd., 12 Termine, 95,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 31.01.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **720102**

### Englisch B1

Conversation course with a native speaker

Improve your English with a native speaker.

Speaking, speaking, speaking! That's probably the best way to learn a second language. Boost your conversational skills, vocabulary and pronunciation, while discussing a variety of topics in class – from travelling and hobbies to current events and even idioms – in a light-hearted, relaxed environment.

**Daryn Wood**

Mi., 14.02.2024, 16:30 - 18:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 24 UStd., 12 Termine, 95,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 31.01.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **720103**



### Englisch B2

Conversation course with a native speaker

Improve your English with a native speaker

Speaking, speaking, speaking! That's probably the best way to learn a second language. Boost your conversational skills, vocabulary and pronunciation, while discussing a variety of topics in class – from travelling and hobbies to current events and even idioms – in a light-hearted, relaxed environment.

**Daryn Wood**

Mi., 14.02.2024, 18:15 - 19:45 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 24 UStd., 12 Termine, 95,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 31.01.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **720104**

## Französisch



### Französisch A2/B1

**Isabelle Geldner-Epardeau**

Mi., 14.02.2024, 16:30 - 18:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum

24 UStd., 12 Termine, 95,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 02.02.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **730101**

### Französisch B2

Für Fortgeschrittene

**Günter Beyer**

Di., 06.02.2024, 10:00 - 11:30 Uhr

VHS-Bildungszentrum

24 UStd., 12 Termine, 95,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 29.01.2024

Vorherige Anmeldung erforderlich, **730102**

## Weitere Fremdsprachen



### Kurdisch – Sprache und Kultur

Silav hevalno! Hast du kurdische Freunde und interessierst dich für ihre Sprache und Kultur? Möchtest du dich mit deinen Nachbarn beim kurdischen Tee unterhalten können? Oder sprichst du ein wenig Kurdisch, möchtest aber noch lesen und schreiben lernen? Dann ist dieser Kurs für dich richtig. Lass uns gemeinsam die Kultur und die Sprache erkunden!

**Esra Hemetoglu**

Di., 09.04.2024, 18:00 - 19:30 Uhr

VHS-Bildungszentrum

16 UStd., 8 Termine, 75,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 12.03.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **780101**



### Türkisch

Für Anfänger\*innen

„Merhaba!“

Wer gerne Urlaub in der Türkei macht, allgemein Interesse an der türkischen Sprache hat oder mit Freunden und Familienmitgliedern kommunizieren möchte, ist in diesem Kurs herzlich willkommen. Wir fangen mit einzelnen Wörtern und einfachen Sätzen an und tauchen in die bunte Kultur der Türkei ein.

**Esra Hemetoglu**

Do., 11.04.2024, 18:00 - 19:30 Uhr

VHS-Bildungszentrum

16 UStd., 8 Termine, 75,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 14.03.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **780102**



## Deutsch als Zweitsprache

### Beratungsabend – Deutsch als Zweitsprache

Bei ausreichender Nachfrage werden wir Kurse auf unterschiedlichen Niveaus einrichten. Dazu wird ein kostenloser Beratungsabend mit Tamara Boidel am **Di., 23.01.2024 um 17:30 Uhr** stattfinden.

#### Sandra Wendt

VHS-Bildungszentrum, 24 UStd., 12 Termine  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

### Deutsch als Zweitsprache A1

Zielgruppe: Menschen, die Deutsch nicht als erste Sprache sprechen

- Einfaches Sprechen, Lesen und Schreiben auf Deutsch
- Grundlagen der deutschen Sprache
- Sprachtraining im Alltag.

Dieser Kurs hilft den Teilnehmenden, sich im Alltag und in einfacheren sozialen Situationen auf Deutsch verständigen zu können.

Mo., 26.02.2024, 17:30 - 19:00 Uhr, 95,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 14.02.2024, 710101

### Deutsch als Zweitsprache A2

Der Schwerpunkt liegt darauf, die Fähigkeiten im Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben der deutschen Sprache weiterzuentwickeln. Dieser Kurs hilft den Teilnehmenden, sich im Alltag und in einfacheren sozialen Situationen auf Deutsch besser verständigen zu können. Es ist geeignet für diejenigen, die ihre Deutschkenntnisse auf ein solides Grundniveau anheben möchten.

Mo., 26.02.2024, 19:15 - 20:45 Uhr, 95,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 14.02.2024, 710103

### Deutsch als Zweitsprache B1

Der Schwerpunkt liegt auf der Vertiefung der Fähigkeiten im Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben der deutschen Sprache. Dieser Kurs zielt darauf ab, den Teilnehmern zu helfen, sich in Alltagssituationen und sozialen Kontexten auf Deutsch verständlich auszudrücken. Er eignet sich für diejenigen, die ihre Deutschkenntnisse auf ein höheres und kompetenteres Niveau heben möchten.

Di., 27.02.2024, 17:30 - 19:00 Uhr, 95,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 14.02.2024, 710103

### Integrationskurs

Die Kreisvolkshochschule Norden gGmbH 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, Tel.: (04931) 1870-503,

E-Mail: t.wacker@kvhs-norden.de

### 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 Norden bietet diese Tests einmal im Vierteljahr an. Die Volkshochschulen in Aurich, 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 in der Nebenstelle der KVHS Norden, Gartenweg 21, 26506 Norden für den Test anmelden. Die Testgebühr wird in Rechnung gestellt.

### 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 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, Tel.: (04931) 1870-503,  
E-Mail: t.wacker@kvhs-norden.de

Entdecken Sie bei uns  
die Vielfalt der Welt in Büchern!

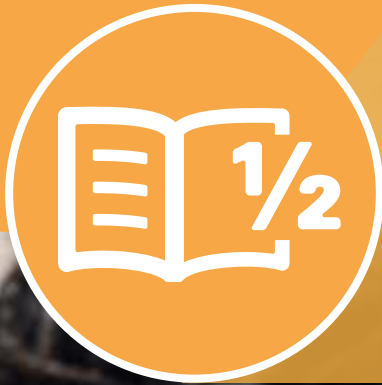
**lesezeichen**  
Meine Buchhandlung

**LeseZeichen Hasbargen**  
Osterstraße 155-156  
26506 Norden  
[info.has@lesezeichen-online.de](mailto:info.has@lesezeichen-online.de)  
04931-12011

**LeseZeichen Norden**  
Neuer Weg 107a  
26506 Norden  
[info.nor@lesezeichen-online.de](mailto:info.nor@lesezeichen-online.de)  
04931-9567993

[www.lesezeichen-online.de](http://www.lesezeichen-online.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.

## Ansprechpartner

### Timo Wacker

Grundbildung, Schulabschlüsse

Tel.: (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 und Geschichte. Voraussetzung für die Teilnahme ist die Beendigung der allgemeinen Schulpflicht und ein guter Hauptschulabschluss.

*Blockunterricht/Woche*

*Termine und Kosten auf Anfrage*

### Grundbildung in Reichweite

Durch das zusätzliche Grundbildungsangebot bekommen Menschen ohne sichere Basiskenntnisse die Möglichkeit ihre Lese-, Schreib-, Rechen- und EDV-Kompetenzen und ggf. Englischkenntnisse zu verbessern. Das Angebot nutzt bei der Inhaltsvermittlung verstärkt digitale Medien und beleuchtet gesundheits- und arbeits(sicherheits)bezogene Themen – angepasst an die vorhandenen Kenntnisse und Herausforderungen der Teilnehmenden. Der Unterricht erfolgt in kleinen Gruppen in Norden und in den umliegenden Gemeinden.

Wir beraten Sie gerne bei persönlichem oder im eigenen Umfeld vermutetem Bedarf.

*Verschiedene Angebote und Standorte.*

*Januar bis Dezember 2024*

*Informationen unter Tel.: (04931) 1870-503*

Beantragt bei



### Das „LernCafé“ der KVHS Norden – auch digital

Das „LernCafé“ ist ein kostenfreies, offenes Angebot für Erwachsene, die ihre Grundbildungskennntnisse (Lesen, Rechnen, Schreiben, Umgang mit dem PC usw.) erweitern und/oder verbessern möchten. Die Gäste können in angenehmer und ungezwungener Atmosphäre und bei Bedarf mit Unterstützung einer Lehrkraft nach eigenen Wünschen und Zielen lernen. Im „LernCafé“ können vielfältige Unterrichtsmaterialien, Lehrbücher, Lernprogramme sowie PCs genutzt werden.

*Das „LernCafé“ befindet sich in der VHS-Nebenstelle, Gartenweg 21.*

*Mo. - Do., 13:30 - 16:30 Uhr*

*Tel.: (04931) 1870-521*

# Beruf und Digitale Welt



## 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

#### Julia Möbes

Bildungsmanagerin  
Tel.: (04931) 1870-224  
j.moebes@kvhs-norden.de



#### Olaf Topf

Digitale Welt  
Tel.: (04931) 1870-238  
o.topf@kvhs-norden.de



#### Katarina Engelmann

(in Elternzeit)  
Bildungsmanagerin  
Tel.: (04931) 1870-107  
k.engelmann@kvhs-norden.de



### Information und Beratung

#### Maïke Willms

Schulungen f. Dozent\*innen  
Wirtschaft u. Verwaltung  
Digitale Welt  
Tel.: (04931) 1870-135  
m.willms@kvhs-norden.de



### Inhalt

Schulungen für Dozierende und Mitarbeitende der KVHS Norden	S. 72
Wirtschaft und Verwaltung	S. 73
Digitale Welt	S. 74
Xpert	S. 74
Allgemeine Kurse	S. 74
Bildungsurlaube, Firmenschulungen und individuelle Angebote	S. 74



## Schulungen für Dozierende und Mitarbeitende der Kreisvolkshochschule Norden

Die Kreisvolkshochschule Norden gGmbH ist eine Erwachsenenbildungseinrichtung, in der Sie mit ca. 250 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 Norden offen.

**Bitte sprechen Sie die Kostenübernahme vor dem Seminar mit der für Sie zuständigen Bereichs-/Abteilungsleitung der KVHS Norden ab.**

### Umgang mit Konfliktsituationen

Kennen Sie das? Sie sind Dozent\*in eines (Kreativ-/Sprach-/...) Seminars/Kurses und erklären Ihrer Gruppe gerade eine tolle neue Methode. Und dann meldet sich ein\*e Teilnehmer\*in und sagt, dass es anders aber doch viel besser und schneller geht. Findet, dass Sie unverständlich erklären. Oder macht eine verletzend angedeutete Anmerkung über die Rückfrage eines/einer anderen Teilnehmenden. Wie reagieren Sie jetzt?

Im Seminar setzen Sie sich mit folgenden Themen auseinander:

- Einführung in die gruppendynamischen Prozesse
- Förderung der Gruppendynamik und Gruppeninteraktion
- Umgang mit störenden Verhaltensweisen mehrerer Teilnehmender oder der gesamten Gruppe
- Transfer in den Seminaralltag

#### Sylvia Kühmstedt

Do., 22.02.2024, 09:00 - 13:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 5,33 UStd., 1 Termin, 50,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 08.02.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

222301

### Demenz-Training kompakt



Ich verstehe Sie!

Menschen mit Demenz als Zielgruppe in der Erwachsenenbildung

Als Dozent\*innen haben Sie in Ihren Kursen mit Menschen aller Generationen zu tun. Ältere Bürger\*innen nutzen besonders oft unsere KVHS-Angebote, einige von diesen Menschen könnten an Demenz erkrankt sein. „Demenz-Training kompakt“ ist ein Fortbildungsangebot, das Ihnen ein Grundwissen über Demenz und Kommunikationsmöglichkeiten vermittelt.

Das Seminar umfasst drei inhaltliche Schwerpunkte:

- Was ist Demenz und welche Auswirkungen hat sie auf Betroffene?
- Wie erleben Menschen mit Demenz sich und ihre (Um)welt?
- Wie können Kursteilnehmende mit Demenz in den Bildungsprozess integriert werden?

Dieses Angebot ist auch als Gruppenseminar für Fachpersonal/ Facheinrichtungen buchbar.

Information und Kontakt: Julia Möbes, Tel.: (04931) 1870-224,

E-Mail: j.moebes@kvhs-norden.de

#### Anika Ritter-Schildt

Sa., 02.03.2024, 09:00 - 13:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 4 UStd., 1 Termin, 50,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 17.02.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

222302

➡ **Effektive Wege aus der täglichen Stressfalle** s. S. 50

➡ **Schutzschild Resilienz** s. S. 50

➡ **Raus aus der negativen Schlafspirale** s. S. 50

➡ **Waldbaden** s. S. 50

### 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

09:00 - 13:00 Uhr, VHS-Bildungszentrum, 5,33 UStd., 1 Termin, kostenfrei  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Sa., 09.03.2024

Anmelde- und Rücktrittschluss: 17.02.2024, 542301

Sa., 15.06.2024

Anmelde- und Rücktrittschluss: 01.06.2024, 542302

### Einführungsseminar für neue Dozent\*innen

Wir heißen Sie in unserer Kreisvolkshochschule Norden herzlich willkommen! Gerne unterstützen wir Sie bei Ihrer Tätigkeit als Dozent\*in bei uns.

In dem Einführungsseminar gehen wir auf folgende Themen ein:

- Struktur und das Leitbild der KVHS Norden
- pädagogische Grundsätze
- organisatorische Abläufe
- Dozentenvertretung und Fortbildungsmöglichkeiten

Gerne beantworten wir Ihre Fragen. Wir freuen uns auf Ihre rege Teilnahme und auf unsere Zusammenarbeit. Lassen Sie es uns wissen, sollte die Uhrzeit und/oder das Datum für Sie unpassend sein. Wir suchen gerne nach einem Alternativtermin. Gegebenenfalls kann das Einführungsseminar auch online stattfinden.

#### Irina Eifert

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

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Di., 12.03.2024, 09:00 - 11:15 Uhr, 672301

Di., 16.04.2024, 15:00 - 17:15 Uhr, 672302

### 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.





## Wirtschaft und Verwaltung

### Umgang mit Prüfungsangst

Seminar für Auszubildende und Schüler\*innen

Schlaflose Nächte, Bauchschmerzen, Schweißausbrüche, zitternde Stimme – kommt Ihnen das bekannt vor? Prüfungsängste sind keine unheilbaren Krankheiten, sondern lediglich übersteigerte Stressreaktionen unseres limbischen Systems, dem Areal unseres Gehirns, welches für unsere Emotionen zuständig ist. Im Seminar lernen Sie verschiedene Methoden kennen, die Sie bei der Überwindung Ihrer Prüfungsangst unterstützen. Sie lernen, gelassener in Prüfungen zu gehen und können endlich souverän zeigen, was Sie gelernt haben.

#### Sylvia Kühmstedt

Do., 08.02.2024, 09:00 - 15:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 8 UStd., 1 Termin  
63,00 €, inkl. Seminarverpflegung.  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 25.01.2024  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.  
670801

### Deutsches und internationales Finanzwesen



Einführung in die Struktur und Organisation

Sie haben Interesse an der Finanzwelt und möchten das Zusammenwirken der Marktteilnehmer 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 nationale Finanzaufsicht, Europäische Zentralbank und Bundesbank, Geschäftsbanken und sonstige Finanzinstitute? Wenn Sie einen Überblick über die Organisation und Funktionsweise des Finanzwesens zur besseren Einordnung der auf Sie einstürzenden Medienmeldungen zu diesem Thema haben möchten, bekommen Sie in diesem Seminar Antworten.

#### Dieter Groh

18:30 - 20:45 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 3 UStd., 1 Termin, 15,00 €  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Do., 22.02.2024

Anmelde- und Rücktrittschluss: 08.02.2024  
650801

Do., 14.03.2024

Anmelde- und Rücktrittschluss: 29.02.2024  
650802

➔ Die richtigen Worte s. S. 11

➔ Das ökologische Bauen s. S. 19

➔ Lust auf eine Karriere in Physik, Medizin, Informatik und Ingenieurwesen?  
Für Menschen ab 16 J. s. S. 41

### Einführung in Struktur und Organisation des deutschen Bankwesens



Können Sie als Bank- oder Sparkassenkunde, ob Privatperson, angestellt oder selbstständig tätig, konkret beurteilen, wie Ihre Bank funktioniert, was sie von Ihnen erwartet, bzw. was Sie von Ihrer Bank erwarten dürfen? 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 diesem Seminar genug Raum für Fragen und besonders interessierende Themen eingeräumt werden.

#### Dieter Groh

18:30 - 20:45 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 3 UStd., 1 Termin, 15,00 €  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Di., 09.04.2024

Anmelde- und Rücktrittschluss: 26.03.2024  
650803

Di., 07.05.2024

Anmelde- und Rücktrittschluss: 23.04.2024  
650804

### 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: Maike Willms, Tel.: (04931) 1870-135,  
E-Mail: m.willms@kvhs-norden.de

#### Thea Glückhardt

Termin und Zeit werden individuell festgelegt  
VHS-Bildungszentrum, Dauer/Kosten individuell nach Stunden und Teilnehmendenzahl.  
650805

### In Kooperation mit 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.

#### Christiane Büchner

Mi., 28.02.2024, 18:00 - 20:15 Uhr  
VHS-Bildungszentrum  
3 UStd., 1 Termin, kostenfrei  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 15.02.2024  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.  
670802



**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**

## Digitale Welt

## Xpert Europäischer ComputerPass



Digitale Kompetenzen stärken!  
Xpert – maßgeschneidert für Sie



## Wir sind zertifiziertes Prüfungszentrum!

IT-Kompetenz und insbesondere 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.

Rufen Sie uns an! Wir finden gemeinsam mit Ihnen ein passendes Angebot.

Ansprechpartnerin: Gabriele Metz, Tel.: (04931) 1870-147, E-Mail: g.metz@kvhs-norden.de

## 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

## Allgemeine Kurse



## 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 Tel.: (04931) 1870-123, E-Mail: info@kvhs-norden.de

Computer, Internet und Handy leicht gemacht **NEU!**

Einsteigerkurs – exklusiv für Senior\*innen

Einmal in der Woche lernen Sie das wichtigste Basiswissen kennen, das Sie für den Umgang mit Ihrem Computer oder Handy benötigen. Inklusive vieler nützlichen Tipps und praktischer Kniffe, mit denen Sie sich sicher durch die digitale Welt bewegen können!

Freuen Sie sich auf spannende Themen, die Ihr Dozent für Sie ausgewählt und in verständlichem Deutsch aufbereitet hat. Garantiert kein Fachchinesisch.

Themen:

- Kommunikation (WhatsApp/Skype/E-Mail)
- Anwendungsprogramme (Word/ Excel)
- Handy (Bilder sichern/drucken/Einstellungen/Apps)
- WLAN (Verbindung/Sicherheit/Einstellungen)
- Sicherheit (Virenschutz)
- PC und Laptop (Desktop/Dateimanager/Programme)
- Internet (Browser/Suchmaschinen/Shopping)

**Günther Bachhuber**

Do., 04.04.2024, 15:00 - 17:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 26,67 UStd., 10 Termine, 110,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 21.03.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

540501

**Vereins-Homepage mit Wordpress**

s. S. 35

**Klick dich schlau – Computer und Technik für Schulkinder**

s. S. 43

MS Office 2016 – Kompaktes Wissen für den Job **BU**

Die wichtigsten Aspekte für Büro und Home-Office in einer Woche

Ein Bildungsurlaub, der Ihnen in fünf Tagen die Inhalte vermittelt, die für den beruflichen Einsatz im Büro/Home-Office erforderlich sind.

Ausführliche Informationen s. S. 77.

**Gabriele Metz**

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 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Mo. - Fr., 04. - 08.03.2024

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 22.01.2024, 541401

Mo. - Fr., 19. - 23.08.2024

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 08.07.2024, 541402



Mehr Generationen Haus Norden  
Wir leben Zukunft vor

 **Digitale Welten im Mehrgenerationenhaus Norden**

Vor Ort bietet Ihnen unser Mehrgenerationenhaus nach wie vor im Rahmen der Offenen Treffs verschiedene Angebote, die „Digitalen Welten“ zu erkunden.

www.mehrgenerationenhaus-norden.de

s. S. 32



## EDV-Angebote der Kreisvolkshochschulen Aurich-Norden, Standort Aurich



Hier finden Sie die Angebote unserer Schwester-Kreisvolkshochschule in Aurich.  
Weitere Informationen und Anmeldung unter Tel.: (04941) 9580 0 oder auf der Homepage [www.kvhs-aurich.de](http://www.kvhs-aurich.de)

### Microsoft WORD für Anfängende

**Timo Schneider**

Sa., 25.05.2024, 09:00 - 16:00 Uhr  
KVHS Aurich, 2 Termine, 102,00 €  
Anmeldung Aurich: 540301

**WE**

### Microsoft Outlook Tipps & Tricks

**Nils Stefan**

Sa., 25.05.2024, 09:00 - 16:00 Uhr  
KVHS Aurich, 51,00 €  
Anmeldung Aurich: 540501

**WE**

### WhatsApp, Messenger & Co. Smartphone-Nachrichtenprogramme für Anfängende

**Sina Trauernicht**

Sa., 13.04.2024, 14:00 - 16:15 Uhr  
KVHS Aurich, 14,00 €  
Anmeldung Aurich: 540901

**WE**

### Microsoft WORD für Fortgeschrittene

**Timo Schneider**

Sa., 15.06.2024, 09:00 - 16:00 Uhr  
KVHS Aurich, 2 Termine, 102,00 €  
Anmeldung Aurich: 540401

**WE**

### Microsoft PowerPoint Mehr als eine Präsentationssoftware

**Gerwin Volkmann**

Mi., 08.05.2024, 18:30 - 21:30 Uhr  
KVHS Aurich, 6 Termine, 114,00 €  
Anmeldung Aurich: 540601

**WE**

### Videodreh mit dem Smartphone Ab 60+

Alles, was für ein gelungenes Video gebraucht wird, trägt man in Form des Smartphones sowieso mit sich herum! Dieser Workshop vermittelt Tipps, Tricks und Methoden, wie man Videos nicht einfach „nur aufnimmt“, sondern mit dem Smartphone interessante und fesselnde Kurzfilme, persönliche Eindrücke und Erklärvideos erstellt.

**Timo Schneider**

Sa., 04.05.2024, 14:00 - 18:30 Uhr  
KVHS Aurich, 35,00 €  
Anmeldung Aurich: 541001

**WE**

### Microsoft EXCEL für Anfängende

**Nils Stefan**

Sa., 16.03.2024, 09:00 - 16:00 Uhr  
KVHS Aurich, 2 Termine, 102,00 €  
Anmeldung Aurich: 540101

**WE**

### Adobe Photoshop Für Anfängende

**Magda Richter von Aswege**

Sa., 09.03.2024, 10:00 - 14:00 Uhr  
KVHS Aurich, 33,00 €  
Anmeldung Aurich: 540701

**WE**

### Microsoft EXCEL für Fortgeschrittene

**Nils Stefan**

Sa., 20.04.2024, 09:00 - 16:00 Uhr  
KVHS Aurich, 2 Termine, 102,00 €  
Anmeldung Aurich: 540201

### Wie geht das mit dem PC?

Für alle, die erstmalig mit einem Personal Computer arbeiten wollen.

**Gerwin Volkmann**

Mi., 28.02.2024, 18:30 - 21:30 Uhr  
KVHS Aurich, 7 Termine, 135,00 €  
Anmeldung Aurich: 540801

## FUHR- & ABBRUCHUNTERNEHMEN

**Jan Ennen**

Blaufärberstr. 1a • 26506 Norden  
Telefon (0 49 31) 27 17  
[www.jan-ennen-norden.de](http://www.jan-ennen-norden.de)

FUHRBETRIEB | ABBRUCHARBEITEN | BAGGERARBEITEN | ASBESTSANIERUNG | CONTAINER

vhs

## Digitale Datenwelt im Handumdrehen.

Mit unserer App: Stadt | Land | Datenfluss

Die neue App ist ein innovatives Werkzeug zum Erleben in digitalen Zeiten. Programmier für User, Programmieren und mehr mit der App. Die neuen Funktionen bringen Sie Daten in der digitalen Welt.

Hier bestellen: Download!

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

Stadt | Land | Datenfluss

# 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 – spätestens bis sechs Wochen vor Beginn des Bildungsurlaubes.
- 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**  
In der Regel sechs Wochen vor Beginn 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 der KVHS Norden begrüßen zu dürfen und wünschen Ihnen eine schöne Anreise und einen erfolgreichen Bildungsurlaub.

## Ansprechpartnerin

**Petra Cassens**  
Koordination  
Anmeldung, Information  
zur Organisation  
Tel.: (04931) 1870-183  
p.cassens@kvhs-norden.de



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



## Bildungsurlaube in Norden



Im Teilnahmeentgelt unserer Bildungsurlaube in **Norden** ist Folgendes enthalten: Das Seminarentgelt, Seminarverpflegung (Kaffee/Tee, Softgetränke, an ganzen Tagen mit Mittagessen). Die Unterkunft ist im Seminarentgelt nicht enthalten.

### Aquarellmalerei

Planung, Handwerk und der individuelle, kreative Impuls

Die Aquarellmalerei ist vielseitig, farbenfroh und abwechslungsreich. Sie gilt aber auch als eine der schwierigsten Maltechniken, da sich das Farbenspiel mit Wasser nie komplett kontrollieren lässt. Hier liegt genau die große Vielfalt der Aquarellmalerei, da der Zufall und die Reaktion darauf zu immer wieder neuen spielerischen Ansätzen führt. Grundlegende handwerkliche Techniken, sowie den eigenen Impulsen folgen und die Farbe fließen lassen zu können, gehören zum Umgang mit der Aquarellfarbe. In diesem Kurs werden Aquarellmalerei-Techniken vermittelt, die im beruflichen Kontext eingesetzt werden können und somit zur Steigerung der Fachkompetenzen beitragen.

Inhalte:

- Vermittlung grundlegender Aquarelltechniken: Materialkunde, Trockenpinseltechnik, Nass in Nass, Farbenlehre, Kontrastlehre
- Entwicklung des kreativen Impulses. Was bewegt eine Motivwahl? Wie und wann greife ich in das freie Farbenspiel ein. Wie kann die Klarheit der kreativen Individualität in der Malerei gewonnen werden?
- Experimentelle Techniken im Aquarell

Zielgruppe: Kunstlehrer\*innen, Personen, die beruflich oder nebenberuflich als Dozierende Multiplikatoren-Schulungen zum Thema „Aquarellmalerei“ anbieten bzw. dies künftig möchten, Studierende, die Kunst berufsbegleitend studieren, Kunst- und Ergotherapeuten\*innen, Sozialarbeiter\*innen und Erzieher\*innen, die Aquarellmalerei im beruflichen Kontext für die Arbeit mit ihren Zielgruppen einsetzen.

Die Teilnehmenden werden vor Beginn des Bildungsurlaubes darüber informiert, was mitzubringen ist.

#### Anke Gruss

Mo. - Fr., 19. - 23.02.2024

Mo., 15:00 - 18:30 Uhr, Di. - Do., 09:00 - 17:00 Uhr, Fr., 09:00 - 12:30 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 32 UStd., 5 Termine, 480,00 €, zzgl. Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 08.01.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

811401

### MS Office 2016 – Kompaktes Wissen für den Job

Die wichtigsten Aspekte für Büro und Home-Office in einer Woche

**MS Word:** Zeitgemäßer Aufbau und Gestaltung von moderner Geschäftskorrespondenz, Tabellen, Verwendung und Erstellen von eigenen Vorlagen, Serienbriefe rasch und einfach erstellen.

**MS Excel:** Einfache Berechnungen, Formatierungen, Bezugsarten, Berechnungen mit Datum, Uhrzeit und Prozenten.

**MS PowerPoint:** Verwendung von Vorlagen, Erstellung von Präsentationen, Animationen, Notizenseiten usw..

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., 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 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Mo. - Fr., 04. - 08.03.2024

Anmelde- und Rücktrittschluss: 22.01.2024, 541401

Mo. - Fr., 19. - 23.08.2024

Anmelde- und Rücktrittschluss: 08.07.2024, 541402

### Aktives Gesundheitsmanagement

Fit für Arbeit und Freizeit

Gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und Entspannung sind Voraussetzungen, um den steigenden Anforderungen in Beruf und Alltag gewachsen zu sein. Durch zeitlichen Druck vernachlässigen viele Menschen diese Faktoren, was zu Übergewicht und Nachlassen der physischen und psychischen Kräfte führen kann.

In diesem Bildungsurlaub sollen durch ein geeignetes Gesundheitsmanagement die eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit durch theoretische Informationen und praktische Anteile gestärkt werden. Neben dem Vorstellen diverser Ernährungstheorien soll der Blickpunkt auf achtsames Essverhalten sowie eine achtsame Lebenshaltung eingeübt werden, um somit die eigene Leistungsfähigkeit und Lebensfreude zu intensivieren.

#### Karin Isikli

Mo. - Fr., 08. - 12.04.2024

Mo., 15:00 - 18:30 Uhr, Di. - Do., 09:00 - 17:00 Uhr, Fr., 09:00 - 12:30 Uhr

Speicher 77, Neuer Weg 77, 26506 Norden

32 UStd., 5 Termine, 480,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 26.02.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

221402

### Paint your Change



Anstehende Veränderungsprozesse gestalterisch visualisieren, aktiv angehen und Perspektiven entdecken

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Rollen, Rollenverständnis, Rollenverhalten und Rollenwechsel visualisieren und erkennen
- Glaubenssätze, Meinungen, Vorurteile, Überzeugungen und Prägungen erfassen
- Fremdbild, Selbstbild und Wahrnehmung definieren und bewusst machen
- Systemische Auswirkungen von Entscheidungen und Handlungen, Gruppendynamik und Führung, Bewegung und Stillstand verdeutlichen und optimieren
- Lebensspuren, Bewusstsein für die eigene Wirkung und Ressourcen feststellen
- Sehnsüchte, Geborgenheit, Veränderung, Verbundenheit erfassen und entdecken

Bildungsziel: Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit erhalten, das Bewusstsein und die Persönlichkeit zu erweitern und zu verfestigen. Anhand methodischer Handlungskompetenzen haben sie erlernt, ihr eigenes Verhalten zu reflektieren und niederzubringen. Durch abgestimmte Handhabungen wurde das Verhalten der Teilnehmenden in den Bereichen Führung, Kommunikation, Integration, Ausbildung und Begleitung verstärkt und sie haben erfahren, relevante Kompetenzen zu verstehen.

Hinweis: Vorkenntnisse in den Bereichen Zeichnen / Malen sind nicht erforderlich, lediglich Freude und Neugier am kreativen und gestalterischen Ausdruck mit Stift und / oder Farbe.

Persönlicher Nutzen und Erfolg hängen von der Bereitschaft ab, sich aktiv auf die Gruppe und den Prozess einzulassen.

#### Eva Kerschensteiner

Mo. - Fr., 13. - 17.05.2024

Mo., 15:00 - 18:30 Uhr, Di. - Do., 09:00 - 17:00 Uhr, Fr., 09:00 - 12:30 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 32 UStd., 5 Termine, 480,00 €, inkl. Material

Anmelde- und Rücktrittschluss: 26.03.2024

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

221403



## Bildungsurlaube auf Langeoog

BU



Im Teilnahmeentgelt unseres Bildungsurlaubes auf **Langeoog** ist Folgendes enthalten: Seminarentgelt, vier Übernachtungen im Einzelzimmer, Vollpension (Frühstück, Mittagessen, Abendessen – Beginn mit Abendessen am Anreisetag und Ende mit Mittagessen am Abreisetag); Am Anreisetag zusätzlich nachmittags Kaffee und Kuchen.

### Innerlich wachsen

NEU

Mit Zuversicht und innerer Ruhe auf Basis der Positiven Psychologie aufblühen

Der Alltag ist in den letzten Jahren häufig anstrengender geworden. Es kann passieren, dass man in den Stresstrudel gerät und irgendwann eine mentale oder körperliche Erschöpfung spürt. Die Positive Psychologie ist eine hochaktuelle und noch junge, akademische Wissenschaft, die das gelingende Leben erforscht und konkrete Interventionen hierfür entwickelt. In diesem Bildungsurlaub werden unter anderem Perspektiven und Wege aus Sicht der Positiven Psychologie beleuchtet und konkrete Handlungsmöglichkeiten, die zu einem gesunden und gelingenden Leben beitragen, erlebt.

Was hilft in akut belastenden Situationen? Wie kann man mit dem Stress umgehen? Wie kann man den Energiehaushalt wieder auffüllen? Wie kann man selbstwirksam das Arbeits- und Alltagsleben steuern? Der Bildungsurlaub vermittelt Wissen und ermöglicht Erfahrungen und Erkenntnisse, die sich leicht in den beruflichen und privaten Alltag integrieren lassen.

Lernziele:

- Wege zur inneren Ruhe finden
- Selbstwirksam agieren
- Die Kraft der positiven Resonanz nutzen
- Ressourcen erkennen und einsetzen
- Selbstmanagement – verstehen, wieviel Kraft man aus sich selbst aktivieren kann

**Ilka Schumann**

Mo. - Fr., 15. - 19.04.2024, 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, 890,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 29.02.2024. Schriftliche Anmeldung erforderlich, 221401

## Vorschau Herbst 2024

BU

### Jetzt rede ich

Souveräne Gesprächsführung  
– Selbstbehauptung am Arbeitsplatz

**Karin Isikli**

Mo. - Fr., 14. - 18.10.2024  
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, 890,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 02.09.2024  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.  
24B221401

### Work-Life-Balance in Beruf und Alltag

Das richtige Maß finden

**Nicole Schmied**

Mo. - Fr., 07. - 11.10.2024  
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, 890,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 22.08.2024  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.  
24B991401

### Worksheet – Business English

Level A2/B1

**Theresia Weismüller**

Mo. - Fr., 23. - 27.09.2024  
Mo., 15:00 - 18:30 Uhr,  
Di. - Do., 09:00 - 17:00 Uhr,  
Fr., 09:00 - 12:30 Uhr  
Speicher 77, Neuer Weg 77, 26506 Norden  
32 UStd., 5 Termine, 480,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 08.08.2024  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.  
24B721401

Ausführliche Informationen zu unseren Bildungsangeboten:

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

## Tourismus-Akademie Nordwest



### 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 und Seminare finden Sie unter  
[www.tourismus-akademie-nw.de](http://www.tourismus-akademie-nw.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

# Außenstellen



## Bildung vor Ort

Es ist uns ein Anliegen auch in unseren Außenstellen ein buntes und vielfältiges Bildungsangebot anzubieten. Unser Ziel ist es, Wissbegierde 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!



## Information

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

### Ansprechpartner\*innen

#### Petra Cassens

Koordination Außenstellen  
Tel.: (04931) 1870-183  
p.cassens@kvhs-norden.de



#### Sabine Ihnen

Leiterin der  
Außenstelle Hinte



#### Jakob und Annchen Dirks

Leitende der  
Außenstelle Krummhörn



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

Beachten Sie auch unsere Beiträge  
in den sozialen Netzwerken.

# Qualifizierung und Beschäftigungsförderung

## Von der beruflichen Orientierung bis zum Ziel

Zur beruflichen Orientierung, Qualifizierung und Beschäftigungsförderung zählen u. a. schulische Berufsorientierung, frühzeitige Einblicke in die Arbeitswelt, bewusste Berufswahlentscheidung für Schüler\*innen und schnittstellenfreie Übergänge von der Schule in den Beruf bzw. in das Studium für Jugendliche. Die KVHS Norden bietet zudem Betrieben und Institutionen Unterstützung zu den Themen Ausbildung, Qualifizierung, Praktikum und Hospitation an. Auch Fort- und Weiterbildung für un- und angelernte sowie ausgebildete Menschen mit oder ohne Arbeit befindet sich in unserem Portfolio; die Arbeitsbereiche Pflege, Erziehung, Soziale Arbeit, Betreuung, aber auch die klassische Dienstleistungsbranche – z. B. die Gastronomie – werden von uns in Zusammenarbeit mit regionalen und überregionalen Kooperationspartner\*innen bedient.

### Ansprechpartner

**Friedhelm Schröder**  
Abteilungsleiter  
Qualifizierung und  
Beschäftigungsförderung  
Tel.: (04931) 1870-501  
f.schroeder@kvhs-norden.de



In Zusammenarbeit u.a. mit



### Gastronomie

#### Ansprechpartner

**Friedhelm Endelmann**  
Gesamtbetriebsleiter  
Kreisvolkshochschulen  
Aurich und Norden  
Tel.: (04931) 1870-157  
f.endelmann@kvhs-norden.de



#### Gastronomische Qualifizierung „proGast“

*proGast* ist das gastronomische Aus- und Weiterbildungszentrum der KVHS Norden gGmbH. In den Schwerpunkten Küche, Hotel und Service können in unterschiedlichen Qualifikationsmodulen Grund-, Aufbau- und Vertiefungskennnisse 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, ein Restaurant mit Saalbetrieb und ein Seminarhaus. 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 der Agentur für Arbeit oder des Jobcenters ist möglich.



#### Ausbildung Gastronomie

In der KVHS Norden gGmbH 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.

**Team**  
VHS-Bildungszentrum, Uffenstr. 1

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Sprechen Sie uns an und wir stellen mit Ihnen gemeinsam das für Sie passende Angebot zusammen.

**Team**  
VHS-Bildungszentrum, Uffenstr. 1

**Einstieg jederzeit möglich.**





## Gewerblich-technische Qualifizierung

### Schwerpunkt: Gartenbau



**Ansprechpartner**  
**Stefan Lorenz**

Bereichsleiter  
gewerblich-technische Qualifizierung  
Tel.: (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.**

*Stefan Lorenz und Team, VHS-Nebenstelle, Zinngießstr. 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).

*Stefan Lorenz und Team, VHS-Nebenstelle, Zinngießstr. 3*

### Schwerpunkt: Landwirtschaft



**Ansprechpartner**  
**Hajo de Vries**

Bereichsleiter  
gewerblich-technische Qualifizierung  
Tel.: (04931) 1870-406, h.devries@kvhs-norden.de



#### Berufsausbildung in außerbetrieblicher Einrichtung für Rehabilitanden in kooperativer Form (BaE Reha koop.)

Mit den Schwerpunkten Werker\*in in der Landwirtschaft/Gartenbau, Fachpraktiker\*in im Tiefbau, Hochbau und in der Holzverarbeitung, sowie weitere Berufsbereiche z.B. im Handel.

Die KVHS Norden ist seit vielen Jahren Träger der BaE Reha koop. und bildet in dieser Maßnahme im Auftrag der Agentur für Arbeit junge Menschen in den jeweiligen Berufsbereichen aus. Die Ausbildung dauert in der Regel drei Jahre 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, z.B. für die Ausbilder\*innen. Für weitere Fragen stehen wir gerne zur Verfügung. Über die Teilnahme an der Ausbildung entscheidet die Agentur für Arbeit (Reha-Beratung)

*Hajo de Vries und Team, VHS-Nebenstelle, Zinngießstr. 3*



## Umwelttechnik

**Ansprechpartner**

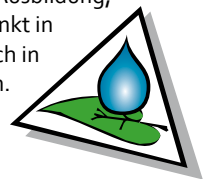
**Holger Saathoff**

Bereichsleiter Umwelttechnik  
Tel.: (04931) 1870-550  
h.saathoff@kvhs-norden.de  
umwelttechnik@kvhs-norden.de



Die Umwelttechnik der KVHS Norden führt Schulungen für Umwelttechnische Berufe und das Betriebspersonal von Kläranlagen 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**



#### Ausbildung zur Fachkraft in umwelttechnischen Berufen

Fachkraft für

- Wasserversorgungstechnik
- Abwassertechnik
- Kreislauf- und Abfallwirtschaft
- Rohr-, Kanal- und Industrieservice

#### Vorbereitung 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**

#### Fortbildungsangebote 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

#### Externenprüfung zur Fachkraft für Abwassertechnik

Im Rahmen des § 40 Berufsbildungsgesetz

#### Umschulung zur Fachkraft in umwelttechnischen Berufen

Fachkraft für

- Abwassertechnik
- Wasserversorgungstechnik
- Kreislauf- und Abfallwirtschaft
- Rohr-, Kanal- und Industrieservice

#### Kurzseminare Umwelttechnik für gelernte Fachkräfte und Auszubildende



## Jugend und Beruf

### Ansprechpartner\*innen

#### Beate Hillebrands

Bereichsleiterin  
Berufsvorbereitende  
Bildungsmaßnahmen  
Tel.: (04931) 1870-405  
b.hillebrands@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.

**Beate Hillebrands und Team**  
VHS-Nebenstelle, Zinngießerstr. 3

#### 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 Jugendliche können sich ab sofort bei der Rehaberatung der Agentur für Arbeit Norden beraten und ggf. dieser Bildungsmaßnahme zuweisen lassen.

**Beate Hillebrands und Team**  
VHS-Nebenstelle, Zinngießerstr. 3

#### Heinz Abels

Bereichsleiter  
Jugendwerkstatt  
Tel.: (04931) 1870-408  
h.abels@kvhs-norden.de



#### Jugendwerkstatt „Hof Belvedere / Coaching“

Jugendwerkstatt und Junge Menschen  
in Ausbildung

Die Jugendwerkstatt Hof Belvedere der Kreisvolkshochschule Norden 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 den 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. Die Maßnahme kann sowohl in Präsenz, als auch als Einzelcoaching Maßnahme besucht werden.

**Heinz Abels und Team**  
VHS-Nebenstellen, Buschhauser Drift 1  
und Zinngießerstr. 5

## Integration und Beschäftigungsförderung

### Ansprechpartner

#### Heinz Abels

Bereichsleiter  
Integration und  
Beschäftigungsförderung  
Tel.: (04931) 1870-408  
h.abels@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 Norden**  
VHS-Nebenstelle, Gartenweg 21  
Soziales Kaufhaus, Am Schlicktief 5



## DOZENT\*INNEN GESUCHT!



### SIE SIND FIT IN MATHE?

Oder in Deutsch, Englisch, Geschichte,  
Erdkunde, Biologie, Physik, Politik,  
Hauswirtschaft?

**Wir suchen Dozent\*innen für  
Realschul- und  
Hauptschulabschlusskurse.**

Melden Sie sich bei uns!  
Kreisvolkshochschule Norden  
Timo Wacker, Tel.: (04931) 1870-503  
t.wacker@kvhs-norden.de



## proaktiv center

Anlaufstelle zur schulischen, beruflichen  
und persönlichen Orientierung

Pro-Aktiv-Center (Pace)  
Das Beratungszentrum im Amt für Kinder,  
Jugend und Familie des Landkreises Aurich  
unterstützt Jugendliche im Übergang von  
der Schule in den Beruf.  
VHS-Nebenstelle, Gartenweg 21  
Terminvereinbarung:  
Ulbert de Boer, Tel.: (04931) 1870-507

## Social Care

### Ansprechpartnerin

**Irina Eifert**

Standortleiterin KVHS Norden gGmbH  
Tel.: (04931) 1870-157  
i.eifert@kvhs-norden.de



## Qualifizierungen

### Pflege- und Betreuungsassistenz

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: 420 UStd., zzgl. 200 Std. Praktikum*

### Soziale Kompetenzen im Bereich Gesundheitswesen

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: 120 UStd., zzgl. 40 Std. Praktikum*

*Information und Kontakt: Katja Müller, Tel.: (04931) 1870-134, E-Mail: k.mueller@kvhs-norden.de*



In Kooperation mit dem Landkreis Aurich

### Qualifizierung „EX-IN Genesungsbegleitung“

Die Qualifizierungsmaßnahme EX-IN richtet sich an Menschen die eigene Erfahrung mit dem psychosozialen Hilfesystem und psychischen Erkrankungen gemacht haben. Ziel der Maßnahme ist es, Menschen nach geltenden Standards und dem Curriculum von EX-In Deutschland e.V. zu Genesungsbegleiter\*innen auszubilden. Die Teilnehmenden erlernen durch die im Kurs vermittelten Strategien und Reflexionen der eigenen Krisen- und Psychiatrieerfahrungen ein neues Bewusstsein und können mit dem erlangten Wissen als „Experten aus Erfahrung“ andere Menschen in seelischen Krisen unterstützen. Anhand ihrer erlernten Kompetenzen bringen Genesungsbegleitende subjektive Sichtweisen in die Behandlung und Betreuung ein, wodurch sie ein Verständnis psychischer Störungen in Teams der psychosozialen Versorgung fördern. Diese Herangehensweise trägt zu einer verbesserten salutogenetischen Herangehensweise, Recovery-Orientierung der Einrichtungen sowie mehr Empowerment bei.

*Start: 24.04.2024, 264 UStd., (12 Module à 22 UStd.), zzgl. zwei betriebliche Lernphasen (mind. 40/80 Stunden).*

*Bewerbungsbögen und weiter Informationen erhalten Sie unter <https://kvhs-norden.de/qualifizierung-beschaeftigungsfoerderung/ex-in>*

*Information und Kontakt bei der KVHS Norden:*

*Julia Möbes, Tel.: (04931) 1870-224, E-Mail: j.moebes@kvhs-norden.de*

*Ansprechpartnerin beim Amt für Gesundheitswesen des Landkreises Aurich/Sozialpsychiatrischer Dienst: Ilka Wilken, Tel.: (04941) 16 5370, E-Mail: ilwilken@landkreis-aurich.de*

## Projekte

### Berufliche Entdeckungsreise für Frauen

Ziel des Angebotes ist es, Sie dabei zu unterstützen, Ihre persönliche berufliche Perspektive zu entwickeln und möglichst die für einen Einstieg in Qualifizierung, Ausbildung und Arbeit notwendigen Voraussetzungen zu schaffen.



Das erwartet Sie: In Kleingruppen und im Einzelcoaching arbeiten Sie an Ihren beruflichen Zielen. Wir unterstützen Sie dabei, Ihre persönlichen Stärken und Kompetenzen kennenzulernen und in Bezug auf Ihre Berufswünsche zu reflektieren. Im Rahmen praktischer Erprobung und erlebnispädagogischer Angebote können Sie Berufsfelder erkunden und sich selbst ausprobieren.

Wir unterstützen Sie außerdem, passgenaue Lösungen für lebenspraktischen Fragen zu entwickeln, wie zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

*Umfang: max. 20 Wochen in Teilzeit, (25 UStd./Woche), inkl. Praktikum  
Starttermin: Mo., 19.02.2024, Schnuppertag: Di., 23.01.2024*

*Information und Kontakt: Katja Müller, Tel.: (04931) 1870-134*



My Turn: WAVE  

### Unterstützung & Beratung

- bei Fragen zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- niedrigschwelliger Zugang zu Informationen
- Koordination von Hilfsangeboten
- Vernetzungsstelle zwischen Teilnehmerinnen, Betrieben und Behörden

### Begleitung

- individuelles Coaching und kontinuierliche Betreuung

### Vermittlung

- Praktika, Ausbildung, Beruf

### Weitere Angebote

- (digitale) Basiskompetenzen, Bewerbungstraining
- Sprachpraxis, arbeitsweltbezogene Grundbildung

*Information und Kontakt: WAVE-Team*

*Gartenweg 21, 26506 Norden | Oldersumer Str. 65-73, 26605 Aurich  
Tel.: (04931) 1870-570, E-Mail: wave@kvhs-norden.de  
<https://kvhs-norden.de/wave/>*

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.



# Soziale Dienste

soziale-dienste.kvhs-norden.de

## Daseinsvorsorge im Landkreis Aurich

Die Sozialen Dienste leisten einen wichtigen Beitrag zur Daseinsvorsorge im Landkreis Aurich. Sie bieten Beratung und Unterstützung 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.

### Ansprechpartner

#### Stefan Brietzke

Abteilungsleiter  
Soziale Dienste  
Tel.: (04931) 1870-144  
s.brietzke@kvhs-norden.de  
soziale-dienste.kvhs-norden.de



## Soziale Dienste im Landkreis Aurich

### Mobile Betreuung

#### Ansprechpartner\*innen

##### Norden

#### Tammo Pfeiffer

Tel.: (04931) 1870-342  
t.pfeiffer@kvhs-norden.de



##### Aurich

#### Janna Hollander

Teamleitung  
Tel.: (04941) 9580270  
janna.hollander@kvhs-aurich.de



### Mobile Betreuung

Die mobile Betreuung (MOB) in Rahmen der stationären Jugendhilfe findet in Singlewohnungen statt, welche bei Bedarf vom Träger angemietet werden, aber in Bezug auf Kosten und Größe so ausgewählt sind, dass diese nach Beendigung der Jugendhilfemaßnahme von den Jugendlichen übernommen werden können.

## Wohnen – Arbeiten – Lernen | WAL Norden und Aurich



#### Ansprechpartner\*innen

##### WAL Norden

#### Lydia Rulsch

Mutter-/Vater-Kind  
Teamleitung  
Tel.: (04931) 1870-341  
l.rulsch@kvhs-norden.de



#### Tammo Pfeiffer

Jugendwohnen  
Teamleitung  
Tel.: (04931) 1870-342  
t.pfeiffer@kvhs-norden.de



##### WAL Aurich

#### Janna Hollander

Teamleitung  
Tel.: (04941) 9580270  
janna.hollander@kvhs-aurich.de



### Wohnen-Arbeiten-Lernen (WAL)

Wohnen-Arbeiten-Lernen, kurz „WAL“, sind sozialpädagogisch orientierte stationäre Jugendhilfeeinrichtungen, die das Ziel verfolgen, Jugendliche und junge Erwachsene am Standort Norden auch junge Alleinerziehende mit ihrem Kind/ihren Kindern, 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.

#### WAL – Norden

Berliner Str. 18/30, 26506 Norden  
wal@kvhs-norden.de  
wal-norden.de

#### WAL – Aurich

Johannes-Diekhoff-Str. 3, 26605 Aurich  
Tel.: (04941) 9580270  
janna.hollander@kvhs-aurich.de  
wal@kvhs-aurich.de

## Netzwerk



**Ansprechpartnerin**

**Stephanie Jüchter**

Bereichsleiterin

Tel.: (04931) 1870-391

s.juechter@kvhs-norden.de



### Netzwerk

Ambulante Kinder- und Jugendhilfe

Die Angebote des Arbeitsbereichs Netzwerk 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.

#### Netzwerk – Ambulante Kinder- und Jugendhilfe

Zum Galgentief 7, 26506 Norden  
network-info@kvhs-norden.de

## To Huus



**Ansprechpartnerin**

**Saskia Rieke**

Teamleitung

Tel.: (04931) 1870-300

s.riek@kvhs-norden.de



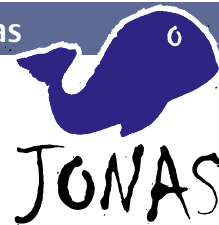
### To Huus – Begleitete Elternschaft

Die begleitete Elternschaft To Huus ist eine stationäre Einrichtung, welche Müttern und Vätern mit einer geistigen oder seelischen Beeinträchtigung 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.

#### To Huus – Begleitete Elternschaft

Parkstr. 5-7, 26506 Norden  
tohuus@kvhs-norden.de

## Jonas



**Ansprechpartnerin**

**Ute Hellwig**

Bereichsleiterin

Tel.: (04931) 1870-381

u.hellwig@kvhs-norden.de



### Jonas

Ambulante psychosoziale Betreuung

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!

#### Jonas – Ambulante psychosoziale Betreuung

Standorte: Norden, Aurich, Pewsum  
jonas-info@kvhs-norden.de

## KAJE

**Ansprechpartnerin**

**Sylvia Haak**

Bereichsleiterin

Tel.: (04931) 1870-320

s.haak@kvhs-norden.de



### KAJE – Mutter-/Vater-Kind-Einrichtung

Ein Angebot für Schwangere und Eltern, die in der Betreuung, Versorgung, Förderung und Erziehung ihres Kindes über Tag und Nacht unterstützt werden. Die Familien werden im Alltag begleitet und neue Handlungsschritte werden eingeübt.

#### KAJE – Mutter-/Vater-Kind Einrichtung

Osterstr. 111, 26506 Norden  
kaje@kvhs-norden.de

## Kindertagesstätten Mittendrin und Weltentdecker

**Ansprechpartner\*innen**

**Vanessa Bents**

Kitaleitung (ab 01.02.2024)

Mittendrin

Tel.: (04931) 1870-156

v.bents@kvhs-norden.de



### Kindertagesstätte „Mittendrin“

Die Ganztagskindertagesstätte fördert und betreut Kinder im Alter von 6 Monaten bis 6 Jahren in zwei Familiengruppen, die geschwisterähnliche Konstellationen schaffen und soziale Kompetenzen besonders fördern. Schwerpunkte der Kita sind die alltagsintegrierte Sprachbildung („Sprach-Kita“) und Erziehungspartnerschaft.

#### Kita Mittendrin

Uffenstr. 1, 26506 Norden

Tel.: (04931) 1870-155

mittendrin@kvhs-norden.de

**Thomas de Groot**

Kitaleitung

Weltentdecker

Tel.: (04931) 1870-370

t.degroot@kvhs-norden.de



### Kindertagesstätte „Weltentdecker“

Teiloffene Betriebskindertagesstätte (der UEK) für Kinder im Alter von 6 Monaten bis 6 Jahren mit Krippen- und Familiengruppe. Schwerpunkte sind Bewegungsförderung (z.B. Wassergewöhnung), musikalische Bildung und die Erziehungspartnerschaft mit den Eltern. Aufgrund der langen Öffnungszeiten ist die Kita für Kinder von Eltern in besonders zeitaufwändigen Berufen geeignet.

#### Kita Weltentdecker

Osterstr. 111, 26506 Norden

Tel.: (04931) 1870-370

weltentdecker@kvhs-norden.de

# Leitbild der Kreisvolkshochschulen Aurich-Norden

## 1. Wer wir sind und was unser Auftrag ist

Die Kreisvolkshochschulen Aurich-Norden sind ein Eigenbetrieb des Landkreises Aurich. Wir arbeiten gemeinwesenorientiert für alle Menschen und Einrichtungen in unserer Region. Unter dem Dach der Kreisvolkshochschulen Aurich-Norden befinden sich die Kreisvolkshochschule Aurich gGmbH und die Kreisvolkshochschule Norden gGmbH mit ihren jeweiligen Arbeitsbereichen.

Es ist unser Auftrag, ein Ort für

- Bildung und Wissensvermittlung
- berufliche Qualifizierung und Orientierung
- Grundbildung
- Beschäftigung, Beschäftigungsförderung und Arbeitsmarktintegration
- persönliche Orientierung und Stabilisierung
- soziale Absicherung und zwischenmenschliche Begegnung
- Information, Beratung, Betreuung und Begleitung sowie soziale Dienstleistungen
- demokratische und interkulturelle Verständigung sowie für die Förderung bürgerschaftlichen Engagements
- Generationendialog
- kreative Freizeitgestaltung
- Gesundheitsförderung
- kulturelle Aktivität sowie
- Integration und Inklusion zu sein.

## 2. Wofür wir einstehen

Der Mensch steht bei uns im Mittelpunkt. Wir arbeiten auf der Grundlage demokratischer Traditionen und orientieren uns an den internationalen Menschenrechten. Unser Miteinander ist geprägt von direkter und persönlicher Kommunikation, Respekt, Unterstützung, Sach- und Teamorientierung, Kollegialität, Kooperation, Ehrlichkeit und Transparenz. Uns zeichnet eine starke Identifikation mit der Region und ihren Menschen aus.

Wir möchten Wissbegierde wecken und integrierend und interessenausgleichend wirken. Wir sind ein Ort des Dialoges und der Toleranz, der Chancengleichheit und der Geschlechter- und Generationengerechtigkeit sowie der Förderung des Zusammenlebens der Generationen und Kulturen. Wir arbeiten öffentlich, überparteilich und überkonfessionell und übernehmen soziale Verantwortung in einer sich wandelnden Gesellschaft.

Unser zentrales Ziel ist die Bestandssicherung und der Ausbau einer allgemein zugänglichen, qualitativ hochwertigen und bezahlbaren (Weiter-)Bildung. Wir leisten einen Beitrag zum Abbau von Arbeitslosigkeit und zur Stärkung der Region, indem wir berufliche und soziale Integrationsangebote konzipieren und durchführen.

## 3. Wen wir erreichen möchten

Unser Angebot richtet sich an

- alle Personen, die an unseren Leistungen interessiert sind oder auch unsere Angebote zur Unterstützung nutzen wollen. Jeder Teilnehmer, jede Teilnehmerin ist uns willkommen. Unterschiede in Alter, Geschlecht, Herkunft, Glaube und Interessenslagen spiegeln sich in der Vielfalt unserer Angebote wider.
- Betriebe, Institutionen und öffentliche Einrichtungen und ihre Beschäftigten
- arbeitssuchende und andere Menschen, die der Unterstützung bei der Integration und gesellschaftlichen Teilhabe bedürfen
- sowie an die, die sich für Andere in der Gesellschaft engagieren wollen.

Unser oberstes Ziel ist die Zufriedenheit unserer Kunden und Partner. Eine wertschätzende Grundhaltung prägt unseren Umgang mit allen Kunden. Zielorientierte Angebote, individuelle und zeitnahe Lösungen sind unsere Stärken.

## 4. Was wir können

Wir bauen auf der jahrzehntelangen Erfahrung in der Erwachsenen- und Jugendbildung, der Jugendhilfe und der Qualifizierung auf. Wir arbeiten professionell, sind zuverlässig, leistungsbereit, flexibel und kooperativ. Wir reagieren schnell auf bestehende und entstehende Bedarfe, erarbeiten zeitnah Lösungen und stellen uns offen neuen Aufgaben.

Wir vernetzen uns mit vielen örtlichen, regionalen und überregionalen Organisationen und Institutionen. Wir sind an langfristigen Kooperationen interessiert.

Die fachliche und pädagogische Kompetenz unserer Einrichtung wird in erster Linie durch die Arbeit unserer hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gewährleistet, die durch ausgewählte neben- und freiberufliche Kolleginnen und Kollegen unterstützt werden.

Unsere erste und wichtigste Ressource ist die Arbeit unserer festangestellten, neben- und freiberuflichen Mitarbeitenden. Dabei ist es uns wichtig, dass unsere Mitarbeitenden zufrieden sind. Wir legen Wert auf die systematische und kontinuierliche Förderung und Fortbildung der persönlichen und fachlichen Kompetenzen unserer Mitarbeitenden.

Wir veranstalten unsere Angebote in ansprechenden, modern und funktional ausgestatteten Räumlichkeiten und Werkstätten und bieten den dazugehörigen Service.

Mit Finanzmitteln und Ressourcen gehen wir sorgsam und verantwortungsbewusst um.

## 5. Was wir bieten

Als Einrichtung der Erwachsenenbildung erfüllen wir die öffentliche Aufgabe, ein breites bedarfsgerechtes Angebot an Bildung und Dienstleistungen zu entwickeln und durchzuführen.

Das setzen wir u. a. in Form von

- Kursen und Lehrgängen der allgemeinen Bildung
- Veranstaltungen der kulturellen Bildung
- Kursen und Lehrgängen der beruflichen Bildung
- Schulungen für Firmen und Institutionen
- Aus- und Fortbildungen für Arbeitssuchende und von der Arbeitslosigkeit Bedrohte (Orientierung, Qualifizierung, Umschulungen)
- berufsvorbereitenden und berufsqualifizierenden Lehrgängen sowie außerbetrieblichen Ausbildungen für Jugendliche
- Beschäftigungsprojekten und Beschäftigungsförderungen
- Integrationsmaßnahmen für Menschen mit Migrationshintergrund und Geflüchtete
- Begleitung und Betreuung von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen
- Beratungsdiensten für Erwachsene und Jugendliche, aber auch ältere Menschen, insbesondere zu Fragen von Bildung, sozialen Dienstleistungen, Pflege, Altern sowie freiwilligem Engagement
- Möglichkeiten zu kulturellem und gesellschaftlichem Engagement
- Fortbildungen für Ehrenamtliche und freiwillig Engagierte
- Betreuung und Begleitung von Personen in instabilen Lebenssituationen.

Wir legen Wert auf hohe Qualitätsstandards. Die kontinuierliche Qualitätsverbesserung der Leistungen ist zentrale Herausforderung für alle Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen sowie Dozenten und Dozentinnen.

## 6. Wie wir Lernen verstehen

Lernen gelingt auf sehr unterschiedliche Weise. Inwieweit Lernen gelingt, ist komplex und abhängig vom Individuum, seiner jeweiligen Situation sowie den internen und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen. Nicht alle Gesichtspunkte sind abzubilden.

Wir orientieren uns an folgenden Aspekten:

- Individueller Lernfortschritt
- Persönliche Entwicklung
- Prüfungserfolge
- Zufriedenheit mit unserer Leistung
- Vermittlung in den Arbeitsmarkt

## Standorte und Kontaktinformationen

### Nebenstellen in Norden

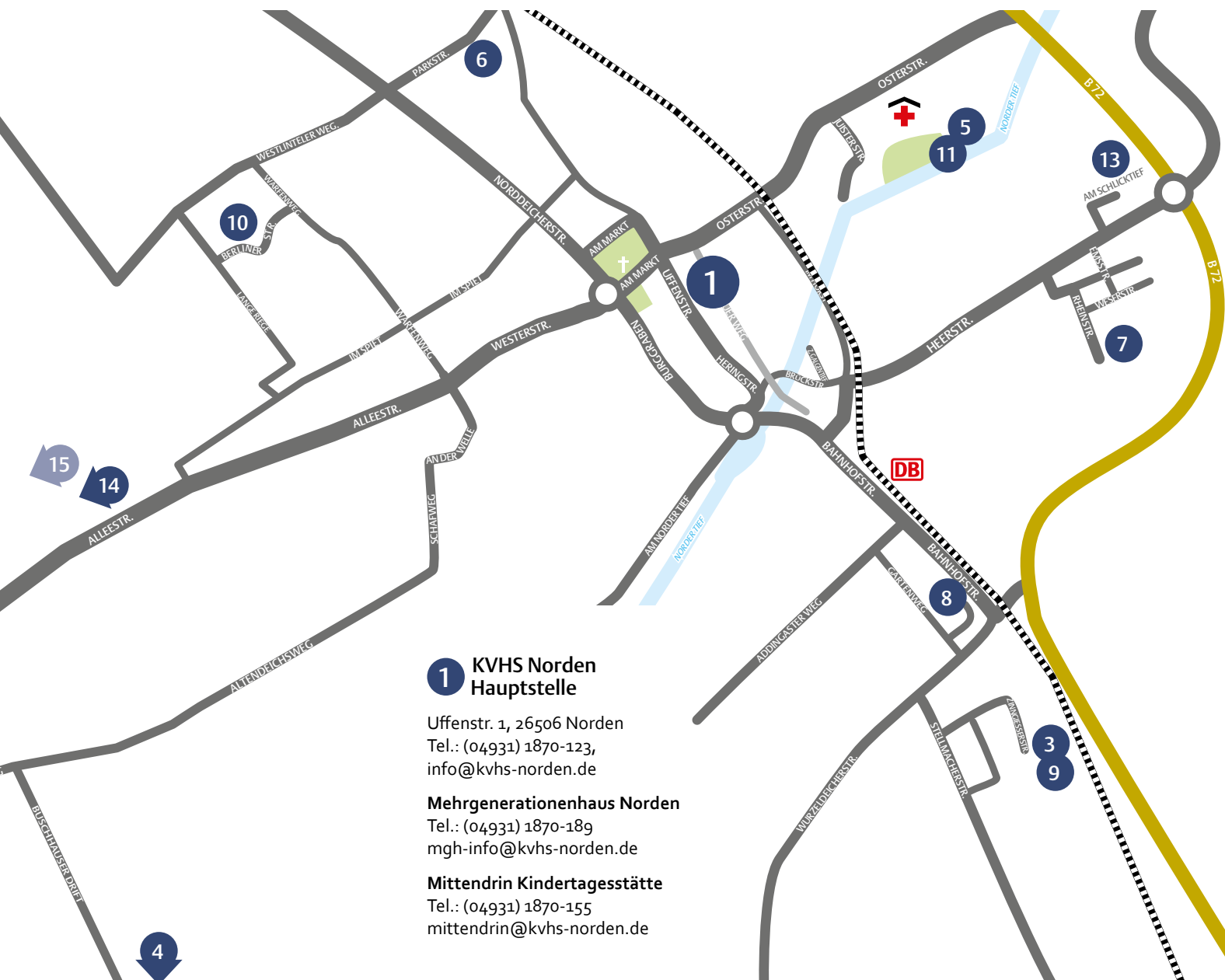
- 2** Jonas – Betreuungsangebot für psychisch Gesunde  
Zum Galgentief 7 / Kleine Hinterlohne 16 A  
Tel.: (04931) 1870-381  
jonas-info@kvhs-norden.de
- 3** JPIW – Jugendprojekt- und Integrationswerkstatt  
Zinngießerstr. 5, Tel.: (04931) 1870-408  
jpiw@kvhs-norden.de
- 4** Jugendwerkstatt Hof Belvedere  
Buschhauser Drift 1, 26506 Norden  
Tel.: (04931) 1870-450  
hofbelvedere@kvhs-norden.de
- 5** KAJE – Mutter-/Vater-Kind-Einrichtung  
Osterstr. 111, Tel.: (04931) 1870-320  
kaje@kvhs-norden.de
- 6** To Huus  
Parkstr. 5-7, Tel.: (04931) 1870-300  
tohuus@kvhs-norden.de

- 7** Umwelttechnik – Telematikzentrum  
Rheinstr. 13, Tel.: (04931) 1870-550  
umwelttechnik@kvhs-norden.de
- 8** VHS-Nebenstelle Süderneuland  
Gartenweg 21, Tel.: (04931) 1870-500  
info@kvhs-norden.de
- 9** VHS-Nebenstelle Zinngießerstraße  
Zinngießerstr. 3 und 5, Tel.: (04931) 1870-400  
Zinngießerstr. 7, Tel.: (04931) 1870-600  
info@kvhs-norden.de
- 10** WAL – Wohnen-Arbeiten-Lernen  
Berliner Str. 18, Tel.: (04931) 1870-340  
wal-info@kvhs-norden.de
- 11** Weltentdecker – Kindertagesstätte  
Osterstr. 111, Tel.: (04931) 1870-370  
weltentdecker@kvhs-norden.de

- 12** Network – Ambulante Kinder- und Jugendhilfe  
Zum Galgentief 7, Tel.: (04931) 1870-391  
network-info@kvhs-norden.de
- 13** Möbel und mehr – M.u.m. Norden  
Am Schlicktief 5, Tel.: (04931) 1870-549
- 14** Willkommencenter Utlandshörn  
Utlandshörn 7, Tel.: (04931) 1870-622

### 15 Nebenstellen außerhalb von Norden

- Nebenstelle Pewsum**  
Adolf-Köppe-Straße 2, 26736 Krummhörn  
Tel.: (04931) 1870-530





## Dozentinnen und Dozenten von A-Z

## A

**Abel, Sabine**, Künstlerin  
**Al-Halabi, Dr. Ghassam**,  
 Humanmediziner, Coach, Buchautor  
**Aßmann, Ricarda**, Gestalt-  
 Soziotherapeutin, zertifizierte  
 Filzgestalterin  
**Augspurger, Erika**, Ernährungscoach

## B

**Bachhuber, Günther**, EDV-Dozent  
**Balzer, Knut**, Rechtsanwalt und  
 Notar  
**Beyer, Günter**, vereidigter  
 Dolmetscher, Sprach-Dozent  
**Bitiq, Christina**, Koordinatorin  
 Ambulanter Hospizdienst  
 Norden e.V., Palliativ Care  
 Fachkraft, Trauerbegleiterin, Syst.  
 Familienberaterin  
**Bley, Kevin**, Fitnessinstructor B  
 Licence  
**Boer, Dagmar de**, staatlich  
 anerkannte Diätassistentin  
**Bohne, Lennart, M.A.**, Wissenschaft-  
 licher Mitarbeiter, Pädagogischer  
 Leiter der Dokumentationsstätte  
 Gnadenkirche Tidofeld  
**Bold, Karin**, Mediatorin,  
 Trauerbewältigung, Studium  
 Psychologie  
**Boersma, Doet**, Künstlerin  
**Brinkmann, Meike**, Fitnesscoach,  
 Fitness-Trainerin A-Lizenz,  
 Personaltrainerin  
**Brockmann, Ingrid**, Reiseleitung,  
 Systemische Familienberaterin  
**Büchner, Christiane**,  
 Sachbearbeiterin Prävention,  
 Polizei Norden  
**Buck, Patricia**, Sprach-Dozentin  
**Buhr, Thorsten de**, Dozent im  
 Bereich „Haus und Garten“

## C

**Cassens, Sylke**, Yoga-Dozentin

## D

**Dinter-Mathei, Anuschka**, Freie  
 Reisereferentin  
**Drüke, Petra**, Lehrerin, Stadtführerin

## E

**Eifert, Irina**, Dipl.-Gerontologin,  
 Master of Business Administration  
 (MBA)  
**Eilers, Danuta-Anna**, Kosmetikerin  
**Ekkenga, Martinus**, Fotograf  
**Ellies, Monika**, Yogalehrerin BDY  
**Elschner, Martin**, Kunstlehrer  
**Emmer, Mike**, Zert. Wohnberater,  
 Fachwirt im Sozial- und  
 Gesundheitswesen  
**Endorf, Elke**, Dozentin für  
 schottische Tänze  
**Engbers, Astrid**, Sprach-Dozentin  
**Ennulat, Willi**, Dozent für  
 systemische Therapie, Sozialtherapeut

**Erdtmann, Kuno**, Theaterpädagogie  
**Ewald, Klaus**, insoweit erfahrene  
 Fachkraft

## F

**Feldmann, Laura**, Dozentin im  
 Gesundheitsbereich  
**Fischer, Peter**, Logopädie,  
 Feldenkrais  
**Fischer-Joost, Helmut**, Bauingenieur  
**Flügge, Angelika**, Dipl. Pädagogin,  
 Therapeutin und Neurophysio.  
 Entwicklungsförderin (NPP),  
 Heilpraktikerin  
**Förster, Roger**, Reiseveranstalter  
**Franssen, Jannik**, Dozent im Bereich  
 Junge VHS  
**Freese, Helmut**, Imker

## G

**Gawol, Monika**, AG Patchwork  
**Geilenkirchen, Markus**,  
 Küchenmeister  
**Geldner-Epardeau, Isabelle**,  
 Sprach-Dozentin  
**Glückhardt, Thea**, Dozentin für  
 Buchführung  
**Görnert-Thy, Olav**, Sportpädagoge,  
 Kreissportbund Aurich  
**Görg-Aller, Eva**, Sozialpädagogin  
**Göttker, Norbert**, Lehrer/Soz.-  
 Pädagoge, systemischer Berater (i.A.)  
**Groh, Dieter**, Bankkaufmann  
**Grothus-Nee, Dorte**, Mitarbeiterin  
 im Kulturellen Bereich  
**Gruss, Anke**, Künstlerin

## H

**Hahn, Ines**, Nordic Walking Coach /  
 DOSB-Trainerin C Lizenz  
**Hanke-van Stipriaan, Inka**, staatl.  
 anerkannte Gymnastiklehrerin  
**Hartung, Marion Tina**, Yogalehrerin  
 BY V und Faszientrainerin DTB  
**Hecker, Kerstin**, Yogalehrerin und  
 Entspannungstrainerin  
**Hegger, Clemens**, DOSB-Trainer C  
 Kanusport, SUP Instruktor  
**Hemetoglu, Esra**, Tourismusstudium  
 mit Aufbaumodul/Spezialisierung  
 Pädagogik, Schriftstellerin,  
 Englischlehrerin  
**Hempen, Anke**, AG Spinnstube  
**Heyken, Anja**, exam.  
 Krankenschwester, Pflegefachkraft,  
 SPN für den Landkreis Aurich  
**Hillers, Christel**, Dozentin im  
 Gesundheitsbereich  
**Hinrichs, Heike**, Fitness-Trainerin  
 A-Lizenz; Übungsleiterin B für Sport  
 in der Prävention (HerzKreislauf &  
 Haltung/Bewegung), Pilates-Trainerin  
 DTB, Yogalehrerin  
**Hochwald, Ursula**, Übungsleiterin  
 B, Sport in der Prävention und  
 Reha-Orthopädie, Haltungs- und  
 Bewegungssystem

**Hofmann, Elena**, Salsation  
 Instructor  
**Hoppe, Caroline**, Yogalehrerin  
**Höhn, Jörg**, Leiter Vertrieb Kitalino  
 GmbH  
**Horn, Nikola**, Systemisch-  
 psychologische Beraterin  
**Horsthemke, Prof. Dr. Kai**,  
 Philosoph  
**Hünnebeck, Robert**, Bademeister

## I

**Ibrahim, Niroz Haj**,  
 Hauswirtschaftslehrerin  
**Ihnen, Sabine**, Dozentin im  
 Gesundheitsbereich  
**Ils, Jurij**, Sozialpädagoge,  
 Rettungssanitäter, Jugendwerk e.V.  
**Isikli, Karin**, Heilpraktikerin für  
 Psychotherapie, Pädagogin,  
 Kommunikationstrainerin, Autorin  
**Ittner, Dr. Irit**, Wissenschaftliche  
 Mitarbeiterin des Forschungs-  
 programms „Umwelt-Governance  
 und Transformation zur  
 Nachhaltigkeit“  
**Itzen, Anneliese**, Fach-  
 Hauswirtschaftlerin, Lehrkraft für  
 Erste Hilfe, Rettungssanitäterin

## J

**Janssen, Siebo**,  
 Politikwissenschaftler und Historiker

## K

**Kahlke, Inka**, Textil-Dozentin  
**Kerschensteiner, Eva**,  
 Veränderungscoach, Kunsttherapie  
 und Kreativitätstherapie,  
 Poesiepädagogik  
**Knieper, Heinz**, Sportlehrer  
**Korol, Barbara**, Künstlerin  
**König, Hans**, Fotograf  
**Kracke, Irma**,  
 Klimaschutzbeauftragte  
**Krickhahn, Gerd**, Dipl. Psychologe  
**Krüger, Mathias**, Rehasport-  
 Übungsleiter  
**Kruse, Christine**,  
 Kirchenkreisjugendwartin  
**Kruse, Grete**, Übungsleiterin B für  
 Sport in der Prävention  
**Kühmstedt, Sylvia**, Heilpraktikerin  
 für Psychotherapie

## L

**Lauterbach, Karla**, Dozentin im  
 Gesundheitsbereich  
**Lenz, Frank**, Dipl. Sozialarbeiter  
**Lindner-Bartlitz, Barbara Maria**,  
 Lachyoga Leiterin  
**Lühring, Angela**, Fitnesstrainerin  
 mit Schwerpunkt Group-Fitness

## M

**Marske, Roland**, Fotograf  
**Mathias, Eva**, Dipl. Pädagogin,  
 SAFE-Mentorin, Trainerin für das  
 Haus der kleinen Forscher

**Meinen, Wiltrud**, Rechtsanwältin  
**Meusen, Inge**, Tanzleiterin für  
 Seniorentänze, Übungsleiterin  
 Gymnastik mit Fortbildung Rollator-  
 Fit®  
**Metz, Gabriele**, EDV-Dozentin  
**Moseev, Ljudmila**, Sportlehrerin,  
 Dipl.-Theologin  
**Mühling, Henry**, Koch  
**Murra-Regner, Georg**, Autor  
**Mürmel, Ina**,  
 Entspannungstherapeutin

## N

**Naujoks, Sylvia**, Futurbusiness  
 Mentorin/VisionsUnternehmerin  
**Neumann, Ulrike**, Dozentin für  
 Sacred Dance und Tanztherapeutin  
**Neumann, Viktor**, Tischlermeister  
**Nguyen, Ninh Khang**, Dozent im  
 Bereich Junge VHS  
**Noormann, Melanie**,  
 Ergotherapeutin, NLP-Practitioner  
 DVNLP-zertifiziert

## O

**Ohlen, Ahlrich van**, Künstler  
**Oldewurtel, Walter**, Stadtführer  
**Otten, Renate**, Soziotherapeutin,  
 Fam.-syst. Entwicklungsbegl.,  
 Schwerpunkt AD(H)S

## P

**Papadopoulou, Athina**, Köchin  
**Pätsch, Daniela**, Yogalehrerin  
**Pätsch, Lucie**, Tanzpädagogin  
**Peters, Heiner**, Dipl. Sozialpädagoge  
**Peters, Nanne**, Verkehrswacht  
 Norden e. V.  
**Punke, Helmut**, Brettspielerfinder  
 R

## S

**Saathoff, Holger**, Dipl. Ingenieur  
**Saltenberger, Sabine**, Diplom-  
 Psychologin, Stressmanagement-  
 Trainerin  
**Sanders, Rixte**, Krankenschwester,  
 Pain Nurse, Trauerbegleiterin,  
 Koordinatorin Ambulanter  
 Hospizdienst Norden e.V.  
**Sasse, Tjark**, Fitnessinstructor  
 B Licence  
**Schäfer, Melanie**, Erzieherin,  
 Spieltherapeutin  
**Schlüter, Eva**,  
 Kommunikationstrainerin und  
 Moderatorin, Coach, Heilpraktikerin  
 für Psychotherapie  
**Schneider, Timo**, Magister Artium,  
 Autor  
**Schoolmann, Julia**, Zumba Instructor  
**Schoolmann, Uwe**, Dozent im  
 Gesundheitsbereich

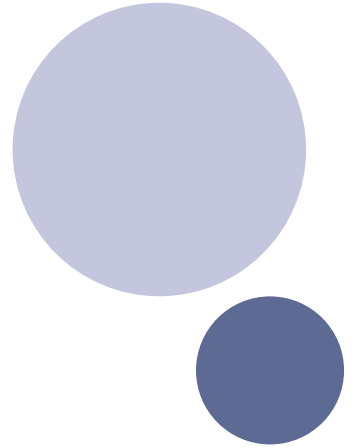




### Dozentenportal vhs.cloud

Informationen für Dozent\*innen, aktuell und digital, finden Sie in der vhs.cloud. Information/Kontakt: Olaf Topf, Tel.: (04931) 1870-238, E-Mail: o.topf@kvhs-norden.de

www.kvhs-norden.de



Schruhl, Heike, Koch-Dozentin
Schruhl, Xaver, Koch-Dozent
Schübel, Heike, Dipl. Ingenieurin (FH) Bekleidungs-technik
Schulte-Hötzel, Markus, Lehr-Logopäde, Individualpsychologischer Berater, Lingva Eterna®-Fachdozent
Schumacher, Birgit Elke, Künstlerin
Schumann, Ilka, Dozentin im Gesundheitsbereich
Seewald, Michael, Steuobstpädagoge, Obstbaumfachwart
Seidel, Stephan, Bogenschütze
Sharma, Renuka, Koch-Dozentin
Sindermann, Anneli, Yogalehrerin BYV
Sippel, Gisela, Keramikerin
Sommer, Klaus, Trainer C Leistungssport Judo, Kursleiter Frauenselbstsicherheit
Sparringa, Doris, Inklusive Frühpädagogin BA, Video-Home-Trainerin nach SPIN Deutschland, Kita-Fachberaterin
Specht, Ursula, Qigong- und Entspannungslehrerin

Spiesz, Marianne, Dipl. Supervisorin, Dipl. Sozialarbeiterin
Stawicki, Claudia, Heilpraktikerin für Psychotherapie, KAP-Klopfakupressur
Storm, Uwe, Dozent für systemische Therapie, Sozialtherapeut
Strauß, Brigitta, Logopädin
Streit, Thomas, Sänger, Chorleiter

T
Tamsen, Liesa, Künstlerin
Tapper-Bents, Annegrete, Textil-Dozentin
Topf, Olaf, Dipl. Sozialpädagoge/-arbeiter
Trännapp, Jasmina, Sozialpädagogin und Coaching i. A.
V
Voermann, Andrea, Frühpädagogin B.A., Clownin
Vries, Kerstin de, geprüfte Schutz- und Sicherheitskraft, Selbstverteidigungstrainerin, Fitnesstrainerin B-Lizenz, Übungsleiterin C-Lizenz
Vüst, Janita, insoweit erfahrene Fachkraft

W
Wagner, Benjamin, Kita-Leitung
Weber, Aleksandra, Fotografin
Weber-Zemke, Barbara, exam. Altenpflegerin, Pflegeberaterin nach §9a SGB XI
Weismüller, Theresia, Auslandskorrespondentin, staatl. geprüfte Sekretärin
Wessel, Brunhilde, Yoga-Dozentin
Wiegman, Paul, Künstler
Wietjes, Ewa, Erwachsenen-Training, Training mit Kindern, Jugendlichen, Migranten, 2 Kyu Aikidoo
Wilts, Christiane, Dozentin im Gesundheitsbereich
Wood, Daryn, Sprach-Dozent
Z
Zobel, Benjamin, Bestatter
Züge, Annette, Übungsleiterin PMR & AT

## Anmeldung



Kreisvolkshochschule Norden gGmbH des Landkreises Aurich
Offenstr. 1, 26506 Norden, Tel.: (04931) 1870-123, Fax: 1870-104, info@kvhs-norden.de

Registration form with fields for: Kurs-Nr., Kurstitel, Name, Vorname, Geburtsdatum, Straße, Haus-Nr., Wohnort, PLZ, Telefon, Anmeldedatum, E-Mail, Unterschrift, Mandatsreferenz, Vorname und Name, Kreditinstitut, IBAN, and Unterschrift\* (Pflichtfeld).



# Betriebsausschuss und Gesellschafterversammlung



## Betriebsausschuss KVHS Aurich-Norden (15er Ausschuss)

### Beratende Mitglieder:

- Landrat Olaf Meinen, Friedhelm Endelmann
- Dozent\*innenvertreter aus Norden und Aurich: Günter Beyer, Nikola Horn, Marie-Luise Fisser und Hartmut Lüschen
- Vertreterin des Personalrates des Landkreises Aurich: Sarah Zytariuk

## Gesellschafterversammlung der KVHS Norden gGmbH (16er Ausschuss)

Vorsitzender: Landrat Olaf Meinen

Beratende Mitglieder: Günter Beyer, Nikola Horn (Dozent\*innenvertretende),

Gabriele Metz (Betriebsratsvorsitzende), Jörg Freese (Stellv. Betriebsratsvorsitzender)

## Betriebsausschuss und Gesellschafterversammlung

### Stimmberechtigte Mitglieder

Erster Kreisrat Dr. Frank Puchert

**SPD:** Harald Bathmann, Kuno Behrends, Hans Forster, Jürgen de Buhr, Axel Stange, Hinrich Trauernicht, Theo Wimberg

**CDU/FDP:** Siebelt Fohrden, Arnold Gossel, Friedhelm Jelken, Udo Weilage, Sven Behrens (Vorsitzender Betriebsausschuss)

**FW:** Wilhelm Reinken, Heinrich Ubben

**GRÜNE:** Kay Bents

Grundmandat

**AfD:** Johannes Tyedmers

# Dozent\*innenrat

## Dozent\*innenrat

der Kreisvolkshochschule Norden gGmbH

Vorsitz:

Günter Beyer, kanzlei.beyer@t-online.de

Nikola Horn, nikola.horn@gmx.de

Sabine Abel und Klaus Ewald

# Impressum

## Herausgeberin:

Kreisvolkshochschule Norden gGmbH

## Gestaltung:

Kaja Schierl, KVHS Norden

**Bildnachweis**, sofern nicht anders angegeben:

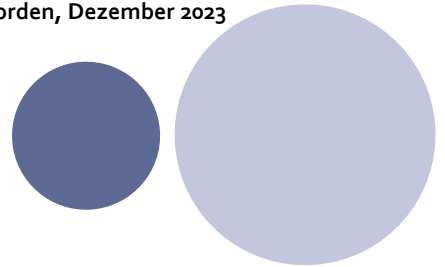
KVHS-Archiv, Wikipedia, Wikimedia,

Kaja Schierl, Pixabay, Pexels

**Druckservice:** 4Satz GmbH, Rhaderfehn

**Auflage:** 3.500 Ex.

**Norden, Dezember 2023**



# Allgemeine Geschäftsbedingungen

Stand 12.12.2023

## Allgemeine Geschäftsbedingungen der Kreisvolkshochschule Norden gGmbH

### Vorbemerkung

Wer sich zu einer Veranstaltung anmeldet, erkennt die allgemeinen Geschäftsbedingungen an. Für die Bereiche Internationale Nordde Sommerakademie und das Ferienprogramm der Stadt Norden gelten besondere Bedingungen.

### Anmeldung

Sie können sich persönlich, telefonisch, schriftlich, per Fax, online oder per E-Mail anmelden. Wir betrachten Ihre Anmeldung in jedem Fall als verbindlich. Bei bestimmten Bildungsangeboten/Veranstaltungen ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich, dies ist in der Beschreibung des Bildungsangebots/der Veranstaltung ausgewiesen. In der Regel erfolgt eine Bestätigung der Anmeldung persönlich, per SMS, E-Mail oder schriftlich. Der erworbene Zugang für Online-Veranstaltungen darf nicht an Dritte herausgegeben oder verkauft werden.

### Kursdurchführung

Haben Sie sich angemeldet und bis ca. 1 Woche vor dem angegebenen Starttermin keine Nachricht von uns erhalten, können Sie davon ausgehen, dass das Bildungsangebot/die Veranstaltung stattfindet. Die KVHS kann ein Bildungsangebot/ eine Veranstaltung absagen, wenn die erforderliche Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht ist, der/die Dozent\*in erkrankt ist, oder aus anderen Gründen eine Durchführung des Bildungsangebots/der Veranstaltung nicht möglich ist. Die KVHS behält es sich vor, in Ausnahmefällen eine/n anderen Dozenten\*in einzusetzen, den Bildungsangebot/splan/den Veranstaltung/splan zu ändern oder Unterricht zu verlegen. Die im Rahmen der Veranstaltung bereitgestellten Inhalte und Unterlagen werden nach bestem Wissen und Kenntnisstand des/der Dozenten\*in 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 aus Gründen der Höheren Gewalt, verlängern sich alle abgeschlossenen Verträge um die Frist, in der die Höhere Gewalt andauert.

### Zahlung

Eine Anmeldung verpflichtet zur Zahlung des veröffentlichten Entgeltes, auch wenn Sie an dem Bildungsangebot/der Veranstaltung nur unregelmäßig teilnehmen oder vorzeitig ausscheiden. Sie haben die Möglichkeit, die Zahlung per Lastschrift/einzeln zu genehmigen (bevorzugt) oder Sie erhalten von der KVHS eine Auforderung zur Übernahme. Wir wenden das standardisierte SEPA-Verfahren zur Abbuchung der Entgelte an. Die Abbuchung erfolgt in der Regel nach Beginn des Bildungsangebots/der Veranstaltung. Bei Wochen-, Wochenend- oder Tagesseminaren, Studienfahrten sowie bei Bildungsurlaubseminaren wird das Entgelt vor Beginn fällig. Eine EC-Karten- oder Barzahlung ist in der Geschäftsstelle der KVHS Norden möglich.

### Entgeltmäßigkeit

In Einzelfällen kann nach dem festgelegten Kriterien der KVHS Norden eine Ermäßigung erteilt werden. Der Antrag ist eine Woche vor Beginn des Bildungsangebotes schriftlich in der Geschäftsstelle der KVHS Norden zu stellen. Beachten Sie staatliche Förderprogramme sowie Ermäßigungs- und Gutscheinaktionen.

### Mahnungen

Vermeiden Sie in Ihrem eigenen Interesse Mahnungsverfahren. Wenn Entgelte nicht fristgemäß gezahlt werden, mahnen wir. Nach Ablauf der gesetzlich Frist gehen wir unsere Forderung an ein Inkassounternehmen weiter. Alle dadurch entstehenden Kosten gehen zu Ihren Lasten.

### Anmeldung

Die Abmeldung muss in der Geschäftsstelle der KVHS Norden erfolgen, eine Abmeldung bei Dozenten\*in ist nicht wirksam. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung. Sofern für eine Veranstaltung kein konkretes Abmeldedatum genannt wird, ist eine kostenfreie Abmeldung nur bis eine Woche vor Kursbeginn möglich. Danach fällt eine Verwaltungspauschale von 6,00 € an. Eine Abmeldung nach Kursbeginn sowie nach einem ausgewiesenen Anmelde- und Rücktrittsabschluss ist kostenlos- und kurzfristig durch Nachweise möglich. Aus wirtschaftlichen Gründen können wir im Falle einer solchen Abmeldung nur dann einen Teil der Kosten erlassen, wenn die Mindestteilnehmerzahl des Kurses erreicht bleibt und die Kostendeckung damit gegeben ist. Für Kompaktkursveranstaltungen (Wochen-, Wochenend- und Kurzseminare) sowie für Studienreisen und Exkursionen gelten Sonderregelungen, weil wir bereits vertragliche Verpflichtungen gegenüber Dritten eingegangen sind. Deshalb wird von der KVHS der Kostenanteil einbehalten, der im selbst entsteht. In jedem Fall berechnen wir eine Verwaltungspauschale von 6,00 €.

Sonderregelungen für Bildungsurlaub: Abmeldung 6-7 Wochen vor Beginn 75%, 2-6 Wochen vor Beginn 100%, Bildungsurlaub: inkl. Übernachtung/Verpflegung 6 Wochen vor Beginn 100% des Entgeltes.

### Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften

Ein Fernabsatzgeschäft liegt dann vor, wenn der Vertrag unter ausschließlicher Verwendung von Fernmeldekommunikationsmitteln 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 Belehrung 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 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Ein Widerrufsformular steht Ihnen auch auf unserer Homepage zur Verfügung, der Widerruf kann auch formlos erfolgen. Der Widerruf ist zu richten an: Kreisvolkshochschule Norden gGmbH, Uferstraße 1, 26606 Norden, Fax: (04931) 924-204, E-Mail: info@kvhs-norden.de

### Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z.B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren beziehungsweise herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

### Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

### Ferien/Unterrichtsurlaub

Während der niedersächsischen Schulferien findet kein Unterricht statt. Die abweichenden Öffnungszeiten des VHS-Bildungszentrums und der Information entnehmen Sie bitte den Aushängen vor Ort. Bei witterungsbedingten Schulschließungen im Landkreis Aurich finden aus Sicherheitsgründen keine Tages- oder Abendkurse statt. Der Unterricht in den Ausbildungen-, Umschulungs- und Fortbildungsprojekten sowie Wochenendseminaren ist von dieser Regelung nicht betroffen.

### Hausordnung

Die KVHS führt ihre Bildungsangebote/Veranstaltungen in eigenen Räumen und zahlreichen fremden Unterrichtsstätten durch. Wir bitten, Räumlichkeiten und Einrichtungen gegenüber schonend zu behandeln und die jeweilige Hausordnung zu beachten. In allen Unterrichtsstätten darf nicht geraucht werden.

### Haftung

Die KVHS haftet nicht für Schäden, Unfälle und Diebstähle auf dem Hin- und Rückweg sowie während des Bildungsangebots/der Veranstaltung (Ausnahme: Ausbildungen-, Umschulungs- und Fortbildungsprojekte). Für Druckfehler wird keine Haftung übernommen.

### Urheberrechtsschutz

Aus urheberrechtlichen Gründen müssen wir Sie da auf hinweisen, dass Fotografieren, Filmen und Mitschneiden auf Band in den Veranstaltungen nicht gestattet sind. Dies gilt für Präsenz-, Online- oder Hybridveranstaltungen. Lehrmaterial darf ohne schriftliche Zustimmung der Volkshochschule auf keine Weise vervielfältigt, insbesondere nicht vervielfältigt, verbreitet oder öffentlich wiedergegeben werden.

### Datenschutz

Persönliche Daten werden für den internen Gebrauch zur Erfüllung der Vertragserfüllung und Zahlungsabwicklung elektronisch gespeichert und unterliegen den Bestimmungen des Datenschutzes. Bei allen Vorgängen der Datenverarbeitung (z.B. Eintragung, Verarbeitung und Übermittlung) verfahren wir nach den gesetzlichen Vorschriften. Ihre für die Geschäftsbearbeitung notwendigen Daten für die Erfüllung der Vertragsleistung werden im erforderlichen Umfang an von uns beauftragte Dienstleister bzw. Kooperationspartner weiter gegeben. Nach der DSGVO haben Sie das Recht auf Auskunft der Verarbeitung, sowie Berichtigung oder Löschung (sofern keine gesetzlichen Aufbewahrungspflichten vorliegen) Ihrer Daten.

### Gültigkeit

Sollten Bestimmungen dieser AGB ganz oder teilweise nichtig sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsklauseln nicht berührt. Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren ihre Gültigkeit.



## 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



**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

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
- ✓ **Innenausbau interaktiv**  
Parkett, Laminat oder Paneele virtuell und live erleben
- ✓ **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)