

# Programm Norden Herbst/Winter 2025

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





## 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



Leitung und  
Abteilungsleitung

Sekretariat:  
☎ (04931) 1870-157

**Friedhelm Endelmann**

Gesamtbetriebsleiter  
Kreisvolkshochschule  
Aurich-Norden

☎ (04931) 1870-157  
✉ f.endelmann@kvhs-norden.de



**Irina Eifert**

Standortleiterin Norden  
Pädagogische Leitung  
Abteilungsleiterin  
Allgemeine Bildung  
und Kulturarbeit

☎ (04931) 1870-157  
✉ i.eifert@kvhs-norden.de



**Markus Saathoff-Reents**

Abteilungsleiter  
Generationen-  
übergreifende Dienste  
und Engagementprojekte

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



**Stefan Brietzke**

Abteilungsleiter  
Soziale Dienste

☎ (04931) 1870-144  
✉ s.brietzke@kvhs-norden.de



**vhs** Kreisvolkshochschule  
Aurich-Norden



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

mit großer Begeisterung und viel Herzblut präsentieren wir Ihnen unser neues Programmheft – ein bunter Strauß voller Möglichkeiten, Inspirationen und Begegnungen, die das Leben bereichern! Im Mittelpunkt dieses Semesters steht das Thema **Future Skills**: Kompetenzen, die uns fit für die Zukunft machen und persönlich stärken – ganz gleich, in welchem Lebensabschnitt Sie sich gerade befinden.

Unser neues, kostenfreies SprachCheck-Angebot ermöglicht es Ihnen, verschiedene Fremdsprachen unverbindlich auszuprobieren und das passende Kursniveau für Ihren Einstieg zu ermitteln. So können Sie gezielt die Sprachkompetenzen entwickeln, die in einer zunehmend globalisierten und vernetzten Welt immer wichtiger werden – eine wertvolle Grundlage für persönliche und berufliche Zukunftsperspektiven.

Unser **Kulturprogramm** verspricht unvergessliche Momente: Ob mitreißende Konzerte, spannende Lesungen, beeindruckende Multi-Visions-Shows oder die inspirierende Winterakademie auf Juist – erleben Sie Kultur, die bewegt, verbindet und begeistert. Im Rahmen der **Interkulturellen Wochen** erwarten Sie spannende Veranstaltungen wie die KinderKulturKarawane, genussvolle und internationale Kochkurse sowie vielfältige Informationen.

Schauen Sie neugierig über den Tellerrand, entwickeln Sie sich weiter und bringen Sie Ihre verborgenen Talente zum Leuchten.

Natürlich finden Sie auch in diesem Semester wieder unsere beliebten Angebote aus den Bereichen **Gesundheit** und **Politische Bildung** – denn Wohlbefinden, Wissen und gesellschaftliches Miteinander gehören für uns einfach dazu.

Dies alles ist nur ein kleiner Ausschnitt aus unserem spannenden und umfangreichen Programm. Lassen Sie sich inspirieren, entdecken Sie Neues und genießen Sie die Vielfalt, die unsere KVHS Aurich-Norden im Landkreis Aurich ausmacht.

Ihre Kreisvolkshochschule

## Vorteilspakete für jede Lebensphase!



**Best Beginner!**

Für den Versicherungsstart und Neukund/innen bis 30 Jahre.

Willkommens-Nachlass bis zu **40%**

**CE DIE OSTFRIESISCHE**  
LANDSCHAFTLICHE BRANDKASSE

Die Versicherung der Ostfriesen

Vorsorge  
Vermögens-  
Geldvermögen

**Best Oostfreesland!**

Unser Vorteilspaket für alle mitten im Leben.

Jetzt Vorteile sichern!

**CE DIE OSTFRIESISCHE**  
LANDSCHAFTLICHE BRANDKASSE

Die Versicherung der Ostfriesen

Vorsorge  
Vermögens-  
Geldvermögen

**Best Oller!**

Unser Vorteilspaket für alle ab dem 50. Lebensjahr.

Jetzt Vorteile sichern!

**CE DIE OSTFRIESISCHE**  
LANDSCHAFTLICHE BRANDKASSE

Die Versicherung der Ostfriesen

Vorsorge  
Vermögens-  
Geldvermögen

**CE DIE OSTFRIESISCHE**  
LANDSCHAFTLICHE BRANDKASSE

Die Versicherung der Ostfriesen

Verlässlich. | Nah. |  
Persönlich. | Ostfriesisch!



## Schwerpunkt 2025 Zukunftsort vhs – Kompetenzen für morgen

Die KVHS Aurich-Norden setzt im Jahr 2025 mit dem Schwerpunktthema „#zukunftsort\_vhs – Kompetenzen für morgen“ einen Fokus auf die Vermittlung von „Future Skills“. Diese Kompetenzen sind im Kontext der Fachkräftesicherung und der gesellschaftlichen Transformation zentral. Neben technologischen und fachlichen Fähigkeiten stehen überfachliche Kompetenzen wie kritisches Denken, Kreativität, Problemlösefähigkeit, digitale Kompetenzen und interkulturelle Kommunikation im Vordergrund. Die KVHS Aurich-Norden positioniert sich als wichtige Bildungseinrichtung, die Menschen dabei unterstützt, sich auf die Anforderungen der Zukunft vorzubereiten. Mit vielfältigen Bildungsangeboten strebt die KVHS an, die Rolle der Volkshochschulen als zentrale Anlaufstellen für transformative Kompetenzen noch stärker ins öffentliche Bewusstsein zu rücken.



Information & Anmeldung:

☎ (04931) 1870-123

Öffnungszeiten

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

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

Öffnungszeiten in den Schulferien

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

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

Änderungen der o.g. Angaben vorbehalten.

Service

**In eigener Sache / Leitung und Abteilungsleitung** 3  
**Gut zu wissen** 5  
 Informationen rund um Ihr Bildungsangebot  
**Standorte und Kontaktinformation** 106  
**Leitbild der KVHS Norden** 107  
**Dozent\*innen von A-Z** 108  
**Dozent\*innenrat** 109  
**Anmeldeformular** 109  
**Betriebsausschuss und Gesellschafterversammlung** 110  
**Impressum** 110  
**Allgemeine Geschäftsbedingungen** 110

Kultur und Gestalten

**Landesbühne** 7  
**Kulturelle Veranstaltungen** 8  
**Ausstellungen** 15  
**Kulturfahrten und Exkursionen** 15  
**Fotografie** 15  
**Ostfriesland** 16  
**Literatur** 17  
**Kunst und Kreativität** 18  
 Kalligraphie, Zeichnen  
 Textilkunst, Malerei  
 Drucktechniken, Keramik  
**Musik und Tanz** 24  
**Persönliche Ausstrahlung** 25  
**Textiles Gestalten** 26  
 Nähen, Spinnen, Patchwork, Filzen

Politik, Gesellschaft und Umwelt

**Politik und Zeitgeschehen** 30  
**Online-Veranstaltungen für Zuhause** 33  
**Philosophie** 34  
**Wirtschaft** 34  
**Umwelt** 35  
**Recht und Vorsorge** 37  
**Senioren- und Pflegestützpunkt Nds.** 38  
**Freiwilligenagentur Landkreis Aurich** 40  
**Engagement und Ehrenamt** 42  
**Mehrgenerationenhaus Norden** 45  
**Angebote für Menschen mit Beeinträchtigungen** 46

Familie & Junge VHS

**Familien- und Elternbildung** 49  
**Kurse für Kinder und Jugendliche** 50  
 Kochen und Freizeit  
 Bewegung  
 Kreatives  
**Ferienkurse für Kinder/Jugendliche** 53  
**Veranstaltungen für Familien** 54  
 KinderKulturKarawane  
 Junge Landesbühne, Kindertheater  
 Kinderkino

Gesundheit

**Gesundheitsbildung** 58  
 Gesundheitswoche  
 Mottotage  
 Vorträge und Seminare  
**Körperwahrnehmung & Entspannung** 63  
 Auszeit für Körper und Seele  
 Yoga

**Bewegung** 68  
 Gymnastik und Fitnesstraining  
 Outdoor-Aktivitäten

**Kochen und Ernährung** 74

Psychologie und Persönlichkeitsbildung

**Psychologie und Persönlichkeitsbildung** 77

Berufliche Bildung

**Digitale Welten** 80  
 Bildungsurlaube, Firmenschulungen und individuelle Angebote  
 Xpert  
 Angebote am Standort Norden  
 Angebote am Standort Aurich

**Büro und Verwaltung** 82  
 Xpert Business

**Rhetorik und Kommunikation** 84

**Fortbildungen für soziale und pädagogische Berufe** 85  
**Schwerpunkt: Frühkindliche Bildung**  
 Organisatorisches/Teamarbeit  
 Methodik/pädagogischer Alltag  
 Inhouse-Seminare  
 Langzeitfortbildungen

**Schulungen für Dozierende und Mitarbeitende der KVHS Aurich-Norden** 88

**Umweltechnik** 89

**Berufliche Orientierung, Qualifizierung und Integration** 90

Soziale Dienste

**Soziale Dienste im Landkreis Aurich** 92

Bildungsurlaub

**Bildungsurlaube** 94

Grundbildung Schulabschlüsse

**Schulabschlüsse** 98

**Grundbildung für Alltag und Beruf** 98

Sprachen

**Einstufung** 100

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

**Plattdeutsch** 102

**Englisch / Spanisch** 103

**Französisch / Italienisch** 104

Außenstellen

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

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

Information, Anmeldung und Öffnungszeiten

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

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

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

Änderungen vorbehalten.

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
- cloud** 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
- 👤** Angebote für Engagierte
- 🌐** Veranstaltung im Rahmen der Interkulturellen Wochen, s. S. 32

Förder- und Finanzierungsmöglichkeiten für Ihre Weiterbildung

Mit dem Förderprogramm „Weiterbildung in Niedersachsen“ 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-bafoeg.de](http://www.aufstiegs-bafoeg.de) oder [www.nbank.de](http://www.nbank.de)

**Weitere Fördermöglichkeiten:**  
[www.test.de/Leitfaden-Weiterbildung-finanzieren-Weiterbildung-zahlt-sich-aus-4886405-0](http://www.test.de/Leitfaden-Weiterbildung-finanzieren-Weiterbildung-zahlt-sich-aus-4886405-0)

Teilnahmebescheinigungen und Zahlungsmodalitäten

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

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

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

Folgen Sie uns.



Barrierefreie Kursteilnahme

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

Freies WLAN

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

Online-Angebote

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

Gesundheitskurse mit Zuschuss

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

Witterungsbedingte Schulausfälle

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

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

Individuelle Angebote – auch für (Klein-)Gruppen

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

Datenschutzerklärung

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

Bildungsurlaub

Sie haben Anspruch auf Fortbildung während der Arbeitszeit. Unsere Bildungsurlaube finden Sie **ab S. 94**

Kursteilnahme unter 16 Jahren

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

Gutscheine? Verschenken Sie Bildung! Der KVHS-Gutschein

In unserer Riesenauswahl mit über 1.000 Bildungsangeboten findet der/die Beschenkte auch etwas Passendes für sich. Sie erhalten den Gutschein in unserer Information. **Bezahlen mit Gutscheinen** Bitte reichen Sie Ihre Gutscheine bei Anmeldung in der Geschäftsstelle ein.

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.

Weitere Bildungsangebote der KVHS Aurich-Norden:

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

Anzeigen in unserem Programmheft

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

1|26 Anmeldestart Frühjahr 2026

Ab **Mo., 08.12.2025** sind unsere Bildungsangebote des Frühjahrssemesters 2026 **online**, Ihre Anmeldung ist möglich. Das gedruckte Programm erscheint im Januar 2026. **Brauchen Sie Unterstützung bei der Anmeldung?** Wir sind für Sie da. ☎ (04931) 1870-123.



# Kultur und Gestalten



## Kreativ und kulturell aktiv

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



Bild: © Landesbühne Niedersachsen Nord, Volker Beinhorn „Der eingebildete Kranke“

### Inhalt

|                                   |              |
|-----------------------------------|--------------|
| Landesbühne                       | S. 7         |
| Kulturelle Veranstaltungen        | S. 8         |
| Ausstellungen                     | S. 15        |
| Kulturfahrten und Exkursionen     | S. 15        |
| Fotografie                        | S. 15        |
| Ostfriesland                      | S. 16        |
| Literatur                         | S. 17        |
| <b>Kunst und Kreativität</b>      | <b>S. 18</b> |
| Kalligraphie, Zeichnen            | S. 18        |
| Textilkunst, Papierkunst, Pastell | S. 19        |
| Aquarell, Öl                      | S. 20        |
| Acryl, Drucktechniken             | S. 21        |
| Keramik                           | S. 22        |
| <b>Musik und Tanz</b>             | <b>S. 24</b> |
| <b>Persönliche Ausstrahlung</b>   | <b>S. 25</b> |
| <b>Textiles Gestalten</b>         | <b>S. 26</b> |
| Nähen, Spinnen                    | S. 26        |
| Patchwork                         | S. 27        |
| Filzen                            | S. 28        |

### Ansprechpartnerin

### Information und Beratung

**Katarina Engelmann**  
Bereichsleiterin  
Allgemeine Bildung  
und Kulturarbeit  
(04931) 1870-107  
k.engelmann@kvhs-norden.de



**Sabrina Fischer**  
Kultur und Gestalten  
(04931) 1870-170  
s.fischer@kvhs-norden.de



**Katja Koesling**  
Landesbühne  
Textiles Gestalten  
(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 2025/26

Weitere Informationen und ausführliche Inhalte zu den Stücken finden Sie unter [www.kvhs-norden.de](http://www.kvhs-norden.de) und <https://landesbuehne-nord.de>  
**Veranstaltungsort: Theater Norden, Osterstr. 50**



In Kooperation mit der  
**NStadt Norden**



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

### Moby Dick

von Gernot Plass nach Herman Melville

Ismail, getrieben von Schwermut, verlässt sein bürgerliches Leben und fährt zur Insel Nantucket. Dort heuert er auf dem Walfangschiff Pequod an, das aus Walknochen und Walzähnen gebaut ist. Der fanatische Kapitän Ahab will den weißen Pottwal Moby Dick erlegen, der ihm einst das Bein abgerissen hat. Die Jagd beginnt – ein Kampf auf Leben und Tod.  
**Do., 18.09.2025, 19:30 Uhr**

### Kein Pardon – Das Musical

Basierend auf dem Film von Angelo Colagrossi, Achim Hagemann und Hape Kerkeling

Mit Ende zwanzig wohnt Peter Schlönzke noch immer bei seiner schrulligen Familie. Eines seiner wenigen Highlights ist die Familienzusammenkunft vor dem Fernseher, um gemeinsam „Witzigkeit kennt keine Grenzen“ mit Heinz Wäscher zu verfolgen. Nach einem Talentwettbewerb gerät Peter unerwartet an die Rolle des „Lustigen Glückshasen“ in der Show. Über Nacht wird er zum Fernsehstar und sogar zum Moderator der Sendung. Doch der Ruhm steigt ihm zu Kopf: Er entwickelt Starallüren wie sein Vorgänger Heinz Wäscher und schikanieren seine Mitmenschen. Als die Einschaltquoten nach unten gehen, wird es eng für Peter...  
**Do., 25.09.2025, 19:30 Uhr**

### Junge Landesbühne



Informationen zu unseren  
Schulvorstellungen **s. S. 55**

### Theaterpreise

**Abonnement Gesamt** (neun Aufführungen):  
1. Rang: 113,00 € | ermäßigt\*: 65,00 €  
2. Rang: 105,00 € | ermäßigt\*: 61,00 €  
3. Rang: 97,00 € | ermäßigt\*: 57,00 €

**Abonnement Wahl** (vier Aufführungen):  
1. Rang: 56,00 € | ermäßigt\*: 33,00 €  
2. Rang: 52,00 € | ermäßigt\*: 31,00 €  
3. Rang: 48,00 € | ermäßigt\*: 29,00 €

**Einzelkarten**  
1. Rang: 20,00 € | ermäßigt\*: 11,00 €  
2. Rang: 18,00 € | ermäßigt\*: 11,00 €  
3. Rang: 16,00 € | ermäßigt\*: 11,00 €

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

**Abonnementbestellung und Vorverkauf in der Kreisvolkshochschule Aurich-Norden**  
Mo. - Fr.: 09:00 - 12:30 Uhr  
Mo. - Do.: 14:30 - 17:00 Uhr Stand 01.06.2024

### Sieben Wege Kylie Jenner zu töten

von Jasmine Lee-Jones

Cleo ist überzeugt, dass Kylie Jenner, die mit 21 Jahren die jüngste Self-made-Milliardärin ist, sich kultureller Aneignung schuldig macht. Ein Shitstorm entsteht, weil Kylie einen Look vermarktet, für den schwarze Frauen jahrhundertlang diskriminiert wurden. Cleos Aktion sorgt für Aufsehen, doch der Shitstorm gerät außer Kontrolle – die Grenzen zwischen Twitter und realem Leben verschwimmen.  
**Do., 27.11.2025, 19:30 Uhr**

### State of Union. Eine Ehe in zehn Sitzungen

von Nick Hornby

Seit es in ihrer Ehe gewaltig kriselt, gehen Louise und Tom, sie Ärztin, er Musikjournalist, einmal die Woche zu einer Paartherapeutin. Sie ist fremdgegangen, er ist ausgezogen, aber kampflös aufgeben wollen sie ihre Beziehung deshalb nicht – auch wegen der gemeinsamen Kinder. Um in der Therapiesitzung offen reden zu können, braucht es allerdings etwas mehr als den bloßen Willen. Also treffen sie sich vor jeder Sitzung in einem Pub, um sich vorzubereiten – oder Mut anzutrinken. Und dabei werden all die Dinge auf den Tresen gebracht, die bisher unter den Teppich gekehrt wurden: Kindererziehung, Sex, Affären, Unzufriedenheit. Doch reicht das tatsächlich aus, um wieder zueinander zu finden?  
**Do., 11.12.2025, 19:30 Uhr**

### Ewig jung

von Erik Gedeon

Eine Gruppe ausgedienter Schauspieler\*innen erinnert sich an ihre größten Erfolge. Einziges Problem: Ihr Theater wurde längst geschlossen und zur Altersresidenz umfunktioniert. Doch das Schauspielblut in den Adern pulsiert. Und sobald sie unter sich sind, erobern die Alten ihre Bühne zurück, wetteifern um die bekanntesten Theaterzitate, singen die größten Evergreens ihrer Jugend und zeigen, welche (Selbst-)Darstellungsqualitäten noch in ihnen stecken...  
**Do., 22.01.2026, 19:30 Uhr**

### Vorschau 2026

|                     |            |
|---------------------|------------|
| Der Zerbrochne Krug | 19.02.2026 |
| Medea               | 09.04.2026 |
| Mephisto            | 30.04.2026 |
| Tod auf dem Nil     | 28.05.2026 |

### Kindertheater

#### Humboldts kleine Naturkundestunde

Eine Forschungsreise mit Musik für alle Neugierigen ab 6 Jahren und die ganze Familie.

**Sa., 29.11.2025, Beginn: 15:00 Uhr, VHS-Bildungszentrum, Eintritt: 7,00 €**

Weitere Informationen s. S. 55



# 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.





## Kulturelle Veranstaltungen

## Konzerte im KVHS-Forum

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

young german jazz  
Vincent Meissner TrioJazzkonzert: „Poesie trifft auf Power.“ (Jazz thing)  
– Das Vincent Meissner Trio

In Kooperation mit der KVHS Aurich-Norden präsentiert Jazz Norden e.V. aus der vielfältigen Jazzszene Deutschlands einen der einflussreichsten jungen Pianisten mit seinem Trio: Vincent Meissner, 25 Jahre alt, Leipzig.

Vincent Meissner kennt sich der musikalischen Tradition aus. Dennoch ist er alles andere als ein Nachahmer oder Epigone. Das Trio spielt eigene Kompositionen Meissners. Unverkennbar ist eine eigene musikalische Handschrift und ein persönlicher Stil, den er zusammen mit seinem Trio entwickelt hat. Vincent Meissner, Henri Reichmann am Schlagzeug und Josef Zeimetz am Bass kennen sich schon Jahre, sind Freunde, ohne sich musikalisch etwas zu schenken, und bilden ein eingespieltes Trio, das auf sich neugierig macht. Beim renommierten deutschen Label „act“ hat das Trio zwei Alben veröffentlicht: &gt;Bewegtes Feld&lt; und &gt;Wille&lt;. Unbändige Spiellust an komplexen Formen und Rhythmen treffen auf viel Lust am Experiment und einen bemerkenswerten Sinn für ungewöhnliche und im Gedächtnis haftende Melodien.

Jazz Norden e.V. freut sich auf das Konzert mit dem vielfach ausgezeichneten Vincent Meissner und seinem Trio. Das Konzert findet statt im Rahmen der zusammen mit dem Kunstverein Norden durch Jazz Norden e.V. präsentierten Foto-Ausstellung &gt;Tokyo Jazz Joints&lt; des irischen Fotografen Philip Arneill vom 28.09. - 02.11.2025 im Kunsthau Norden.

Do., 02.10.2025, Beginn: 20:00 Uhr, VHS-Bildungszentrum  
Eintritt: 15,00 € (Erwachsene), 10,00 € (ermäßigt für Schüler\*innen)Gefördert von: Landkreis Aurich, OLB Stiftung, Sparkasse Aurich-Norden,  
Verband Deutsch-Japanischer Gesellschaften, Ostfriesische Landschaft

## Galgenlieder

– Christian Morgensterns Texte neu vertont und illustriert  
Konzert des Duos LiteraTöne und Ausstellung mit Illustrationen  
von Ricardo Fuhrmann und Daniel Jelin

„Man weiß zum Schluss nicht, was man mehr bewundern soll: die Clownerie oder die tiefe Weisheit....man lacht sich krumm, bewundert hinterher, ernster geworden, eine tiefe Lyrik, die nur im letzten Augenblick ins Spaßhafte abgedreht ist – und merkt zum Schluss, dass man einen philosophischen Satz gelernt hat.“

Diese Zeilen schrieb einst Kurt Tucholsky in großer Bewunderung über den Lyriker Christian Morgenstern. Und sie könnten ebenso gut eine Beschreibung der Illustrationen darstellen, welche Ricardo Fuhrmann und Daniel Jelin für ihr Künstlerbuch „Phantastische Wattwanderung“ geschaffen haben. Da liegt die Idee nicht fern, die sogenannten „Galgenlieder“ Morgensterns von diesen Künstlern graphisch-künstlerisch in Bilder verwandeln zu lassen. Dazu präsentieren der Auricher Musiker Heinrich Herlyn und der Emdener Pianist Patrick Pagendarm eine musikalische Hommage mit eigenen Vertonungen des genialen Lyrikers und Humoristen. Wer wissen möchte, wieso das Wiesel auf einem Kiesel sitzt, weshalb das Mondschild sterben muss oder warum der Werwolf so deprimiert ist, der wird die Antworten in Songs bekommen, die mit den musikalischen Mitteln von Blues, Swing, Rumba oder Walzer komponiert wurden und ihr bildnerisches Pendant in den Bildern Fuhrmanns und Jelins finden. Heinrich Herlyn führt mit dieser Veranstaltung eine Form der künstlerischen Zusammenarbeit fort, die er bereits vor Jahren mit der Aufführung seiner Vertonungen von Erich Kästners „13 Monaten“ begonnen hat. Eine Veranstaltung, welche die Restaurierung der „Ostfriesland-Haggadah“ finanziell absichern konnte.

Fr., 21.11.2025, Beginn: 18:00 Uhr, VHS-Bildungszentrum  
Eintritt: 15,00 €

## GAUCKduo: KLANGBILDER

eBass &amp; Flöte – eine Klangkombination, die ihresgleichen sucht!

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

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

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

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



## Theater im KVHS-Forum

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

KinderKultur  
KarawaneDie folgenden Veranstaltungen finden im Rahmen der interkulturellen  
Woche in Kooperation mit Plan International statt und werden gefördert  
durch die Partnerschaft für Demokratie im Landkreis Aurich.KinderKulturKarawane: Twikatane Kids  
Tanztheater Sambia

Diese herzerwärmende Darbietung erzählt die Geschichte Sambias durch die zeitlose Sprache von Tanz und Musik. Sie spiegelt die lebendige Vielfalt des Landes wider und zeichnet gleichzeitig ein bewegendes Bild des sambianischen Lebens und seiner Geschichte. In einer Explosion von Farben und Eleganz zeigen talentierte junge Künstler, wie sich die Traditionen von Musik und Tanz über die Jahre entwickelt haben und welche Themen die Menschen in Sambia bewegen. Ihre sanften Stimmen und fließenden Bewegungen schaffen eine Atmosphäre voller Magie und berühren die Herzen des Publikums. Ein beeindruckendes Erlebnis, das die Schönheit und Seele Sambias auf unvergleichliche Weise zum Leben erweckt.

## KinderKulturKarawane: Schulveranstaltung

Reservierungen bitte schriftlich an die KVHS Aurich-Norden, Uffenstr. 1,  
Sabrina Fischer, ☎ (04931) 1870-170, ✉ s.fischer@kvhs-norden.deFr., 19.09.2025, Beginn: 10:00 Uhr, VHS-Bildungszentrum  
Eintritt: 7,00 €

## KinderKulturKarawane: Abendveranstaltung

Fr., 19.09.2025, Beginn: 19:00 Uhr, VHS-Bildungszentrum  
Eintritt: 8,00 € (Erwachsene), 7,00 € (Schüler\*innen)In Kooperation mit dem  
Jugendhaus NordenKinderKulturKarawane Workshop  
Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Im Rahmen der KinderKulturKarawane findet im Jugendhaus Norden ein Tanz- und Theaterworkshop statt. Interessierte haben die Möglichkeit, gemeinsam mit den jungen Künstler\*innen die Tänze und akrobatischen Darbietungen nachzutanzten und auszuprobieren. Im Anschluss an den Workshop können die Kinder und Jugendlichen sich untereinander austauschen und kreative Ideen sammeln.

Sa., 20.09.2025, 10:00 - 12:00 Uhr  
Jugendhaus Norden, 2,67 UStd., 1 Termin, kostenfrei  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 01.09.2025  
Vorherige Anmeldung erforderlich, N861302

Gefördert vom



im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie leben!

Theaterstück der  
Landesbühne Nord:  
„Bestätigung“Von Chris Thorpe,  
Deutsch von Katharina Schmitt

Wie schwierig es ist, mit Menschen zu kommunizieren, deren Überzeugungen den unsrigen diametral entgegengesetzt sind, zeigt die gesellschaftliche Polarisierung, die wir gegenwärtig in vielen Ländern Europas und in den USA erleben. Aber wäre es nicht wichtig, möglichst tief in die Gedankengänge anderer einzudringen?

In BESTÄTIGUNG schickt Chris Thorpe sein Alter Ego Chris in den Selbstversuch und konfrontiert es mit der Ideenwelt des Rechtsextremen Glen. Thorpe versucht, die Möglichkeiten kommunikativer Annäherung zutiefst unterschiedlicher Weltanschauungen auszuloten. Dabei werden auch Grenzen aufgezeigt – Grenzen der Faktizität und Grenzen ethischer Werthaltungen.

Darsteller Jeffrey von Laun führt die Zuschauer mit großer intellektueller Präsenz in die Gedankenwelt von Chris und seinem Widerpart Glen. Er fordert sie heraus, sich mit dem Dilemma der eigenen Meinungsbildung auseinanderzusetzen und lädt sie zur Interaktion ein. Die Zuschauer kommen nicht umhin, sich die Frage zu stellen, inwieweit sie selbst bereit wären, sich in eine solch konfliktäre Kommunikation zu begeben.

Dieses Stück funktioniert fast ohne Ausstattung – die Spannung generiert sich aus Wort und Widerwort: Ein Darsteller, der zwei Welten aufeinandertreffen lässt.

Mo., 01.12.2025, Beginn: 19:00 Uhr, VHS-Bildungszentrum  
Eintritt: 15,00 €



### Lesungen im KVHS-Forum

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

Die folgende Veranstaltung findet im Rahmen der interkulturellen Woche in Kooperation mit der Kulturbrennerei DoKa e.V. statt und wird gefördert durch die Partnerschaft für Demokratie im Landkreis Aurich.



#### Lesung mit Maria Braig: „Nie wieder zurück“

Als Fadia, die Tochter marokkanischer Einwanderer, erfährt, dass ihr Vater sie zwangsverheiraten will, läuft sie von zu Hause weg. Wenige Kilometer weiter strandet Damaris aus Saudi-Arabien auf der Flucht in Deutschland. Als ihr Mann, von dem sie unterwegs getrennt wurde, sie ausfindig macht, möchte sie nicht zu ihm zurück, denn in den vielen Monaten nach der Trennung hat sie ihre Selbstständigkeit entdeckt und sich mit Jane aus Uganda angefreundet. Als Jane ihr dann gesteht, dass sie sich in sie verliebt hat, stellt das Damaris vor Entscheidungen, die ihr bisheriges Weltbild ins Wanken bringen. Fadia und Damaris treffen in einem Frauenhaus zusammen. Als sie dort eines Tages von den Männern der Familien entdeckt und mit Gewalt weggeholt werden sollen, kommt Hilfe aus einer völlig unerwarteten Ecke.

Im Anschluss an die Veranstaltung lädt die Kulturbrennerei DoKa e.V. zum gemeinsamen Ausklang und vertiefendem Austausch in den Marktpavillon ein.

Do., 04.09.2025, Beginn: 18:30 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, Eintritt: kostenfrei



In Kooperation mit edition sanderling.

#### Lesung mit Klaviermusik: „Die Zeit hat kein Ende“



Die Veranstaltung findet statt zur Veröffentlichung des Buches „Cécile oder die Zeit hat kein Ende“ des Norder Autors Georg Frey.

Das Buch ehrt die französische Dichterin Cécile Sauvage. In seinem Buch „Cécile oder die Zeit hat kein Ende“ erzählt Georg Frey von der Spurensuche nach Leben und Werk Cécile Sauvages. Die Veranstaltung kombiniert die Vorstellung des Buches mit Klaviermusik, gespielt von der Pianistin und Komponistin Prof. Dr. Eva-Maria Houben aus Krefeld. Sie spielt Kompositionen von Olivier Messiaen und eigene speziell zu dem Anlass komponierte Musik.

So., 02.11.2025, Beginn: 11:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, Eintritt: kostenfrei



#### Krimilesung mit Christine Becker-Schmidt: „Tod gelacht“

Wenn die Hoffnung zuletzt stirbt

Christine Becker-Schmidt ist eine Künstlerin der Vielseitigkeit. Sie lebt in einem ständigen Wechselspiel zwischen den Welten der Bühne, der Literatur und der Musik. Ihre Inszenierungen zeichnen sich durch eine besondere Mischung aus tiefgründigen Spiegelbildern der Gesellschaft, historischen Fakten, großartiger Musik und visuell beeindruckenden Momenten aus. Sie hat die Gabe, komplexe Geschichten und menschliche Emotionen auf die Bühne zu bringen und damit ihre Laien-Schauspieler\*innen und ihren Chor zu unvergesslichen Darstellungen zu führen.

Aber auch ihre Kriminalromane, die oft die düsteren Seiten des menschlichen Charakters erforschen, ziehen ihre Leser\*innen in den Bann. Sie lädt mit ihren Geschichten dazu ein, die Welt aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten und die Geheimnisse des menschlichen Daseins in all seinen Facetten zu erforschen. Egal ob auf der Bühne, im Chor oder in den Seiten ihrer Romane – Christine Becker-Schmidt bleibt eine unermüdliche Entdeckerin der menschlichen Seele.

Lassen Sie sich mitnehmen in einen spannenden, unterhaltsamen und überraschenden Abend.

Fr., 07.11.2025, Beginn: 19:30 Uhr  
VHS-Bildungszentrum  
Eintritt: 15,00 €



### Vorankündigung: Norder Literaturtage 2026

## NORDER LITERATURTAGE 11. - 26. APRIL 2026



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

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

Das ausführliche Programm erscheint im März 2026.

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



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

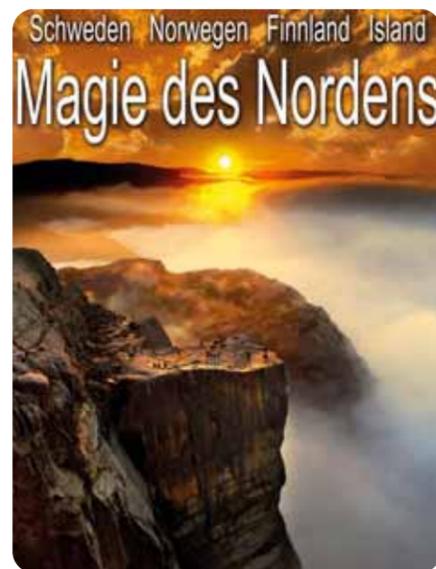
Die Eintrittskarten gibt es in Norden im Vorverkauf im SKN-Kundenzentrum, Neuer Weg 33, oder in der Kreisvolkshochschule Aurich-Norden, Uffenstr. 1 und an der Abendkasse.

#### Magie des Nordens: Schweden, Norwegen, Finnland, Island

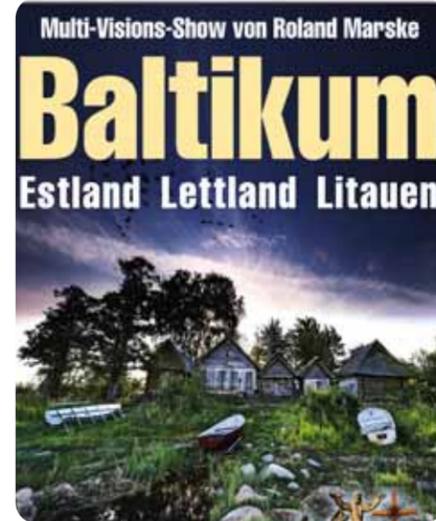
Die Größe. Die Weite. Die Stille. Natur, aufs Elementare reduziert, hat eine befreiende Wirkung. Anders lässt sich wohl nicht erklären, wie sehr dieses Land aus Wasser, Fels, und Wald jedem Besucher das Gefühl gibt, endlich durchatmen zu können.

Wer immer nach Norden reist, wird die gleiche Erfahrung machen. Dies ist keine Welt des leichten Genießens, sondern sie fordert die Empfindlichkeit des Sehens und Erlebens heraus. Wer nicht in die Stille horchen kann, wen die Weite und manchmal auch die Einsamkeit erschreckt, wird von hier wenig mehr mit nach Hause nehmen als kleine Erinnerungen an Gegenden ohne Ereignisse. Wer jedoch bereit ist, neugierig und mit offenen Augen unterwegs zu sein, wird Merkwürdiges finden: Farben von großer Intensität, Orte voller Eigenart, eigenwillige Landschaften und Menschen. Und vielleicht wird er etwas von der Ruhe wiederfinden, die dort beginnt, wo der Norden sich in die Endlosigkeit verliert. Genau hier beginnt die Bilderreise des Berliner Fotografen Roland Marske. Sie führt den Betrachter bis ans Nordkap und weiter auf die Insel aus Feuer und Eis, nach Island. Es sind Bilder, die Verführung sind, einen Teil der Welt zu entdecken, in der es mehr Raum zum Leben, mehr Luft zum Atmen und mehr Toleranz gibt.

Mi., 07.01.2026, Beginn: 19:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum  
Eintritt: 13,50 € (Vorverkauf), 16,00 € (Abendkasse)



Alle Kulturveranstaltungen finden Sie auch ausführlich in unserem Faltblatt.



#### Baltikum: Estland, Lettland, Litauen und Königsberg

Die Ostsee stößt im Nordosten Europas auf die Ufer von drei kleinen Ländern: Litauen, Lettland und Estland, wo die Ostsee „Westsee“ heißt. Zusammen sind die drei baltischen Länder nicht einmal halb so groß wie Deutschland und mit nur rund sechs Millionen Einwohnern äußerst dünn besiedelt. Mit Neugier im Gepäck, historischer Kenntnis und feinem Gespür für die heiklen aktuellen politischen Fragen ist der Berliner Journalist und Fotograf Roland Marske mehrfach durch das Baltikum gereist.

Die aufwendig produzierte Multi-Visions-Show zeigt drei auffallend unterschiedliche Staaten, die mit viel Schönerem und Interessanterem überraschen: Von den weißen Sanddünen der Kurischen Nehrung über die kilometerlangen, menschenleeren Strände Lettlands zur estnischen Inselwelt. Das Baltikum war der westlichste Außenposten der Sowjetunion. Als militärisches Sperrgebiet in fünfzigjährigem Dämmer Schlaf versunken, entfalten sie heute schüchtern einen ganz eigenen Zauber als Ferieninseln. Von der nordischen Melancholie des flachen Landes und der Weite und Schönheit ausgedehnter Wälder, tiefer Moore und Flusslandschaften. Sie erinnern daran, dass man schon fast in Skandinavien ist. Sie zeugen auch von deutscher Vergangenheit im Baltikum. Von mächtigen Deutsch-Ordensburgen, alten Herrnsitzen des deutschbaltischen Adels und Königsberg, die ehemalige Hauptstadt Ostpreußens, die heute Kaliningrad heißt. Von den drei Hauptstädte Tallinn, Riga und Vilnius, in denen das alte Europa die Jahrhunderte unbeschadet überstanden zu haben scheint. Stolz verweisen sie auf ihren Platz in der Weltkulturerbe-Liste der UNESCO.

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

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

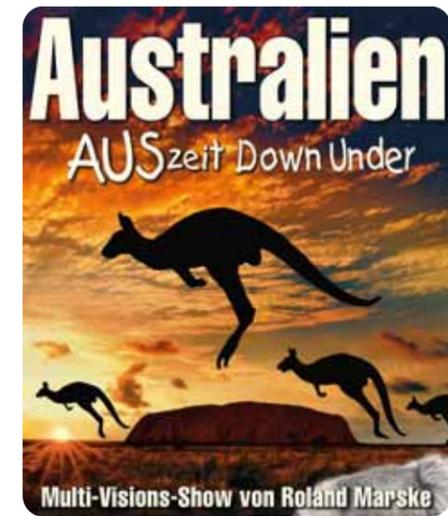
#### Australien: AUS-Zeit Down Under

Träumen Sie auch davon, einfach mal auszusteigen – den Alltagsstress hinter sich zu lassen und einfach möglichst weit wegzufahren? Der Berliner Fotograf Roland Marske hat sich diesen Traum erfüllt, als er ein Jahr lang Australien bereiste. Um Land und Menschen kennenzulernen, hat er als Deutschlehrer gearbeitet, nach Opalen gegraben, auf einer einsamen Station Rinder getrieben, in einer skurrilen Outback-Kneipe Bier gezapft und auf einer Krokodilfarm Touristen geführt.

Seitdem zieht es ihn immer wieder auch zu kürzeren Auszeiten auf den Fünften Kontinent zurück, um ins quirlige Großstadtleben von Sydney oder Melbourne einzutauchen, von Aborigines in ihre Traumzeit-Mythen eingewiesen zu werden, Kängurus, Koalas und Krokodilen zu begegnen und mit dem Geländewagen auf abenteuerlichen Pisten das hitzeflimmernde Outback zu erkunden.

„AUS-Zeit Down Under“ ist eine spannende Multi-Visions-Show für alle, die auch vom Reisen träumen, ihre Neugierde auf das Ferne und Unbekannte bewahrt haben oder vielleicht sogar den Ausstieg auf Zeit selbst wagen wollen. Das Fernweh gibt es gratis – garantiert!

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





### Interkulturelle Wochen – September 2025 an den Standorten Aurich und Norden



## Angebote zu den Interkulturellen Wochen in Ihrer KVHS Aurich-Norden

Wir fördern demokratische Werte und stärken die Vielfalt unserer Gesellschaft.

Sie finden unsere meist kostenfreien Angebote in diesem Programm, gekennzeichnet durch das Symbol der Interkulturellen Woche. Eine gesamte Veranstaltungsübersicht finden Sie im Internet und in gedruckter Form in Ihrer KVHS.

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 32.

**interkulturelle  
woche.de**

**dafür!**  
50 Jahre Interkulturelle Woche

### Ecstatic Dance

In Kooperation mit Ecstatic Norderland

#### Ecstatic Dance

Entfesse deine „Wildnatur“ und erlaube dir, dich in einer energievollen Gemeinschaft hinzugeben, mitreißen zu lassen und die verborgene Sprache deiner Seele zu erfahren. Schaffe Raum für eine ganz natürliche Ekstase, indem du dich barfuß, nüchtern und non-verbal dem Rhythmus hingibst. Dieses „Natural High“ kann dir ganz nebenbei helfen, Stress zu reduzieren, Blockaden zu lösen und tiefe Heilung zu erfahren.

**Janina Blanke, Olga Mensing**

VHS-Bildungszentrum, 4 UStd., 1 Termin

30,00 € (25,00 € ermäßigt für Schüler\*innen/Student\*innen)

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Fr., 22.08.2025, 19:00 - 22:00 Uhr

Anmelde- und Rücktrittschluss: 08.08.2025, **25A840601**

Fr., 26.09.2025, 19:00 - 22:00 Uhr

Anmelde- und Rücktrittschluss: 12.09.2025, **N840602**

Fr., 28.11.2025, 19:00 - 22:00 Uhr

Anmelde- und Rücktrittschluss: 14.11.2025, **N840603**



Mehr über  
Ihre KVHS  
in den  
sozialen Medien



Gefördert von



### Winterakademie auf Juist 17. - 21.11.2025



In Kooperation mit der  
Kurverwaltung Juist



Im November 2025 findet zum ersten Mal eine Winterakademie auf der Nordseeinsel Juist statt.

Im Rahmen der Akademie haben Teilnehmende die Möglichkeit, unter professioneller Anleitung erfahrener Dozent\*innen eine künstlerische Woche voller Kreativität zu genießen.

Geplant sind Kunstangebote in den Bereichen „Zeichnen, Malerei, Collagen und Künstlerbücher“.

Ein kleines Rahmenprogramm rundet die Woche ab.

Nähere Informationen zu den Kursen gibt es auf S. 23.



### Filmklub Norden – Kino im KVHS-Forum



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

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

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



Gefördert von



**Mi., 03.09.2025, 19:30 Uhr**

**Die leisen und die großen Töne**

Von Emmanuel Courcol, Frankreich 2024,  
Komödie/Tragikomödie/Drama,  
104 Min., FSK 0

**Mi., 17.09.2025, 19:30 Uhr**

**No other Land**

Von Basel Adra, Hamdan Ballal, Yuval Abraham, Rachel Szor, Palästina/Norwegen 2024, Dokumentation, 95 Min., FSK 16

**Mi., 01.10.2025, 19:30 Uhr**

**Alter weißer Mann**

Von Simon Verhoeven, Deutschland 2024,  
Komödie, 114 Min., FSK 6

**Mi., 29.10.2025, 19:30 Uhr**

**Konklave**

Von Edward Berger, Großbritannien/USA 2024,  
Drama/Thriller, 120 Min., FSK 6

**Mi., 12.11.2025, 19:30 Uhr**

**Memory (im Rahmen der Gesundheitswoche)**

Von Michel Franco, USA/Mexiko 2024,  
Drama, 100 Min., FSK 12

**Mi., 26.11.2025, 19:30 Uhr**

**Zwei zu Eins**

Von Natja Brunckhorst, Deutschland 2024,  
Komödie, 116 Min., FSK 6

**Mi., 10.12.2025, 19:30 Uhr**

**Der Buchspazierer**

Von The Chau Ngo, Deutschland 2024,  
Komödie/Familie, 98 Min., FSK 6

**Mi., 14.01.2026, 19:30 Uhr**

**Marianengraben**

Von Eileen Byrne, Österreich/Italien/  
Luxemburg 2024, Komödie/Drama,  
87 Min., FSK 12

**Mi., 28.01.2026, 19:30 Uhr**

**Wunschfilm**

**1. Emilia Pérez**

Von Jacques Audiard, Belgien/Frankreich/  
Mexiko 2024, Drama/Musical,  
130 Min., FSK 12

**2. Die Fotografin**

Von Ellen Kuras, Großbritannien/USA 2024,  
Biopic/Drama/Kriegsfilm, 117 Min., FSK 12

**3. Der Lehrer, der uns das Meer verspricht**

Von Patricia Font, Spanien 2025,  
Biopic/Drama, 105 Min., FSK 12

Änderungen vorbehalten.

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



### SchulKinoWochen 2026

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



Die KVHS in Norden beteiligt sich an den SchulKinoWochen im März 2026.

### Kinderkino

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

Eintritt: 5,00 €.

Eintrittskarten: KVHS Aurich-Norden, Uffenstr. 1, Norden, ☎ (04931) 1870-123,

✉ [info@kvhs-norden.de](mailto:info@kvhs-norden.de)

Ausführliche Informationen s. S. 56

In Kooperation mit dem MGH Norden und dem Kinderschutzbund Norden



Gefördert von



### Vorankündigungen Frühjahr / Sommer 2026



#### Chanson-Atelier „On connaît la chanson – chantons ensemble“

Seit Januar 2016 gibt es das Chanson-Atelier im Institut français Bremen. Wir bieten dieses erfolgreiche Projekt auch in Norden an. Der Sänger und Chorleiter Thomas Streit lädt ein zu einer spannenden Reise in die faszinierende Welt des französischen Chansons. Sie lernen ausgewählte Chansons (von Aznavour bis hin zu Zaz) kennen und singen. Die Chansons werden kurz vorgestellt und dann gemeinsam mit Klavierbegleitung gesungen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, wohl aber Freude am Singen.

**Thomas Streit**  
Fr., 27.02.2026, 18:00 - 20:15 Uhr  
VHS-Bildungszentrum  
3 UStd., 1 Termin, 22,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 13.02.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.  
**26AN850401**

### Veranstaltungen im KVHS-Forum zum Frauenmonat März 2026

In Kooperation mit dem Tourismus-Service Norden-Norddeich



**Jetzt mal Tacheles – Sonja Gründemann**  
„Jetzt mal Tacheles“ ist Sonja Gründemanns fünftes abendfüllendes Programm. Sie nimmt uns mit auf eine Reise durch den Optimierungswahnsinn, den Alltagswahnsinn und den Werbewahnsinn dieser Zeit.

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

**Lesung mit Alexandra Zykunov**  
Lesung aus ihren Büchern, „Wir sind doch alle längst gleichberechtigt!“ und „Was wollt ihr denn noch alles?!“ Mit anschließender Diskussion.

So., 29.03.2026, Beginn: 19:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum

Weitere Informationen sowie weitere Veranstaltungen gibt es im Frühjahr 2026.

#### Flohmarkt von Frauen für Frauen

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

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



**Flohmarkt von Frauen für Frauen**  
Kleidung und mehr...  
Kaffee und Kuchen

## NORDER LITERATURTAGE

### 11. - 26. APRIL 2026

Lesungen · Theater  
Workshops · Konzerte  
Ausstellungen · Kino  
und mehr



### Titelbild: Anne Böddeker



**ANNE BÖDDEKER**  
Aufgewachsen in Schleswig-Holstein; Ausbildung zur Modedesignerin am Lette-Verein, Berlin; Diplom-Gemälderestauratorin (Palazzo Spinelli, Florenz); freiberufliche Kostümbildnerin, Modezeichnerin und Malerin; zahlreiche Ausstellungen  
**anebe.de**

### Ausstellungen

VHS-Bildungszentrum  
Uffenstr. 1, Norden



24.08. - 26.09.2025  
**Hossein Fardinfard, Amsterdam**  
Fotografie

06.10. - 05.12.2025  
Fotoausstellung von Plan International  
Deutschland e.V.  
„Gleichberechtigung verändert die Welt“

Januar 2026  
Jahresausstellung MGH-Fotogruppe

Unsere Ausstellungen können zu den regulären Öffnungszeiten besucht werden.

Änderungen vorbehalten.

Norder Kunsthaus  
Große Neustr. 13



10.08. - 21.09.2025  
**Wolfgang Metzler**  
„nachhaltig und vergänglich“, Holzbildhauerei

28.09. - 02.11.2025  
In Kooperation mit Jazz Norden e.V.:  
**Philip Arneill**  
„tokyojazzjoints“, Fotografie

Öffnungszeiten & Information:  
Kunstverein Norden e.V.,  
☎ (04931) 959079,  
**www.kunstverein-norden.de**

Änderungen vorbehalten.

### Kulturfahrten und Exkursionen



#### Was ist eigentlich... Whisky?



Die Herstellung des schottischen Nationalgetränks Single Malt Whisky ist schnell erklärt. Und doch ist es eine Wissenschaft für sich und kein Whisky schmeckt wie der andere. Wie kommt das? In unserem Seminar „reisen“ Sie gedanklich und natürlich auch geschmacklich zu den schottischen Islands, Lowlands und Highlands und erfahren dabei, welchen Einfluss die Landschaft auf den Geschmack des Whiskys hat. Im Diavortrag schauen Sie zu beim Anbau und dem Mälzen und Maischen der Gerste, beim Darren (mit oder ohne Torf) auf den Malzböden – zu erkennen an den asiatisch anmutenden Pagodendächern – und schließlich dem Brennen in den für Schottland typischen Pot Stills. Sie erfahren interessante Details zur Auswahl und Herkunft der Fässer, zur Lagerung und Abfüllung. Keine Frage wird unbeantwortet bleiben! Schlussendlich können Sie Ihr neu erworbenes Wissen bei einer Verkostung anwenden und erfreut feststellen, dass schottischer Single Malt mit ein paar Tröpfchen Wasser ein wahres Feuerwerk an Aromen auf der Zunge zu entfalten vermag und Sie werden lernen, diese Aromen zu unterscheiden und fachkundig zu benennen. Und natürlich zu genießen. Untermalt von den Klängen keltischer live-Musik erleben Sie, dass (lebenslanges) Lernen durchaus seinen Reiz hat.

#### Ingo Kirchhoff

Sa., 08.11.2025, Abfahrt: 14:00 Uhr, Treffpunkt: WBZ-Parkplatz  
Zustiegsmöglichkeiten: ZOB Norden, Osteel (Köster), ZOB Marienhafen, ZOB Aurich.

Ankunft in Norden: ca. 00:30 Uhr  
Bremerhaven-Spaden, 18 UStd., 1 Termin  
76,00 €, inkl. Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 08.10.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N910401**

### Fotografie

#### Tolle Fotos – kein Problem!



Fotografieren macht Spaß. Die Freude am Bildermachen lässt sich steigern, wenn man weiß, was wie passiert. Begriffe wie Verschlusszeit, Blende, Brennweite etc. sind vielen Menschen geläufig. Wie mit diesen gestalterisch, gar kreativ beachtenswerte Bilder gemacht werden können, zeigt dieser Kurs. Es heißt, grau sei alle Theorie, in der Fotografie kann es dank dieser ganz schön bunt werden.

Dieser Fotokurs vermittelt Grundlagen und ist vorrangig praxisorientiert. Der gestalterische Inhalt des Seminars findet sich aus den Bedürfnissen der Teilnehmenden: Ob Menschen oder das Lieblingshaustier gewünschte Motive sind oder Sach- und Dokumentationsbilder entstehen sollen, vorgestellt und praktisch erprobt werden viele Bereiche der Lichtbilderei. Und auch das Thema Bildbearbeitung/ Finish wird Teil des Workshops sein.

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

#### Hans König

Sa./So., 27./28.09.2025, jeweils 10:00 - 16:30 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 16 UStd., 2 Termine, 75,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 12.09.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N870411**



### Internationale Norder Sommerakademie 2026

#### Save the Date 37. Internationale Norder Sommerakademie

Information und Kontakt:  
KVHS Aurich-Norden,  
Uffenstr. 1, 26506 Norden  
✉ sommerakademie@kvhs-norden.de  
☎ (04931) 1870-170

Das gedruckte Programm  
erscheint im Januar 2026.

**www.sommerakademie-norden.de**

Gefördert von



## 37. INTERNATIONALE SOMMERAKADEMIE

06.07. - 31.07.2026

### KUNSTWORKSHOPS IN OSTFRIESLAND

BILDHAUEREI · MALEREI · ZEICHNEN · DRUCKTECHNIKEN · COLLAGE ...

Ausführliche Informationen:  
**www.sommerakademie-norden.de**

Norden

### Musikalischer Sommerworkshop 2026



#### Save the Date Musikalischer Sommerworkshop 01. - 11. August 2026

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Musikalische Leitung: Sven Neumann  
Informationen: Eva Mathias, MGH Norden, ☎ (04931) 1870-113



Tage der Achtsamkeit im Kloster Thuine

s. S. 63

## Ostfriesland



### Stadtrundgang durch das jüdische Norden

Mit anschließender Fragerunde

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

**Petra Drüke**  
Fr., 19.09.2025, 15:00 - 16:30 Uhr  
Treffpunkt: 15:00 Uhr, Am Marktplatz vor den „Drei Schwestern“  
2 UStd., 1 Termin, kostenfrei  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 05.09.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N410403**

### Stadtführung: Die Magie der Adventszeit in Norden!

Die Adventszeit ist eine ganz besondere Zeit des Jahres, die mit Vorfreude und festlicher Stimmung gefüllt ist. Lassen Sie sich bei unserem exklusiven Kursangebot von der Atmosphäre des Weihnachtsmarktes verzaubern!

Genießen Sie einen kleinen Rundgang über den festlich geschmückten Markt und tauchen Sie ein in die Magie der Adventszeit. Ein warmes Getränk, sei es ein aromatischer Kinderpunsch oder ein leckerer Kakao, wird dabei nicht fehlen.

Musikalisch eingestimmt werden Sie durch den „Advent in Ludgeri“ mit der Kantorei, die für besinnliche Klänge sorgt und die festliche Stimmung perfekt untermalt. In geselliger Runde erfahren Sie zudem Spannendes und Historisches über die Stadt Norden und die Traditionen der Adventszeit.

**Susanne Roth**  
Di., 09.12.2025, 16:30 - 18:45 Uhr  
Treffpunkt: 16:30 Uhr, Haupteingang VHS-Bildungszentrum.  
3 UStd., 1 Termin, 17,00 €, inkl. einem Getränk.  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 25.11.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N410404**

### 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**  
Do., 15.01.2026, 18:00 - 20:15 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 3 UStd., 1 Termin, 20,00 €, inkl. Materialkosten.  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 05.01.2026. Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N890401**

**Walter Oldewurtel**  
3 UStd., 1 Termin, 15,00 €  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

#### Ein Rundgang durch das historische Norden

In diesem Rundgang, auf ganz neuer Strecke, lernen die Gäste einige eher weniger bekannte Norder Sehenswürdigkeiten kennen und erfahren Interessantes aus der Norder Stadtgeschichte. Im Anschluss beantwortet der Dozent Fragen und steht für einen Austausch zur Verfügung.

Fr., 10.10.2025, 15:00 - 17:15 Uhr  
Treffpunkt: 15:00 Uhr, Haupteingang VHS-Bildungszentrum  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 26.09.2025, **N410405**

#### Aus der Geschichte der Lütetsburg und ihrer Bewohner\*innen

Über die Lütetsburg, wenige Kilometer vor den Toren der Stadt Norden gelegen, gibt es viel Interessantes zu erzählen, und das nicht nur über den weithin bekannten Schlosspark. Der Dozent stellt die Geschichte der Burg und die einiger ihrer bedeutendsten Bewohner\*innen in seinem Vortrag vor.

Mo., 17.11.2025, 19:00 - 21:15 Uhr, VHS-Bildungszentrum  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 03.11.2025, **N410406**

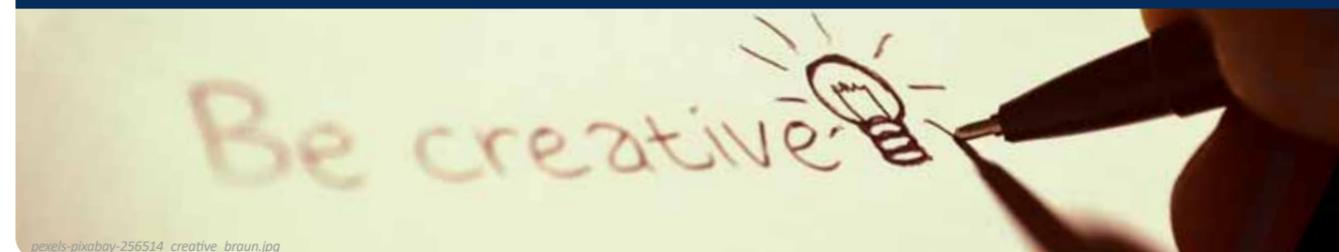
#### Über die mittelalterliche Klosterlandschaft Ostfriesland

Unsere Heimat zählte im Mittelalter zu den Landschaften mit den meisten Klöstern in Deutschland. Der Dozent gibt einen Überblick über die heute sämtlich verschwundenen Klöster und einige interessante Begebenheiten aus ihrer Geschichte. Besonderes Augenmerk wird dabei auf die ehemaligen Klöster in Norden, Emden und Ihlow gelegt.

Mo., 19.01.2026, 19:00 - 21:15 Uhr, VHS-Bildungszentrum  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 05.01.2026, **N410407**



## Literatur



**Silvia Naujoks**  
VHS-Bildungszentrum, schriftliche Anmeldung erforderlich.

### Büchercafé – Gemeinsam lesen, austauschen, genießen

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

Zum Auftakt widmen wir uns „Mit Blick aufs Meer“ von Elizabeth Strout – ein feinfühler Roman voller facettenreicher Themen, der auch sprachlich begeistert. Im Anschluss wählen wir gemeinsam die nächsten Bücher aus, sodass die Interessen der Teilnehmenden in den Lesekreis einfließen. Die Treffen sind einmal monatlich. Es bleibt genug Zeit zum Lesen der neuen Bücher. Bei den Treffen wird sich dann über die Lektüre ausgetauscht und es werden Hintergrundinformationen zu Buch und Thema gegeben.

Mo., 29.09., 27.10., 01.12.2025, 26.01.2026, 18:30 - 20:30 Uhr  
10,67 UStd., 4 Termine, 59,00 €  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 15.09.2025, **N310404**

### Kreatives Schreiben

Schon lange wollen Sie schreiben, aber Irgendetwas ist immer dazwischengekommen? Ihre Geschichten verdienen es, erzählt, festgehalten und weitergegeben zu werden!

In diesem Kurs werden Sie spannende Schreiberfahrungen machen. Kritik ist nebensächlich, es geht im Kurs darum, kreativ zu sein, nicht perfekt. Sie werden staunen, wie entspannt sich Gedichte und Prosatexte gestalten lassen.

Bitte mitbringen: Papier und Schreibutensilien.

Di., 28.10.2025, 18:30 - 20:45 Uhr  
12 UStd., 4 Termine, 65,00 €  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 14.10.2025, **N310405**

### Die richtigen Worte

Gute Texte für Alltag, Business und Privatleben

Knackig formulieren, korrekt informieren oder phantasievoll beschreiben. Das Erstellen guter und vor allem passender Texte signalisiert dem Leser Kompetenz und Kommunikationsstärke. Aber was macht einen guten Text aus? Antwort: Vor allem, dass er gelesen und verstanden wird. Die Anforderungen an Texte mit Aussagekraft sind mitunter hoch und es kommt darauf an, was und wen das geschriebene Wort erreichen soll. Welche Textform ist die richtige? Eine Erzählung oder ein Reisebericht unterscheiden sich im Format, Aufbau und Umfang sehr stark von einer Kurzmitteilung oder Produktbeschreibung. Texte fürs Internet fordern zudem Besonderes, wie z.B. eine suchmaschinenoptimierte Schreibe. 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 stets 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 Teilnehmenden eine hohe inhaltliche Berücksichtigung erfahren.

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

**Hans König**  
Sa., 22.11.2025, 10:00 - 16:30 Uhr, VHS-Bildungszentrum, 8 UStd., 1 Termin, 40,00 €  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 07.11.2025. Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N310406**

**Torsten Ideus**  
VHS-Bildungszentrum, schriftliche Anmeldung erforderlich.

### Social-Media-Marketing für Kreative

Schnupperkurs

Bücher schreiben alleine reicht heute nicht mehr – die Leser\*innen wollen den Menschen dahinter kennenlernen. Mit der richtigen Performance-Strategie kann die Zielgruppe erreicht werden.

In diesem Schnupperkurs erhalten die Teilnehmenden einen kurzen Einblick in die Welt der Literatur der heutigen Zeit. Was macht eine Autorin oder einen Autor heutzutage aus? Wie können möglichst viele Leser\*innen erreicht werden?

Mi., 10.09.2025, 18:30 - 20:45 Uhr  
3 UStd., 1 Termin, 15,00 €  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 27.08.2025, **N611801**

### Social-Media-Marketing für Kreative

Wie kann mehr Sichtbarkeit auf den Social Media Plattformen generiert werden? Wie kann die Bekanntheit gesteigert werden? Die Conversion-Rate ist zu schwach? Aber was ist das überhaupt? Und wie kann diese steigen?

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden mit organischen Inhalten auf Instagram, Tiktok & Co. mit wenig Aufwand viel Material zu nutzen, um auf mehreren Plattformen aktiv zu sein. Sie lernen, wie die eigene Community erweitert werden kann. Mit ein bisschen Struktur werden die Ideen von selbst kommen.

Das Motto ist: Aktiv dabei sein und den Spaßanteil für sich nutzen.

Mi., 05.11.2025, 18:30 - 20:00 Uhr  
12 UStd., 6 Termine, 57,00 €  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 22.10.2025, **N611802**



**Geschichten, die das Leben schreibt**

Lesung und Diskussion

Die Autorin der Autobiographie „Wer so schreit, kommt durch“ möchte mit dem Experiment „Hören und Diskutieren“ die Teilnehmenden anregen, eigene Erfahrungen und Erlebnisse zu reflektieren und sich gemeinsam auszutauschen. So besteht die Möglichkeit, dass die Teilnehmenden mit wichtigen Erkenntnissen in ihren Alltag zurückkehren und bei Bedarf die eigene Lebensgeschichte positiv aufarbeiten können.

**Agnes Müller-Ruwisch**  
Do., 15.01.2026, 19:00 - 21:15 Uhr

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

Anmelde- und Rücktrittschluss: 05.01.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N310407**



**Weller's Fischbude**

Literarisches Kochen

Immer wieder hat er diesen Traum, auch wenn Frank Weller seinen Beruf innig liebt. Aber insgeheim träumt er schon lange von seiner eigenen Fischbude. Und da kochen seine große Leidenschaft ist, darf es schon ein wenig mehr sein, als das allgegenwärtige Matjesbrötchen, das in jeder beliebigen Fischbude angeboten wird! Denn langweilig und normal liegt ihm so garnicht.

Ein paar seiner Kreationen werden wir an diesem Nachmittag zusammen nachkochen:

- Matjes-Apfeltatar mit Estragonschaum auf ostfriesischem Schwarzbrot
- Nordseekrabbensalat in der Kartoffel
- Selbst gebeizter Wacholder-Lachs mit Mangomajonnaise im weichen Brötchen

**Susanne Roth, Henry Mühling**

Sa., 01.11.2025, 16:00 - 20:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 5,33 UStd., 1 Termin, 61,00 €, inkl. Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 17.10.2025. Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N310408**



**Lesungen:**

s. S. 10

- Lesung mit Maria Braig: „Nie wieder zurück“
- Lesung mit Klaviermusik: „Die Zeit hat kein Ende“
- Krimilesung mit Christine Becker-Schmidt: „Tod gelacht“



**Kunst und Kreativität**

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

**Birgit Elke Schumacher**

VHS-Bildungszentrum  
17 UStd., 3 Termine  
112,00 €, zzgl. Materialkosten.  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.



**Kalligraphie mit der Kugelspitzfeder**

Tintenwolken, Farbe und weiße Schrift

Längst nicht mehr kommt die Tinte vom Tintenfisch. Nur der Farbname Sepia erinnert daran. Wir schreiben eine kleine Schrift mit Kugelspitzfeder oder Glasfeder mit Aquarellfarbe und Gouache. Gouache ist Tubenfarbe, die mit Wasser angemischt und mit dem Pinsel auf die Schreibfeder aufgetragen wird. Gouache hat einen Vorteil. Man kann sie auf der Palette oder dem Teller eintrocknen lassen. Mit etwas Wasser wird sie wieder schreibfähig.

Es wird im Kurs ein Faltsbuch hergestellt und gestaltet für die fertigen Blätter.

Fr. - So., 07. - 09.11.2025  
Fr., 19:30 - 21:45 Uhr, Sa., 09:30 - 17:00 Uhr, So., 09:30 - 13:30 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 17.10.2025, **N820401**

**Kalligraphie musikalisch – mit Schnurzugfeder und Noteninienfeder**

Die Schnurzugfeder erleichtert den Zugang zum Schreiben mit Feder und Farbe. Sie ist geduldig und robust. Statt der Schnurzugfeder kann auch die Glasfeder verwendet werden. Mit ihr gelingen Farbübergänge. Die alltagstaugliche schöne Schrift kann in einem zweiten Schritt mit Schwüngen gerahmt werden. Die Schwünge schreiben wir mit der Noteninienfeder. Es können kleine Karten gestaltet werden.

Ein Leporellobuch falten wir für die entstandenen Arbeiten.  
Fr. - So., 16. - 18.01.2026  
Fr., 19:30 - 21:45 Uhr, Sa., 09:30 - 17:00 Uhr, So., 09:30 - 13:30 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 15.12.2025, **N820402**

**Kalligraphie mit Tinte und Feder** s. S. 53  
Für Kinder und Jugendliche

Bitte mitbringen:  
Zeichenpapier, Radiergummi,  
weiche Bleistifte, (2B, 4B).

**Martin Elschner**

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

**Figurenzeichnen**

Grundkurs für Einsteiger\*innen

Die Darstellung des menschlichen Körpers mit seinen typischen Proportionen und komplexen Formen haben schon immer Künstler\*innen fasziniert. In diesem Kurs wird zunächst anhand der grundlegenden menschlichen Anatomie gelernt, männliche und weibliche Figuren in verschiedenen Positionen zu skizzieren. Die Wahl einer interessanten Perspektive in Kombination mit einer geeigneten Schattenbildung mittels verschiedener Schraffurtechniken schafft eine eindrückliche Körperlichkeit. Die einzelnen Schritte von der Skizze bis zur fertigen Zeichnung werden schließlich unter Berücksichtigung verschiedener Details wie Gesicht, Haare sowie Kleidung in Verbindung mit passenden Hintergründen ausgiebig geübt.

Fr. - So., 26. - 28.09.2025  
Fr., 19:00 - 21:00 Uhr, Sa., 10:00 - 15:00 Uhr, So., 10:00 - 12:45 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 12.09.2025, **N810402**

**Grundlagen der Portraitzeichnung**

Das menschliche Gesicht ist ein besonders spannendes und darstellungswürdiges Motiv. Zu dessen Umsetzung, in Form einer Zeichnung, werden in diesem Kurs wichtige Grundlagen vermittelt: Wie gestalte ich Linie, Schraffur, Licht- und Schattenwirkung, Proportionen, die Anatomie des Kopfes, Plastizität und besonders auch die Mimik?

Geschult werden sowohl zeichnerische Fähigkeiten als auch das genaue Hinsehen.

Fr. - So., 14. - 16.11.2025  
Fr., 19:00 - 21:00 Uhr, Sa., 10:00 - 15:00 Uhr, So., 10:00 - 12:45 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 24.10.2025, **N810403**



**Zeichnen**

Dieser Kurs bietet eine Reihe von Aktivitäten, um die eigenen Fertigkeiten zu verbessern, zu beobachten und auf das Papier zu bringen. Von der Betrachtung der grundlegenden Größe und Platzierung von Objekten bis zur Schaffung interessanter Linien, ausdrucksstarker Texturen und des Gespürs für Raum werden die Teilnehmenden sich dem Akt des Zeichnens auf vielfältige Weise nähern. Die von Künstler\*innen verwendeten Methoden und Werkzeuge werden besprochen und geübt, ebenso wie die Betrachtung verschiedener Themen wie Figuren und Gesichter sowie Innen- und Außenlandschaften/Stadlandschaften 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., 11.09.2025, 18:00 - 20:15 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 15 UStd., 5 Termine  
69,00 €, zzgl. Materialkosten.  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 28.08.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N810401**



**Warum nicht mal wieder Pastellmalerei?**

Die leichte Anwendung von Pastellkreiden, verbunden mit der starken Leuchtkraft und ihrer samtigen Oberfläche, übt immer wieder eine große Anziehungskraft aus. Hinzu kommen die praktischen Vorteile der Kreiden, wie z.B., dass keine Trockenzeiten erforderlich sind. Pastellmalerei ist gerade für Anfänger\*innen deshalb gut geeignet, da sie nicht fürchten müssen, etwas falsch zu machen und ihre Spontaneität wird nicht gehemmt. Daneben ist das Malen mit Pastellkreiden ein sinnliches Erleben, da als „Werkzeug“ oft die Finger eingesetzt werden. Vorlagen sind vorhanden, können aber auch gerne bei Bedarf mitgebracht werden, z.B. eigene Landschaftsfotos aus dem Urlaub.

Sämtliches Material wird bereitgestellt (damit alle die gleichen Voraussetzungen haben). Dafür wird ein Kostenbeitrag in Höhe von 15,00 € erhoben, der direkt an die Dozentin zu entrichten ist.

**Andrea-Ursula Müller**  
VHS-Bildungszentrum, 16 UStd., 2 Termine  
150,00 €, zzgl. Materialkosten.

Sa./So., 13./14.09.2025, jeweils 10:00 - 17:00 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 25.08.2025, **N810414**

Sa./So., 31.01./01.02.2026, jeweils 10:00 - 17:00 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 12.01.2026, **N810420**

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



**Textilkunst**

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

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

Bitte mitbringen: verschiedene Pinsel und Textilfarben.

**Workshop: „Das Meer ruft“**

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

Fr. - So., 12. - 14.09.2025  
Fr., 19:00 - 21:00 Uhr, Sa., 10:00 - 16:00 Uhr, So., 10:00 - 14:00 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 29.08.2025, **N810405**

**Workshop: Blumen, Strukturen, Farben und Muster auf Stoff (Flora und Fauna)**

Fr. - So., 26. - 28.09.2025  
Fr., 19:00 - 21:00 Uhr, Sa., 10:00 - 16:00 Uhr, So., 10:00 - 14:00 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 12.09.2025, **N810406**

**Papierkunst: Weihnachtskarten The Art of Writing**

Die Gestaltung und Verwendung des Werkstoffs Papier steht im Fokus des Kurses. Die Teilnehmenden bekommen eine exklusive Auswahl von einfachen Motiven, die jede Karte zu einem einzigartigen Kunstwerk machen. Es werden hochwertige Papiere aus einer Druckerei, mit der die Dozentin zusammengearbeitet, künstlerisch individuell gestaltet. In dem Weihnachts-Wochenendkurs verwandeln die Teilnehmenden Papier, Glitzer und Goldstaub in wahre Kunstwerke! Als perfekte Beilage für ein Geschenk und einen Weihnachtsgruß. Ob individuelle Weihnachtskarten mit passenden Geschenkanhängern und Geschenkpapier oder handgemachter Christbaumschmuck – hier wird aus Ideen etwas ganz Besonderes. Schritt für Schritt werden die Teilnehmenden durch den kreativen Prozess geführt. Es entstehen Weihnachtsgrüße mit einem Hauch von künstlerischem Flair.

Bitte mitbringen: verschiedene Pinsel und schwarze Fineliner.

Fr. - So., 07. - 09.11.2025  
Fr., 19:00 - 21:00 Uhr, Sa., 10:00 - 16:00 Uhr, So., 10:00 - 14:00 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 17.10.2025, **N810404**





**Sabine Abel**

VHS-Bildungszentrum, schriftliche Anmeldung erforderlich.

**Aquarellmalerei**

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

Mo., 08.09.2025, 19:00 - 21:15 Uhr

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

Anmelde- und Rücktrittschluss: 25.08.2025, **N810407**

**Aquarellmalerei**



Für Fortgeschrittene

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

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

Do., 30.10.2025, 19:00 - 21:15 Uhr

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

Anmelde- und Rücktrittschluss: 16.10.2025, **N810408**

**Fernöstliche Teeverkostung mit Malerei**



Kreativworkshop

Kennen Sie weißen, gelben oder Oolong-Tee?

Bei diesem Teeseminar tauchen die Teilnehmenden in die spannende Welt der asiatischen Teekultur ein, verkosten verschiedene Sorten und erfahren etwas über die Geschichte des Tees, Anbau und Verarbeitung.

So eingestimmt auf fernöstlichen Genuss erarbeiten die Teilnehmenden eine schöne Aquarellcollage im asiatischen Stil nach Anleitung.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Di., 04.11.2025, 18:00 - 20:30 Uhr

3,33 UStd., 1 Termin, 24,00 €, inkl. Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 21.10.2025, **N810409**

**Anke Gruss**

VHS-Bildungszentrum

16 UStd., 3 Termine, 147,00 €, zzgl. Materialkosten.

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

**Ölmalerei für Einsteiger\*innen**



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

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

Fr. - So., 23. - 25.01.2026

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

Anmelde- und Rücktrittschluss: 02.01.2026, **N810410**

**Aquarell**



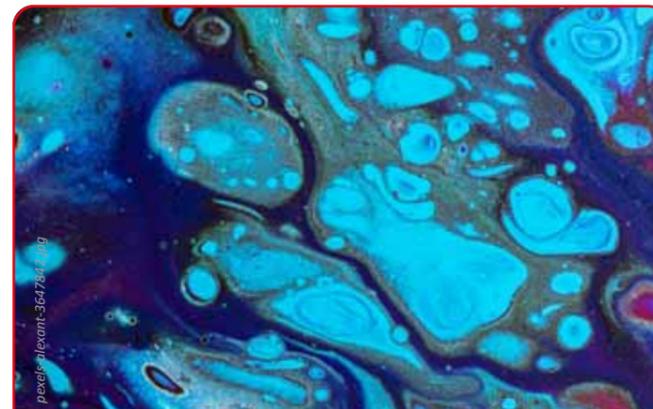
Spiel der Farben

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

Fr. - So., 13. - 15.02.2026

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

Anmelde- und Rücktrittschluss: 23.01.2026, **26AN810401**



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



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

Die Teilnehmenden lernen, wie Leinwände vorbereitet werden, welche Farben sich für Fluid Art eignen und wie diese gemischt werden. Im Anschluss erhalten sie einen theoretischen Überblick über die verschiedenen Techniken des Acrylic Pouring. Gemeinsam kann ein persönliches Wunschbild gestaltet werden. Die Teilnehmenden wählen aus über 20 Farben ihre Favoriten aus und erhalten das notwendige Hintergrundwissen, um diese mit Pouring-Medium und Silikonöl selbst vorzubereiten.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig, die Teilnehmenden müssen weder zeichnen noch malen können, sondern nur Fantasie und Freude am Gestalten mit Farben mitbringen. Trockene Acrylfarbe lässt sich nur schwer aus Kleidung entfernen. Bitte verzichten Sie an dem Tag auf Ihre Lieblings-Kleidungsstücke. Die Bilder benötigen nach dem Gießen einige Tage zum Durchtrocknen und können daher erst später abgeholt werden. Weitere Informationen und Beispiele zum Acrylic Pouring finden Sie auf [www.Nordsee-Art.de](http://www.Nordsee-Art.de)

Das gesamte Material wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

**Andrea Schütz-Böse**

VHS-Bildungszentrum, 5 UStd., 1 Termin

38,00 €, inkl. Materialkosten.

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

**Schnupperkurs: „Flip-Cup“-Technik**

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

Sa., 27.09.2025, 10:00 - 14:00 Uhr

Anmelde- und Rücktrittschluss: 12.09.2025, **N810411**

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

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

Sa., 22.11.2025, 10:00 - 14:00 Uhr

Anmelde- und Rücktrittschluss: 07.11.2025, **N810412**

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

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

Sa., 10.01.2026, 10:00 - 14:00 Uhr

Anmelde- und Rücktrittschluss: 17.12.2025, **N810413**

**Holzdruck**



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 einer 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., 28. - 30.11.2025

Fr., 19:00 - 22:00 Uhr, Sa./So., 10:00 - n. V.

VHS-Bildungszentrum, 20 UStd., 3 Termine

100,00 €, zzgl. Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 07.11.2025

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N810415**

**Workshop Radierung**



Thema: Die Welt der Tiere

Schafe am Deich, Papageien im Käfig, wandernde Rentiere in Finnmarksvidda, Sommer und Schmetterlinge, mein Hund und ich, ein einsamer Wolf oder Mann und ein Pferd. Das Thema kann naturalistisch aber auch symbolisch gesehen werden, wo zum Beispiel Träume, Freundschaft oder Gemeinsamkeit ins Spiel kommen.

Als Radierung kann man in Großformat 50 x 50 cm oder als Miniatur 10 x 10 cm arbeiten. Für einen Dreiplattendruck können Linien, Flächen und Schatten farbig sein. Für einen schwarz/weiss Druck kann das Aussprengverfahren als Technik verwendet werden, wo die Figuren geätzt werden und der Hintergrund weiss bleibt.

Im Kurs werden die klassischen Radiertechniken wie Kaltnadel, Strichätzung, Weichgrund, Aussprengverfahren, Hayter-Technik, Aquatinta und experimentelle Techniken vermittelt. Weitere Inhalte sind Bildanalyse, Kompositionsübungen, Licht/Schatten und Dunkelheit, Struktur und Werkzeuge, schwarz/weiss und Farben, Farblehre und Farbkombinationen, das Papier und das Drucken.

Selbstverständlich kann im Kurs auch mit eigenen Ideen frei gearbeitet werden.

**Inger Winther**

Do. - So., 12. - 15.02.2026

Do., 10:00 - 20:00 Uhr, Fr. - So., 10:00 Uhr - n. V.

VHS-Bildungszentrum, 40 UStd., 4 Termine

350,00 €, zzgl. Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 08.12.2025

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **26AN810402**



**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)



**Kurse für Kinder und Jugendliche:**

- **Kreative Auszeit im Dezember** s. S. 52
- **Kreative Auszeit im Februar** s. S. 52
- **Weihnachtliches Upcycling** s. S. 52
- **Papierkunst: Bastelspaß zum Ausschneiden** s. S. 52
- **Die magische Welt des Bernsteins** s. S. 53



**Raus aus der Stressfalle – rein in den Flow** s. S. 78



**Aquarellmalerei Bildungsurlaub** s. S. 96

**Gemischte Drucktechniken**

**WE**

Experimentelles Drucken mit verschiedenen Materialien und Techniken

Handgedruckte Grafiken besitzen eine authentische Schönheit – auch als Unikate, obwohl wir bei Grafik in erster Linie an ordentlich nummerierte Auflagen einer bestimmten Drucktechnik denken. 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 identisch aussehenden Auflage die Freiheit genießen, um einerseits einzigartige Abzüge zu drucken und andererseits mit einer Kombination verschiedenster Techniken zu experimentieren.

**Paul Wiegman**

VHS-Bildungszentrum, 20 UStd., 3 Termine  
160,00 €, zzgl. Materialkosten. Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Fr. - So., 07. - 09.11.2025

Fr., 19:00 - 22:00 Uhr, Sa./So., 10:00 - n. v.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 17.10.2025, **N810416**

Fr. - So., 24. - 26.04.2026

Fr., 19:00 - 22:00 Uhr, Sa./So., 10:00 - n. v.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 03.04.2026, **26AN810403**

**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, gestaunt 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., 19./20.09., 12./13.12.2025

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

VHS-Bildungszentrum, 24 UStd., 4 Termine, 23,00 €

Vorherige Anmeldung erforderlich, **N820403**

**Bühnenbild meines Lebens**

**WE**

Zukunft kreativ gestalten

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

**Steffen Mutschler**

Fr./Sa., 07./08.11.2025, Fr., 17:30 - 21:30 Uhr, Sa., 09:30 - 18:15 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 14 UStd., 2 Termine

195,00 €, inkl. Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 24.10.2025

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N821001**



**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**

Di., 09.09.2025, VHS-Bildungszentrum, 30 UStd., 10 Termine

142,00 €, zzgl. Materialkosten.

Brennkosten sind im Kursentgelt enthalten.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 26.08.2025

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

16:30 - 18:45 Uhr, **N820404** | 19:00 - 21:15 Uhr, **N820405**

**AG Keramik**

Teilnehmende mit Vorerfahrung 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 töpfeln oder auf der Töpferscheibe Becher, Vasen oder Schüsseln drehen, hängt ganz von Ihren Interessen ab.

Voraussetzung: mind. ein besuchter Keramikkurs in der KVHS Aurich-Norden sowie selbstständiges Arbeiten.

**Team**

Mi., 10.09.2025, 19:00 - 21:15 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 51 UStd., 17 Termine

50,00 €, zzgl. Materialkosten.

Brennkosten sind im Kursentgelt enthalten.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 27.08.2025

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N820406**

**Kreative Köpfe**

**„Gemeinsam statt einsam“**

**NEU**

**Bridge – Das Kartenspiel mit unendlichen Möglichkeiten**

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

**Team**

Mi., 17.09.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 20 UStd., 10 Termine

85,00 €, inkl. Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 10.09.2025

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N430401**

**Kursangebote in unseren Außenstellen**

In Kooperation mit der Kurverwaltung Juist

**Winterakademie Juist, 17. - 21. November 2025**  
**Workshops – 5 Tage kreativ sein**



Gefördert durch



Im November 2025 findet unsere erste Winterakademie auf der schönen Nordseeinsel Juist statt.

Die Winterakademie bietet die perfekte Möglichkeit, dem grauen Alltag im Herbst für eine Woche zu entfliehen. In dieser besonderen Jahreszeit möchten wir Ihnen die Möglichkeit bieten, sich in unseren kreativen Workshops, unter fachkundiger Anleitung erfahrener Dozentinnen und Dozenten, weiterzubilden, neue Ideen zu entwickeln und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen.

Lassen Sie sich von der einzigartigen Atmosphäre der Nordseeinsel Juist verzaubern, genießen Sie die Kombination aus Lernen und Erholung und entdecken Sie neue Perspektiven für Ihre persönliche Entwicklung.

Ergänzend zu den Workshops erwartet Sie ein Rahmenprogramm, bestehend aus einem Kunstgespräch, einer Lesung, einem Filmangebot sowie einer Abschlusspräsentation der entstandenen Werke.

Die Buchung einer Unterbringung muss von den Teilnehmenden erfolgen. Wir sind gerne bei der Suche nach einer Unterkunft behilflich.

Information und Kontakt:

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

Sabrina Fischer, ☎ (04931) 1870-170, ✉ s.fischer@kvhs-norden.de

Mo. - Fr., 17. - 21.11.2025

Haus des Kurgastes, Strandpromenade 6, 26571 Juist

40 UStd., 5 Termine, 410,00 €, zzgl. ggf. anfallende Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 22.09.2025. Schriftliche Anmeldung erforderlich.

**WORKSHOPS DER WINTERAKADEMIE AUF JUIST:**

**HIMMEL, MEER UND WEITE**

**LICHT UND SCHATTEN-DARSTELLUNG IM AQUARELL**  
**ANKE GRUSS**

**Kurs-Nr.: N810417**

Die Natur Juists, Wolken, Weite und Meer, das Leben am Strand werden in Aquarelltechnik umgesetzt. Experimentieren erlaubt. Grundlegende Techniken und Materialkunde werden vermittelt, ebenso wie spielerische, freie und experimentelle Aquarelltechniken. Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

**AUSZEIT BÜCHERWERKSTATT**

**KÜNSTLERBÜCHER**  
**ODINE LANG**

**Kurs-Nr.: N820407**

Eine Auszeit im Winter auf der Insel: Eindrücke, Gefundenes, Mitgebrachtes oder Erträumtes sammeln wir in einfachen, künstlerischen Buchformen. Wir erkunden die Möglichkeiten von Faltungen und Heftungen, die zu Büchern zusammengefügt werden können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**FASZINATION COLLAGE!**

**THOMAS KOCH**

**Kurs-Nr.: N820408**

Alles sieht so leicht und einfach gemacht aus! Ist es geplant, oder ist die Anordnung eher zufällig? Der Workshop beschäftigt sich mit dem Motiv, der Bildplanung, der Bildstrategie, der Auswahl des Materials, der notwendigen ständigen Betrachtung, der wichtigen Komposition und der praktischen, technischen Umsetzung einer Collage. Jede\*r Teilnehmende wird beraten und begleitet.

**ZEICHNEN RAUM UND FLÄCHE**

**PAUL WIEGMAN**

**Kurs-Nr.: N810418**

Zeichnen lernen bedeutet, zu beobachten, Eindrücke zu ordnen und zu interpretieren. Es werden u. a. Perspektive, Licht und Schatten sowie Grundlagen der Komposition behandelt. Ob präzise mit spitzem Stift oder mit großer Geste und dicker Kreide – alles ist erlaubt. Der Workshop richtet sich an alle, die gerne zeichnen oder damit beginnen möchten.





### Kursangebote in unseren Außenstellen

#### Aquarellmalerei mit Teeseminar und Verkostung **NEU WE**

Wochenendseminar auf der Insel Juist

An diesem Wochenende tauchen die Teilnehmenden in das lebendige Medium der Aquarellmalerei in verschiedenen Techniken ein. Auch ohne Vorkenntnisse und zeichnerisches Können wird jeder in lockerer Atmosphäre zu erfolgreichen Ergebnissen kommen. Zu der kreativen Arbeit passt wunderbar auch eine entspannte Teeverkostung mit interessantem Hintergrundwissen zu den verschiedenen Teesorten, deren Anbau, Herkunft und Geschichte.

**Sabine Abel**

Sa./So., 24./25.01.2026

Sa., 10:00 - 15:00 Uhr, So., 09:00 - 12:00 Uhr

Haus des Kurgastes, Strandpromenade 6, 26571 Juist

10 UStd., 2 Termine, 160,00 €, zzgl. Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 15.12.2025

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N810419**

#### Arbeitsgemeinschaft Aquarellmalerei

Aus Teilnehmenden vergangener Kurse hat sich eine Arbeitsgemeinschaft gebildet, um gemeinsam in Aquarell zu malen, gegenseitig Erfahrungen auszutauschen und 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., 10.09.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

Friederikenschule Großheide, Thüner Weg 1, 26532 Großheide

20 UStd., 10 Termine, 20,00 €

Vorherige Anmeldung erforderlich, **N810201**



pexels-lydia-6167807.jpg

### Musik und Tanz



Bild: pexels - Mohammed Zahid Bulut

**Andreas Jansen**

VHS-Bildungszentrum, schriftliche Anmeldung erforderlich.

#### Grundlagen des Dudelsackspiels **NEU**

Schnupperabend

An diesem Informationsabend erfahren die Teilnehmenden etwas über die Grundlagen des Dudelsackspiels. Der Dozent stellt das wichtigste Instrument beim Spielen vor, die Practice Chanter, die Übungspfeife der Piper, die für das Erlernen unentbehrlich ist. Ziel des Abends ist das Eintauchen in die schottische Musik und das Kennenlernen des Dudelsacks.

Di., 09.09.2025, 19:00 - 21:15 Uhr, 3 UStd., 1 Termin, 18,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 02.09.2025, **N850401**

#### Grundlagen des Dudelsackspiels

Bei diesem Angebot werden die Teilnehmenden in die Grundlagen des Dudelsackspiels mit der Schottischen Great Highland Bagpipe eingeführt. Sie lernen die Grundlagen der schottischen Musik beim Spielen des Practice Chanter, der Übungspfeife der Piper, die für das Erlernen unentbehrlich ist. Näheres zum Practice Chanter erfahren die Teilnehmenden in der ersten Unterrichtsstunde.

Ziel des Kurses ist das Erlernen der speziellen Fingertechniken und Griffe und das Eintauchen in die schottische Musik.

Ein Dudelsack wird nicht benötigt. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ggf. benötigtes Material wird zu Beginn im Kurs mit dem Dozenten besprochen.

Di., 16.09.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 20 UStd., 10 Termine, 115,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 02.09.2025, **N850402**

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

**Elke Endorf**

VHS-Bildungszentrum, schriftliche Anmeldung erforderlich.

#### Scottish Country Dance zum Ausprobieren **WE**

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

So., 14.09.2025, 15:00 - 17:15 Uhr, 3 UStd., 1 Termin, 5,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 01.09.2025, **N840401**

#### Scottish Country Dance **WE**

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

So., 14.09., 05.10., 02.11., 07.12.2025, 11.01., 01.02.2026,

jeweils 15:00 - 17:15 Uhr, 18 UStd., 6 Termine, 52,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 01.09.2025, **N840402**



Bild: pexels - Mohammed Zahid Bulut



#### Chanson-Atelier „On connaît la chanson – chantons ensemble“

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

Interessenten und Musikliebhabende sind herzlich eingeladen!

**Thomas Streit**

Fr., 27.02.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

VHS-Bildungszentrum

3 UStd., 1 Termin, 22,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 13.02.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

**26AN850401**

#### Konzerte:

- Jazzkonzert: „Poesie trifft auf Power“ – Das Vincent Meissner Trio
- Galgenlieder – Christian Morgensterns Texte neu vertont und illustriert
- GAUCKduo: KLANGBILDER
- Chanson-Atelier

s. S. 8/11/14

#### Theater:

- KinderKulturKarawane: Twikatane Kids
- Theaterstück: „Bestätigung“

s. S. 9

### Persönliche Ausstrahlung



pexels-bertellifotografia-799420

Gerne schaut die Dozentin auf die bisher benutzten Materialien und gibt dazu hilfreiche Anwendungstipps. Bitte ungeschminkt zum Kurs kommen.

Bitte mitbringen: (Kosmetik-)Spiegel, Stift und Zettel für persönliche Notizen, Gästehandtuch, Make-up-Entferner, Haarband oder Haarklammern, falls vorhanden; und alle Materialien und Schminkpinsel, die Sie bisher benutzen.

**Patricia Popow**

VHS-Bildungszentrum, 4 UStd., 1 Termin, 39,00 €, inkl. Materialkosten, schriftliche Anmeldung erforderlich.

#### Was bewirken Farben beim Make-up und wie schminke ich Smokey Eyes?

**NEU WE**

Haben Sie schon Erfahrungen mit Make-up, aber wollten schon immer wissen, wie man Farben gezielt einsetzt, ausdrucksvolle Smokey Eyes schminkt oder einen besonderen Glow-Look für den Abend kreiert?

In diesem Kurs können die Teilnehmenden mit Farben experimentieren, den richtigen Umgang mit den Materialien lernen, und die Tricks vom Profi abschauen.

Sa., 06.12.2025, 10:00 - 13:00 Uhr

Anmelde- und Rücktrittschluss: 24.11.2025, **N990401**

#### Best-Ager: Make-up-Kurs 50+ **WE**

Warum funktioniert das Make-up aus unserer Jugend oft nicht mehr so gut im Alter? Was gibt es zu beachten und wie kann man frisch und gepflegt, aber nicht „angemalt und zugepudert“ aussehen? Wie schminkt man ein Schlupflid?

In diesem Kurs erlernen die Teilnehmenden ein schnelles, typgerechtes und alltagstaugliches Make-up, was sich an ihrem Alter orientiert, authentisch ist und sie frischer aussehen lässt. Mit wenig Aufwand und kleinen Tricks lässt sich jedes Gesicht zum Strahlen bringen.

Sa., 17.01.2026, 10:00 - 13:00 Uhr

Anmelde- und Rücktrittschluss: 05.01.2026, **N990402**

#### AG Griechische Tänze

Für Teilnehmende mit Tanzerfahrung

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., 12.09.2025, 18:30 - 20:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum

24 UStd., 12 Termine, 13,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 03.09.2025

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N840403**



Von AnatolyPm - Eigenes Werk, CC BY-SA 4.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=149277399

- ➡ **Darf ich bitten... zum Tanz mit Rollator** s. S. 46
- ➡ **Meditativer Tanz** s. S. 59/64
- ➡ **Tanzen im Sitzen** s. S. 70
- ➡ **Tribal Dance – Schnupperkurs** s. S. 70
- ➡ **Salsation® / Zumba®** s. S. 70
- ➡ **Ecstatic Dance** s. S. 71



## Textiles Gestalten



**Heike Schübel**  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

### Kompakt erklärt – die Nähmaschine



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

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

Sa., 27.09.2025, 14:00 - 17:00 Uhr, 4 UStd., 1 Termin, 17,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 17.09.2025, **N830401**

### Kompakt erklärt – Nähte und mehr



Die Haushaltsnämaschine 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.

So., 28.09.2025, 11:00 - 14:00 Uhr, 4 UStd., 1 Termin, 17,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 17.09.2025, **N830402**

### 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. Wenn Sie ein eigenes funktionstüchtiges Spinnrad besitzen, können Sie es gern mitbringen, ansonsten steht für jede\*n Teilnehmende\*n ein Spinnrad zur Verfügung.

**Anke Hепен**  
Sa./So., 15./16.11.2025  
Sa., 14:00 - 17:00 Uhr, So., 11:00 - 16:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 10,67 UStd., 2 Termine  
49,00 €, inkl. Materialkosten.  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 05.11.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N830408**

### 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., 09.10.2025, 19:00 - 22:00 Uhr, 4 UStd., 1 Termin, 17,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 30.09.2025, **N830403**

### Kompakt erklärt – die Overlockmaschine



Die perfekte Ergänzung zur Haushaltsnämaschine 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 Berührungsängste.

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

Sa., 08.11.2025, 14:00 - 18:00 Uhr, 5,33 UStd., 1 Termin, 23,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 29.10.2025, **N830404**



s. S. 19

### Die Spinnstube

Seit mehr als einem Vierteljahrhundert schon wird in der KVHS Aurich-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. Wir freuen uns über jeden Neuzugang. Wer dazu kommen möchte, ist herzlich willkommen, auch ohne Vorkenntnisse.

**Anke Hепен**  
Di., 09.09.2025, 19:30 - 21:30 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 29,33 UStd., 11 Termine, 18,00 €  
Vorherige Anmeldung erforderlich, **N830409**

### 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.



**Sabine Szalay**  
VHS-Bildungszentrum, schriftliche Anmeldung erforderlich.

### Drucken + Nähen = meine Lieblingstasche



Aus selbst gestaltetem Stoff eine flotte Tasche nähen  
Aus mitgebrachten Motiven gestalten wir unsere eigenen Stempel, z.B. die Motive Hund, Katze, Maus, Kreis oder Dreiecke. Ihrer Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Am Samstag stellen Sie die Stempel her und bedrucken Ihren Stoff (weißer Canvas). Sonntag nähen Sie in einfachen Schritten mit Ihrer Nähmaschine die Tasche.

Nähkenntnisse sind dazu erforderlich.  
Das Material – Stoff, Stempelmaterial und Farben bringt die Dozentin mit, die Kosten dafür sind in der Kursgebühr enthalten. Wer seine Tasche auch füttern möchte, bringe dafür bitte eigenen Stoff mit.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schere, Garn, Cutter, Maßkarte, evtl. Heißklebepistole, Motive zum Drucken. Ggf. eigenen Stoff zum Füttern der Tasche.

Sa./So., 06./07.09.2025  
Sa., 10:00 - 14:00 Uhr, So., 11:00 - 15:00 Uhr  
10,67 UStd., 2 Termine, 63,00 €, inkl. Materialkosten.  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 27.08.2025, **N830410**

### Lichtzauber



Mit selbst gestaltetem Lampenschirm in groß oder klein

Nicht Buden-, sondern Lichtzauber! Mit selbstgemachtem Lampenschirm aus Stoff, veredelt mit Bordüren, Fransen oder was sonst elegant, schrill oder lustig daran wirkt. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf! So wird aus dem Dunkel ein schöner Lichtzauber. Festen, nicht elastischen Stoff bringen Sie bitte mit - das kann ein Bettlaken oder Kleiderstoff sein, Omas Spitzendecke oder ein fröhlicher Vorhang. Für den kleinen Lampenschirm brauchen Sie ein Stück Stoff von etwa 50 x 21 cm, für den großen ca. 100 x 40 cm. Das Lampengestell, die Lampenfolie sowie Klebeband, Bordüren und Bänder sind in der Kursgebühr enthalten und werden von der Dozentin mitgebracht. (Materialkosten: Großer Lampenschirm 19,00 €, kleiner Lampenschirm: 13,00 €)

Bitte mitbringen: Schere, Maßkarte zum Messen, kleinen Schlitzschraubendreher.

Sa., 15.11.2025, 10:00 - 15:00 Uhr  
6,67 UStd., 1 Termin, 29,00 €, zzgl. Materialkosten.  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 05.11.2025, **N830411**

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

### Dekorative Tasche nähen aus Jeans-Stoff



Eine kreative Anleitung

Möchten Sie lernen, wie man eine stylische und praktische Tasche aus Jeans näht?

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

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

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

**Evelin Fischer**  
Sa./So., 08./09.11.2025, Sa., 10:00 - 15:00 Uhr, So., 11:00 - 15:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 12 UStd., 2 Termine  
60,00 €, inkl. Materialkosten.  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 24.10.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N830412**



### 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., 27.08.2025, 18:00 - 21:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 72 UStd., 18 Termine, 32,00 €  
Vorherige Anmeldung erforderlich, **N830413**

### Kurse für Kinder und Jugendliche:

- Nähmaschinenführerschein s. S. 52
- Weihnachtliches Nähen s. S. 52
- Einführung in das Stricken & Häkeln s. S. 54
- Nähwerkstatt in den Herbstferien s. S. 54
- Herbstliche Filzwerkstatt s. S. 54



## Textiles Gestalten

**Inka Kahlke**

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

### Ein Wochenende voller Wo(h)lgefühl

WE

Filzen mit Schafwolle

Alles ist möglich: Aus bunter Schafwolle, warmem Wasser, Seife und Ausdauer entstehen unter Ihren Händen an diesem Wochenende kleine oder größere Kunstwerke, z.B. eine individuelle Schultüte oder eine Blütengirlande für die Strickjacke oder aber etwas Praktisches, wie ein Wärmflaschenmantel oder eine Katzenhöhle, eine Umhängetasche oder kuschelige Hausschuhe. Sie haben den Plan – die Dozentin das Know-How und alles Material, das Sie benötigen.

Bitte mitbringen: zwei Handtücher.

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

Fr./Sa., 10./11.10.2025

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

Anmelde- und Rücktrittschluss: 01.10.2025, **N830405**

Fr./Sa., 16./17.01.2026

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

Anmelde- und Rücktrittschluss: 07.01.2025

**N830406**

## Kursangebote in unseren Außenstellen



### 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.

Melden Sie sich bei Interesse bei Petra Cassens,

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

### Team

Di., 09.09.2025, 10:00 - 12:00 Uhr

Haus Simon, Osterhuser Str. 19, 26759 Hinte

21,33 UStd., 8 Termine, 15,00 €

Vorherige Anmeldung erforderlich, **N830201**

### Nähwerkstatt

NEU!

Bei einem Nähtreffen in netter Gesellschaft können Sie Ihre eigenen Sachen mitbringen, nähen und sich mit anderen austauschen. Es ist eine schöne Möglichkeit, neue Ideen zu sammeln, sich gegenseitig zu inspirieren und gemeinsam Spaß am Nähen zu haben.

Bei Fragen und Tipps steht die Dozentin gerne zur Verfügung! Grundkenntnisse des Nähens und der Umgang mit einer Nähmaschine werden vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: notwendige Materialien für Ihre Näharbeiten. Nähmaschinen sind vorhanden!

### Annegrete Tapper-Bents

Do., 11.09.2025, 19:00 - 22:00 Uhr

Friederikenschule Großheide, Thüner Weg 1, 26532 Großheide

32 UStd., 8 Termine, 89,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 04.09.2025

Vorherige Anmeldung erforderlich, **N830202**

### Trockenfilzen mit der Nadel

WE

Dies ist eine Filztechnik, die ganz ohne Wasser und Seife auskommt. Das hat den Vorteil, dass die Arbeit jederzeit unterbrochen werden kann, um sie später weiterzuführen. Tauchen Sie ein in die Welt der Märchen und Mythen, erwecken Sie Zwerge, Feen, Blumenkinder oder Tiere zum Leben. Auch Schmuck in Verbindung mit Filzkugeln oder Filzbilder können mit Hilfe der speziellen Filznadel entstehen.

Filzwolle, Nadeln und Dekozubehör können Sie im Kurs bei der Dozentin erwerben.

Fr./Sa., 07./08.11.2025

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

Anmelde- und Rücktrittschluss: 29.10.2025, **N830407**

# WIR SUCHEN SIE!



Foto von Timb Mirashnichenko: www.pexels.com

Sie möchten Ihre Fähigkeiten und Kompetenzen im Rahmen eines VHS-Angebotes mit anderen Menschen teilen?

Wir freuen uns immer über neue Dozentinnen und Dozenten.

Information:

☎ (04931) 1870-123

✉ info@kvhs-norden.de

## 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

# Politik, Gesellschaft und Umwelt



## Ort des sozialen und politischen Lernens

Volkshochschulen verstehen sich als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Dies spiegelt sich in unserem vielfältigen Bereich „Gesellschaft“, der aktuelle und/oder gesellschaftlich bedeutsame Themen aufgreift, die Interessen und Wünsche unserer Teilnehmenden berücksichtigt und in den Angebotsformaten wider. Die politischen, sozialen, ökonomischen, ökologischen bis hin zu rechtlichen und geschichtlichen Themen bieten Möglichkeiten für offene Diskussionen und Meinungs austausch, 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.

Foto: ©Hans Bienenhoff, MGH Fotogruppe

## Ansprechpartner\*innen

### Katarina Engelmann

Bereichsleiterin  
Politik, Gesellschaft  
und Umwelt  
Angebote für Menschen  
mit Beeinträchtigungen

☎ (04931) 1870-107

✉ k.engelmann@kvhs-norden.de



### Markus Saathoff-Reents

Abteilungsleiter  
Generationenübergreifende  
Dienste und  
Engagementprojekte

☎ (04931) 1870-205

✉ m.saathoff-reents@kvhs-norden.de



## Information und Beratung

### Heike Hinrichs

Politik, Gesellschaft  
und Umwelt  
Angebote für Menschen  
mit Beeinträchtigungen

☎ (04931) 1870-161

✉ h.hinrichs@kvhs-norden.de



### Sabrina Uphoff

Engagement und Ehrenamt  
☎ (04931) 1870-116

✉ s.uphoff@kvhs-norden.de



## Inhalt

|  |       |
|--|-------|
| Politik und Zeitgeschehen                    | S. 30 |
| Online-Veranstaltungen für Zuhause           | S. 33 |
| Philosophie                                  | S. 34 |
| Wirtschaft                                   | S. 34 |
| Umwelt                                       | S. 35 |
| Recht und Vorsorge                           | S. 37 |
| Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen | S. 38 |
| Freiwilligenagentur Landkreis Aurich         | S. 40 |
| Engagement und Ehrenamt                      | S. 42 |
| Mehrgenerationenhaus Norden                  | S. 45 |
| Angebote für Menschen mit Beeinträchtigungen | S. 46 |



## Politik und Zeitgeschehen



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



## Seminarreihe: „Politische Landschaften im Wandel“



Die Seminarreihe „Politische Landschaften im Wandel“ beleuchtet verschiedene politische Themen, darunter Denkmodelle, liberale Demokratie, Diskursverschiebungen in der Politik, die Zukunft der transatlantischen Beziehungen oder den Umgang der Medien im Wahlkampf. Ziel ist es, ein tieferes Verständnis für die aktuellen politischen Entwicklungen zu fördern und Lösungsansätze zu diskutieren.

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

Es können sich kurzfristige Änderungen ergeben.

## Die liberale Demokratie vor dem Ende?

Das Thema der liberalen Demokratie und ihrer Herausforderungen ist sehr aktuell und wird oft diskutiert. In vielen Ländern geraten demokratische Werte und Institutionen unter Druck. Faktoren wie Populismus, soziale Ungleichheit und die Verbreitung von Fehlinformationen können die Stabilität der liberalen Demokratie gefährden.

Siebo Janssen, Do., 28.08.2025, Beginn: 18:00 Uhr, 25A161833

## Denkmodelle – Autoritäre Rebellion

Lesung mit anschließender Diskussion

Andreas Speit ist Journalist, Publizist und Autor von Büchern zu politischen Themen. Im Rahmen seiner Lesung geht der Autor auf die Denkmodelle ein und klärt über die autoritäre Rebellion auf.

Andreas Speit, Siebo Janssen  
Di., 07.10.2025, Beginn: 18:00 Uhr, N161801

## Zukunft der transatlantischen Beziehungen

In dem Vortrag erfahren die Teilnehmenden etwas über die aktuellen Entwicklungen und Herausforderungen in den Beziehungen zwischen Europa und Nordamerika. Dabei werden Themen wie politische Zusammenarbeit, wirtschaftliche Verflechtungen und sicherheitspolitische Aspekte behandelt. Ziel des Kurses ist es, ein besseres Verständnis für die Dynamiken und die Bedeutung dieser Beziehungen zu entwickeln und mögliche Zukunftsszenarien zu diskutieren.

Siebo Janssen, Di., 21.10.2025, Beginn: 18:00 Uhr, N161802

## Stammtischparolen

In diesem Kurs beschäftigen die Teilnehmenden sich mit der Analyse und dem Umgang mit gängigen Vorurteilen und Klischees, die oft in alltäglichen Gesprächen, wie zum Beispiel am Stammtisch, geäußert werden. Ziel des Kurses ist es, die Teilnehmenden zu sensibilisieren und ihnen Werkzeuge an die Hand zu geben, um kritisch mit solchen Äußerungen umzugehen. Dabei wird auch auf die Hintergründe und die gesellschaftlichen Auswirkungen dieser Parolen eingegangen.

Dr. Kerstin Weinbach, Sibylle Tombergs  
Di., 11.11.2025, Beginn: 18:00 Uhr, N161803

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

## Diskursverschiebung – Wo ist die politische Mitte?

Dieser Vortrag beschäftigt sich mit der Analyse und dem Verständnis von politischen Positionen und deren Veränderungen im gesellschaftlichen Diskurs. Dabei wird untersucht, wie sich die politische Mitte definiert und welche Faktoren zu einer Verschiebung dieser Mitte führen können. Im Anschluss an den Vortrag ist eine Diskussionsrunde vorgesehen.

Siebo Janssen, Di., 09.12.2025, Beginn: 18:00 Uhr, N161804

## Die Verrohung der Sprache

In diesem Vortrag wird die Entwicklung und der Einfluss der Sprache in unserer Gesellschaft näher betrachtet und diskutiert. Dabei wird untersucht, wie sich der Sprachgebrauch verändert hat und welche Auswirkungen dies auf die Kommunikation und das Miteinander hat. Ziel des Kurses ist es, ein Bewusstsein für die Bedeutung einer respektvollen und wertschätzenden Sprache zu schaffen.

Siebo Janssen, Di., 20.01.2026, Beginn: 18:00 Uhr, N161805

## Umgang der Medien im Wahlkampf

In diesem Vortrag wird die Rolle der Medien während Wahlkämpfen analysiert. Dabei werden verschiedene Aspekte beleuchtet, wie die Berichterstattung in Print- und Onlinemedien, die Nutzung von durch Kandidaten und Parteien sowie die Auswirkungen dieser Medien auf die Wählermeinung. Ziel des Kurses ist es, ein kritisches Verständnis für die Medienlandschaft zu entwickeln.

Siebo Janssen, Di., 27.01.2026, Beginn: 18:00 Uhr, N161806

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

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

Sibylle Tombergs und Team  
Do., 11.09., 09.10., 13.11., 11.12.2025, 08.01., 12.02.2026  
Beginn: 17:30 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 12 UStd., 6 Termine, kostenfrei, N161807



## In Kooperation mit der Dokumentationsstätte Gnadengemeinschaft Tidofeld

Lennart Bohne  
Treffpunkt: Vor der Dokumentationsstätte Gnadengemeinschaft Tidofeld  
3 UStd., 1 Termin, kostenfrei  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.



## „In Huus“ – Fotografische Wanderausstellung



Dialogische Führung  
Migration ist der Normalfall. Die Bundesrepublik Deutschland ist eine Einwanderungsgesellschaft. Doch wie zeigt sich dies heute in einer westdeutschen Kleinstadt?

2019 und 2021 sind acht Jugendliche aus Norden diesen Fragen nachgegangen. Gemeinsam haben sie sich mit deutscher Migrationsgeschichte beschäftigt und untersucht, welche Menschen hierzulande leben, woher sie gekommen sind und aus welchen Gründen sie hier sind. In einem weiteren Schritt haben die Jugendlichen beispielhaft einzelne Menschen besucht, deren Lebenswege zu unterschiedlichen Zeiten und aus verschiedenen Gründen in den Altkreis Norden geführt haben. In deren Zuhause – »in Huus« – sind sie miteinander ins Gespräch gekommen. Erinnerungen an Migration und Ankunft wurden dabei ebenso lebendig wie persönliche Sichtweisen: Ankommende werden von den Einheimischen als Fremde wahrgenommen, positiv wie negativ. Und: Ankommende nehmen diese Wahrnehmung durch die Einheimischen wahr, positiv wie negativ.

Entstanden sind daraus zwanzig Porträts in Bild und Wort, die die Begegnungen im privaten Raum – »in Huus«, in einem neuen Zuhause – zu einem Spiegel werden lassen, der den eigenen Blickwinkel auf die jeweiligen Menschen und ihre Beweggründe zu erweitern vermag.

Die Ausstellung ist im September von Donnerstag bis Sonntag von 14:00 - 17:00 Uhr in der Dokumentationsstätte Gnadengemeinschaft Tidofeld, Donaust. 12, 26506 Norden zu besichtigen. Am Mittwoch, den 24.09.2025 findet eine dialogische Führung zum Ausstellungsprojekt statt.

Mi., 24.09.2025, Beginn: 17:00 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 10.09.2025, N111801

## 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 Gnadengemeinschaft 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.

Mi., 22.10.2025, Beginn: 18:00 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 08.10.2025, N111802

Mi., 03.12.2025, Beginn: 17:00 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 19.11.2025, N111803



Prof. Michael Tomaschek  
VHS-Bildungszentrum, schriftliche Anmeldung erforderlich.

## Die Navigation und die bedeutendste Uhr der Welt

Bis in das 18. Jahrhundert war das größte navigatorische Problem die exakte Bestimmung der geografischen Länge. Die Vorherrschaft aller auf den Ozeanen hing davon ab. Führende Wissenschaftler aller seefahrenden Nationen – unter ihnen so geniale Köpfe wie Galilei und Newton – suchten nach praktikablen und zuverlässigen Methoden, um exakte Seekarten herstellen zu können und den Kapitänen ihrer Flotten die Bestimmung ihrer genauen Position zu ermöglichen.

Der Vortrag befasst sich mit der spannenden Geschichte der Lösung dieses Problems mittels einer Uhr.

Do., 06.11.2025, Beginn: 18:00 Uhr  
3 UStd., 1 Termin, 25,00 €  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 23.10.2025, N111804

## Astronomische Navigation für Laien, Segler\*innen und Hobbyseefahrer\*innen



In diesem Wochenendkurs wird die faszinierende Technik der astronomischen Navigation auf leichte und verständliche Art erläutert. Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig. Die Berechnung der „Standlinien“ erfolgt mit modernen Apps fürs Smartphone (iPhone: Astro-Navigation) oder mit einem Programm für den Laptop (Windows: NauticTools). Damit entfallen die aufwendigen, fehlerträchtigen und übungsintensiven Berechnungen mit Formeln und Tabellen. In kurzen Sequenzen werden die einzelnen Schritte zur Berechnung der „Standlinien“ erläutert, mittels APP/Programm eingeübt und in der Seekarte verwertet. Weiterhin wird der praktische Umgang mit dem Sextanten intensiv mit Hilfe eines künstlichen Horizonts oder, wenn das Wetter dies zulässt, am Deich in Norddeich geübt, so dass die Benutzung des Sextanten auf See keinerlei Schwierigkeiten machen dürfte. Am Ende des Kurses sollte jede\*r Teilnehmende in der Lage sein, seinen/ihren Standort auf See mit einem Sextanten bestimmen zu können.

Bitte mitbringen: Handy/Laptop, Schulzirkel und Bleistift.

Fr. - So., 28. - 30.11.2025  
Fr., 18:00 - 20:00 Uhr, Sa., 10:00 - 17:00 Uhr, So., 10:00 - 13:00 Uhr  
16 UStd., 3 Termine, 123,00 €  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 14.11.2025, N111805

## 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.



Von Bundesarchiv, Bild 102-00231 / Georg Pahl / CC-BY-SA 3.0, CC BY-SA 3.0 de, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=5478767

**Rainer Böse**

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

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

Gemeinsam mit dem Dozenten begeben Sie sich auf eine kleine historische Reise durch Deutschland und Frankreich in der Mitte des 19. Jahrhunderts. Zusammen erarbeiten Sie sich den Weg in diesen Krieg: Sie erleben, wie eine gefälschte Nachricht eine so wesentliche Rolle spielen kann und beide Parteien wie in einem Strudel unweigerlich in diesen Konflikt gezogen werden.

Sie schauen sich die wichtigsten Kriegereignisse an und werden Zeuge der Gründung eines deutschen Einheitsstaates. Sie sehen die gewaltigen Umbrüche in Frankreich und die Geburt der deutsch-französischen Erbfeindschaft.

Di., 23.09.2025, Beginn: 19:00 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 09.09.2025, N111806

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

Die Teilnehmenden erleben Glanz und Tragödie der ersten deutschen Demokratie. In dem Kurs werden Sie sehen, wie ein chaotisches Kriegsende zu enormen Verwerfungen innerhalb der deutschen Gesellschaft führt und wie unterschiedliche politische Kräfte, auch mit brutaler Gewalt, um die Zukunft der ersten deutschen Republik ringen.

Sie erfahren, wie die Inflation tiefe Spuren in der deutschen Gesellschaft gerissen hat. Das Berlin der 20er Jahre zeigt uns, wie Kunst und Kultur zu einem wahren Höhenflug ansetzen und die persönlichen Freiheitsrechte ungeahnte Möglichkeiten eröffnen. Danach verstehen Sie, wie eine Immobilienkrise in den USA das Ende dieser jungen Demokratie befeuert. Sie werden Zeuge, wie diese demokratische Republik im Chaos versinkt und untergeht.

Di., 18.11.2025, Beginn: 19:00 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 04.11.2025, N111807



**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. Kerstin Weinbach, KVHS Aurich-Norden,  
Uffenstr. 1, 26506 Norden  
☎ (04931) 1870-168  
✉ k.weinbach@kvhs-norden.de

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



**Interkulturelle Wochen – September 2025 an den Standorten Aurich und Norden**

Bereits seit Mitte der 1970er Jahre findet bundesweit die interkulturelle Woche statt. Mittlerweile beteiligen sich rund 700 Städte und Gemeinden an der Aktionswoche. In diesem Jahr möchte die Kreisvolkshochschule Aurich-Norden die interkulturelle Woche auch im Landkreis Aurich anbieten.

Die diesjährige Interkulturelle Woche steht unter dem Motto „Dafür!“ und zielt darauf ab, demokratische Werte zu fördern und die Vielfalt unserer Gesellschaft als verbindende Kraft zu stärken. Mit dieser Veranstaltungsreihe möchten wir im Landkreis Aurich ein starkes Zeichen für eine offene Gesellschaft setzen. Um möglichst vielfältige Aktionen umzusetzen und einen breiten Personenkreis mit den geplanten Veranstaltungen zu erreichen, werden verschiedene Organisationen und Einrichtungen eingeladen, sich an der Interkulturellen Woche zu beteiligen.

Dazu zählen Bildungsträger, Migrant\*innenorganisationen und zivilgesellschaftliche Initiativen. Die Aktionen der Veranstaltungsreihe werden von der KVHS Aurich-Norden gebündelt und öffentlich beworben.

Mit den geplanten Veranstaltungen, wie interkulturelles Kochen, Lesungen, Tanzveranstaltungen oder Theateraufführungen, wird Raum für Austausch, gegenseitiges Verständnis und ein Abbau von Vorurteilen geschaffen.



Sie finden die meist kostenfreien Angebote in unserem Programm, gekennzeichnet durch das Symbol der Interkulturellen Woche.

Eine gesamte Veranstaltungsübersicht finden Sie im Internet und in gedruckter Form in Ihrer KVHS.



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



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

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

Kooperationspartner\*innen



**Das digitale Wissenschaftsprogramm Ihrer**



**Mo., 15.09.2025, 19:30 Uhr Ökonomie für eine gerechte Gesellschaft**

Gespräch zwischen Prof. Dr. Joseph Stiglitz (Nobelpreisträger) und Simon Strauss (FAZ) N161808

**Di., 30.09.2025, 19:30 Uhr Ordnung – und was wir von ihr zu halten haben**  
Prof. Dr. Kurt Bayertz, N161809

**Mi., 08.10.2025, 19:30 Uhr Gefährliche Rivalitäten: Wirtschaftskriege – von den Anfängen bis zu Trumps Deal-Politik**  
Prof. Dr. Werner Plumpe, N161810

**Do., 16.10.2025, 19:30 Uhr Der Sternenhimmel und die Schöpfungsmythen der Menschheit**  
Raoul Schrott, N161811

**Mi., 22.10.2025, 19:30 Uhr Hoffnung: Eine Geschichte der Zuversicht von Homer bis zum Klimawandel**  
Prof. Dr. Jonas Grethlein, N161812

**Fr., 24.10.2025, 19:30 Uhr Friedenspreisträger\*in des Deutschen Buchhandels 2025**  
N161813

**Mi., 29.10.2025, 19:30 Uhr Wann ist ein KI-System vertrauenswürdig?**  
Prof. Dr. Ute Schmid, N161814

**Mo., 03.11.2025, 19:30 Uhr Schönheit der Astronomie II**  
Dr. Andreas Müller, N161815

**Mi., 05.11.2025, 19:30 Uhr Für die Freiheit: Der Bauernkrieg 1525**  
Lyndal Roper, N161816

**Do., 06.11.2025, 19:30 Uhr Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht**  
Prof. Dr. Dr. Claus Krefß, N161817

**Di., 11.11.2025, 19:30 Uhr Quantencomputer – wie Quantenmechanik unsere gesellschaftliche Zukunft beeinflusst**  
Dr. rer. nat. Dr. h. c. Heike Riel, N161818

**Do., 13.11.2025, 19:30 Uhr Bonobos (Pan paniscus) und ihre Bedeutung für uns Menschen (Homo sapiens)**  
Prof. Dr. Barbara Fruth, N161831

**Di., 18.11.2025, 19:30 Uhr Neue Technologien und Strafrecht – Wie können Juristen unerwünschte Nebenfolgen einhegen?**  
Prof. Dr. Susanne Beck, N161819

**Mo., 24.11.2025, 19:30 Uhr Spinnen und Menschen: Eine verbundene Beziehung**  
Jan Mohnhaupt, N161820

**Di., 25.11.2025, 19:30 Uhr Innovationen für die Verteidigung**  
Prof. Dr. Dr. Michael Lauster, N161821

**Mi., 03.12.2025, 19:30 Uhr Bullshit, Fake News und Manipulation – Wie antike Rhetorik und Philosophie helfen können**  
Prof. Dr. Gyburg Uhlmann, N161822

**Mi., 10.12.2025, 19:30 Uhr Die Zitrusfrüchte Italiens**  
Dr. Peter Peter, N161823

**Do., 11.12.2025, 19:30 Uhr Wie Bilder erzählen: Storytelling von Albrecht Altdorfer bis Peter Paul Rubens**  
Dr. Mirjam Neumeister, N161824

**Do., 15.01.2026, 19:30 Uhr Bilderkult und Bildkritik**  
Dr. Johann Hinrich Claussen, N161825

**Mi., 21.01.2026, 19:30 Uhr Demographische Transformation und Pflege – Herausforderungen und Perspektiven**  
Prof. Dr. Thomas Klie, N161826

**Mo., 26.01.2026, 19:30 Uhr Aramäisch: Weltsprache des Altertums und der Gegenwart**  
Prof. Dr. Holger Gzella, N161827

**lich Willkommen im Wald- und Moormuseum Berumerfeh**

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

Selbstverständlich ist aber auch ein entspannter Besuch während der Öffnungszeiten möglich!

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

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

Kirchweg 1a • 26532 Großheide-Berumerfeh



Gemeinde Großheide  
Tourismus & Kultur  
Schloßstraße 10  
26532 Großheide

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





## Philosophie

### Protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus **NEU!** Max Weber

Ob das Puritanertum sich nun selbstgerecht als Cancel Culture austobt oder als selbstgewisser Mob aufgehetzt und entfesselt das Kapitäl stürmt, um den eigenen Willen gegen die Mehrheit der Wähler durchzusetzen – immer handeln die Akteure aus eigener Sicht im höheren Auftrag, berufen, auserwählt und moralisch gerechtfertigt. Aber woher kommt diese Moral?

Vor 120 Jahren untersucht Max Weber soziale Folgen unterschiedlicher religiöser Ethiken in seinem epochalen Werk „Die protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus“ und fragt nach Zusammenhängen von Askese, Bigotterie und kapitalistischem Expansionsdrang.

Ein Beispiel: „Denn indem die Askese aus den Mönchszellen heraus in das Berufsleben übertragen wurde und die innerweltliche Sittlichkeit zu beherrschen begann, half sie... mit daran, jenen mächtigen Kosmos der modernen, an die technischen und ökonomischen Voraussetzungen mechanisch maschineller Produktion gebundenen Wirtschaftsordnung (zu) erbauen, der heute den Lebensstil aller einzelnen, die in dies Triebwerk hineingeboren werden... mit überwältigendem Zwang bestimmt und vielleicht bestimmen wird, bis der letzte Zentner fossilen Brennstoffs verglüht ist.“

In diesem (Lese-) Kurs beschäftigen die Teilnehmenden sich näher mit dem „bürgerlichen Marx“ und seinem Werk. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Gerd-Dieter Köther**  
Di., 09.09.2025, 19:00 - 21:15 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 36 UStd., 12 Termine, kostenfrei  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 26.08.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N231801**



### Der Wert der Wahrheit **NEU!**

Können wir uns eine Welt vorstellen, in der auf Wahrheit keinen Wert gelegt wird? Wie sollten wir uns selbst ernst nehmen, wenn dem so wäre? Könnten wir unser soziales Leben überhaupt verstehen? Es wird viel gelogen in unserer Welt, meist aber, um die Wahrheit zu verschleiern. Es wird daher viel geredet, ausschließlich um Wirkung zu erzielen. Aber kann das funktionieren, ohne sich auf Wahrheit zu beziehen?

Ohne uns auf zeitliche Wahrheit zu stützen, würden wir nur zufällig Termine halten. Ohne das Vertrauen auf räumliche Wahrheiten könnten wir nicht am Straßenverkehr teilnehmen. Ohne ein Grundvertrauen auf Wahrheit könnten wir kein soziales Leben führen. Nur weil wir grundlegende Wahrheiten anerkennen, können wir unser Leben einrichten. Wir wollen in der Veranstaltung prüfen, was uns die Wahrheit wert ist und was wir tun sollten, um uns diesen Wert zu erhalten.

**Josef Göbel**  
Do., 11.09.2025, 18:00 - 21:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 4 UStd., 1 Termin, 15,00 €  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 28.08.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N231802**

## Wirtschaft



### Torsten Ideus **NEU!** VHS-Bildungszentrum, schriftliche Anmeldung erforderlich.

#### Social-Media-Marketing für Kreative Schnupperkurs

Bücher schreiben alleine reicht heute nicht mehr – die Leser\*innen wollen den Menschen dahinter kennenlernen. Mit der richtigen Performance-Strategie kann die Zielgruppe erreicht werden.

In diesem Schnupperkurs erhalten die Teilnehmenden einen kurzen Einblick in die Welt der Literatur der heutigen Zeit. Was macht eine Autorin oder einen Autor in der heutigen Zeit aus? Wie können möglichst viele Leser\*innen erreicht werden?

Mi., 10.09.2025, 18:30 - 20:45 Uhr  
3 UStd., 1 Termin, 15,00 €  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 27.08.2025  
**N611801**

#### Social-Media-Marketing für Kreative

Wie kann mehr Sichtbarkeit auf den Social Media Plattformen generiert werden? Wie kann die Bekanntheit gesteigert werden? Die Conversion-Rate ist zu schwach? Aber was ist das überhaupt? Und wie kann diese steigen? In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden mit organischen Inhalten auf Instagram, Tiktok & Co. mit wenig Aufwand viel Material zu nutzen, um auf mehreren Plattformen aktiv zu sein. Sie lernen, wie die eigene Community erweitert werden kann. Mit ein bisschen Struktur werden die Ideen von selbst kommen.

Das Motto ist: Aktiv dabei sein und den Spaßanteil für sich nutzen.

Mi., 05.11.2025, 18:30 - 20:00 Uhr  
12 UStd., 6 Termine, 57,00 €  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 22.10.2025  
**N611802**

### Fonds – Ist das auch etwas für mich? **NEU!** Chancen und Risiken

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

**Rainer Böse**  
Mi., 14.01.2026, 19:00 - 21:15 Uhr  
VHS-Bildungszentrum  
3 UStd., 1 Termin, 15,00 €  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 05.01.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N141801**



### In Kooperation mit der Polizeiinspektion Aurich-Wittmund



#### Sicheres Onlineshopping

Sie haben sich lange durch die vielen Angebote im Internet geklickt, Preise verglichen und endlich den gesuchten Artikel gefunden und gekauft. Doch das gelieferte Paket erweist sich als Mogelpackung: der Inhalt ist wertlos, das Geld weg.

Damit Ihnen das nicht (wieder) passiert und Sie nicht nur sicher kaufen, sondern auch verkaufen können, lädt Frau Büchner von der Polizei Norden zu diesem Vortrag ein. Auch die Themen Identitätsdiebstahl, gehacktes Mailkonto, Überprüfung der eigenen Mailadresse, 2-Wege-Anmeldung bspw. Paypal und WhatsApp werden dargestellt und erörtert, wie Sie sich schützen können. Zeit zum Erfahrungsaustausch wird sein, Smartphones und Tablets können gerne mitgebracht werden, kostenloses WLAN steht zur Verfügung.

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

Do., 06.11.2025, 18:00 - 20:15 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 30.10.2025  
**N671801**

Mi., 21.01.2026, 18:00 - 20:15 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 14.01.2026  
**N671802**

#### Einzel- und Kleingruppenangebote

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

Information und Kontakt:  
Katarina Engelmann, ☎ (04931) 1870-107, ✉ k.engelmann@kvhs-norden.de  
Heike Hinrichs, ☎ (04931) 1870-161, ✉ h.hinrichs@kvhs-norden.de

#### Dieter Groh

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

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

Einzelschulung

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

**N651801**

#### Deutsches und internationales Finanzwesen

Einführung in die Struktur und Organisation Einzelschulung

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

**N651802**

➡ Buchführung für Kleinstgruppen und Einzelpersonen s. S. 82

## Umwelt



### Veranstaltungen zum Thema Klimaschutz, Energie und Umwelt



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

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

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

### Veranstaltungen zum Thema Klimaschutz und Umwelt



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

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

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

### Veranstaltungen zum Natur- und Artenschutz



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

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

**Imkern in der Golzbeute**

Imkerst du schon, oder quälst du dich noch?

Die Golzbeute ermöglicht ein Kräfte schonendes Imkern, es muss nur eine Wabe gehoben werden, und ermöglicht somit auch eingeschränkten Menschen die Imkerei, ohne die Möglichkeiten der Betriebsweisen einzuschränken. Hier soll das Imkern mit der Golzbeute erklärt werden, um Imkern die Bienenhaltung bis ins hohe Alter zu ermöglichen

**Helmut Freese**

Di., 30.09., 07.10.2025, jeweils 19:30 - 21:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 4 UStd., 2 Termine, 20,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 16.09.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N981801**

**In Kooperation mit dem NABU Altkreis Norden****Igel im eigenen Garten und Überwinterung**

In dem Vortrag geht es um den mittlerweile vom Aussterben bedrohten Igel. Wie erkenne ich, ob ein Igel Hilfe benötigt? Wie kann ich einem Igel beim Überwintern Hilfe gewähren in Form von Schlafmöglichkeiten oder Futter? Wenn ich füttere, welches Futter ist geeignet? Wie kann ich auch im Sommer den Igel unterstützen?

**NABU-Team**

Do., 09.10.2025, 19:30 - 21:45 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 3 UStd., 1 Termin, kostenfrei  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 02.10.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N981802**

**Obstbaumschnitt und Schneiden von Beerensträuchern**

Das ist der richtige Kurs für Anfänger\*innen und alle, die bereits Obstbäume oder Beerensträucher geschnitten haben, um nun das Schneiden von Grund auf zu erlernen. Neben den theoretischen Grundlagen gehören auch praktische Übungen an den Bäumen einer Streuobstwiese zum Kurs. 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**

7,33 UStd., 2 Termine, 42,00 €, schriftliche Anmeldung erforderlich.

Fr./Sa., 07./08.11.2025,

Fr., 17:00 - 19:30 Uhr (Theorie, VHS-Bildungszentrum),  
Sa., 10:00 - 13:00 Uhr (Praxis, VHS-Nebenstelle Zinngießerstraße)  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 24.10.2025, **N981803**

Fr./Sa., 23./24.01.2026

Fr., 17:00 - 19:30 Uhr (Theorie, VHS-Bildungszentrum),  
Sa., 10:00 - 13:00 Uhr (Praxis, VHS-Nebenstelle Zinngießerstraße)  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 09.01.2026, **N981804**



Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Schuhe, Verpflegung für die Pausen.

**Viktor Neumann**

VHS-Nebenstelle Zinngießerstraße, 8 UStd., 1 Termin  
53,00 €, inkl. Materialkosten.  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

**Lust auf Selbermachen?**

Heimwerker-Kurs für Anfänger\*innen

Hängende Fenster und Schranktüren einstellen, quietschende, klemmende Zimmertüren reparieren und verstopfte Abflüsse wieder rauschen lassen, schnurgerade Silikondichtungen in der Dusche anbringen, wackelnde Stuhlbeine befestigen, Profilylinder selbst auswechseln, Holz spachteln: Unebenheiten, Löcher oder Kratzer in Oberflächen ausgleichen oder füllen, morsches Holz ausbessern und und und...

All dies ist nach diesem Kurs keine Hürde mehr für Sie. Der Dozent – Handwerker aus Berufung – wird keine Frage unbeantwortet lassen.

Sa., 08.11.2025, 10:00 - 16:00 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 24.10.2025, **N981805**

**Keine Angst vor Bohrmaschine & Co!**

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 Akkuschauber, Bohrhammer, 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., 22.11.2025, 10:00 - 16:00 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 07.11.2025, **N981806**

Mehr über Ihre KVHS in den sozialen Medien

**Recht und Vorsorge****Wiltrud Meinen**

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

**Erben und Vererben**

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

Di., 04.11.2025, 15:00 - 17:15 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 21.10.2025  
**N151801**

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

**Patientenverfügung**

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

Di., 04.11.2025, 17:30 - 19:45 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 21.10.2025  
**N151802**

**Pflegefall**

– es kann uns alle jederzeit treffen

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

Do., 06.11.2025, 15:00 - 17:15 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 23.10.2025  
**N151803**

**Vorsorgevollmacht aus juristischer Sicht**

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

Do., 06.11.2025, 17:30 - 19:45 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 23.10.2025  
**N151804**

**Sterbehilfe**

Aktuelle Rechtslage in Deutschland und in den Nachbarländern

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

Mo., 12.01.2026, 15:00 - 17:15 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 29.12.2025  
**N151805**

**Elektronische Patientenakte**

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

Mo., 12.01.2026, 17:30 - 19:45 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 29.12.2025  
**N151806**

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

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

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

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

Mi., 14.01.2026, 17:30 - 19:45 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 31.12.2025  
**N151807**



**Knut Balzer**

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

**Mein letzter Wille**

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

Di., 23.09.2025, 19:00 - 21:15 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 09.09.2025, N151808

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

Was bedeutet eine Vorsorgevollmacht für die Angehörigen?

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

Di., 28.10.2025, 19:00 - 21:15 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 14.10.2025, N151809

**Digitaler Nachlass**

Wir leben in einer Welt, in der die Nutzung des Internets immer alltäglicher wird. Viele Verträge werden online abgeschlossen und digital hinterlegt, Konten werden online geführt und Zugangsdaten im Internet verwaltet. Viele Verbraucherinnen und Verbraucher sind in sozialen Netzwerken aktiv. Doch was passiert bei krankheitsbedingter Handlungsunfähigkeit oder nach dem Tod mit den persönlichen Daten? Bevollmächtigte und Hinterbliebene stehen vor vielen Herausforderungen, wenn sie an Vertragsinformationen gelangen müssen und Online-Konten anderer Menschen oder von Verstorbenen verwalten sollen. In diesem Seminar sollen Problemstellung und Lösungsvorschläge vorgestellt werden.

Di., 04.11.2025, 19:00 - 21:15 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 21.10.2025, N151810

Die folgenden Angebote finden in Kooperation mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt Norden statt.



**Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen stellt sich vor!**

Der Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen (SPN) des Landkreises Aurich ist die zentrale Anlaufstelle für alle Bürgerinnen und Bürger jeden Alters, die sich zu den Themen Pflege, Älterwerden und Wohnen informieren oder beraten lassen wollen. Gerne stellen wir unsere Beratungsangebote dar und erläutern anhand von Praxisbeispielen unsere Angebotspalette. Wir beantworten gerne Ihre Fragen.

**Barbara Weber-Zemke**  
Do., 04.09.2025, 15:00 - 17:15 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 3 UStd., 1 Termin, kostenfrei  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 21.08.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, N141802

**Wohnraumanpassung für das Alter**

Selbstbestimmt leben zu Hause  
Dieser Vortrag widmet sich dem Thema Wohnraumanpassungen für ältere Menschen und Menschen mit körperlichen Einschränkungen, um ein selbstbestimmtes Leben im eigenen Haushalt führen zu können. Der Dozent erläutert, wie Wohnräume und das Wohnumfeld, der sich verändernden Lebenssituation im Alter anpassen lassen. Weiterhin werden Möglichkeiten für eine geförderte Finanzierung aufgezeigt und es wird über das Thema „alternative Wohnformen“ referiert. Durch inspirierende Fallbeispiele werden die positiven Auswirkungen der Wohnraumanpassung verdeutlicht. Praktische Tipps runden den Vortrag ab.

**Mike Emmer**  
VHS-Bildungszentrum, 3 UStd., 1 Termin, kostenfrei  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.  
Di., 28.10.2025, 17:00 - 19:15 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 21.10.2025, N941801

Di., 27.01.2026, 17:00 - 19:15 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 20.01.2026, N941802



In Kooperation mit dem Landkreis Aurich – Amt für Gesundheitswesen



**Informationsabend für ehrenamtliche rechtliche Betreuer\*innen und solche, die es werden wollen**

Dieser Informationsabend richtet sich an Interessierte, die sich sozial engagieren und dabei ehrenamtlich rechtlich betreuen möchten, sowie an bereits tätige ehrenamtliche Betreuer\*innen, insbesondere die Familienmitglieder, die ihre Angehörigen rechtlich vertreten. Die Betreuer\*innen nach §1814 BGB ist verantwortungsvoll und für die Betreuer\*innen mit vielen Fragen verbunden. Die Betreuungsstelle des Landkreises Aurich vermittelt in Kooperation mit dem Betreuungsgericht Aurich die Grundlagen und praktische Umsetzung des Betreuungsrechts.

Der Schwerpunkt der Veranstaltung liegt bei folgenden Themen:

- Was sind die Grundlagen einer rechtlichen Betreuung?
- Wie läuft die Zusammenarbeit mit dem Betreuungsgericht?
- Was bedeuten die einzelnen Aufgabebereiche?

**Team**  
Mi., 29.10.2025, 17:00 - 19:15 Uhr  
VHS-Bildungszentrum  
3 UStd., 1 Termin, kostenfrei, N151811

**Kursangebote in unseren Außenstellen**



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

**Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung**  
Ein Informationsangebot der Betreuungsstelle des Landkreises Aurich

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

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

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

Di., 28.10.2025, 15:00 - 17:15 Uhr  
Ev.-luth. Gemeindehaus Hage, Sankt-Annenweg 1, 26524 Hage  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 21.10.2025  
N150201

Do., 20.11.2025, 15:00 - 17:15 Uhr  
Dr. Hermine Heusler-Edenhuizen-Haus, Schatthausstr. 31, 26736 Krummhörn/Pewsum  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 13.11.2025  
N150202



**kompetent - vertraulich - kostenfrei**  
Unabhängige und neutrale Beratung aus einer Hand:  
• Seniorenberatung • Pflegeberatung • Wohnberatung

E-Mail: spn@landkreis-aurich.de

Senioren- und Pflegestützpunkt Norden  
Offenstraße 1, 26506 Norden  
Tel.: (04931) 1870-200/-204

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

Wohnberatung: (04931) 1870-218

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

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

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



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

**Der neue ID.7 Tourer**

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

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

**Freiwilligenagentur Landkreis Aurich**

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

DEIN JAHR.  
DEIN EINSATZ.  
DEINE ZUKUNFT!

**Seminare für Freiwilligendienstleistende**



**Übersicht BFD-/FSJ-Seminare in Norden und Aurich 2025/26**

- 25B122101 - 25B122110  
Einführungsseminare
- 25B122113 - 25B122118  
Jugendgruppenleiter-Ausbildung
- 25B122119/20  
Basiswissen für die Arbeit mit Menschen mit Migrationserfahrungen
- 25B122121/22  
Entdecke dein Potenzial: Workshop „Fitness und Gesundheit im Einklang“
- 25B122123 - 25B122128  
Fight for your Rights! Kinderrechte, Beteiligung und Kinderschutz ganz konkret
- 25B122129/30  
Freiwilligendienst – Was danach?
- 25B122133/34  
Einfach gesund ernähren – Tipps in Theorie und Praxis
- 25B122135/36  
BE YOURSELF BE DIFFERENT – was bedeutet Vielfalt im Alltag?
- 25B122137 - 25B122140  
Mit Rechten reden – oder soll man es lassen?
- 25B122141/42  
Wer bin ich und warum – Meine Rolle auf der Bühne und im Leben
- 25B122143/44  
Wie Wirklichkeit wirkt
- 25B122145/46  
Kreativität – Der innere Vulkan
- Seminare BFD Ü27**
- 25B122149 – Einführungsseminar
- 25B122150 - 25B122153 – Themenseminare

**Ansprechpartner**

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



**Coaching**

**Zentrale/Information**  
☎ (04931) 1870-111



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

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

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

**Verwaltung**  
**Bastian Müller**  
☎ (04931) 1870-118  
✉ b.mueller@kvhs-norden.de

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

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



**Sie sind Gold wert!**

**Die Freiwilligenagentur Landkreis Aurich**

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

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

**Anerkennung wird bei uns großgeschrieben.** Menschen, die im Rahmen der Freiwilligenagentur aktiv sind, haben die Möglichkeit, Angebote der Kreisvolkshochschule Aurich-Norden vergünstigt oder kostenlos zu nutzen.

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

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

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

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



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

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

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

**Freiwillig engagiert**

auch im  
**Freiwilligen Sozialen Jahr & Bundesfreiwilligendienst**



**Kontakt und Persönliche Beratung:**

Mo., Di., Do., 08:00 - 16:00 Uhr | Mi., Fr., 08:00 - 12:00 Uhr  
☎ Norden: (04931) 1870-111 ☎ Aurich: (04941) 9580-293  
✉ freiwilligenagentur@kvhs-norden.de  
🏠 freiwilligenagentur.kvhs-norden.de  
📷 freiwilligenagentur\_lk\_aurich  
📘 FreiwilligenagenturLkAurich

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

**Einsatzfelder:**

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

**Flexible Einstiegsmöglichkeiten. Lasst euch beraten!**



### Engagement und Ehrenamt

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

#### Engagiert Aktiv: Instagram Marketing für Vereine I

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

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

Am Mi., 12.11.2025 findet Teil II statt. Zur Teilnahme ist eine gesonderte Anmeldung notwendig.

Karina Schröder
Mi., 05.11.2025, 17:00 - 20:00 Uhr
Online, 4 UStd., 1 Termin, kostenfrei
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 27.10.2025
Vorherige Anmeldung erforderlich, N120902

#### Engagiert Aktiv: Instagram Marketing für Vereine II

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

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

Karina Schröder
Mi., 12.11.2025, 17:00 - 20:00 Uhr
Online, 4 UStd., 1 Termin, kostenfrei
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 03.11.2025
Vorherige Anmeldung erforderlich, N120903

#### Engagiert Aktiv: Social Media in der Vereinsarbeit

Vereine müssen dort sein, wo auch die Mitglieder von heute, morgen und übermorgen sind – also auch in den . Von den einen geliebt und von den anderen verteufelt, sorgen Facebook, Instagram & Co. immer wieder für Diskussionen. Der Dozent war selbst lange Pressewart und ist nun Redakteur einer ostfriesischen Tageszeitung. Er ist überzeugt: Für Vereine führt an kein Weg vorbei. Was ist ein Reel, was ist ein Beitrag und wie wird mit unliebsamen Kommentaren umgegangen? Darum geht es bei „Social Media in der Vereinsarbeit“. Der Dozent gibt einen Überblick über die wichtigsten Plattformen, erklärt notwendige Funktionen und zeigt, wie die Social-Media-Strategie eines Vereins aussehen könnte. Obendrauf gibt es Tipps für Situationen, in denen mal etwas schief läuft sowie zur Nutzung künstlicher Intelligenz für die vereinseigene Social-Media-Strategie.

Holger Janssen
8,33 UStd., 1 Termin, kostenfrei, vorherige Anmeldung erforderlich.
Sa., 22.11.2025, 09:00 - 16:00 Uhr
VHS-Bildungszentrum
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 12.11.2025, N120904
Sa., 07.02.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
KVHS in Aurich, Anmelde- und Rücktrittsschluss: 30.01.2026, N120905

#### Engagiert Aktiv: Gut geschrieben ist halb gedruckt I

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

Holger Janssen
Sa., 10.01.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
VHS-Bildungszentrum, 8,33 UStd., 1 Termin, kostenfrei
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 03.01.2026
Vorherige Anmeldung erforderlich, N120906

Advertisement for A. PLÄSIER Entsorgungsbetrieb. Services include Containerdienst, Küchenabluftreinigung, Kanalreinigung, Kanal-TV, Fettabscheider, Schrotthandel. Contact info: Gewerbegebiet Leegemoor · Böttcherstr. 16 · 26506 Norden. Telephone: (0 49 31) 67 97 u. 1 62 51. Fax: 16 82 30. Email: arnoldplaesier@aol.com



#### Engagiert Aktiv: Gut geschrieben ist halb gedruckt II

Der Praxiskurs
Ran an die Arbeit! Nach den Grundlagen in „Gut geschrieben ist halb gedruckt I“ folgt in diesem Kurs der praktische Teil. Wie sollte eine gute Pressemitteilung eines Vereins aufgebaut sein, was darf auf keinen Fall fehlen und was sollte lieber ausgelassen werden? Holger Janssen war selbst lange Pressewart. Heute ist er Redakteur einer ostfriesischen Tageszeitung und kennt die Fallstricke, die dazu führen können, dass Mitteilungen nicht in der Zeitung, sondern im Redaktions-Papierkorb landen. Damit das künftig nicht mehr passiert, wird geschrieben, diskutiert und – falls nötig – korrigiert. Darüber hinaus erhalten die Teilnehmenden weitere Einblicke in die Presselandschaft Ostfrieslands und viele Tipps für die Zusammenarbeit zwischen Verein und Redaktion.

Holger Janssen
Sa., 17.01.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
VHS-Bildungszentrum, 8,33 UStd., 1 Termin, kostenfrei
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 09.01.2026
Vorherige Anmeldung erforderlich, N120907

#### Engagiert Aktiv: Schluss mit Excel Chaos

Smarte Software für moderne Vereinsverwaltung
Vereine haben viele Freiheiten, was ihre Selbstorganisation betrifft – und das ist gut so! Doch wenn die Excel-Tabellen überquellen, das Kassenbuch unübersichtlich wird und die Mitgliederlisten kaum noch aktuell sind, wird es Zeit für digitale Unterstützung. An diesem Abend werfen wir gemeinsam einen Blick auf verschiedene Software-Lösungen zur Vereinsverwaltung – viele davon sogar kostenlos! Ob Mitgliederverwaltung, Beitragseinzug, Buchhaltung oder Kommunikation: Moderne Tools nehmen Vorstand und Schatzmeister\*in eine Menge Arbeit ab.

Kompakt, praxisnah und offen für Austausch – bring gern deine Erfahrungen oder Fragen mit. Vielleicht findest du genau das richtige Werkzeug, um euren Verein noch effizienter zu führen.

Timo Schneider
4 UStd., 1 Termin, kostenfrei, vorherige Anmeldung erforderlich.
Mi., 05.11.2025, 19:00 - 22:00 Uhr
KVHS Aurich
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 27.10.2025, N120909
Mi., 19.11.2025, 19:00 - 22:00 Uhr
VHS-Bildungszentrum
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 07.11.2025, N120910



#### Engagiert Aktiv: Gelingende Gespräche mit Eltern

So klappt's bei auffälligem Verhalten von Kindern im Verein
Im Vereinsalltag kommen Ehrenamtliche immer wieder in Situationen, in denen ein gutes Gespräch entscheidend ist – sei es im Umgang mit Kindern und Jugendlichen oder in der Kommunikation mit deren Eltern. Besonders dann, wenn Kinder durch herausforderndes Verhalten auffallen, braucht es Fingerspitzengefühl, Klarheit und Sicherheit auch in der Gesprächsführung. In diesem praxisorientierten Workshop lernen und erarbeiten Sie Kompetenzen und hilfreiche Methoden für gelingende Gespräche in herausfordernden Situationen im Verein. Sie erhalten Impulse, wie Sie auch in schwierigen oder emotionalen Gesprächssituationen souverän und lösungsorientiert bleiben können.

- Inhalte:
• Grundlagen wertschätzender Kommunikation
• Gesprächsführung mit Kindern: zuhören, ansprechen, begleiten
• Gespräche mit Eltern: Rollenklärung, Haltung und Struktur
• Umgang mit schwierigen Situationen und Emotionen
• Praktische Übungen und Erfahrungsaustausch
Ziele:
• Sicherheit in der Gesprächsführung gewinnen
• Methoden für den Umgang mit herausforderndem Verhalten kennenlernen
• Den Austausch im Verein stärken und eigene Erfahrungen reflektieren

Hinweis: Der Workshop richtet sich an Ehrenamtliche aus verschiedenen Vereinsbereichen (z.B. Sport, Musik, Jugend, Freizeit), Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs wird kostenlos angeboten und durch die Freiwilligenagentur Landkreis Aurich unterstützt.

Stefan Eilers
Do., 11.12.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
KVHS Aurich, 4 UStd., 1 Termin, kostenfrei
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 01.12.2025
Vorherige Anmeldung erforderlich, N120908

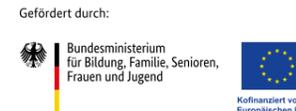


#### Bildung und Engagement ein Leben lang (BELL)

Werden Sie Teil unserer Initiative und gestalten und entscheiden Sie mit!
Unsere Initiative richtet sich an alle Menschen ab 60 Jahren, die ihre Kompetenzen in Bildung und Engagement einbringen wollen. Ziel des Programms ist das Erhöhen von Bildungsaktivitäten lebenserfahrener Menschen sowohl als Lernende als auch Wissensvermittelnde durch:
• einen quantitativen Ausbau von Bildungsgelegenheiten
• eine qualitative Weiterentwicklung von Bildungsgelegenheiten, im Sinne einer besseren Passung von Bildungsformaten und -themen mit den Präferenzen und Kompetenzen von Menschen Ü60
• eine inklusive und diverse Gestaltung von Bildungsgelegenheiten, die sich an ältere Menschen in ihrer Heterogenität richten.

Information und Kontakt:
Eva Mathias, (04931) 1870-113, e.mathias@kvhs-norden.de

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





Ambulanter Hospizdienst Norden e.V. – Leben bis zuletzt –



### Vorbereitungskurs Ehrenamtliche Hospizbegleitung

Die Begleitung von schwerstkranken und sterbenden Menschen und deren Zugehörigen ist eine besonders sensible und vielfältige Aufgabe. Die in den 60er Jahren entstandene Hospizbewegung hat die besonderen Bedürfnisse von schwerst- und lebensverkürzend kranken Menschen in den Blick genommen und macht seither ganz intensiv darauf aufmerksam. Besonders der Hospizbereich ist auf ehrenamtliche Unterstützung angewiesen. Der angebotene Lehrgang zur Vorbereitung auf diese Tätigkeit umfasst 110 Unterrichtseinheiten und bietet einen Einblick in das bestehende Netzwerk, die vielfältigen Unterstützungsmöglichkeiten. Auf Wunsch kann ebenfalls im Anschluss die Möglichkeit eines Praktikums/einer Hospitation im Hospiz am Meer und über den Ambulanten Hospizdienst einen Einblick in die Begleitung im häuslichen Bereich gemacht werden.

Dieser Vorbereitungskurs ist eine gemeinsame Veranstaltung des Fördervereins Hospiz am Meer e.V., der Hospiz am Meer gGmbH, dem Ambulanten Hospizdienst Norden und Umgebung e.V. sowie der Kreisvolkshochschule Aurich-Norden.

Information und Kontakt:  
Ambulanter Hospizdienst Norden und Umgebung e.V.,  
☎ (04931) 9720888, ✉ moin@hospizdienst-norden.de

**Kostenfreie Informationsveranstaltung:**  
**Mi., 10.09.2025, 18:00 Uhr, VHS-Bildungszentrum Norden, Uffenstr. 1.**  
*Vorherige Anmeldung erforderlich.*

**Team**  
*Start: Mi., 17.09.2025*  
VHS-Bildungszentrum, 110 UStd., 22 Termine  
250,00 €, zahlbar in fünf Raten à 50,00 €.  
*Schriftliche Anmeldung erforderlich, N220901*

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

**Rixte Sanders**  
*Do., 06.11.2025, 14:30 - 17:30 Uhr*  
VHS-Bildungszentrum, 4 UStd., 1 Termin, kostenfrei, **N120911**

**Treffpunkt**  
„Ehrenamtliche Hospizbegleitung“  
Nur für aktive ehrenamtliche Mitarbeitende!

Aktuelles aus der Hospizarbeit  
Information und Kontakt:  
Ambulanter Hospizdienst Norden und Umgebung e.V.,  
☎ (04931) 9720888,  
✉ moin@hospizdienst-norden.de

**Rixte Sanders**  
*Mi., 24.09., 26.11.2025, 28.01.2026,*  
*jeweils 18:00 - 20:00 Uhr*  
VHS-Bildungszentrum  
8 UStd., 3 Termine, kostenfrei, **N120901**

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

**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**



Mehr Generationen Haus Norden  
Miteinander – Füreinander

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

### Das Mehrgenerationenhaus Norden

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

### Ansprechpartnerin

### Kommen Sie vorbei!

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

**Eva Mathias**

Leitung Mehrgenerationenhaus Norden  
☎ (04931) 1870-113  
✉ [e.mathias@kvhs-norden.de](mailto:e.mathias@kvhs-norden.de)



# MITEINANDER - FÜREINANDER



## Übersicht Offener Treff

Stand Mai 2025

Sie sind herzlich eingeladen, an unseren kostenfreien Begegnungsangeboten teilzunehmen!

Änderungen vorbehalten.

### Aktiv sein und Tanzen

**Aktivkreis 55+:** jeden 1. Montag im Monat, 15:00 - 18:00 Uhr  
**Tribal Dance:** montags, 19:30 - 21:00 Uhr  
**Boule:** dienstags, mittwochs, donnerstags, 14:30 - 17:00 Uhr, Norder Marktplatz  
**Walk and Talk:** mittwochs, 16:00 - 17:00 Uhr  
**Tanzen im Sitzen:** donnerstags, 10:00 - 11:00 Uhr, Christian-Reil-Haus Norden / MVZ Norden, Osterstraße – im Wechsel  
**Der Ulmentanz:** 19:00 - 19:15 Uhr  
Termine: 07.09., 07.10., 05.11., 05.12.2025, 03.01., 01.02.2026

### Spielen

**Bridge-Club:** montags, 14:30 - 18:30 Uhr  
**Gesellschaftsspiele neu erleben:** montags, 17:00 - 19:00 Uhr  
**Schachtreff:** montags, 17:00 - 17:00 Uhr  
**Tabletop+Pen & Paper Rollenspiel Treff:** jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 18:00 - 21:00 Uhr  
**Spielerabende des ADFC Norden:** jeden 3. Mittwoch im Monat, 19:00 - 21:00 Uhr  
Termine: 17.09., 15.10., 19.11., 17.12.2025, 21.01., 18.02., 17.03.2026  
**Offener Spielesonntag** donnerstags, 15:00 - 17:00 Uhr  
**Spielerabend für Senioren:** donnerstags, 15:00 - 17:00 Uhr  
**Vampire Live-Rollenspiel:** samstags, 19:00 - 24:00 Uhr, Termine: 16.08., 27.09.2025, Anmeldung 14 Tage vorher: ☎ 0179 484498

### EDV

**EDV für Senioren:** freitags, 10:00 - 11:00 Uhr  
**MGH Digital:** mittwochs, 17:30 - 19:00 Uhr

### Singen

**Singnachmittag:** montags, 15:00 - 17:00 Uhr, Termine: 18.08., 15.09., 20.10., 17.11., 15.12.2025, 19.01.2026  
**Querbeetsingen:** montags, 16:00 - 18:00 Uhr  
**Singen mit „Omas+Opas gegen Rechts“** donnerstags, 16:30 - 18:30 Uhr. Termine: 14.08., 11.09., 09.10., 13.11., 11.12.2025, 14.01.2026

### Fotografie

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

### ... und mehr:

**Handarbeitskreis:** montags, 14:00 - 16:00 Uhr  
**Gemeinsames Teetrinken – online:** dienstags, 11:00 - 12:00 Uhr  
**Gedanken- und Ideenaustausch mit dem MGH:** jeden 1. Donnerstag im Monat, 15:00 - 16:30 Uhr  
**Tee- und Infonachmittag mit dem SoVD:** jeden 3. Dienstag im Monat, 14:30 - 16:00 Uhr  
**Offene Schreibgruppe „Texten, Tippen und Tüfteln“:** jeden ersten Dienstag im Monat, 18:30 - 20:45 Uhr, Termine: 02.09., 02.10., 04.11., 02.12.2025, 06.01., 03.02.2026  
**De Plattproters:** jeden 1. + 3. Donnerstag im Monat, 16:00 - 17:00 Uhr  
**Write your own book:** jeden 2. + 4. Donnerstag im Monat, 18:30 - 20:00 Uhr

### Gesundheit

**Gedächtnistraining:** dienstags, 10:00 - 11:00 Uhr  
**Demenzcafé:** jeden letzten Donnerstag im Monat, 15:00 - 16:30 Uhr

### Beratungen

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

### Selbsthilfegruppen

**Prostatakrebs:** jeden 2. Montag im Monat, 10:00 - 12:00 Uhr  
**Wolkenschieber:** bei Depressionen, dienstags, 16:30 - 18:30 Uhr  
**Mit der Sonne durch das Jahr:** gegen Depressionen, Ängste und Vereinsamung, donnerstags, 16:00 - 19:00 Uhr, Termine: 21.08., 18.09., 16.10., 20.11., 18.12.2025, 15.01.2026, jeweils 16:00 - 19:00 Uhr.

Gefördert durch:





## Angebote für Menschen mit Beeinträchtigungen

### Barrierefreie Kursteilnahme

Die KVHS Aurich-Norden ist für alle da, auch für Bürger\*innen, die in ihrer Bewegungsfähigkeit oder Wahrnehmung beeinträchtigt sind. Wenn Sie einen barrierefreien Zugang zu einem VHS-Kurs oder technische Hilfe benötigen, rufen Sie uns rechtzeitig vor Kursbeginn an, ☎ (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 vor Kursbeginn.

### Computerkurs für Anfänger\*innen



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

#### Thomas te Braake

Do., 30.10.2025, 14:00 - 15:30 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 10 UStd., 5 Termine, 80,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 16.10.2025. Schriftliche Anmeldung erforderlich, N540701

### Handarbeiten mit Annegrete



Handarbeiten und dabei angeregt plaudern in gemütlicher Runde. So lassen Sie die Woche kreativ ausklingen. Ganz gleich, ob Sie ein angefangenes Teil unter Anleitung fertigstellen – z.B. lernen, wie Sie bei der Socke um die Ferse herum stricken, oder aber nach einem eigenen Entwurf für ein hübsches Tisch-Set mit der Nähmaschine nähen, ein kunterbuntes Halstuch häkeln oder das rustikale Stickbreyen erlernen möchten: Die Dozentin hat für jede Handarbeitstechnik das passende Zubehör und vor allem das Wissen, Tricks und Kniffe parat, damit Sie am Ende des Kurses stolz etwas Selbstgefertigtes nach Hause tragen werden.

Wolle in verschiedenen Stärken und anderes Zubehör können im Kurs von der Dozentin erworben werden.

#### Annegrete Tapper-Bents

Fr./Sa., 14./15.11.2025, Fr., 17:00 - 20:00 Uhr, Sa., 14:00 - 17:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 16 UStd., 2 Termine, 40,00 €, inkl. Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 31.10.2025. Schriftliche Anmeldung erforderlich, N830701

### Darf ich bitten... Zum Tanz mit Rollator

Der Rollator ist zu Ihrem Begleiter, Ihrem Packesel, Ihrer Stütze geworden. Er kann auch Ihr Tanzpartner sein!

Die Freude an Bewegung nach schöner Musik stärkt sowohl körperliche, als auch seelische Kräfte. Tanzen mit Rollator ist ein ideales Training für Muskeln und Gelenke. Kreislauf und Gedächtnis werden aktiviert. Nach einer kurzen Aufwärmphase werden Tänze eingeübt. Es geht nicht darum, alle Schritte und Bewegungen exakt auszuführen, sondern vor allem um den Spaß an der Bewegung. Auch der soziale Austausch mit den anderen Teilnehmerinnen hat einen hohen Stellenwert.

#### Inge Meusen

Mi., 26.11.2025, 14:30 - 15:30 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 9,33 UStd., 7 Termine, 42,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 12.11.2025. Schriftliche Anmeldung erforderlich, N840702



### Kurse im Seniorenwohnpark Nordlicht, Norden



Wenn Sie Fragen zu den nachfolgenden Kursen haben, wenden Sie sich bitte direkt an Frau Ocken, Seniorenwohnpark Nordlicht, ☎ (04931) 977101.

Änderungen vorbehalten.

#### Beweglich bleiben

##### Melanie Ocken

Mo./Di./Do., ab 08.09.2025, 10:30 - 11:00 Uhr

Seniorenwohnpark Nordlicht

40 UStd., 60 Termine, kostenfrei, N940701

#### Diskussionsrunden mal anders

– „Klönchnack“

##### Ilona Heisse

Mo., 08.09.2025, 14:30 - 15:30 Uhr

Seniorenwohnpark Nordlicht

26,67 UStd., 20 Termine, kostenfrei, N080701

#### Gedächtnstraining

##### Team

Di., 09.09.2025, 15:15 - 16:15 Uhr

Seniorenwohnpark Nordlicht

26,67 UStd., 20 Termine, kostenfrei, N080702

#### Gedächtnstraining mal anders – Bingo

##### Team

Mi., 10.09.2025, 15:15 - 16:15 Uhr

Seniorenwohnpark Nordlicht

26,67 UStd., 20 Termine, kostenfrei, N080703

#### Kommunikationstraining

– Bunter Nachmittag

##### Ilona Heisse

Do., 11.09.2025, 15:15 - 16:15 Uhr

Seniorenwohnpark Nordlicht

26,67 UStd., 20 Termine, kostenfrei, N080704

#### Stimme stärken

– Sing- und Vorlesenachmittag

##### Monika Tjebben

Fr., 12.09.2025, 15:15 - 16:15 Uhr

Seniorenwohnpark Nordlicht

26,67 UStd., 20 Termine, kostenfrei, N850701



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



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

Änderungen vorbehalten.

#### Beweglich bleiben

##### Doris Dreesmann

Mo./Do., ab 08.09.2025, 09:00 - 10:00 Uhr

Johann-Christian-Reil-Haus

53,33 UStd., 40 Termine, kostenfrei, N960701

#### Kneipp-Garten – Entspannung im Alltag

##### Daniela Fährnders, Doris Dreesmann

Di., 09.09.2025, 09:30 - 16:00 Uhr

Dieses Angebot wird saison- und witterungsbedingt durchgeführt.

Johann-Christian-Reil-Haus

53,33 UStd., 20 Termine, kostenfrei, N950701

#### Bewegungsförderung – Tanzen im Sitzen

##### Inge Meusen

Do., 11.09.2025, 10:00 - 11:00 Uhr (14-tägig)

Johann-Christian-Reil-Haus

13,33 UStd., 10 Termine, kostenfrei, N840703

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

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

Änderungen vorbehalten.

#### Beweglich bleiben

##### Team Zusatzbetreuung

Mo./Fr., ab 08.09.2025, 10:00 - 11:00 Uhr

Pflege- und Betreuungszentren gGmbH im UEK

53,33 UStd., 40 Termine, kostenfrei, N960702

#### Bewegungsförderung – Tanzen im Sitzen

##### Inge Meusen

Do., 18.09.2025, 10:00 - 11:00 Uhr (14-tägig)

Pflege- und Betreuungszentren gGmbH im UEK

13,33 UStd., 10 Termine, kostenfrei, N840704

### Wir sind um Di to!



360° Entwicklungsmöglichkeiten für Teamplayer mit klarem Kurs - jetzt online bewerben:  
• exam. Pflegefachkräfte (m/w/d)  
• Auszubildende zur Pflegefachfrau / zum Pflegefachmann (m/w/d)



### Integration, Gemeinschaft, Ganzheitlichkeit.

Mehr als nur Pflege - wir schaffen Begegnung und ermöglichen Teilhabe.

#### Kompass24 - Hauptstraße 24, 26524 Hage

Tel.: 04931/9780-0, [verwaltung-ambulant@pbz-online.de](mailto:verwaltung-ambulant@pbz-online.de)

Anlaufstelle für Orientierung und Hilfeleistung rund um Pflege u. Betreuung für Betroffene und pflegende Angehörige.

#### Betreutes Wohnen im Ortskern von Hage - Hauptstraße 24, 26524 Hage

Tel.: 04931/9780-0, [wirtschaftsabteilung@pbz-online.de](mailto:wirtschaftsabteilung@pbz-online.de)

Das Leben in der eigenen Wohnung mit maßgeschneiderten Unterstützungsangeboten ermöglichen.

#### Tagespflege „Heimathafen“ - Hauptstraße 26, 26524 Hage

Tel.: 04931/9780-975; [tagespflege@pbz-online.de](mailto:tagespflege@pbz-online.de)

Den Alltag in gesellschaftlicher Atmosphäre und vielfältigen Angeboten neu erleben.

#### Ambulante Pflege und Palliativversorgung - Hauptstraße 24, 26524 Hage

Tel.: 04931/9780-888; [ambulant@pbz-online.de](mailto:ambulant@pbz-online.de)

Passgenaue Unterstützung für ein selbstbestimmtes Leben zu Hause in allen Lebensphasen.

#### Stationäre Pflege auch im Rahmen der Kurzzeit- und Verhinderungspflege

Osterstraße 110, 26506 Norden

Tel.: 04931/9780-951; [aufnahmemanagement@pbz-online.de](mailto:aufnahmemanagement@pbz-online.de)

Leben in einem familiären Umfeld mit einer Vielfalt von pflegerischen Leistungen und geistiger Anregung durch zusätzliche Betreuungs- und Beschäftigungsangebote.

#### Somatische und psychiatrische Pflege in Kurzzeit- und Verhinderungspflege sowie als Langzeitpflege - Osterstraße 102, 26506 Norden

Tel.: 04931/9460-488; [pdll-jcrh@pbz-online.de](mailto:pdll-jcrh@pbz-online.de)

Unterstützung für ein Leben in psychischer und physischer Balance.

#### Ambulante Eingliederungshilfe „Camino“ - Hauptstraße 25, 26524 Hage

Tel.: 04931/9780-989; [sozialdienst@pbz-online.de](mailto:sozialdienst@pbz-online.de)

Hilfe, Unterstützung, Begleitung und Tagesstruktur für ein selbstbestimmtes Leben zu Hause.

#### Eingliederungshilfe im Johann-Christian-Reil-Haus - Osterstr. 102, 26506 Norden

Tel.: 04931/9460-483; [sozialdienst@pbz-online.de](mailto:sozialdienst@pbz-online.de)

Integrative Hilfe, Unterstützung, Begleitung und Tagesstruktur für ein selbstbestimmtes Leben.

#### Hafenkollektiv am Bootshafen Hage - Am Bootshafen 1, 26524 Hage

Tel.: 0152/08967078; [hafenkollektiv@pbz-online.de](mailto:hafenkollektiv@pbz-online.de)

Individuelle, kreative Gestaltungsmöglichkeiten im Bereich Teilhabe am Arbeitsleben mit Boots- und Fahrradverleih und kleinem Gastrobereich.

#### Pflege- und Betreuungszentren gGmbH

Osterstraße 102, 26506 Norden

04931/94 60-0

[info@pbz-online.de](mailto:info@pbz-online.de)

[www.pbz-online.de](http://www.pbz-online.de)



# Familie und Junge VHS



## Veranstaltungen für Eltern und Kinder

Familienleben bringt viele schöne, aber auch herausfordernde Situationen mit sich. Unsere Angebote im Bereich „Familie und Junge VHS“ richten sich an Eltern und behandeln Themen zur kindlichen Entwicklung und Erziehung. Gleichzeitig bieten wir interessante Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche im Alter von 3 bis 16 Jahren an.

Nutzen Sie unsere Bildungsangebote und den Austausch mit anderen, um die Beziehung zu Ihren Kindern aktiv und einfühlsam zu gestalten. Wir unterstützen Ihre Kinder und Jugendlichen bei der Entwicklung ihrer Persönlichkeit, ihrer Stärken und sozialen Fähigkeiten sowie bei aktuellen Fragen. Unsere Angebote sind sowohl während als auch außerhalb der Ferien verfügbar.



### Ansprechpartnerin

### Information und Beratung

**Eva Mathias**  
Bereichsleiterin  
☎ (04931) 1870-113  
✉ e.mathias@kvhs-norden.de



**Sabrina Fischer**  
☎ (04931) 1870-170  
✉ s.fischer@kvhs-norden.de



### Inhalt

|   |              |
|---|--------------|
| <b>Familien- und Elternbildung</b>            | <b>S. 49</b> |
| <b>Kurse für Kinder und Jugendliche</b>       |              |
| Kochen und Freizeit                           | S. 50        |
| Bewegung                                      | S. 51        |
| Kreatives                                     | S. 52        |
| <b>Ferienkurse für Kinder und Jugendliche</b> | <b>S. 53</b> |
| <b>Veranstaltungen für Familien</b>           | <b>S. 54</b> |
| KinderKulturKarawane                          | S. 54        |
| Junge Landesbühne                             | S. 55        |
| Kindertheater                                 | S. 55        |
| Kinderkino                                    | S. 56        |

Ausführliche Informationen zu unseren Bildungsangeboten

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



## Familien- und Elternbildung

In Kooperation mit dem  
**Mehrgenerationenhaus Norden**



**Von wegen Blümchen und Bienchen:  
So klappt's mit der Aufklärung!**  
Für Eltern

Im Rahmen eines Elternabends bekommen Sie praxisnahe Informationen und Tipps an die Hand, wie Sie Ihre Kinder im Kita- und Grundschulalter angemessen und einfühlsam aufklären können.

Wir werden auf folgende Fragen eingehen:

- Warum sollten Eltern mit Kindern über Körper, Sexualität und Beziehungen sprechen?
- Wie sprechen wir altersgerecht mit Kindern über diese Themen?
- Welche Werte und Haltungen sind in der Aufklärung wichtig?

Ziel des Abends ist es, Ihnen Sicherheit und Handlungsmöglichkeiten zu vermitteln, um als Familie eine gesunde und respektvolle Basis für Gespräche rund um das Thema Aufklärung zu schaffen.

**Melanie Messen**

Mi., 08.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 2 UStd., 1 Termin, kostenfrei  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 24.09.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N211207**

**Der Zauber des Anfangs**

Für Babys zwischen 6 Wochen und 4 Monaten und deren Eltern

Gemeinsam entdecken, erspüren und erfahren wir die Welt, wie die Babys sie erleben.

- Was kann ein Baby wann lernen?
- Warum lernen Babys unterschiedlich?
- Was kann ich altersentsprechend mit meinem Baby spielen?

Neben der fachlichen Begleitung zu unterschiedlichen Themen und Spielangeboten, die sich auch im Alltag umsetzen lassen, gibt es Zeit für Erfahrungsaustausch und individuelle Fragen.

**Sandra Fischer**

Do., 30.10.2025, 10:00 - 11:00 Uhr  
Kinderschutzbund Norden, 16 UStd., 12 Termine, 75,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 16.10.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N211208**

**Hochbegabung – eine Herausforderung!?**



Seminar für Fachkräfte und Familienangehörige

Eine deutlich überdurchschnittliche intellektuelle Begabung bietet eine gute Grundlage, sich zu entfalten. Findet die Begabung aber keine passende Resonanz in der Familie, den Kindergärten und Kitas, in den Schulen sowie im sozialen Umfeld, kann es zu großen Schwierigkeiten kommen. Viele dieser Kinder, und auch ihre Eltern, fühlen sich nicht verstanden und suchen verzweifelt nach geeigneten Hilfen.

In diesem Seminar wollen wir uns mit den Merkmalen, der Gehirnentwicklung, Fehl- und Doppeldiagnosen, und den mit einer Hochbegabung verbundenen Herausforderungen und Chancen beschäftigen. Das Wissen darüber soll in der Praxis das Finden passender Maßnahmen erleichtern. Hinweise auf entsprechende Literatur und praktische Hilfen ergänzen das Kursskript.

**Ute Heidorn**

Sa., 08.11.2025, 09:00 - 15:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 7 UStd., 1 Termin  
90,00 €, inkl. Kaffee-/Teepausen.  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 24.10.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N211209**

**➔ Yoga nach der Geburt mit Baby** s. S. 65



**Brettspiele unter dem Tannenbaum?  
Welche passen zu meinem Kind?**



Informationsveranstaltung für Eltern, Großeltern und Tageseltern

Sie möchten besonderen Spielspaß für ihre Kinder und ihre Familie zu Weihnachten verschenken? In diesem Seminar werden aktuelle Spiele und Spieleklassiker für alle Altersgruppen vorgestellt. Tipps und Tricks rund um Brettspiele gibt es auch. So macht danach die Geschenke-Auswahl richtig Spaß!

Die Dozentin ist Spieltherapeutin und beantwortet gerne Ihre Fragen.

**Melanie Schäfer**

Di., 02.12.2025, 17:30 - 19:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 2 UStd., 1 Termin  
12,00 €, inkl. Kaffee-/Teepause.  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 18.11.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N211210**

**„Kleine Patienten gut versorgen. So geht's!“**



Kindernotfälle

Das Leben ist aufregend und Kinder wollen die Welt entdecken! Kleinere Blessuren und Verletzungen sind im Leben eines Kindes unvermeidbar. In diesem Seminar wird praktisches Wissen vermittelt, damit Sie in Notfallsituationen Ruhe bewahren können und im entscheidenden Augenblick das Richtige für Ihr Kind tun. Anhand von vielen praktischen Beispielen erfahren Sie, wie Sie Ihrem Kind im Notfall (Atemstillstand, Sturz, Verbrennung) mit wirkungsvollen Maßnahmen helfen können. Der Kurs richtet sich an Familien mit Kindern in allen Altersgruppen.

Bei Interesse kann das Angebot auch von Eltern-Kind-Gruppen gebucht werden.

**Anneliese Itzen**

Mi., 14.01.2026, 18:30 - 21:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 3 UStd., 1 Termin, 15,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 05.01.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N211211**

## Kursangebote in unseren Außenstellen



**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., 12.09.2025, 15:00 - 15:45 Uhr  
Schwimmbad Kurzentrum  
Hage-Berum, Badstr. 1,  
26524 Hage  
12 UStd., 12 Termine, 116,00 €, zahlbar in zwei Raten à 58,00 €.  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 05.09.2025  
Vorherige Anmeldung erforderlich, **N210201**





## Kursangebote in unseren Außenstellen

**Janna Visser**

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

### Kindliche Gefühle verstehen



Kinder zeigen eine große Palette an Gefühlen, z.B.: Freude und Glück, Trauer und Enttäuschung, Frustration und Wut. Wie können Eltern mit Wutausbrüchen an der Supermarktkasse oder auf dem Spielplatz umgehen? Was können wir tun, wenn Kinder beim Abschied trauern oder beim Ausflug überhaupt nicht mitmachen wollen?

In diesem Kurs gucken wir uns an, wie Gefühle bei Kindern entstehen und üben Strategien, um einen kühlen Kopf zu behalten.

Sa., 27.09.2025, 15:30 - 17:45 Uhr  
Bibliothek im Conversationshaus, Am Kurplatz 1, 26532 Norderney  
3 UStd., 1 Termin, 36,00 €  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 17.09.2025, **N210202**

### Eigene Wut im Umgang mit Kindern



Wie kann ich ruhig bleiben, wenn ich kurz davor bin zu explodieren?

Im Umgang mit Kindern kommen alle immer mal wieder an den Punkt, sehr wütend zu sein. Das gilt für Eltern, Großeltern, Verwandte und natürlich auch pädagogisches Fachpersonal. In diesem Kurs geht es darum, die eigene Wut als Ressource und Möglichkeit neu kennenzulernen. Wir werden üben, mit unserer Wut umzugehen und lernen Methoden für den Alltag mit Kindern. Das Beste daran? Kinder lernen direkt an unserem Beispiel, wie sie mit ihrer eigenen Wut umgehen können. Sie beobachten uns, setzen das neu Gelernte um und es entstehen dadurch weniger Konflikte.

Sa., 17.01.2026, 10:00 - 13:15 Uhr  
Martin-Luther-Haus, Kirchstr. 11, Norderney  
4 UStd., 1 Termin, 41,00 €  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 05.01.2026, **N210203**

## Kurse für Kinder und Jugendliche

### Kochen und Freizeit

Bitte mitbringen: eine Schürze oder einen Kittel, sowie Behälter für die leckeren Reste.

**Markus Geilenkirchen**, VHS-Bildungszentrum, schriftliche Anmeldung erforderlich.

### Adventszeit – Backen, Kochen, Basteln



Für Kinder ab 8 Jahren

Die schönste Zeit des Jahres steht vor der Tür – die Adventszeit! Gemeinsam möchten wir diese besondere Zeit mit Spaß, Kreativität und tollen Köstlichkeiten feiern. An diesem Vormittag backen wir gemeinsam leckere Plätzchen und bereiten kleine Leckereien zu, die perfekt für die Adventszeit sind.

Sa., 29.11.2025, 10:00 - 13:00 Uhr  
4 UStd., 1 Termin  
29,00 €, inkl. 12,00 € Materialkosten.  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 14.11.2025  
**N921301**



### Heute kochen wir ein Weihnachtsmenü für euch



Kinder ab 8 Jahren kochen für ihre Eltern

Habt ihr Lust, euren Eltern mal eine Freude zu machen? Dann seid ihr hier genau richtig. Wir kochen ein leckeres Weihnachtsmenü. An diesem Vormittag lernt ihr, wie man leckere und festliche Gerichte zubereitet. Unter fachkundiger Anleitung zaubert ihr ein köstliches Menü, das garantiert für strahlende Gesichter sorgt!

Zum Abschluss sind eure Eltern um 13:00 Uhr zum gemeinsamen Essen eingeladen und ihr dürft eure selbstgemachten Köstlichkeiten präsentieren. Ein tolles Erlebnis für die ganze Familie!

Sa., 13.12.2025, 10:00 - 13:45 Uhr  
5 UStd., 1 Termin  
49,00 €, inkl. 28,00 € Materialkosten.  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 28.11.2025  
**N921302**



### „Prinzessin auf der Erbse“ – Alles rund um die Erbse!



Kochkurs für kleine Prinzessinnen und Prinzen ab 8 Jahren

Habt ihr Lust auf ein spannendes Kochabenteuer? An diesem Nachmittag dreht sich alles um die kleine, grüne Erbse! Gemeinsam entdecken wir, warum die Erbse so besonders ist, wie sie wächst und was man alles Leckeres daraus zaubern kann. Kommt vorbei und erlebt einen lustigen, lehrreichen Tag voller Spaß, Kochen und natürlich leckerem Essen.

Fr., 09.01.2026, 15:30 - 18:30 Uhr  
4 UStd., 1 Termin  
29,00 €, inkl. 12,00 € Materialkosten.  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 17.12.2025  
**N921303**

### Forscherwerkstatt: „Strom“



Für Kinder ab 8 Jahren

Jetzt wird es spannend!

Freut euch auf einen Workshop, in dem euch eine Stromwanze über den Weg läuft, die Augen leuchten werden und euch ein Licht aufgeht!

Wer mag, kann auch den Stromführerschein machen!

**Eva Mathias und Team**

Fr., 16.01.2026, 15:30 - 17:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 2 UStd., 1 Termin  
12,00 €, inkl. Materialkosten.  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 05.01.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N521303**



### 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.



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



### Halloween-Party



Für Kinder ab 6 Jahren

An diesem Nachmittag wollen wir die amerikanische Tradition „Halloween“ zu uns nach Norden holen und mit euch feiern. Eine Mischung aus Animation, Basteln, Spiel, Spaß und Gruseln erwartet euch. Gemeinsam werden gruselige Snacks vorbereitet, Spiele gespielt und passend zum Motto der Film „Hui Buh – das Schlossgespenst“ geschaut.

Kommt gerne entsprechend verkleidet zur Party. Das Team der Jungen VHS freut sich auf die Feier und auf tolle Kostüme.

**Eva Mathias, Susanne Roth und Team**

Do., 30.10.2025, 15:30 - 18:30 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 4 UStd., 1 Termin  
38,00 €, inkl. Materialkosten und Eintritt in die Filmvorführung.  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 16.10.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N351302**

### Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

Onlinekurs für Schülerinnen und Schüler

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können?

Und dabei noch Spaß haben?

Die Schlüsselwortmethode hilft dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Dozent hat zum Thema „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen und die besten Vokabel-Lerntricks – schon während des Webinars.

Voraussetzung: PC/Laptop, gute Internetverbindung, Webcam, Mikrofon, Lautsprecher/Headset  
Die Zugangsdaten erhalten die Teilnehmenden nach der Anmeldung.

**Helmut Lange**

Do., 13.11.2025, 16:00 - 18:00 Uhr,  
Online, 2,67 UStd., 1 Termin, 25,00 €  
Anmelde- und Rücktrittsschluss:  
03.11.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.  
**N351303**



## Bewegung



### Zumba® Kids



Zumba® Kids ist ein speziell für Kinder entwickeltes energiegeladenes Tanz- und Fitnesstraining. Tanzen stärkt die Kinder, macht gute Laune und ist ansteckend. Die Kinder lernen auf eine spielerische Weise Choreografien. Bei rhythmischer Musik und coolen Tänzen werden Merkfähigkeit, Selbstvertrauen und Disziplin gefördert.



**Sina Diesing**

VHS-Bildungszentrum  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 07.11.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

### Angebot für Kinder von 3 bis 6 Jahren

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe und ein Getränk.

Sa., 22.11.2025, 10:00 - 11:00 Uhr  
1,33 UStd., 1 Termin, 9,00 €, **N961304**

### Angebot für Kinder von 7 bis 12 Jahren

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, ein Getränk und T-Shirts (auch bunte) zum Bemalen.

Sa., 22.11.2025, 11:30 - 13:30 Uhr  
2,67 UStd., 1 Termin, 14,00 €, **N961305**



### In Kooperation mit der Judo-Kampfgemeinschaft Norden e.V.

### Ju-Jutsu



Schnupperkurs für Kinder ab 8 Jahren



In diesem Schnupperkurs lernen die Kinder die Selbstverteidigungssportart Ju-Jutsu kennen. Dabei werden den Kindern einfach zu erlernende Selbstverteidigungstechniken vermittelt, um sich gegen unterschiedliche Angriffe verteidigen zu können. Es wird aber auch Selbstbehauptung vermittelt, um später Konflikte vermeiden zu können. Bewegung, Spaß, Selbstverteidigung und Spiel stehen im Vordergrund dieser Sportart bei Kindern.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (lange Sporthose und T-Shirt) und ein Getränk (keine Glasflaschen).

**Thomas te Braake und Team**

Dojo Judo-Kampfgemeinschaft Norden e.V., Gartenstraße 1  
2 UStd., 1 Termin, 5,00 €  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Do., 25.09.2025, 16:30 - 18:00 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 11.09.2025, **N961301**

Fr., 07.11.2025, 17:45 - 19:15 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 24.10.2025, **N961302**

Do., 22.01.2026, 16:30 - 18:00 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 08.01.2026, **N961303**



**Kreatives**

Nähmaschinen sind vorhanden, das benötigte Zubehör gibt es im Kurs bei der Dozentin. Wer bereits Vorkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine hat und eine eigene besitzt, kann diese gerne mitbringen.

**Annegrete Tapper-Bents**

VHS-Bildungszentrum, schriftliche Anmeldung erforderlich.

**Nähmaschinenführerschein**



Für Kinder ab 9 Jahren

In diesem Kurs erlernen die Kinder den sicheren Umgang mit der Nähmaschine, grundlegende Nähtechniken, Stoffkunde und kreative Gestaltung. Es können einfache Projekte umgesetzt werden, wie zum Beispiel kleine Taschen oder Kissen.

Bitte mitbringen: einen kleinen Snack für die Mittagspause.

Sa., 20.09.2025, 10:00 - 15:00 Uhr

5,67 UStd., 1 Termin, 50,00 €, inkl. Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 05.09.2025, **N831301**



**Weihnachtliches Nähen**



Für Kinder ab 6 Jahren

Nähen ist kreativ, nachhaltig und wieder „in“.

In diesem Kurs lernen die Kinder, mit der Nähmaschine verschiedene weihnachtliche Projekte (z.B. weihnachtliche Kissen, Weihnachtsmänner, Tannenbäume) umzusetzen, die sie dann als Geschenke verwenden oder zur Dekoration Zuhause nutzen können.

Sa., 13.12.2025, 10:00 - 12:15 Uhr

3 UStd., 1 Termin, 26,00 €, inkl. Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 28.11.2025, **N831302**

**Sabine Szalay**

VHS-Bildungszentrum, schriftliche Anmeldung erforderlich.

**Kreative Auszeit im Dezember: „Wir gestalten einen bunten Tannenbaum“**



Für Kinder von 6 bis 9 Jahren

Etwas Selbstgemachtes zu Weihnachten? Das kommt immer gut an – ganz besonders, wenn es von Kindern kommt.

In diesem Kurs werden wir gemeinsam einen Tannenbaum aus Papier gestalten, der eine tolle Dekoration für dein Zuhause sein wird – egal ob bunt oder einfarbig, mit Glitzer oder ohne.

Es gibt jede Menge Ideen, die wir umsetzen können und das Tolle – dieser Tannenbaum nadelt nicht und kann jedes Jahr wieder aufgestellt werden.

Fr., 05.12.2025, 15:00 - 18:30 Uhr

4,67 UStd., 1 Termin, 23,00 €, inkl. Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 21.11.2025, **N821302**



**Kreative Auszeit im Februar: „Wir basteln eine bunte Skulptur von euch selbst“**



Für Kinder ab 8 Jahren

Tanz und Bewegung – festgehalten in kleinen Skulpturen. Sie sind eine fantastische Möglichkeit, Kreativität zu erleben und neue Bildhauertechniken auszuprobieren – eine lustige künstlerische Herausforderung. Mit diesem Projekt kann man die bildlich-räumliche Vorstellungskraft der Kinder und auch ihre intuitiven Fähigkeiten stärken oder wecken. Wir tanzen zusammen und dabei kreieren die Kinder ihre eigenen Positionen der Skulptur. Dann formen wir aus Alufolie eine Figur, die mit gipsgetränktem Mullbinden ummantelt wird. Anschließend folgt die Bemalung mit verschiedenen bunten Farben.

Dabei arbeiten die Kinder intuitiv, um ihre räumliche sowie bildliche Vorstellung an ihrem Werk individuell umzusetzen.

Bitte mitbringen: Kleidung, die Flecken bekommen darf.

Fr./Sa., 06./07.02.2026, jeweils 15:00 - 18:00 Uhr

8 UStd., 2 Termine

44,00 €, inkl. Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 23.01.2026, **N821303**



**Papierkunst: Familiärer Bastelspaß zum Ausschneiden**



Für Kinder ab 7 Jahren in Begleitung von Großeltern, Eltern & Co.

Dieses Angebot richtet sich an alle Winterfreunde und Weihnachtsfans. An diesem Vormittag dreht sich alles um Karton- und Papier-Baukunst zum Ausschneiden, Aufklappen & Aufstellen – ganz ohne Kleber!!! Ob Winterlandschaften oder Schlitten, Schneemänner oder Waldtiere, ob Häuser oder spielende Kinder mit Hund und Katze, Pinguine und noch vieles mehr: alles ist möglich!

Bitte mitbringen: zwei Scheren in zwei Größen, Lineal oder Dreieck-Lineal, Bleistift, heller Buntstift, Anspitzer und Radiergummi sowie ein Getränk und einen Snack für die Pause.

**Tatjana Nikolajewna Surajew**

Sa., 06.12.2025, 10:00 - 13:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 4 UStd., 1 Termin

36,00 €, inkl. Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 21.11.2025

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N821304**

**Weihnachtliches Upcycling**



Für Kinder ab 7 Jahren

Die schönste Zeit des Jahres steht vor der Tür – die Advents- und Weihnachtszeit! Wir laden euch herzlich ein, gemeinsam mit uns kreativ zu werden und aus alten Büchern und Zeitungen wunderschöne Bastelarbeiten zu gestalten. An diesem Nachmittag wollen wir ein zauberhaftes Mobile gestalten: Wir verwenden einen schönen Zweig als Basis und gestalten daran hängende Sterne, Weihnachtsbäume, Engel, die aus Seiten alter Bücher und Zeitungen gefaltet und ausgeschnitten werden. So entsteht ein einzigartiges Kunstwerk, das euer Zimmer festlich schmückt!

Bitte mitbringen: gute Laune und Kreativität!

Falls vorhanden, alte Bücher, Kataloge oder Zeitungen, die ihr nicht mehr benötigt. Einen schönen Zweig (ca. 30 - 50 cm lang und mit vielen kleinen Zweigen) und eure Bastelschere.

Kommt vorbei! Es wird eine tolle Gelegenheit, Spaß zu haben, neue Freunde zu treffen und etwas Einzigartiges für die Weihnachtszeit zu schaffen. Wir freuen uns auf euch!

**Susanne Roth**

Fr., 28.11.2025, 15:30 - 18:30 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 4 UStd., 1 Termin

23,00 €, inkl. Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 14.11.2025

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N821301**



**Ferienkurse für Kinder und Jugendliche – Herbstferien 2025**



**Auf ins Spieleabenteuer!**



Für Kinder von 6 bis 12 Jahren



Eine Woche lang spielen wir tolle Spiele drinnen wie draußen (bei trockenem Wetter, sonst Halle).

Komm mit auf eine Reise in die spannende Welt der Brett- und Bewegungsspiele. Ob Schnitzeljagd, würfeln, Karten spielen oder rätseln: es gibt viel zu entdecken. In diesem Kurs lernst du viele besondere Bewegungs- und Brettspiele kennen. Jeden Tag erwartet dich ein neues Abenteuer: Wir gehen auf Schatzsuche, erkunden den Weltraum, werden Helden und vieles mehr.

Gerne kannst du auch dein Lieblingsspiel mitbringen. Ich freue mich auf dich!

**Melanie Schäfer und Team**

Mo. - Fr., 13. - 17.10.2025,

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: 29.09.2025

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N351301**

**Zumba® Kids**

Zumba® Kids ist ein speziell für Kinder entwickeltes energiegeladenes Tanz- und Fitnesstraining. Tanzen stärkt die Kinder, macht gute Laune und ist ansteckend. Die Kinder lernen auf eine spielerische Weise Choreografien. Bei rhythmischer Musik und coolen Tänzen werden Merkfähigkeit, Selbstvertrauen und Disziplin gefördert.



Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe und ein Getränk.

**Sina Diesing**

VHS-Bildungszentrum

Anmelde- und Rücktrittschluss: 29.09.2025

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

**Angebot für Kinder von 3 bis 6 Jahren**

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe und ein Getränk.

Mo., 13.10.2025, 10:00 - 11:00 Uhr

1,33 UStd., 1 Termin, 9,00 €, **N961306**

**Angebot für Kinder von 7 bis 12 Jahren**

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, ein Getränk und T-Shirts (auch bunte) zum Bemalen.

Mo., 13.10.2025, 11:30 - 13:30 Uhr

2,67 UStd., 1 Termin, 14,00 €, **N961307**

**Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt**



Onlinekurs für Schülerinnen und Schüler

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.

Der Dozent hat zum Thema „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen und die besten Vokabel-Lerntricks – schon während des Webinars.

Voraussetzung: PC/Laptop, gute Internetverbindung, Webcam, Mikrofon, Lautsprecher/Headset

Die Zugangsdaten erhalten die Teilnehmenden nach der Anmeldung.

**Helmut Lange**

Di., 14.10.2025, 16:00 - 18:00 Uhr

Online, 2,67 UStd., 1 Termin, 25,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 06.10.2025

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N351304**

**Die magische Welt des Bernsteins**

Für Kinder und Jugendliche ab 9 Jahren

Bernstein wird auch Gold des Meeres genannt. Erfahre in diesem Kurs, wieso er überhaupt geheimnisvoll und wertvoll ist. Lege Schicht für Schicht seine einzigartige Schönheit frei, bis du ihn schließlich zu deinem funkelnden Glücksbringer geschliffen hast.

Inklusive: Ein Rohbernstein mit Band, Perlen, Treibholz oder Schlüsselanhänger sowie Schleifmaterial.

**Kerstin Ebbighausen**

Fr., 17.10.2025, 10:00 - 11:30 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 2 UStd., 1 Termin

23,00 €, inkl. Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 02.10.2025

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N821305**



Bild: ©Kerstin Ebbighausen



**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. - Fr., 20. - 24.10.2025,

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: 06.10.2025

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N541301**

**Kalligraphie mit Tinte und Feder**



Für Kinder ab 8 Jahren mit Omis

Kalligraphie heißt schöne Schrift. Man braucht dazu nur eine Schreibfeder aus Metall, einen Federhalter, Tinte und gutes Papier. Ein Nachmittag lang zusammen mit der Omi oder jemand anderem aus der Familie schönes Schreiben mit einer Schreibfeder und Tinte ausprobieren. Den eigenen Namen schreiben mit schnörkeligen alten Buchstaben. Und mit viel Farbe und Balsaholz tolle Großbuchstaben aufs Papier bringen.

Es kann dich auch jemand aus der Familie begleiten, wenn die Omi keine Zeit hat.

Material: Federhalter sowie Federn und eine kleine Menge Dotpapier sind bei der Dozentin erhältlich.

Bitte mitbringen: blaue oder schwarze Tinte im Tintenfass. Keine Tusche.

Auch nach Möglichkeit bitte mitbringen: ein Dotbook Größe A4 mit gepunktetem Papier, möglichst glatt, zum Schreiben.

**Birgit Elke Schumacher**

Mo., 20.10.2025, 14:00 - 17:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 4 UStd., 1 Termin

38,00 €, inkl. Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 06.10.2025

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N821306**



**Annegrete Tapper-Bents**

VHS-Bildungszentrum, schriftliche Anmeldung erforderlich.

**Einführung in das Stricken & Häkeln**

Für Kinder ab 9 Jahren

Stricken und Häkeln sind wieder voll im Trend. Egal ob Schal oder Armstulpe, Socken, Handtasche oder andere Ideen. An diesen beiden Vormittagen lernt ihr alle wichtigen Grundtechniken für eure Projekte. Rechte Maschen, linke Maschen, Luftmaschen und Stäbchen usw. werden schnell keine Fremdwörter mehr für euch sein.

Das benötigte Zubehör gibt es im Kurs bei der Dozentin

Di./Mi., 21./22.10.2025, 10:00 - 11:30 Uhr  
4 UStd., 2 Termine

33,00 €, inkl. Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 07.10.2025  
N831303

**Näherwerkstatt in den Herbstferien**

Für Kinder ab 6 Jahren

Nähen ist kreativ, nachhaltig und wieder in. In diesem Kurs lernen die Kinder, mit der Nähmaschine eigene Entwürfe umzusetzen. An diesen beiden Tagen wird ein Drache, ein Igel oder eine kleine herbstliche Figur genäht.

Nähmaschinen sind vorhanden, das benötigte Zubehör gibt es im Kurs bei der Dozentin. Wer bereits Vorkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine hat und eine eigene besitzt, kann diese gerne mitbringen.

Di./Mi., 21./22.10.2025, 15:00 - 16:30 Uhr  
5,33 UStd., 2 Termine

37,00 €, inkl. Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 07.10.2025  
N831304



Bild: B. Weber-Zemke

**Herbstliche 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 Herbstdekorationen und kleine Geschenke für Zuhause. Bringt gerne eigene Ideen mit, die ihr dann mit Unterstützung der Kursleiterin umsetzen könnt.

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

**Barbara Weber-Zemke**

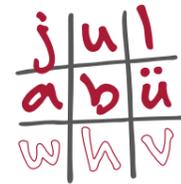
Fr., 24.10.2025, 14:00 - 17:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 4 UStd., 1 Termin

26,00 €, inkl. Materialkosten.

Anmelde- und Rücktrittschluss: 10.10.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, N831305



**Junge Landesbühne – Theaterveranstaltungen für Schulen**



Deine Füße fangen an zu wippen, zu tanzen.  
DAS ist das kunterbunte Konfetti-Gefühl!

atme durch und zähle bis drei.“  
#geföhle

Bild: Landesbühne Nord, Jubbü

**Wir ohne uns**

Von Nino Haratischwili  
für Menschen ab 14 Jahren (ab 8. Klasse)

In einem Chat begegnen sich Bo und Amina. Beide brauchen eine „Real Life“-Pause, suchen jemanden zum Reden. Schnell fühlen sie sich wohl miteinander, tauschen sich über ihre Träume und Vorstellungen vom Leben aus. Doch wie echt ist Nähe im Internet? Und wer ist die Person auf der anderen Seite wirklich?

Themen: #sehnsucht, #virtualreality, #vertrauen, #geföhlschaos

Schulveranstaltung September 2025  
KVHS-Forum, Uffenstr. 1

**Information und Kontakt:**

Reservierungen bitte schriftlich an die KVHS Aurich-Norden, Uffenstr. 1, z.Hd. Sabrina Fischer, ☎ (04931) 1870-170, ✉ s.fischer@kvhs-norden.de

**„Tanz drauf! Das Konfetti-Gefühl“**

Von Caroline Wybranietz  
Für Menschen ab 3 Jahren

Alles ist in Bewegung, alles schwingt. Manchmal dehnt sich so ein Schwingen aus, macht sich breit, bis es dich ganz ausfüllt, vom Kopf bis zu den Zehenspitzen. Deine Füße fangen an zu wippen, zu tanzen. Wärme strömt durch deinen Körper. DAS ist das kunterbunte Konfetti-Gefühl!

Themen: #weltentdecken, #dubistok, #geföhle

Veranstaltung November 2025  
für Kindergärten, KVHS-Forum, Uffenstr. 1

**Weihnachtsmärchen: „Gespensterjäger auf eisiger Spur“**

Von Cornelia Funke, Bühnenbearbeitung John Y. Hammer für Menschen ab 6 Jahren

Tom staunt nicht schlecht, als er eines Tages im Keller die gruselige Bekanntschaft mit Hugo macht, einem MUG – einem mittelmäßig unheimlichen Gespenst. Dieser schleimige Spukgenosse wurde von einem deutlich gruseligeren Exemplar der Kategorie UEG – ein unglaublich ekelhaftes Gespenst – aus seinem Zuhause vertrieben. Zusammen mit der unerschrockenen Gespensterjägerin Hedwig Kümmelsaft und ausgestattet mit Veilchenspray und Spezialkekse heften sie sich an die eisigen Fersen des UEG.

Themen: #spukvergnügen, #abenteuer, #miteinanderwachsen, #angstüberwinden

Schulveranstaltung November 2025  
Theater Norden, Osterstraße 50

Gefördert von



**Veranstaltungen für Familien**

**KinderKulturKarawane**

Die folgenden Veranstaltungen finden im Rahmen der interkulturellen Woche in Kooperation mit Plan International statt und werden gefördert durch die Partnerschaft für Demokratie im Landkreis Aurich.

**KinderKulturKarawane: Twikatane Kids – Tanztheater Sambia**

Diese herzerwärmende Darbietung erzählt die Geschichte Sambias durch die zeitlose Sprache von Tanz und Musik. Sie spiegelt die lebendige Vielfalt des Landes wider und zeichnet gleichzeitig ein bewegendes Bild des sambianischen Lebens und seiner Geschichte. In einer Explosion von Farben und Eleganz zeigen talentierte junge Künstler, wie sich die Traditionen von Musik und Tanz über die Jahre entwickelt haben und welche Themen die Menschen in Sambia bewegen. Ihre sanften Stimmen und fließenden Bewegungen schaffen eine Atmosphäre voller Magie und berühren die Herzen des Publikums. Ein beeindruckendes Erlebnis, das die Schönheit und Seele Sambias auf unvergleichliche Weise zum Leben erweckt.

**KinderKulturKarawane: Schulveranstaltung**

Reservierungen bitte schriftlich an die KVHS Aurich-Norden, Uffenstr. 1, Sabrina Fischer, ☎ (04931) 1870-170, ✉ s.fischer@kvhs-norden.de

Fr., 19.09.2025, Beginn: 10:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum

Eintritt: 7,00 €

**KinderKulturKarawane: Abendveranstaltung**

Fr., 19.09.2025, Beginn: 19:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum

Eintritt: 8,00 € (Erwachsene), 7,00 € (Schüler\*innen)



KinderKultur Karawane

In Kooperation mit dem Jugendhaus Norden



**KinderKulturKarawane: Workshop**

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Im Rahmen der KinderKulturKarawane findet im Jugendhaus Norden ein Tanz- und Theaterworkshop statt. Interessierte haben die Möglichkeit, gemeinsam mit den jungen Künstler\*innen die Tänze und akrobatischen Darbietungen nachzutanzten und auszuprobieren. Im Anschluss an den Workshop können die Kinder und Jugendlichen sich untereinander austauschen und kreative Ideen sammeln.

Sa., 20.09.2025, 10:00 - 12:00 Uhr  
Jugendhaus Norden, 2,67 UStd., 1 Termin, kostenfrei  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 01.09.2025  
Vorherige Anmeldung erforderlich, N861302



Gefördert vom



im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie Lebew!



Gibt Kindern eine Chance

**Kindertheater im KVHS-Forum**



Bild: © Moarrit Kreuländer

**Humboldts kleine Naturkundestunde**

Figurentheater Neumond: Eine Forschungsreise mit Musik für alle Neugierigen ab 6 Jahren und die ganze Familie.



Der Unterricht findet heute im Theater statt. Herr Kruse ist zwar keine pädagogische Fachkraft, aber er ist früher als Schüler jahrelang zur Humboldtschule gegangen. Jetzt erfüllt er sich einen lang gehegten Traum, folgt den Spuren des weltberühmten deutschen Naturforschers Alexander von Humboldt und kann endlich Lehrer spielen. Das kann ja abenteuerlich werden!

Kartenvorverkauf in der KVHS Aurich-Norden, Uffenstr. 1, ☎ (04931) 1870-123, ✉ info@kvhs-norden.de  
Vorbestellte Karten müssen vor Beginn der Veranstaltung abgeholt werden.

Sa., 29.11.2025, Beginn: 15:00 Uhr, VHS-Bildungszentrum, Eintritt: 7,00 €

Die Klimagruppe Norden e.V. und der NABU Altkreis Norden sind Paten der Veranstaltung.



Gefördert von



**Kinderbasar / Familienfest**

Der Kinderbasar/das Familienfest des Kinderschutzbundes ist eine feste Größe im kulturellen Leben Nordens

Sa., 15.11.2025, 10:00 - 14:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum

Kooperation: Kinderschutzbund und KVHS Aurich-Norden.



**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



### Kinderkino im KVHS-Forum – von Kindern für Kinder

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

**Hinweis:**

Es handelt sich um Familienveranstaltungen, bei denen die Kinder begleitet werden müssen. Die KVHS übernimmt keine Kinderbetreuung.

**Eintritt: 5,00 € pro Person.**

Eintrittskarten gibt es rechtzeitig vor jedem Termin in der KVHS Aurich-Norden, Uffenstr. 1, Norden, ☎ (04931) 1870-123, ✉ info@kvhs-norden.de – sowie direkt am Veranstaltungstag.

**So., 07.09.2025, 15:00 Uhr**

#### Shaun das Schaf – Der Film: UFO-Alarm

Immer wieder erscheinen merkwürdige Lichter über der idyllischen Stadt Mossingham. Doch was soll das bedeuten? Nach und nach wird klar: Es kündigt sich ein mysteriöser Besucher aus einer fernen Galaxie an. Doch Shaun lässt das alles kalt, denn mit Bitzer hat er andere Probleme. Der versucht ständig, Shauns verrückte Streiche zu boykottieren. Doch eines Tages legt ein geheimnisvolles außerirdisches Mädchen mit ihrem UFO eine Bruchlandung auf der Farm hin und das ist im Besitz übernatürlicher Fähigkeiten. Wenn das keine außergewöhnliche Chance für Shaun ist! Denn mit den Außerirdischen eröffnen sich für Shaun und seine Streiche jede Menge neue Möglichkeiten und Abenteuer. Gleichzeitig wollen die Besucher auch wieder nach Hause zu ihrem Heimatplaneten ...



Von Richard Phelan und Will Becher, USA/Großbritannien/Frankreich 2019, Science Fiction/Trickfilm/Komödie, 86 Minuten  
FSK: 0, Empfehlung: 7 Jahre

**So., 23.11.2025, 15:00 Uhr**

#### Die Unzertrennlichen – Zwei durch dick und dünn

Wenn der letzte Vorhang des Tages im alten Puppentheater am Central-Park fällt, ist der Tag jedoch noch lange nicht vorbei. Denn dann erwachen die Puppen erst zum Leben. Unter ihnen ist auch der Hofnarr Don, der jedoch keine Lust mehr auf seine alberne Rolle hat. Also nimmt er sozusagen die Beine in die Hand und verschwindet aus dem Theater. Er will endlich die Welt sehen und mehr als nur der Clown sein. Dabei lernt er das Kuscheltier DJ Doggie Dog, das unbedingt Rapper werden möchte, kennen. Gemeinsam stürzen sie sich inmitten der pulsierenden Metropole New York ein großes Abenteuer.

Von Jérémie Degruson  
Belgien/Frankreich/Spanien 2023  
Abenteuerfilm/Fantasy/Trickfilm/Komödie,  
89 Minuten, FSK: 6, Empfehlung: 10 Jahre



**So., 14.12.2025, 15:00 Uhr**

#### Bo und der Weihnachtsstern

Der kleine, aber tapfere Esel Bo wünscht sich nichts sehnlicher, als seinen Alltagstrott und die nicht enden wollende Schufferei an der Dorfmühle für immer hinter sich zu lassen. Für das Abenteuer seiner Träume nimmt er eines Tages all seinen Mut zusammen und reißt kurzerhand aus. Endlich in Freiheit, trifft Bo auf das liebenswerte Schaf Ruth, das seine Herde verloren hat, sowie auf Dave, eine weiße Taube mit äußerst ambitionierten Plänen. Zusammen mit drei albernen Kamelen und einem Haufen exzentrischer Stalltiere folgen die ungleichen Freunde einem großen Stern am Horizont. Doch noch ahnen sie nicht, dass sie die unwahrscheinlichen Helden der wohl großartigsten Geschichte aller Zeiten werden sollen: dem allerersten Weihnachten ...



Von Timothy Reckart, USA 2017, Trickfilm, 87 Minuten  
FSK: 0, Empfehlung: 6 Jahre

**So., 18.01.2026, 15:00 Uhr**

#### Die Schlümpfe – Das verlorene Dorf

Seit langem kennen die Schlümpfe den Mythos um das Verlorene Dorf. Als sie auf eine Karte stoßen, die den Weg dort hinweisen könnte, machen sich Schlumpfine und ihre Freunde Schlaubi, Hefty und Clumsy ohne die Erlaubnis von Papa Schlumpf heimlich auf in den Verbotenen Wald, in dem allerhand magische Kreaturen wohnen. Doch auch der böse Zauberer Gargamel will das Dorf finden und so wird die Suche nach dem Dorf zu einem Wettlauf gegen die Zeit. Als dieses erreicht wird, erleben er und die Schlümpfe jedoch eine riesige Überraschung...

Von Kelly Asbury, USA 2017, Abenteuerfilm/Trickfilm, 86 Minuten,  
FSK: 0, Empfehlung: 7 Jahre



In Kooperation mit dem Kinderschutzbund Norden und dem Mehrgenerationenhaus Norden



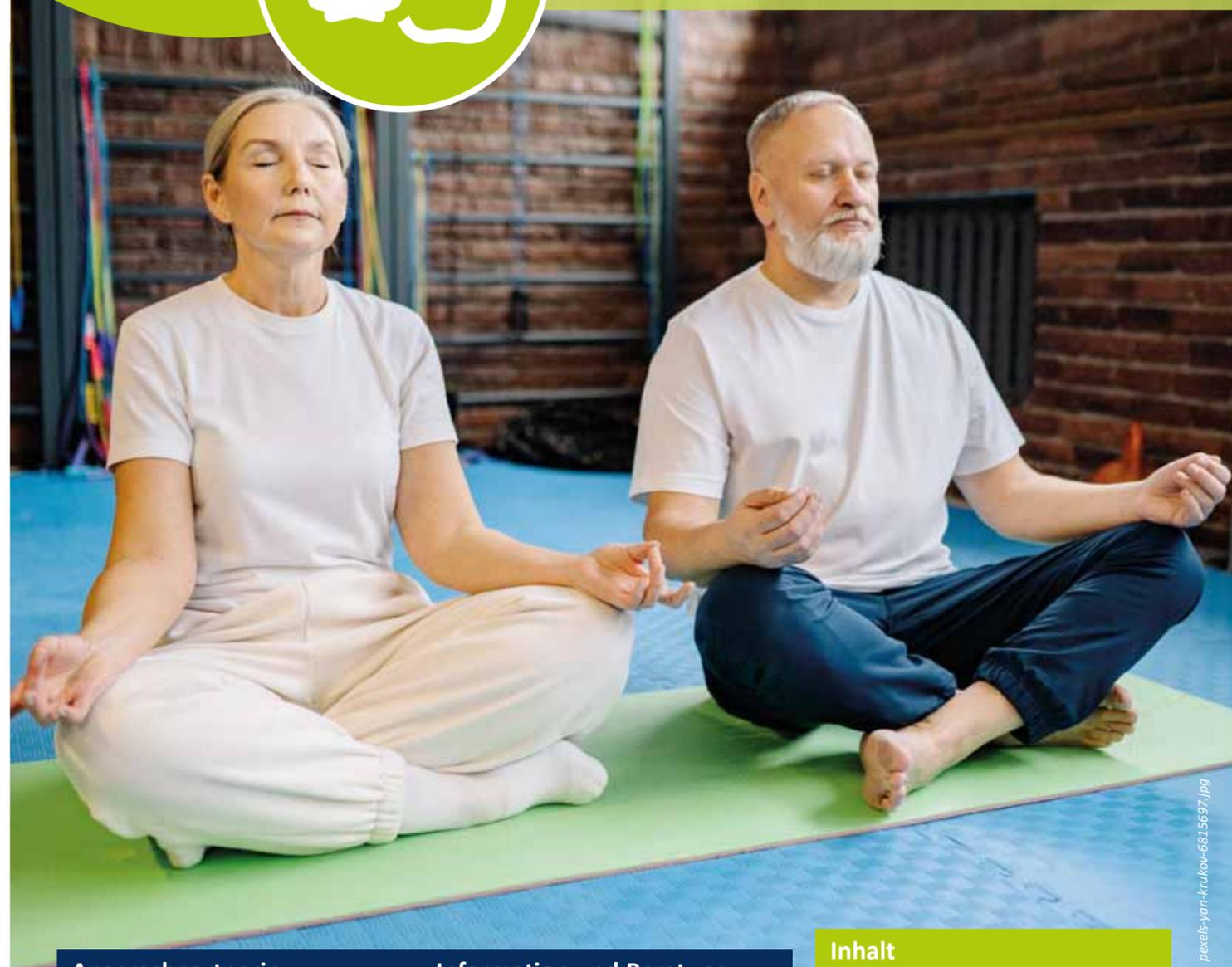
## Gesundheit



### 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.



### Ansprechpartnerin

**Katarina Engelmann**  
Bereichsleiterin  
Gesundheit  
☎ (04931) 1870-107  
✉ k.engelmann@kvhs-norden.de



### Information und Beratung

**Heike Hinrichs**  
Angebote  
im Gesundheitsbereich  
☎ (04931) 1870-161  
✉ h.hinrichs@kvhs-norden.de



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

**Petra Cassens**  
Kochen und Ernährung  
☎ (04931) 1870-183  
✉ p.cassens@kvhs-norden.de



### Inhalt

|  |              |
|--|--------------|
| <b>Gesundheitsbildung</b>                | <b>S. 58</b> |
| Gesundheitswoche                         | S. 58        |
| Mottotage                                | S. 61        |
| Vorträge und Seminare                    | S. 62        |
| <b>Körperwahrnehmung und Entspannung</b> | <b>S. 63</b> |
| Auszeit für Körper und Seele             | S. 63        |
| Yoga                                     | S. 65        |
| <b>Bewegung</b>                          | <b>S. 68</b> |
| Gymnastik und Fitnesstraining            | S. 68        |
| Outdoor-Aktivitäten                      | S. 71        |
| <b>Kochen und Ernährung</b>              | <b>S. 74</b> |



## Gesundheitsbildung

## Gesundheitswoche

# Gesundheits- WOCHE

## VERGISS DEINE GESUNDHEIT NICHT

10. - 15.11.2025



**Anmelde- und Rücktrittschluss** für alle Angebote der Gesundheitswoche: **27.10.2025**  
Schriftliche Anmeldung erforderlich. Veranstaltungsort: VHS-Bildungszentrum, Uffenstr. 1, 26506 Norden

Die Gesundheitswoche wird gefördert durch die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Norden.

**Gehirnjogging**

Ihr Selbsttest

Das Gehirnjogging bzw. der Gedächtnisparcours bietet eine tolle Möglichkeit, die eigene Gedächtnisleistung zu testen und zu verbessern. Es ist interessant, sich selbst einzuschätzen – viele Menschen glauben, dass sie in der Lage sind, sich gut an Dinge zu erinnern, während sie in der Praxis vielleicht auf einige Herausforderungen stoßen.

Keine Sorge, es geht nicht nur um das Ergebnis, sondern auch um den Spaß und das Lernen während des Prozesses! Viel Erfolg und Freude beim Gehirnjogging durch unser Haus!

Den Aufgabenzettel erhalten Sie an der Information und dort geben Sie ihn auch wieder ab!

**Schritt für Schritt zur inneren Ruhe** 

Gehmeditation in der Mittagspause

Die Gehmeditation ist sehr gut geeignet, die Achtsamkeit und Konzentration zu stärken und zu verfeinern. Durch die langsame Bewegung von Beinen und Füßen werden die einzelnen Phasen eines Schrittes zu einem betrachtenden Meditationsobjekt. Dadurch finden wir zur inneren Ruhe, bauen Stress ab und gehen gelassener und gestärkt durch den Tag. Eine Teilnahme an allen Tagen ist vorteilhaft, aber es können auch einzelne Einheiten besucht werden.

Die Gehmeditation findet outdoor statt – bitte witterungsbedingt kleiden. Bei starkem Regen wird das Angebot alternativ im Gebäude durchgeführt.

**Monika Ellies**

Mo. - Fr., 10. - 14.11.2025,  
jeweils 12:30 - 13:00 Uhr  
KVHS-Garten, 3,33 UStd.  
5 Termine, 10,00 €, **N950601**

**Mit Demenz umgehen lernen**Personenzentrierter Ansatz im Umgang mit Menschen mit einer Demenzerkrankung 

Oft ist der Zugang zu einer an Demenz erkrankten Person im eigenen Umfeld schwierig oder kaum möglich. Gesprochenes Wort verliert an Bedeutung. Andere „Tore“ müssen geöffnet werden, um überhaupt in eine Interaktion zu kommen. Wir brauchen den „Schlüssel“, um die „Tore“ zu öffnen. Der britische Sozialpsychologe Tom Kidwood ist mit seinem Konzept der Vorreiter in diesem Bereich. Sein Ansatz stellt die Einzigartigkeit der Person in den Mittelpunkt und vermittelt die Basis für einen wertschätzenden Umgang in der Demenzbetreuung. In dem Seminar wird Ihnen das Konzept vorgestellt und offene Fragen zu dem Thema werden beantwortet.

**Barbara Weber-Zemke**

Mo., 10.11.2025, 15:00 - 17:15 Uhr, 3 UStd., 1 Termin, 10,00 €, **N940601**

**Entspannt und gesund im Alltag**

Wir laden Sie ein, die Kraft der Achtsamkeit zu entdecken. In einer Welt voller Hektik und Stress ist es wichtig, sich selber nicht zu vergessen und auf die eigene Gesundheit zu achten. An diesem Abend nehmen wir uns Zeit für Achtsamkeitsübungen und Selbstfürsorge. Erlernen Sie Techniken, um im Hier und Jetzt zu leben und den Alltag bewusster wahrzunehmen. Dadurch bauen wir Stress ab, finden zu innerer Ruhe und fördern aktiv unsere Gesundheit. Die Übungen werden hauptsächlich im Liegen durchgeführt.

Bitte mitbringen: Decke und Kissen.

**Ina Mürmel**

Mo., 10.11.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 2 UStd., 1 Termin, 9,00 €, **N950602**

**Digital Detoxing – einfach mal offline sein!**

Rund um die Uhr über alle Medien und digitalen Helferlein erreichbar? Warum die Menschen unter der ständigen Erreichbarkeit und permanenter medialer und digitaler Präsenz leiden, welche Folgen diese ständige Verfügbarkeit hat und – vor allem – wie man den Ausstieg aus diesem Hamsterrad finden kann und sollte, erfahren Sie in verschiedenen Formaten.

Was ist Digital Detoxing? Warum kann die bewusste (auch nur temporäre) Auszeit der digitalen 24/7-Verfügbarkeit schon merkbare positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben? Wie gelingt die Balance zwischen unbegrenzter Erreichbarkeit und persönlicher Auszeit?

Erfahren Sie in diesem Vortrag, was es mit dem Digital Detoxing auf sich hat. Was genau steckt dahinter? Ist es aktuell nur ein „Trend“ oder ist es essentiell, sich mit der eigenen digitalen Nutzung zu beschäftigen und für dieses Thema sensibler zu werden? Welche Folgen hat das digitale „Zuviel“ und wie können wir mit kleinen Tricks dagegenhalten, ohne die Digitalität zu verfluchen. Gerne beantwortet die erfahrene Dozentin im Anschluss Ihre Fragen.

**Melanie Kerski**

Mo., 10.11.2025, 18:30 - 20:45 Uhr, 3 UStd., 1 Termin, 19,00 €, **N220601**

**Meditativer Tanz**

Meditatives Tanzen ist erfrischend und das Tanzen entspannt...

... den Geist, denn er kann nicht in den üblichen Gedankenkarussells verweilen oder abschweifen, sondern konzentriert sich auf den Körper, erst auf Schritte und Gebärden, später auf das Erleben; spielerisch wird das Gedächtnis geübt!

... den Körper, denn das Tanzen führt zu fließenden Bewegungen und sanfte Rhythmen beruhigen.

... das Herz, denn Tanz und Musik verbinden uns mit unserem Gefühl, mit uns selbst und miteinander.

... die Seele, denn sie kann aufatmen.

Eine tänzerische Vorbildung ist nicht notwendig, alle sind herzlich willkommen.

Nicht vergessen: bequeme Kleidung und Schuhe bzw. Socken und etwas zu trinken.

**Ulrike Neumann**

Di., 11.11.2025, 09:30 - 11:45 Uhr, 3 UStd., 1 Termin, 10,00 €, **N950603**

**Indian Balance – Indigenes Heilyoga**

Indian Balance ist das fließende Body-Mind-Soul Programm, das einzigartig die überlieferten Kenntnisse der Native American Indians vom Fließen der Körperenergien mit der modernen Bewegungslehre verknüpft. Es ist ein Kräftigungs- und Achtsamkeitstraining aus der Tradition des Indigenen Heilyogas.

Das bewusste Erleben der Wakanda Atemtechnik aktiviert unser Atempotenzial, löst Spannungen und hilft, Energie und Lebenskraft zu tanken. Die Unterstützung indigener Rhythmen & Klänge sorgt für eine ruhige Konzentration und Motivation.

Eine Balance zwischen Herausforderung und Können wird geschaffen, indem fließende Sequenzen, Haltung und Atmung harmonisierend in Einklang gebracht werden.

Indian Balance ist ein Programm für jedermann, die Bewegungsradien werden auf die persönliche Befindlichkeit abgestimmt.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung.

**Tanja Heilemann**

Di., 11.11.2025, 17:00 - 20:00 Uhr, 4 UStd., 1 Termin, 19,00 €, **N950604**

**Me-Time**Endlich mehr Zeit für mich gewinnen 

Hat Ihr Tag etwa auch „nur“ 24 Stunden?

Viel zu wenig Zeit für Arbeit, Familie, Haushalt und Co?

Und dann soll auch noch Zeit für Selbstfürsorge sein, um zwischendurch mal Luft zu holen, zu entspannen, den Hobbys nachzugehen!

In diesem Vortrag/Mini-Workshop erarbeiten die Teilnehmenden, wie dies besser gelingen kann, an welchen Stellen es möglich ist, „Me-Time“ zu gewinnen und erhalten praktische und anwendbare Tipps für den Alltag.

**Melanie Kerski**

Di., 11.11.2025, 18:30 - 20:45 Uhr, 3 UStd., 1 Termin, 19,00 €, **N220602**

**Wenn du vergisst, was du isst**Ernährung bei Demenz 

Essen und Trinken bedeutet für die meisten Menschen Lust und Genuss. Es ist ein sinnliches Erlebnis und ein wichtiger Teil unseres sozialen Lebens. Die richtige Ernährung ist bedeutsam für Gesundheit und Wohlbefinden und damit auch für die Lebensqualität im Alter. In dem Seminar lernen die Teilnehmenden Ess- und Trinkprobleme von Menschen mit Demenz besser zu verstehen, Bedürfnisse beim Essen und Trinken zu beobachten und bei Interaktionen zu berücksichtigen.

**Anneliese Itzen**

Mi., 12.11.2025, 09:00 - 11:15 Uhr, 3 UStd., 1 Termin, 12,00 €, **N220603**

**Forever Strong**Krafttraining im Alter 

Viel zu häufig vergessen wir, wie wichtig es ist unsere Muskulatur zu stärken. Gerade im Alter ist es vorteilhaft nicht an Kraft zu verlieren, damit wir im Alltag leistungsfähig und unabhängig bleiben. Die gezielten Übungen zum Muskulaturaufbau schützen und entlasten unsere Gelenke und beschleunigen die Regeneration. Außerdem ist eine gute Muskulatur ein Schutzschild bei Stürzen und gibt uns Kraft eigenständig wieder aufzustehen. In diesem Angebot wird es einen kleinen Einblick in verschiedene Übungen geben, die Ihre Muskulatur stärken und Ihre Kraft zu erhalten.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe und etwas zu trinken.

**Ines Hahn**

Mi., 12.11.2025, 11:15 - 12:15 Uhr, 1,33 UStd., 1 Termin, 5,00 €, **N960601**

**In Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Norden****Selbsthilfegruppen**Infostände 

In Zeiten, in denen Gesundheit und Wohlbefinden an erster Stelle stehen, bieten Selbsthilfegruppen eine wertvolle Unterstützung für Menschen, die mit verschiedenen Herausforderungen konfrontiert sind. Ob es sich um chronische Erkrankungen, psychische Belastungen oder soziale Schwierigkeiten handelt – hier finden Sie Gleichgesinnte, die sich gegenseitig helfen und stärken.

Am Mittwoch, 12.11.2025 haben Interessierte in der Zeit von 15:00 - 18:00 Uhr die Möglichkeit, sich über die Arbeit und Angebote dieser Gruppen zu informieren, Fragen zu stellen und Kontakt zu knüpfen.

Die Kolleginnen der Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen werden ebenfalls vor Ort sein und ihnen Einblicke in die Vielfalt der Selbsthilfe geben. Wir laden alle Interessierten ein, sich inspirieren zu lassen und die Vielfalt der Selbsthilfe in unserer Region zu entdecken. Kommen Sie vorbei, informieren Sie sich und begegnen Sie Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben.

**Team**

Mi., 12.11.2025, 15:00 - 18:00 Uhr, 4 UStd., 1 Termin, kostenfrei, **N990601**

**Stress: Erste Hilfe**Sofortmaßnahmen für mehr Gelassenheit 

Fühlen Sie sich gestresst und überfordert? In diesem Workshop während der Gesundheitswoche lernen Sie praktische Techniken, um akuten Stress schnell zu reduzieren. Sie lernen auch die Hintergründe kennen: Der Dozent erklärt die wichtigsten Stresstheorien und zeigt, wie Stress auf Körper und Geist wirkt. Zudem erkennen Sie Ihre persönlichen Stresssignale frühzeitig und können gezielt dagegen steuern. Entdecken Sie bewährte Atemübungen, Entspannungsquickies und praktische Tipps, die Sie sofort im Alltag anwenden können.

Melden Sie sich jetzt an und holen Sie sich Ihre persönliche Stress-Notfall-Ausrüstung!

**Henning Olesen**

Mi., 12.11.2025, 17:00 - 19:15 Uhr, 3 UStd., 1 Termin, 29,00 €, **N990602**

**Memory**

Filmvorführung im Rahmen des VHS-Filmklubs



Silvia (Jessica Chastain) arbeitet in New York City in einem Heim für Erwachsene, die mit psychischen Erkrankungen zu kämpfen haben. Sie führt ein einfaches und strukturiertes Leben mit ihrer Tochter, ihrem Job und ihren regelmäßigen Treffen der Anonymen Alkoholiker\*innen. Völlig unerwartet und unter denkbar ungünstigen Umständen lernt sie Saul (Peter Sarsgaard) kennen, nachdem er ihr auf unheimliche Weise von der Party ihres Highschool-Treffens nach Hause gefolgt ist und sie ihn am nächsten Morgen tropfnass und frierend vor ihrer Tür findet. Ihre überraschende Begegnung wird für beide einen tiefen Einschnitt bedeuten, da sie eine Tür zur Vergangenheit öffnet.

**Team**

Mi., 12.11.2025, 19:30 - 21:45 Uhr, 3 UStd., 1 Termin, 5,00 €  
Eintrittskarten sind direkt an der Abendkasse erhältlich, **N870404**

**Bewegung trifft Gehirn**



Es ist nicht alleine das Alter, das darüber entscheidet, wie sich das Gehirn entwickelt, sondern auch unser Lebensstil. Körperliches Training wirkt sich nicht nur positiv auf unser Herz-Kreislauf-System und auf unsere Muskeln aus, sondern steigert nachweislich das Denkvermögen und die Gedächtnisleistung.

In diesem Angebot erfahren Sie in Theorie und Praxis, wie Koordinationstraining, Ausdauertraining und Dual-Tasking Training sich auf Ihr Gehirn auswirken und wie Sie auch zu Hause Ihr Gehirn herausfordern können. Dabei geht es gezielt darum, das Üben auch mal nicht gelingen, denn dann trainieren wir.

Bitte mitbringen: lockere, leichte Bekleidung und Sportschuhe.

**Cornelia Emmer**

Do., 13.11.2025, 09:30 - 11:45 Uhr, 3 UStd., 1 Termin, 10,00 €, **N960602**

**In Kooperation mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen**



**Alterssimulationsanzug**



Dieses Angebot richtet sich an alle Interessierten, die ein tieferes Verständnis für die Lebensrealitäten älterer Menschen entwickeln möchten. Im Rahmen des Angebotes haben Sie die Möglichkeit, das Altern hautnah zu erleben! In diesem Kurs wird ein Alterssimulationsanzug eingesetzt, der Ihnen ein realistisches Gefühl für die körperlichen Einschränkungen und Herausforderungen des Alters vermittelt.

**Barbara Weber-Zemke**

Do., 13.11.2025, 14:00 - 16:15 Uhr, 3 UStd., 1 Termin, kostenfrei, **N990603**

**Aktiviere Deine Nahrung – aktiviere Dich**



Kochkurs

In diesem Kurs werden wir uns mit dem „aktivieren“ von Nahrungsmitteln, wie Getreide, Hülsenfrüchte, Samen und Nüssen befassen. Durch den aktivierten Keimprozess werden diese Nahrungsmittel leichter verdaulich, verträglicher und nährstoffreicher. Wer Interesse hat, nicht nur seine Nahrung zu aktivieren, sondern auch seine eigene Gesundheit, der ist in diesem Kurs genau richtig.

Nach einer kurzen theoretischen Einheit werden wir uns der Zubereitung von warmen und kalten Speisen widmen und im Anschluss genießen, was wir gezaubert haben.

**Farina Soos**

Do., 13.11.2025, 17:00 - 20:00 Uhr  
4 UStd., 1 Termin, 26,00 €, inkl. Materialkosten, **N920601**

**Frühstück-Bowls & Co.**



Kochkurs – Gesunder Start in den Tag

Mit leckeren Bowls starten wir gesund in den Tag. Smoothie- oder Porridgebowls bereiten wir neben herzhaften Bowls zu. Die Teilnehmenden lernen das leckere Frühstück der Mexikaner und Vietnamesen kennen.

Mit selbstgemachten Brötchen und Dips wird der Morgen abgerundet.

**Ute Langfeld**

Fr., 14.11.2025, 09:00 - 11:15 Uhr  
3 UStd., 1 Termin, 23,00 €, inkl. Materialkosten, **N920602**

**Brainfood – gesundes Essen für ein fittes Gehirn**



Vortrag

In der heutigen schnelllebigen Welt ist es wichtiger denn je, unser Gehirn fit und leistungsfähig zu halten. Brainfood, oder „Nahrung für das Gehirn“, spielt dabei eine entscheidende Rolle. Die richtige Ernährung kann nicht nur unser Gedächtnis und unsere Konzentration steigern, sondern auch die allgemeine Gehirnfunktion unterstützen. Doch welche Lebensmittel liefern die optimale Nährstoffkombination für ein reibungsloses Funktionieren unseres Denkapparates?

In diesem Vortrag erhalten Sie Ernährungstipps und Rezeptvorschläge zur gesunden Ernährung für unser Gehirn, um unsere Konzentration zu steigern. Außerdem wird vermittelt, wie Zusammenhänge einer ausgewogenen Ernährung die Entstehung von Demenz und Alzheimer beeinflussen kann.

**Dagmar de Boer**

Fr., 14.11.2025, 15:00 - 17:15 Uhr, 3 UStd., 1 Termin, 10,00 €, **N920603**

**Raus aus der Stressfalle – rein in den Flow**



Wie kann die Resilienz mit kreativ-künstlerischen Techniken, Tiefenentspannung und Embodiment-Übungen gestärkt werden. Diese Reise der Selbstentdeckung eröffnet den Teilnehmenden neue Möglichkeiten, Stress nicht nur zu bewältigen, sondern aktiv in kreative Energie umzuwandeln, um in schwierigen Momenten Klarheit und Stärke zu gewinnen. Die Teilnehmenden lernen, Herausforderungen mit Leichtigkeit und Gelassenheit zu begegnen, wodurch sie weniger von äußeren Umständen beeinflusst werden. Die Integration von kreativen Ausdrucksformen hat das Potenzial, nicht nur Freude zu bringen, sondern auch als Katalysator für tiefgreifende persönliche Transformationen zu wirken. So wird dieser Kurs mit künstlerischen Techniken, Imaginationsübungen und achtsamen Bewegungsübungen den Teilnehmenden helfen, den Fokus auf das Positive zu lenken und die kleinen Erfolge zu feiern, denn jeder Schritt in Richtung Selbstfürsorge ist ein wichtiger Beitrag zu einer seelischen Stärke.

Die Teilnehmenden lernen die Technik des Aquarellierens, der Collage und des intuitiven Zeichnens kennen. Sowie verschiedene Körper- und Spannungsübungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

Bitte mitbringen: Getränke und Snacks für die Pausen.

**Anke Gruss**

Fr./Sa., 14./15.11.2025, Fr., 18:00 - 21:00 Uhr, Sa., 10:00 - 17:00 Uhr  
12 UStd., 2 Termine, 99,00 €, **N220604**

**Anmelde- und Rücktrittschluss für alle Angebote**

der Gesundheitswoche: **27.10.2025**

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Veranstaltungsort:

VHS-Bildungszentrum, Uffenstr. 1, 26506 Norden

**Mottotage**

**Immunistark im Herbst**



**Gemüse ist der Star**



Kochkurs

Das Gemüse rückt in diesem Kurs in den Mittelpunkt und wird von der Beilage zur Hauptspeise! Verschiedene Gemüsesorten präsentieren sich in neuen, aufregenden Variationen und sorgen für ein geschmackliches Highlight. Inspiriert von Ottolenghi, ist dieses Gericht perfekt für alle Gemüse-Liebhaber, die auf der Suche nach einem besonderen Geschmackserlebnis sind.

**Monika Miller**

Fr., 10.10.2025, 17:00 - 20:30 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 4,67 UStd., 1 Termin  
40,00 €, inkl. Materialkosten.  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 26.09.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N920604**

**Mit Hatha-Yoga durch Herbst und Winter**



Yoga befähigt uns, eigenständig und ohne großen Aufwand für unsere Gesundheit zu sorgen. Im Hatha-Yoga wird der Körper als Ausdruck unserer geistigen und seelischen Befindlichkeit verstanden. Um zu messen, ob ein Körper gesund ist, betrachteten die alten Yoga-Meister, wie lebendig und durchströmt unser Leib ist, also in welchem Maße die Lebensenergie, im Yoga Prana genannt, in uns pulsiert. Ist dieser freie Fluss der Lebensenergie durch geistige und in der Folge körperliche Verspannungen und Blockierungen behindert, dann plagen uns Schmerzen, oder wir fühlen uns erschöpft und energielos. Um das Strömen der Energie zu ermöglichen, hat das Hatha-Yoga unzählige Techniken wie Körperhaltungen (Asanas), Bewegungsabläufe und Atemübungen (Pranayama) entwickelt.

Die Yoga-Übungen werden in Ruhe und Konzentration ausgeführt, was zu einer Regeneration des Nerven-Sinnes-Systems führt. Der Atem wird frei und leicht erlebt. Die Wirbelsäule und die Gelenke werden gestärkt und unsere Haltung aufgerichtet. Innere Kraftquellen werden mobilisiert. Die Übungen erfahren eine positive Wirkung auf die Gesundheit und die gesamte Persönlichkeit.

Dieser Workshop soll Ihnen einen kleinen Eindruck über die Möglichkeiten des Yoga vermitteln, mehr für die Gesundheit zu tun, und so widerstandsfähig durch die kalten Jahreszeiten zu kommen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Decke.

**Anneli Sindermann**

Sa., 11.10.2025, 09:30 - 11:45 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 3 UStd., 1 Termin, 15,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 27.09.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N950605**

Ausführliche Informationen zu unseren Bildungsangeboten

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

**Ruhepol Winter**



**Meditativer Tanz**



Meditatives Tanzen bedeutet: in der Bewegung zur Ruhe kommen. Die innere Unruhe wird in Bewegungen, die sich wiederholen und von unterschiedlicher Musik getragen und begleitet werden, aufgefangen und umgewandelt in Entspannung. Dadurch konzentrieren wir uns auf unseren Körper und sind im Moment.

Das Tanzen lockert und beruhigt körperlich und geistig: Kleine, große, zarte, kräftige, beglückende, tröstende... Schritte und Bewegungen können beglücken, überraschen, erden und berühren das Herz.

Eine tänzerische Vorbildung ist nicht notwendig, alle sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe bzw. Socken.

**Ulrike Neumann**

Fr., 09.01.2026, 16:00 - 17:30 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 2 UStd., 1 Termin, 12,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 02.01.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N950606**

**Entspannt und gesund im Winter**



Der Winter ist eine Zeit des Rückzugs, der Ruhe und des Innehaltens. Tauchen Sie ein in die besinnliche Atmosphäre des Winters und finden Sie Ihren inneren Ruhepol. Lösen Sie sich von der Hektik des Alltags und kommen zur Ruhe. Durch geführte Meditationen und Körperwahrnehmungsübungen fördern wir Ihr Wohlbefinden und Ihre innere Balance. Lassen Sie den Stress hinter sich und genießen Sie die Stille und Schönheit der kalten Jahreszeit.

Die Übungen werden hauptsächlich im Liegen durchgeführt.

Bitte mitbringen: Decke und Kissen.

**Ina Mürmel**

Fr., 09.01.2026, 18:30 - 20:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 2 UStd., 1 Termin, 12,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 02.01.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N950607**

**Breathe – Atmung und Entspannung**



In diesem Kurs entdecken wir Atemtechniken, die speziell bei chronischem Stress und Asthma wohltuend und lindernd wirken. Im Anschluss tauchen wir gemeinsam in eine fantasievolle Reise ins Winterwunderland ein, die auch unseren Geist zur Ruhe zu Ruhe bringt.

Bitte mitbringen: warme Socken und eine Decke.

**Maria Markgraf**

Sa., 10.01.2026, 09:30 - 11:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 2 UStd., 1 Termin, 12,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 02.01.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N950608**

## Vorträge und Seminare



### Veranstaltungen zu Gesundheitsthemen



In (un-)regelmäßigen Abständen veranstalten die Kreisvolkshochschule Aurich-Norden und die Küstenfrauen einen Informationsabend, um Menschen über wichtige gesundheitliche Themen aufzuklären und zu informieren. Genaue Termine werden sowohl in der Presse, als auch auf der Internetseite der KVHS Aurich-Norden bekanntgegeben.

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



### BalanceCoaching: Burnout- und Stressprävention

Das BalanceCoaching ist eine Maßnahme, die den Teilnehmenden zeigt, wie sie sich selbst nachhaltig in eine gesunde und stabile Richtung verändern können. Mit BalanceCoaching erhalten Teilnehmende eine wirksame und nachhaltige Unterstützung, die es ihnen ermöglicht, die eigene Gesundheitskompetenz zu stärken, wirksame Instrumente zum Stressausgleich und zur Konfliktlösung und -vermeidung kennenzulernen und effektiv im eigenen Alltag einzusetzen und die eigene Lebensbalance zu finden.

Die Teilnehmenden erhalten Unterstützung, die es Ihnen ermöglicht die eigene Gesundheitskompetenz zu erweitern, stressbedingten Krankheiten vorzubeugen, ihr individuelles Selbsthilferepertoire zu erweitern und so langfristig und nachhaltig etwas für Ihre Gesundheit zu tun, Instrumente zum Stressausgleich, für mehr Selbstverantwortung und wirksame Kommunikation kennenzulernen und effektiv im eigenen Alltag einzusetzen, die eigene Lebensbalance zu finden.

Im Rahmen des Seminars können die Teilnehmenden die BalanceCoaching.App kostenfrei nutzen.

**Henning Olesen**  
 Di., 28.10.2025, 18:30 - 20:00 Uhr  
 VHS-Bildungszentrum, 10 UStd., 5 Termine, 160,00 €  
 Anmelde- und Rücktrittschluss: 14.10.2025. Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N940602**

### Schüßler-Salze

Mineralstoffe der Extraklasse

- Vorstellung der 12 Schüßler-Hauptmittel und deren Bedeutung im Körper
- Entstehung und Auswirkung eines Mineralstoffmangels
- Über die Gesichtsanalyse die richtige Schüßler-Kur ermitteln
- Dosierung und Einnahme der Mineralstoffe, Verträglichkeit mit anderen Medikamenten und Lebensmitteln
- Besondere Fallbeispiele aus der Praxis; notwendige und wichtige Schüßlerkombinationen

**Anja Hedemann**  
 Di., 04.11.2025, 18:00 - 20:15 Uhr  
 VHS-Bildungszentrum, 3 UStd., 1 Termin, 15,00 €  
 Anmelde- und Rücktrittschluss: 28.10.2025  
 Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N970601**

- ➔ **Digital Detoxing – einfach mal offline sein!** s. S. 58
- ➔ **Stress: Erste Hilfe** s. S. 59
- ➔ **Vortrag & Workshop: Ayurvedische Ernährung** s. S. 75
- ➔ **Kiss your Stress – Goodbye!** s. S. 77
- ➔ **AD(H)S im Erwachsenenalter** s. S. 78

## 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 (Stempelaufruf) in Ihr Krankenkassen-Bonusheft bekommen Sie nach Beendigung des Kurses in der Information.

### Hinweise

Sie haben den Anmeldeschlusstermin verpasst oder kurzfristig ein interessantes Angebot für sich entdeckt? Kein Problem! Sprechen Sie uns einfach an, ob noch ein Platz in diesem Kurs frei ist – ein späterer Einstieg, auch nach Kursbeginn, ist dann immer noch möglich.

**Bitte bringen Sie zu Ihrem Bewegungsangebot bequeme und ggf. warme Sportbekleidung, rutschfeste Sportschuhe oder Gymnastikschuhe, ggf. dicke Socken und eine Decke für die Entspannung, ein Handtuch und ein Getränk mit.**

## Auszeit für Körper und Seele



### Tage der Achtsamkeit im Kloster Thuine



Eine Auszeit im Advent

- Nun beginnt sie wieder
- die Zeit der Lichterketten und Sterne,
  - der tannengeschmückten Straßen,
  - der Weihnachtsmärkte ...

In diesen Tagen der Vorweihnachtszeit helfen Ruhe und Abgeschiedenheit in einem Kloster, den eigenen Gedanken, Gefühlen und Wünschen Raum zu geben. Wiederkehrende Gestaltungselemente dieser Tage sind: meditative Betrachtungen, Meditations- und Achtsamkeitsübungen, um sich selbst zu spüren.

- Nun beginnt sie wieder
- die Zeit der Stille,
  - der Besinnung,
  - der Einkehr ...

Für das leibliche Wohl ist gesorgt: Vier Mahlzeiten werden in angenehmer Gemeinschaft eingenommen. Jeder Teilnehmer steht ein Einzelzimmer mit Dusche/WC zur Verfügung.

Eigene Anreise (die Dozentin ist bei der Bildung von Fahrgemeinschaften per Bahn oder Pkw gern behilflich).

**Ingrid Brockmann**  
 Fr. - So., 12. - 14.12.2025  
 Franziskanerinnenkloster in Thuine,  
 Klosterstr. 14, 49832 Thuine  
 27 UStd., 3 Termine, 275,00 €  
 Anmelde- und Rücktrittschluss: 01.11.2025  
 Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N220605**

### Zu viel auf dem Zettel?

Auszeit vom Alltag

Sind Sie ausgebrannt, müde, kraftlos, erschöpft? Haben Sie körperliche Beschwerden oder Verspannungen? Fühlen Sie sich gestresst und überfordert, im Beruflichen oder Privaten? Wollen Sie sich einfach nur Ruhe gönnen oder sich mit einer Auszeit beschenken?

Dann ist dieser Entspannungskurs genau das Richtige! Lernen Sie in diesem kompakten Kursangebot unterschiedliche Entspannungsmethoden kennen, die Sie unkompliziert in Ihren Alltag integrieren können und kommen Sie so wieder zu neuer Energie.

Hinweis: Die Übungen werden hauptsächlich im Liegen durchgeführt.

**Ina Mürmel**  
 Di., 25.11.2025, 18:30 - 20:00 Uhr  
 VHS-Bildungszentrum  
 8 UStd., 4 Termine, 35,00 €  
 Anmelde- und Rücktrittschluss: 18.11.2025  
 Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N950631**

### 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., 10.09.2025, 17:00 - 17:45 Uhr, VHS-Bildungszentrum, 6 UStd., 6 Termine, 35,00 €  
 Anmelde- und Rücktrittschluss: 03.09.2025. Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N950610**

### Entspannung pur vor dem Weihnachtstrubel



Vor dem hektischen Weihnachtstrubel zur Ruhe kommen und Energie tanken, damit die Adventszeit besinnlich und gechillt erlebt wird. Durch gezielte Atemübungen, sanfte Bewegungen und meditative Techniken Stress abbauen und innere Balance finden. Den Alltag hinter sich lassen und sich selber einen Moment der Besinnung und Entspannung schenken. Egal, ob Sie bereits Erfahrung mit Entspannungstechniken haben oder einfach neugierig sind – erlernen Sie hier unterschiedliche Methoden der Entspannung und starten somit in einen gelassenen und besinnlichen Dezember.

**Ina Mürmel**  
 Do., 27.11.2025, 18:30 - 20:00 Uhr  
 VHS-Bildungszentrum  
 2 UStd., 1 Termin, 10,00 €  
 Anmelde- und Rücktrittschluss: 20.11.2025  
 Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N950609**

## Weil Gesundheit Prio hat.

Jetzt zur Nr. 1 für Gesundheit in Niedersachsen wechseln.

Wir machen Familien fit für den Alltag: mit starken Mehrleistungen\* wie Osteopathie und attraktiven Angeboten wie zum Beispiel Cyberpräventionskursen, die Ihre Gesundheit schützen und stärken. Ein Wechsel zur AOK lohnt sich.

\* So funktioniert's: Wir erstatten die Kosten für Rechnungen zu 80%, bis zu 500 Euro im Jahr pro Versicherten für alle Mehrleistungen zusammen.

**AOK Niedersachsen. Die Gesundheitskasse.**

Jetzt wechseln und bis zu **500 €** für Mehrleistungen\* sichern!



Jetzt scannen. Warum sich ein Wechsel zur AOK für Sie lohnt, erfahren Sie hier oder online auf [aok.de](http://aok.de)



### 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., 19.11.2025, 17:00 - 17:45 Uhr

VHS-Bildungszentrum

7 UStd., 7 Termine, 41,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 12.11.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N950611**

### Faszination Faszien-Fitness mit Feldenkrais

Unser Körper ist von einem Netz von Fasziennetzen durchzogen, das sämtliche Strukturen umgibt. Neben Stütz- und Verbindungsfunktionen ist es ein propriozeptives Sinnesorgan sowie Leitbahn- und Kommunikationssystem für zahlreiche Stoffwechsel- und Regulationsprozesse. Fasziennetze 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.

#### Peter Fischer

Fr., 12.09.2025, 09:15 - 10:15 Uhr

VHS-Bildungszentrum

13,33 UStd., 10 Termine, 72,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 05.09.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N950612**

### 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., 08.09.2025, 19:45 - 20:45 Uhr, VHS-Bildungszentrum, 13,33 UStd., 10 Termine, 72,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 01.09.2025. Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N950613**

### Meditation in der Mittagspause

Wer regelmäßig meditiert, ist weniger stressanfällig und erlebt eine innere Ruhe. Meditieren hebt die Stimmung, fördert die Konzentration und macht das Denken klarer. Es verbessert den Umgang mit Gefühlen und verstärkt die positiven Persönlichkeitseigenschaften. Erlernen oder vertiefen sie in dieser Workshopreihe das Meditieren. Willkommen sind Einsteiger ebenso wie bereits Geübte. Eine Teilnahme an allen Tagen ist vorteilhaft, aber es können auch einzelne Einheiten besucht werden.

#### Monika Ellies

VHS-Bildungszentrum

5 UStd., 5 Termine, 23,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Mo., 08.09.2025, 12:00 - 12:45 Uhr

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 01.09.2025

**N950614**

Mo., 17.11.2025, 12:00 - 12:45 Uhr

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 10.11.2025

**N950615**

### Meditativer Tanz

Meditatives Tanzen erfrischt und entspannt Geist, Körper, Herz und Seele. Getragen von unterschiedlicher Musik und dem gemeinsamen Tun nehmen wir uns Zeit für kleine, große, andere, beglückende, tröstende, überraschende... Schritte und Bewegungen. Wir landen im Moment. Die Meditation entsteht zunächst durch das Erlernen der Schritte, die 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 natürlich immer mal wieder wiederholt werden.

Eine tänzerische Vorbildung ist nicht notwendig, jede\*r, Frauen und Männer sind herzlich willkommen.

#### Ulrike Neumann

Di., 25.11.2025, 16:45 - 17:45 Uhr

VHS-Bildungszentrum

5,33 UStd., 4 Termine, 24,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 18.11.2025

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N950616**

### Reise zu deiner Gefühlswelt



Die Teilnehmenden tauchen in ihre Emotionen ein und erleben die Gefühle Wut, Angst, Trauer und Liebe im Zusammenspiel mit den Chakren und den Doshas. Die Teilnehmenden widmen sich jedem Gefühl einem Tag voller Intensität. Mit Musik, Düften und entsprechenden Meditationen erfährt jede Emotion eine intensive Aufmerksamkeit um letztlich frei gelassen zu werden. Dieses Seminar soll die Teilnehmenden darin unterstützen, Vergangenes zu spüren, im Jetzt zu sein und loszulassen.

#### Michaela Schwidder

Di., 28.10.2025, 17:00 - 18:30 Uhr

VHS-Bildungszentrum

8 UStd., 4 Termine, 46,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 14.10.2025

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N950617**

### 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., 27.10.2025, 18:30 - 20:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum

16 UStd., 8 Termine, 85,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 20.10.2025

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N950618**

**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.

➡ **Auszeit auf der Insel Norderney** s. S. 67

➡ **Auszeit auf der Insel Juist** s. S. 67

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



### Yoga



### Klang-Yoga



Die verbindenden Elemente aus Yoga und Klang stärken unsere psychische, physische und mentale Verfassung. Der Workshop beinhaltet meditative Elemente mit unterschiedlichen Klangschalen, Yoga-Sequenzen, eine Klangreise und ein abschließendes Gong-Konzert.

#### Monika Ellies, Angela Westerhaus

VHS-Bildungszentrum

3,33 UStd., 1 Termin, 29,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Sa., 27.09.2025, 10:00 - 12:30 Uhr

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 12.09.2025

**N950619**

Sa., 29.11.2025, 10:00 - 12:30 Uhr

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 14.11.2025

**N950620**

### Fasziencyoga



Fasziennetze 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 Yogaerfahrungen, die Ihren Fasziennetzen 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 Yogaerfahrung genießen möchten.

#### Marion Tina Hartung

Sa., 17.01.2026, 09:30 - 12:30 Uhr

VHS-Bildungszentrum

4 UStd., 1 Termin, 28,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 03.01.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N950621**

### Indian Balance – Indigenes Heilyoga



Indian Balance ist das fließende Body-Mind-Soul Programm, das einzigartig die überlieferten Kenntnisse der Native American Indians vom Fließen der Körperenergien mit der modernen Bewegungslehre verknüpft. Es ist ein Kräftigungs- und Achtsamkeitstraining aus der Tradition des Indigenen Heilyogas. Das bewusste Erleben der Wakanda Atemtechnik aktiviert unser Atempotenzial, löst Spannungen und hilft Energie und Lebenskraft zu tanken. Die Unterstützung indigener Rhythmen & Klänge sorgt für eine ruhige Konzentration und Motivation. Eine Balance zwischen Herausforderung und Können wird geschaffen, indem fließende Sequenzen, Haltung und Atmung harmonisierend in Einklang gebracht werden.

Indian Balance ist ein Programm für jedermann, die Bewegungsradien werden auf die persönliche Befindlichkeit abgestimmt.

#### Tanja Heilemann

Sa., 20.09.2025, 09:00 - 12:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum

4 UStd., 1 Termin, 27,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 12.09.2025

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N950622**

### Yoga bei Depressionen, Angststörungen oder Traumata



Mit Atemübungen und bestimmten Körperhaltungen (Asanas) regulieren wir das Nervensystem und lernen, auch im Alltag immer wieder zu uns selbst zu finden. In der kleinen Gruppe wird es auch immer wieder Gelegenheit geben, sich auszutauschen, wobei dies vollkommen freiwillig ist. Dieser Kurs ersetzt keine Therapie oder Arztbesuche.

#### Sandra Loers

Sa., 31.01.2026, 10:00 - 13:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum

4 UStd., 1 Termin, 27,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 16.01.2026

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N950623**

### Yoga nach der Geburt mit Baby



Dieser Kurs richtet sich an frischgebackene Mütter, die sich wieder mit ihrem Körper verbinden, Spannungen lösen und Kraft nach der Geburt aufbauen möchten. Sanfte und effektive Übungen unterstützen insbesondere die Stärkung der Körpermitte und des Beckenbodens. Gleichzeitig fördern achtsame Bewegungsabläufe sowie Atem- und Meditationsübungen Entspannung und Wohlbefinden.

Babys bis ca. 6 Monate sind herzlich willkommen!  
Yogavorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Eine Teilnahme ist ab sechs Wochen nach der Geburt und nach vorheriger Rücksprache mit Ihrer Gynäkologin/Ihrem Gynäkologen oder Hebamme möglich.

#### Caroline Hoppe

Do., 20.11.2025, 09:30 - 10:45 Uhr

VHS-Bildungszentrum

8,33 UStd., 5 Termine, 45,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 13.11.2025

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N950624**

### Yoga mit kleinen Meditationseinheiten

In diesem Kurs verbinden wir eine leichte Yogaerfahrung mit kleinen Meditationseinheiten. Die Verbindung von Körper-, Atem- und Meditationsübungen werden vermittelt und führen in eine geistige und körperliche Ruhe. Wir gewinnen dadurch neue Klarheit und unterstützen unsere körperliche und seelische Gesundheit.

#### Monika Ellies

Fr., 12.09.2025, 16:30 - 18:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum

12 UStd., 6 Termine, 54,00 €

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 05.09.2025

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N950625**

Ausführliche Informationen zu unseren Bildungsangeboten

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



**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., 15.09.2025, 16:45 - 18:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum  
16,67 UStd., 10 Termine, 75,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 08.09.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N950626**

**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**

Di., 28.10.2025, 08:45 - 10:15 Uhr, VHS-Bildungszentrum, 16 UStd., 8 Termine, 63,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 21.10.2025. Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N950628**

**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., 10.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
VHS-Bildungszentrum  
24 UStd., 12 Termine, 94,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 03.09.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N950629**

**Hatha Yoga**

Nach einem langen Tag endlich abschalten, innere Anspannungen lösen und die Gedanken im Geist zur Ruhe bringen. Dafür werden wir bewusste Körperübungen, Atemtechniken und Tiefenentspannung praktizieren.

**Maria Markgraf**

Do., 30.10.2025, 18:45 - 20:15 Uhr  
VHS-Bildungszentrum  
16 UStd., 8 Termine, 72,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 23.10.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N950630**



**Hatha Yoga**

Gestresst, kraftlos oder eingerostet? Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen erfahren in diesem Kurs bewusste, langsame Körperübungen, achtsame Atmung und klassische Entspannung. Der ganzheitliche Ansatz wirkt auf Körper, Geist und Seele und bringt diese wieder ins Gleichgewicht.

Bitte mitbringen: Yogamatte, warme Socken und eine Decke.

**Maria Markgraf**

Di., 09.09.2025, 17:00 - 18:30 Uhr  
Kindertagesstätte Rundum, Rundum 15, 26759 Hinte/Westerhusen  
26 UStd., 13 Termine, 152,00 €, zahlbar in zwei Raten à 76,00 €.  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 02.09.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N950205**



**Auszeit auf der Insel Norderney**

Mit Yoga und Pilates



Yoga und Pilates, eine harmonische Kombination, die Körper und Geist auf allen Ebenen anspricht. Im Gegensatz zum Yoga, wo der Fokus nach innen gerichtet ist, konzentrieren sich die Übenden beim Pilates in erster Linie auf ihren Körper. Pilates, auch als Pilatesmethode bekannt, ist ein ganzheitliches, ruhiges Körpertraining, das kontrollierte Bewegungen mit bewusster Atmung kombiniert und dazu dient, die Stabilität, Koordination, Körperhaltung, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung zu verbessern. Die verschiedenen Übungen werden stehend, sitzend und zum Teil liegend ausgeführt. Jede Übungsstunde schließt Dehn-, Kräftigungs- und Balanceübungen ein.

Yoga verhilft uns mit bewusster Atmung und Bewegung zu mehr Energie, Kraft, Beweglichkeit und Ausgeglichenheit. Bewusste Atemlenkung, Meditation und Entspannung werden mit kräftigenden Asanas verbunden. Die Yogaeinheit beginnt mit einer Ankommensentspannung, die die Aufmerksamkeit in den Körper lenkt und den Geist zur Ruhe bringt. Atemübungen (Pranayama), verstärken die Entspannung und Konzentration. In der weiteren Yogapraxis wird der Körper mit unterschiedlichen Haltungen gedehnt und gekräftigt. Die Schwierigkeitsgrade werden den Teilnehmenden angepasst. Die Einheit endet mit einer Tiefenentspannung (Savasana), die von einer Phantasiereise und /oder Affirmationen begleitet sein kann.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke, ein Kissen.

Im Kursentgelt enthalten:  
Seminarergeld, 2 Übernachtungen im Einzelzimmer/Doppelzimmer zur Einzelnutzung mit Bad, Sa. und So. Frühstücksbuffet, Fr. und Sa. Abendbuffet (kalt mit warmen Komponenten)

**Martina Roolfs, Erika Winter**

Fr. - So., 16. - 18.01.2026  
Fr., 16:00 - 20:30 Uhr, Sa., 08:00 - 20:30 Uhr, So., 08:00 - 11:00 Uhr  
Inseloase, Marienstr. 18, 26548 Norderney  
12 UStd., 3 Termine, 350,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 17.11.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N990201**

**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., 09.09.2025, 19:00 - 20:15 Uhr  
Dr. Hermine Heusler-Edenhuizen-Haus,  
Schattausstr. 31, 26736 Krummhörn/Pewsum  
20 UStd., 12 Termine, 80,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 02.09.2025  
Vorherige Anmeldung erforderlich, **N950206**



**Auszeit auf der Insel Juist**

Mit Yoga und Pilates



Yoga und Pilates, eine harmonische Kombination, die Körper und Geist auf allen Ebenen anspricht. Im Gegensatz zum Yoga, wo der Fokus nach innen gerichtet ist, konzentrieren sich die Übenden beim Pilates in erster Linie auf ihren Körper. Pilates, auch als Pilatesmethode bekannt, ist ein ganzheitliches, ruhiges Körpertraining, das kontrollierte Bewegungen mit bewusster Atmung kombiniert und dazu dient, die Stabilität, Koordination, Körperhaltung, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung zu verbessern.

Die verschiedenen Übungen werden stehend, sitzend und zum Teil liegend ausgeführt. Jede Übungsstunde schließt Dehn-, Kräftigungs- und Balanceübungen ein.

Yoga verhilft uns mit bewusster Atmung und Bewegung zu mehr Energie, Kraft, Beweglichkeit und Ausgeglichenheit. Bewusste Atemlenkung, Meditation und Entspannung werden mit kräftigenden Asanas verbunden. Die Yogaeinheit beginnt mit einer Ankommensentspannung, die die Aufmerksamkeit in den Körper lenkt und den Geist zur Ruhe bringt. Atemübungen (Pranayama), verstärken die Entspannung und Konzentration. In der weiteren Yogapraxis wird der Körper mit unterschiedlichen Haltungen gedehnt und gekräftigt. Die Schwierigkeitsgrade werden den Teilnehmenden angepasst. Die Einheit endet mit einer Tiefenentspannung (Savasana), die von einer Phantasiereise und /oder Affirmationen begleitet sein kann.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke, ein Kissen.

Im Kursentgelt ist keine Übernachtung und Verpflegung enthalten.

**Martina Roolfs, Erika Winter**

Fr. - So., 23. - 25.01.2026  
Fr., 16:00 - 20:30 Uhr, Sa., 08:00 - 20:30 Uhr, So., 08:00 - 11:00 Uhr  
Haus des Kurgastes, Strandpromenade 6, 26571 Juist  
12 UStd., 3 Termine, 200,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 09.01.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N990202**

**Kursangebote in unseren Außenstellen**



**Yoga für jedes Alter**

Mit den Übungen des Hatha Yoga, bestimmten Atemtechniken, Tiefenentspannung und meditativen Sequenzen den Tag und die Woche energiegeladener und mit dem guten Gefühl beginnen: Ich habe schon etwas für mich getan!

Mit Yoga Körper Geist und Seele in Balance bringen, damit Sie auch bei Belastungen – in Stresssituationen – fit und gelassen bleiben. Verspannungen lösen, Muskeln sanft dehnen und trainieren, den Rücken stärken und in Schwung kommen. Innerlich still werden, Belastendes loslassen, sich sammeln und die innere Kraftquelle finden.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, eine Decke.

**Anneli Sindermann**

Gemeindehaus Marienhäfe,  
Am Markt 20, 26529 Marienhäfe  
24 UStd., 12 Termine  
100,00 €, zahlbar in zwei Raten à 50,00 €.  
Vorherige Anmeldung erforderlich.

Di., 09.09.2025, 10:00 - 11:30 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 02.09.2025, **N950201**

Fr., 12.09.2025, 10:00 - 11:30 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 05.09.2025, **N950202**

**Yoga**

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende, die Anfänger\*innen oder Fortgeschrittene sind bzw. über entsprechende Vorkenntnisse verfügen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke/Gymnastikmatte.

**Sylke Cassens**

Mi., 10.09.2025, 16:30 - 17:45 Uhr  
IGS Marienhäfe, Speckweg 8, 26529 Marienhäfe  
20 UStd., 12 Termine, 94,00 €, zahlbar in zwei Raten à 47,00 €.  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 03.09.2025  
Vorherige Anmeldung erforderlich, **N950203**



**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., 10.09.2025, 19:30 - 21:00 Uhr  
Grundschule Hage (Mehrzweckraum), Bahnhofstr. 13, 26524 Hage  
24 UStd., 12 Termine, 85,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 03.09.2025  
Vorherige Anmeldung erforderlich, **N950204**



### Bewegung

#### Teilnahmebescheinigungen für Kurse im Gesundheitsbereich

Gerne stellen wir Ihnen auf Anfrage nach Abschluss Ihres Gesundheitskurses eine vhs-Teilnahmebescheinigung aus. Ob und zu welchen Bedingungen Ihr besuchter Kurs gefördert wird, bitten wir Sie direkt mit Ihrer Krankenkasse zu klären. Formulare von und für Krankenkassen füllen wir nicht aus. Förderfähige Kurse, die nach § 20 SGB V eventuell von Ihrer Krankenkasse bezuschusst werden, finden Sie mit einem Hinweis im aktuellen Programm.

#### Bonusprogramme

Für einen Eintrag (Stempelaufdruck) in Ihr Krankenkassen-Bonusheft kommen Sie bitte nach Beendigung des Kurses in die Information.

#### Hinweise

Sie haben den Anmeldeschlusstermin verpasst oder kurzfristig ein interessantes Angebot für sich entdeckt? Kein Problem! Sprechen Sie uns einfach an, ob noch ein Platz in diesem Kurs frei ist – ein späterer Einstieg, auch nach Kursbeginn, ist dann immer noch möglich.

Bitte bringen Sie zu Ihrem Bewegungsangebot entsprechende Sportbekleidung, Hallenschuhe, ggf. warme Kleidung für die Entspannung, ein Handtuch und ein Getränk mit.

### Gymnastik und Fitnessstraining



#### Kräftigende Aqua-Gymnastik im Frisia-Bad



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, Partner/-innen-Übungen, Dehnungs- und Entspannungsphasen runden das Programm ab.

Dieser Kurs ist ein zertifizierter Präventionskurs und wird bei einer Teilnahme von mind. 80% von Ihrer Krankenkasse bezuschusst. Die Höhe der Kostenerstattung variiert, bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

#### Ljudmila Moseev

Do., 30.10.2025, 16:00 - 16:45 Uhr  
Frisia Bad, 10 UStd., 10 Termine, 89,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 23.10.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N960603**

#### 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., 10.09.2025, 09:30 - 10:30 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 17,33 UStd., 13 Termine, 73,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 03.09.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N960608**

#### Herz aktiv – Ausdauertraining für Herz und Kreislauf



Kein Koronarsport bzw. Rehasport

Das Konzept beinhaltet Ausdauertrainingsphasen zur Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems mittels Ausdauerübungen, Intervallmethoden, Laufen bzw. Laufspielen und (Step-)Aerobic Einheiten. Unterstützend werden verschiedene Kleingeräte und Alltagsgegenstände genutzt sowie vielfältige Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung integriert. Zielführend ist die Verbesserung der Herz-Kreislauf-tätigkeit, der Beweglichkeit, der Entspannungsfähigkeit und die Aufklärung zur Verminderung von Risikofaktoren.

Dieser Kurs ist ein zertifizierter Präventionskurs und wird bei einer Teilnahme von mind. 80% von Ihrer Krankenkasse bezuschusst. Die Höhe der Kostenerstattung variiert, bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

#### Inka Hanke-van Stipriaan

VHS-Bildungszentrum, 16 UStd., 12 Termine, 68,00 €  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Mo., 08.09.2025, 18:30 - 19:30 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 01.09.2025, **N960604**

Di., 09.09.2025, 10:30 - 11:30 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 02.09.2025, **N960605**

Di., 09.09.2025, 18:00 - 19:00 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 02.09.2025, **N960606**

Do., 11.09.2025, 09:30 - 10:30 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 04.09.2025, **N960607**



- Scottish Country Dance** s. S. 24
- AG Griechische Tänze** s. S. 25
- Line Dance – Schnupperkurs** s. S. 25
- Darf ich bitten... zum Tanz mit Rollator** s. S. 46
- Meditativer Tanz** s. S. 59/64



### 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., 10.09.2025, 09:30 - 10:30 Uhr  
VHS-Bildungszentrum  
21,33 UStd., 16 Termine, 85,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 03.09.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N960609**

### Bauch, Beine, Beckenboden

In diesem Kurs erwartet Sie ein bunter Mix aus verschiedenen Übungen, die mit Musik und viel Spaß gestaltet sind. In jeder Stunde erwarten Sie ein Trainingsabschnitt für den Bauch, für die Beine und für den Beckenboden. Eine großartige Möglichkeit, in Form zu kommen und auch den Beckenboden zu aktivieren.

#### Meike Brinkmann

Do., 08.01.2026, 19:00 - 19:45 Uhr  
VHS-Bildungszentrum  
5 UStd., 5 Termine, 18,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 01.01.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N960610**

### 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., 11.09.2025, 17:30 - 18:30 Uhr  
VHS-Bildungszentrum  
21,33 UStd., 16 Termine, 85,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 04.09.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N960611**

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

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



### Faszie meets Yoga, Pilates & Co.

In diesem Kurs geht es um Kraft, Dynamik und Dehnung! Die Faszien und Muskeln werden durch das funktionelle Training mit Übungen aus dem Yoga, Pilates und Fitnesstraining gestärkt und gedehnt. So werden Kraft und Flexibilität gesteigert und das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit erhöht. Es wird mit Kleingeräten und der Faszienrolle gearbeitet.

#### Angela Lühring

Do., 11.09.2025, 10:45 - 12:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum  
23,33 UStd., 14 Termine, 84,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 04.09.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N960612**

### Fit in Form

Gezieltes Training für Übergewichtige

In einem angebrachten Tempo trainieren Sie Ihre Ausdauer und Ihre Muskulatur. So wird Ihr Körper mit Spaß in Form gebracht und Ihre Gesundheit gestärkt. Alle Übungen sind gelenkschonend, effektiv und helfen Ihnen, sich im Alltag fitter zu fühlen. Durch den Muskelaufbau wird Ihr Stoffwechsel angeregt und die Gelenke werden entlastet. Gerade wenn Sie sich in anderen Sportgruppen nicht wohlfühlen, sind Sie hier genau richtig! Sie benötigen übrigens keine sportlichen Erfahrungen – starten Sie einfach in ein neues Wohlbefinden.

#### Ines Hahn

Mo., 08.09.2025, 17:30 - 18:15 Uhr  
VHS-Bildungszentrum  
12 UStd., 12 Termine, 43,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 01.09.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N960613**

### Forever Strong – Muskelaufbau für Männer und Frauen



Entdecken Sie die Kraft in sich! In unserem Kurs „Forever Strong“ lernen Sie, wie Sie effektiv Muskulatur aufbauen und Ihre Kraft erhalten können. Egal, ob Sie Anfänger oder bereits erfahren sind, dieser Kurs ist für alle Fitnesslevels geeignet.

Wir arbeiten mit verschiedenen Trainingsgeräten wie z.B. Gewichtsstangen, Hanteln, Stretch-Bänder und Flexibars, um ein abwechslungsreiches und effektives Training zu gewährleisten. Wir unterstützen Sie dabei, die richtige Technik zu erlernen und Ihre individuellen Ziele zu verfolgen.

Werden Sie stärker – sowohl körperlich als auch mental! Starten Sie Ihre Reise zu einem fitteren Ich!

#### Ines Hahn

Di., 09.09.2025, 09:00 - 10:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum  
16 UStd., 12 Termine, 65,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 02.09.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N960614**

### 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.

#### Grete Kruse

Mo., 15.09.2025, 10:30 - 11:30 Uhr  
VHS-Bildungszentrum  
16 UStd., 12 Termine, 65,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 08.09.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N960615**

### 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., 10.09.2025, 10:45 - 11:45 Uhr  
VHS-Bildungszentrum  
17,33 UStd., 13 Termine, 73,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 03.09.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N960616**

### Pilates



Pilates, auch Pilates-Methode genannt, ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Pilates zielt darauf ab, den gesamten Körper systematisch zu trainieren, und zwar durch folgenden Dreiklang:

- Dehnungsübungen
- Kräftigungsübungen
- Atemübungen

Wer sich bewusst auf Bewegung und Atmung konzentriert, steigert Selbstwahrnehmung sowie Körpergefühl – und kann damit Körper und Geist verbinden.

#### Martina Roofls

Sa., 25.10.2025, 10:00 - 12:15 Uhr  
VHS-Bildungszentrum  
3 UStd., 1 Termin, 20,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 10.10.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N960617**

### Kurse für Kinder und Jugendliche:

- Ju-Jitsu – Schnupperkurse s. S. 51
- Zumba® Kids s. S. 51/53



### 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., 12.09.2025, 10:30 - 11:45 Uhr  
VHS-Bildungszentrum  
21,67 UStd., 13 Termine, 78,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 05.09.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N960618**

#### In Kooperation mit der Aikidogruppe Norden e.V.

#### Selbstbehauptung mit Aikido für Senior\*innen



Aikido versteht sich als eine klassische Kampfkunst, als ein Weg geistiger und körperlicher Schulung. Es ist kein Wettkampfsport. Das Aikido Training ist vielseitig: nach ruhigen Anfangsphasen mit Entspannungs-, Atem- und Dehnübungen werden spezielle Techniken geübt. Durch das Training wird die Balance verbessert und fördert so die Sturzprophylaxe. Ergänzt durch Atemübungen, Gymnastik und Dehnübungen steigert das Training die Beweglichkeit und das Wohlbefinden.

Das Besondere am Aikido ist, dass in jedem Alter mit dem Training begonnen werden kann, denn besondere Vorkenntnisse oder Fitness sind nicht erforderlich. Erleben Sie Aikido als sanfte und effektive Methode zur Selbstbehauptung – mit Freude an der Bewegung in einer entspannten Atmosphäre!

#### Heinz Abels

Mo., 27.10.2025, 15:30 - 17:00 Uhr  
Dojo der Aikidogruppe Norden e.V., Schulstraße 33, 26506 Norden  
10 UStd., 5 Termine, 35,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 20.10.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N960619**

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

#### 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 Gewaltausübung (Selbstverteidigung).

#### Klaus Sommer

Do., 30.10.2025, 18:45 - 20:15 Uhr, VHS-Bildungszentrum, 12 UStd., 6 Termine, 59,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 23.10.2025. Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N960620**



### Salsation®

SALSATION® ist ein Tanz-Workout, das funktionelle Trainingssequenzen mit innovativen Dance-Moves verbindet. Das Wort SALSATION® setzt sich aus Salsa und Sensation zusammen. Wobei Salsa hier „Soße“ bedeutet und für einen Mix aus verschiedenen Kulturen, Rhythmen und Tanzstilen steht. „Sensation“ steht für die besondere Betonung des Ausdrucks von Musik und Lyrics. Alles mit viel Leidenschaft, Spaß und positiver Energie. Denn hier werden Beweglichkeit und Ausdauer trainiert, Kalorien verbrannt und Stress abgebaut. Tanzen Sie einfach mit! Sie benötigen keine Vorkenntnisse. Die Schritte wiederholen sich und Sie werden immer sicherer und intensiver in diesem funktionellen Tanz-Workout sein.



#### Elena Hofmann

Di., 16.09.2025, 18:30 - 19:30 Uhr  
VHS-Bildungszentrum  
10,67 UStd., 8 Termine, 44,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 09.09.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N960622**

### Zumba®



ZUMBA® – ein Workout aus Spaß, Bewegung und toller Musik! ZUMBA® ist ein Tanz- und Fitnessprogramm mit lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Die verschiedenen Tanzstile und Aerobic-Elemente werden geschickt kombiniert, sodass man sich im Fluss der Musik bewegt. ZUMBA® ist grundsätzlich für jede Person geeignet – egal wie fit oder wie alt man ist. Der Spaß steht im Vordergrund! Die Intensität des Trainings kann individuell gesteuert werden und ist sowohl für Anfänger\*innen als auch Fortgeschrittene ein geeignetes Herz-Kreislauf-Training. Lassen Sie sich vom Fluss der Rhythmen mitziehen!



#### Katharina Hausberg

Mi., 10.09.2025, 19:15 - 20:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum  
10 UStd., 10 Termine, 41,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 03.09.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N960623**

### Ihre KVHS in Norden in den sozialen Medien

### Folgen Sie uns.



### In Kooperation mit Ecstatic Norderland

#### Ecstatic Dance



Entfessele deine „Wildnatur“ und erlaube dir, dich in einer energievollen Gemeinschaft hinzugeben, mitreißen zu lassen und die verborgene Sprache deiner Seele zu erfahren. Schaffe Raum für eine ganz natürliche Ekstase, indem du dich barfuß, nüchtern und non-verbal dem Rhythmus hingibst. Dieses „Natural High“ kann dir ganz nebenbei helfen, Stress zu reduzieren, Blockaden zu lösen und tiefe Heilung zu erfahren.

#### Janina Blanke, Olga Mensing

VHS-Bildungszentrum, 4 UStd., 1 Termin, 30,00 € (25,00 € ermäßigt für Schüler\*innen/Student\*innen)  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Fr., 22.08.2025, 19:00 - 22:00 Uhr, Anmelde- und Rücktrittschluss: 08.08.2025, **25A840601**

Fr., 26.09.2025, 19:00 - 22:00 Uhr, Anmelde- und Rücktrittschluss: 12.09.2025, **N840602**

Fr., 28.11.2025, 19:00 - 22:00 Uhr, Anmelde- und Rücktrittschluss: 14.11.2025, **N840603**



### Outdoor-Aktivitäten

#### Konzentration mit Pfeil und Bogen



Schnupperkurs Bogenschießen

Bogenschießen, eine der ältesten Sportarten überhaupt, erfreut sich in der letzten Zeit immer größerer Beliebtheit. Es ist ein Sport für jede\*n, bei dem Koordination und Konzentration gefördert werden. In diesem Schnupperkurs bieten wir Ihnen einen Einblick in diesen schönen Sport. Unter fachkundiger Anleitung werden Sie mit dem Sportgerät und seiner Technik vertraut gemacht und an die korrekte Haltung und Handhabung herangeführt. Die Ausrüstung wird gestellt.

Bitte tragen Sie witterungsangemessene Kleidung und stabiles Schuhwerk.

#### Team

Sa., 13.09.2025, 14:00 - 17:00 Uhr  
Pekelheringer Bogensportplatz  
4 UStd., 1 Termin, 33,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 29.08.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N880601**



### WIR SUCHEN SIE!

Sie möchten Ihre Fähigkeiten und Kompetenzen im Rahmen eines VHS-Angebotes mit anderen Menschen teilen?

Wir freuen uns immer über neue Dozentinnen und Dozenten.

#### Information:

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



Bild: WSV Norden

### Die folgenden Angebote finden in Kooperation mit dem Wassersportverein Norden e.V. statt.

Ort: Wassersportverein Norden, Raiffeisenstr. 4, Norder Tief.  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

**Voraussetzung:** sicheres Schwimmen. Ein Handicap ist nach Absprache kein Hindernis. Die Durchführbarkeit ist abhängig von Sturm und Gewitter.

Bitte mitbringen: Handtuch, Wechselkleidung sowie witterungsangemessene Kleidung oder Neoprenanzug (kann auf Anfrage ggf. gestellt werden).

#### Kajak – Einsteigerkurs

Raus aus dem Alltag in ein echtes Mikroabenteuer

Auf dem Wasser mit dem Kajak rund um Norden in Bewegung zu sein, das macht nicht nur Spaß, sondern gibt auch ganz neue Einblicke in Stadt und Natur. Diese Sportart ist für jedes Alter hervorragend geeignet. Die Paddelnden gestalten ihre sportliche Herausforderung ganz individuell. Beim Paddeln werden die Ausdauer, Konzentration, der Gleichgewichtssinn und die Rückenmuskulatur wie nebenbei trainiert. Ziel dieses Kurses ist es, Sie mit einem Kajak so vertraut zu machen, dass Sie Spaß an der Bewegung in der Natur haben. Verschiedene Paddeltechniken werden auf dem Wasser gezeigt und geübt. Der Verein stellt Ihnen ein Boot, Paddel und eine Schwimmweste zur Verfügung. Auf Anfrage kann auch ein Neoprenanzug zur Verfügung gestellt werden.

#### Maren de Vries und Team

Mo., 08.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
2 UStd., 1 Termin, 8,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 01.09.2025  
**N960624**

#### Stehpaddeln / Stand up Paddling (SUP)

Urlaub vom Alltag und nicht erst auf Reisen! Einsteiger\*innen können die Einführung in die Trendsportart SUP in Norden machen. Nach anfänglicher Theorie-Einweisung folgt die Erklärung der Paddel-Techniken auf dem Norder Tief. Diese Trendsportart ist für jedes Alter hervorragend geeignet.

Die Paddelnden gestalten ihre sportliche Herausforderung ganz individuell mit der Strecke und dem Revier. Beim Paddeln werden die Ausdauer, Konzentration, der Gleichgewichtssinn und der ganze Körper wie nebenbei trainiert. Ziel dieses Kurses ist es, Sie mit einem Stehpaddelboard/SUP vertraut zu machen, so dass Sie Spaß an der Bewegung haben und entscheiden können, ob Sie tiefer einsteigen und regelmäßig aktiv sein wollen.

Der WSV stellt den Teilnehmenden ein Board, Paddel, ggf. Leashe und Schwimmweste zur Verfügung.

#### Maren de Vries, Wanja Landau

Di., 30.09.2025, 18:00 - 20:00 Uhr  
2,67 UStd., 1 Termin, 10,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 23.09.2025  
**N960625**



## Kursangebote in unseren Außenstellen



### Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule



Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen eine gelenk- und rückschonende Körperhaltung und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird ein Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rückengerechter gestaltet werden kann und Übungen, die in kurzen Pausen, z.B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke.

**Dieser Kurs ist ein zertifizierter Präventionskurs und wird bei einer Teilnahme von mind. 80% von Ihrer Krankenkasse bezuschusst. Die Höhe der Kostenerstattung variiert, bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.**

#### Christiane Wilts

16 UStd., 12 Termine, 68,00 €, vorherige Anmeldung erforderlich.

Mo., 08.09.2025, 15:30 - 16:30 Uhr  
Grundschule Rechtsupweg (Sporthalle),  
Hauptstr. 30, 26529 Rechtsupweg  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 01.09.2025, **N960213**

Di., 09.09.2025, 18:00 - 19:00 Uhr  
Grundschule Uppant-Schott (Sporthalle),  
Am Voßberg 32, 26529 Uppant-Schott  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 02.09.2025, **N960214**

Di., 09.09.2025, 19:00 - 20:00 Uhr  
Grundschule Uppant-Schott (Sporthalle),  
Am Voßberg 32, 26529 Uppant-Schott  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 02.09.2025, **N960215**

### Wirbelsäulengymnastik

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden Zusammenhänge zwischen Rücken- und Nackenverspannungen, Rückenschmerzen bzw. Bandscheibenschäden und belastenden Arbeits- und Lebensbedingungen kennen.

Die Grundlagen der gymnastischen Übungen in der Rückenschule sind Verhaltenstraining (z.B. Haltungsschule) und Übungen zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur.

Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte, bequeme Kleidung.

#### Sabine Ihnen

Kindertagesstätte Rundum, Rundum 15, 26759 Hinte/Westerhusen  
14 UStd., 14 Termine, 60,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 04.09.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Do., 11.09.2025, 17:15 - 18:00 Uhr, **N960216**

Do., 11.09.2025, 18:15 - 19:00 Uhr, **N960217**

### Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Training, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Damit unser Körper optimal funktioniert, benötigen wir neben Ausdauer, Beweglichkeit und Muskelkraft auch ein elastisches Bindegewebe (die Faszien). In diesem Kurs trainieren wir mit unterschiedlichen Pilatesübungen unsere Muskulatur, unsere Beweglichkeit und auch unsere Faszien. Pilates kräftigt gezielt die tiefliegende Rumpfmuskulatur, es fördert Kraft, Flexibilität, Koordination und Eigenwahrnehmung. Dadurch entstehen weniger Haltungsprobleme, weniger Muskelverspannungen, verbessertes Körperbewusstsein und mehr Ausgeglichenheit. Pilates ist ein funktionelles Muskeltraining für schlanke und straffe Muskeln gepaart mit Übungen für das Faszienewebe.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, entsprechende Sportbekleidung, evtl. warme Kleidung für die Entspannung, ein Handtuch, ein Getränk.

#### Ursula Hochwald

Di., 09.09.2025, 18:00 - 19:00 Uhr  
Ev.-luth. Gemeindehaus Hage, Sankt-Annengeweg 1, 26524 Hage  
21,33 UStd., 16 Termine, 80,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 02.09.2025  
Vorherige Anmeldung erforderlich, **N960218**

### 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., 10.09.2025, 18:00 - 19:15 Uhr  
Sporthalle Grundschule Pewsum,  
Woltzetener Str. 13, 26736 Krummhörn  
16,67 UStd., 10 Termine, 63,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 03.09.2025  
Vorherige Anmeldung erforderlich, **N960219**

### Ausgleichsgymnastik



Ein Angebot für Männer jedes Alters, die aktiv etwas für ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden tun wollen. Gezielte Anspannungs-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen, besonders für den Bauch- und Rückenbereich, stehen im Vordergrund. Ergänzt werden diese Übungen durch Bewegungsspiele, die ebenso gesundheitsfördernd sind und Spaß machen.

#### Uwe Schoolmann

Mo., 08.09.2025, 17:30 - 19:00 Uhr  
Sporthalle Grundschule Greetsiel, Schulweg 5, 26736 Krummhörn  
30 UStd., 15 Termine, 85,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 01.09.2025  
Vorherige Anmeldung erforderlich, **N960220**



### 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.)  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

#### Karla Lauterbach

18,67 UStd., 14 Termine, 160,00 €, zahlbar in zwei Raten à 80,00 €.

Di., 19.08.2025, 09:45 - 10:45 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 12.08.2025, **N960201**

Di., 19.08.2025, 11:15 - 12:15 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 12.08.2025, **N960202**

Do., 21.08.2025, 09:30 - 10:30 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 14.08.2025, **N960203**

Do., 21.08.2025, 11:00 - 12:00 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 14.08.2025, **N960204**

#### Uwe Leenings

18,67 UStd., 14 Termine, 160,00 €, zahlbar in zwei Raten à 80,00 €.

Mo., 08.09.2025, 09:30 - 10:30 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 01.09.2025, **N960205**

Mo., 08.09.2025, 10:30 - 11:30 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 01.09.2025, **N960206**

Mo., 08.09.2025, 11:30 - 12:30 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 01.09.2025, **N960207**

#### Team

Do., 11.09.2025, 16:15 - 17:15 Uhr  
13,33 UStd., 10 Termine, 120,00 €, zahlbar in zwei Raten à 60,00 €.  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 04.09.2025, **N960208**

### Wassergymnastik

Die auf verschiedene Altersgruppen ausgerichtete Bewegung im Wasser ist aufgrund der Wassertiefe auch für Nichtschwimmerinnen geeignet. Es werden Wassergymnastik-Formen 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, 116,00 €, zahlbar in zwei Raten à 58,00 €.  
Vorherige Anmeldung erforderlich.

Mo., 08.09.2025, 20:00 - 20:45 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 01.09.2025, **N960211**

Di., 09.09.2025, 19:00 - 19:45 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 02.09.2025, **N960212**

### Aquagymnastik

Nach Rehabilitationssportstandard

Aquagymnastik nach Rehabilitationsstandard nutzt den Auftrieb im Wasser, um Bewegungen wieder möglich zu machen, die vorher aufgrund verschiedenster Ursachen so nicht ausgeführt werden konnten. Das Element „Wasser“ wirkt auf den Körper und die Muskulatur wird gestärkt. Durch die achsengerechten Bewegungen im Wasser werden die Gelenke entlastet. Bewegung kann so wieder Spaß machen.

Hinweis: Für diesen Kurs ist keine Abrechnung von Rehabilitationsverordnungen möglich.

#### Mathias Krüger

Schwimmbad Hotel Novum, Am Tennistreff 1, 26759 Hinte  
18,67 UStd., 14 Termine, 160,00 €, zahlbar in zwei Raten à 80,00 €.  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 05.09.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Fr., 12.09.2025, 09:00 - 10:00 Uhr, **N960209**

Fr., 12.09.2025, 10:15 - 11:15 Uhr, **N960210**

### 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.

## WIR SUCHEN:



## POST-IT-MANAGER\*INNEN

(M/W/D)

die sich von einem Berg Haftnotizen nicht unterkriegen lassen und mindestens drei Jahre Erfahrung im Umgang mit 10 chaotischen Kolleg\*innen gleichzeitig haben. Die Liebe zu Ordnung, Struktur und dem süßen Duft von Klebezetteln wird vorausgesetzt. Was wir bieten? Ein buntes Arbeitsumfeld (buchstäblich – unsere Post-Its sind in allen Farben des Regenbogens vorhanden) sowie Möglichkeiten zur kreativen Entfaltung (ja, sogar Post-Its in Herzform sind erlaubt).

Selbsterklärend ist die freie Auswahl beim Büromaterialnachschub, solange die Haftstreifen hal-ten. Das allerwichtigste sind Kolleg\*innen, die gute Post-Its zu schätzen wissen. Klingt verlockend? Dann haben wir genau die richtige Herausforderung in der Schublade.

Leider haben wir nicht wirklich eine solche Stelle vakant, aber vielleicht konnten wir ein Schmunzeln ins Gesicht zaubern! Wir wollen die Chance nutzen, um mitzuteilen:

## WIR SIND AUCH ARBEITGEBER



### ARBEITSFELDER:

- Allgemeine Bildung und Kulturarbeit
- Verwaltung und Technik
- Sozialpädagogische Begleitung
- Jobcoaching und Bildungsbegleitung
- Ausbildung und Praxisanleitung
- Berufliche Fort- und Weiterbildung
- Qualifizierung u. Beschäftigungsförderung
- Hotel und Gastronomie
- Flüchtlingsarbeit
- Kindertagesstätten
- Soziale Dienste



Aktuelle Stellenausschreibungen:



Aurich

Norden

Soziale Dienste

**Kochen und Ernährung**

Unsere moderne und funktionale Seminarküche ist speziell für die Durchführung von Seminaren, Kochkursen und kulinarischen Veranstaltungen konzipiert. Sie bietet ein optimales Kocherlebnis in einer komfortablen und praktischen Arbeitsumgebung.

**RESET**

Ernährung & Gesundheit leicht gemacht: Mehr Energie und Wohlbefinden

Fühlen Sie sich oft müde, gestresst oder irgendwie „nicht in Balance“? In diesem Kurs entdecken Sie, wie Sie durch einfache, alltagstaugliche Ernährung und gesunde Routinen Ihr Wohlbefinden nachhaltig stärken können – ohne Diät, aber mit viel Freude am Essen und Leben. Sie erfahren:

- wie Sie Ihre Blutzuckerkurve stabilisieren und damit Heißhunger und Leistungstiefs vermeiden
- wie Darmgesundheit und Immunsystem zusammenhängen
- wie Sie entzündungsfördernde Faktoren erkennen und reduzieren
- welche Rolle Stress und Hormone für Ihr Wohlbefinden spielen
- und wie Sie sichere Ernährung zusammenstellen, die zu Ihnen passt.

Mit praktischen Tipps, leichten Rezeptideen, kleinen Achtsamkeitsübungen und Raum für Fragen. Ziel ist es, Körper und Kopf zu entlasten – für mehr Energie, bessere Laune und ein gutes Körpergefühl.

**Melanie Wiltfang**

Do., 04.09., 11.09., 18.09., 09.10., 30.10., 06.11., 13.11., 20.11.2025, jeweils 18:30 - 20:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 16 UStd., 8 Termine  
95,00 €, zzgl. Materialkosten.  
Diese werden mit der Dozentin im Kurs besprochen und abgerechnet.  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 21.08.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N920605**

**Über den Tellerrand...**

Kochen wie in 1000 und einer Nacht

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.

Bitte mitbringen: eine Kochschürze und ein Gefäß für die evtl. Reste.

**Niroz Haj Ibrahim**

VHS-Bildungszentrum, 5 UStd., 1 Termin  
49,00 €, inkl. Materialkosten. Schriftliche Anmeldung erforderlich.  
Sa., 11.10.2025, 14:00 - 17:45 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 30.09.2025, **N920608**  
Sa., 22.11.2025, 14:00 - 17:45 Uhr (vegetarisch)  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 12.11.2025, **N920609**

**Natürlich sauer**

Brotbacken – aber richtig!

In Zeiten von Discounter- und Fabrikbrotten wächst zunehmend das Interesse an guten, selbst gebackenen Broten mit viel Aroma, krachender Kruste und langer Frischhaltung – allerdings ohne Konservierungsstoffe oder andere chemische Zusätze. Immer mehr Hobbybäcker\*innen finden Freude am Brotbacken, sind jedoch oft enttäuscht, wenn das selbst gebackene Brot nicht ganz den Erwartungen entspricht, weil wieder ein „Stein“ aus dem Ofen kommt oder der Teigling nicht so recht aufgehen will. In diesem Kurs werden die Grundlagen des Brotbackens mit Natursauerteig sowie der richtige Umgang mit Weizen-, Dinkel- und Roggenmehlteigen vermittelt.

Bitte mitbringen: ein Schraubdeckelglas (500 ml) mit großer Öffnung für den Sauerteig, eine Kochschürze.

**Martinus Ekkenga**

VHS-Bildungszentrum, 14,67 UStd., 2 Termine  
79,00 €, inkl. Materialkosten.  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.  
Fr./Sa., 07./08.11.2025  
Fr., 17:00 - 21:00 Uhr, Sa., 09:00 - 16:00 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 28.10.2025  
**N920606**  
Fr./Sa., 05./06.12.2025  
Fr., 17:00 - 21:00 Uhr, Sa., 09:00 - 16:00 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 26.11.2025  
**N920607**



Image by Carlos Carlos Alberto from Pixabay

**Vegetarische Reise um die Welt**

Gemeinsam werden die leckersten vegetarischen Originalgerichte aus Mexiko, Indien, Japan, Spanien und anderen Ländern mit im Supermarkt erhältlichen Zutaten zum Nachkochen für zuhause gekocht. „Es wird bunt!“

Bitte mitbringen: eine Kochschürze und ein Gefäß für die evtl. Reste.

**Monika Miller**

Mo., 17.11.2025, 18:00 - 21:30 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 4,67 UStd., 1 Termin  
40,00 €, inkl. Materialkosten.  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 05.11.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N920615**

Bitte mitbringen: eine Kochschürze.

**Nicole Leopold-Matzellus**

VHS-Bildungszentrum, 4 UStd., 1 Termin  
63,00 €, inkl. Materialkosten.  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

**Gesunde Küche für starke Knochen**

Kochen bei Osteoporose mit wertvollen Ernährungstipps

Osteoporose: Eine calciumreiche Ernährung allein ist bei dieser Erkrankung nicht ausreichend. Je mehr Faktoren beachtet werden, desto besser kann sie aufgehalten werden. Im Kurs werden verschiedene Ernährungs- und Alltagsregeln besprochen, die relativ einfach umsetzbar sind. Diese Regeln sind entscheidend für den Alltag und können unterstützend wirken. Beispiele für die praktische Umsetzung runden das Kochangebot ab.

Di., 07.10.2025, 17:30 - 20:30 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 24.09.2025  
**N920613**

**„Herzfreundliche Küche“**

Kochen für ein gesundes Herz

Das Herz – unser Antrieb – unser Leben. Mit Hilfe einer herzgesunden Ernährung können wir präventiv gut für unser Herz sorgen. Es ist nie zu früh, damit zu beginnen. Wie einfach das geht und welche leckeren Gerichte Sie kochen können, lernen Sie in diesem Kochkurs.

Di., 04.11.2025, 17:30 - 20:30 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 26.10.2025  
**N920614**

**Eine kulinarische Reise in die Karibik**

Lassen Sie sich von den Aromen und Farben der Karibik verzaubern und entdecken Sie neue kulinarische Horizonte. Sowohl traditionelle Gerichte, als auch besondere Gewürze und leckere Getränke werden an diesem Tag ausprobiert. In diesem Kurs lernen Sie nicht nur die typischen Gerichte der Karibik kennen, sondern auch die kulturellen Hintergründe und Traditionen, die diese Küche so einzigartig machen.

Hinweis:

Der Kurs findet in englischer Sprache statt.

Bitte mitbringen: eine Kochschürze und ein Gefäß für die evtl. Reste.

**Elizabeth Naber**

Sa., 27.09.2025, 16:00 - 19:45 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 5 UStd., 1 Termin  
55,00 €, inkl. Materialkosten.  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 09.09.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N920616**



Image from Pixabay

**Streetfood**

Die einst „einfache Straßenküche“ hat sich zu einem großen Gaumenkino entwickelt, jedes Land der Welt hat seine eigene Szene. Je bunter die Kulturen, desto bunter und kreativer das Streetfood. Wir laden Sie ein, eine Reise in die Welt der Genüsse zu unternehmen. Bei den abwechslungsreichen Rezepten findet jeder Genießer sein Lieblingsessen, das sicherlich schon ein bisschen nach Fernweh schmeckt.

Mi., 10.12.2025, 18:00 - 21:30 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 01.12.2025  
**N920611**

**Italienische Küche**

Vielseitig – lecker – gut

Essen ist in Italien keine Notwendigkeit, sondern ein Vergnügen – genau richtig für Feinschmecker, die auf gute Lebensmittel Wert legen. Sie werden unkomplizierte Vorspeisen, raffinierte Gerichte (gefüllte Hähnchenbrust mit Gnocchi) und köstliche Desserts kennenlernen und kochen. Im Land, in dem die Zitronen blühen, geht auch kein Weg vorbei an Zitronenravioli und Limoncello-Tiramisu.

Mi., 21.01.2026, 18:00 - 21:30 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 12.01.2026  
**N920612**



pixels-quvo-29007238.jpg

**Pizza kann jeder**

...aber nicht die Pizza Napoletana

Was ist das Besondere an der neapolitanischen Pizza? Was unterscheidet sie von den „Großkeks-Pizzen“ aus der Truhe und aus manchen Pizzerien?

- Ein besonderer Teig
- Hochwertige Zutaten
- Backen bei 450 Grad in 60-90 Sekunden

Das Ergebnis ist eine wirklich eine Offenbarung: fluffige Pizza mit deutlich erhabenem Rand. Typisch ist das Leopardenmuster des gebackenen Teiges. Gemeinsam werden neapolitanische Pizzen selber zubereitet. Dazu gehört die Teigherstellung, das Formen und Belegen der Pizza, das Backen und natürlich auch das gemeinsame verspeisen. Zwischendrin sollen ein paar Hintergrundinformationen nicht fehlen. Auch eine Zubereitung für den Haushaltsbackofen werden Sie kennenlernen.

Bitte mitbringen: Frischhaltedose mit Deckel 500ml für den Pizzateig, eine Kochschürze.

**Ekkehart Wolter**

VHS-Bildungszentrum, 4,67 UStd., 1 Termin  
32,00 €, inkl. Materialkosten.  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.  
Do., 09.10.2025, 18:00 - 21:30 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 02.10.2025  
**N920627**  
Fr., 16.01.2026, 18:00 - 21:30 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 09.01.2026  
**N920628**

**Michaela Schwidder**

VHS-Bildungszentrum  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

**Ayurvedische Ernährung**

Vortrag

In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über Ayurveda im Hinblick auf die Ernährung. Ayurveda, ein jahrtausendealtes ganzheitliches Gesundheitssystem, blickt völlig anders auf die Ernährung, als man dies heute kennt. Es zählen weder Kalorien noch Fette oder Kohlenhydrate. Im Ayurveda werden die Lebensmittel individuell nach Ihrem Dasha, Ihrer persönlichen Beschaffenheit und nach der Qualität und dem Geschmack sortiert. Ayurveda verschafft Ihnen einen anderen Blickwinkel auf die Ernährung.

Bei diesem Vortrag erhalten Sie einen Einblick in die ayurvedische Ernährung.

Di., 23.09.2025, 19:00 - 21:15 Uhr  
3 UStd., 1 Termin, 16,00 €  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 09.09.2025  
**N920625**

**Ayurvedische Ernährung**

Workshop

In diesen Workshop erhalten Sie intensivere Einblicke in die ayurvedische Ernährungslehre. Gemeinsam erarbeiten Sie Ihre Doshabestimmung. Anschließend erhalten Sie Tipps und Hinweise zu Ihrer Ernährung. Sie sollten bereit sein, über Ihre Lebensweise und Ihre Ernährung in der Gruppe zu sprechen. Da es sich um Tipps handelt, ersetzt dieser Workshop nicht den Besuch bei einem Arzt.

Di., 28.10.2025, 19:00 - 21:15 Uhr  
8 UStd., 4 Termine, 46,00 €  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 14.10.2025  
**N920626**

**Celebrating Thanksgiving**

We want to celebrate Thanksgiving in the American way. Let us start with a pumpkin soup. We do not want to roast a whole turkey, however, cook a dinner with roasted turkey breast with mashed potatoes, gravy and vegs and of course the typical cranberry sauce. The dessert ... let yourself be surprised. Too many cooks (do not) spoil the broth. While cooking let us chat about various issues.

Hinweis: Der Kurs findet in englischer Sprache (Niveau B1/B2) statt.

Bitte mitbringen: eine Kochschürze und ein Gefäß für die evtl. Reste.

**Dr. agr. Andreas Nommels**

Do., 27.11.2025, 17:00 - 21:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 5,33 UStd., 1 Termin  
40,00 €, inkl. Materialkosten.  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 13.11.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N920617**



Bitte mitbringen: eine Kochschürze und ein Gefäß für die evtl. Reste.

**Athina Papadopoulou**

VHS-Bildungszentrum, 4 UStd., 1 Termin  
40,00 €, inkl. Materialkosten, schriftliche Anmeldung erforderlich.

**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., 19.09.2025, 18:30 - 21:30 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 09.09.2025, N920618

**Auberginen über alles!**

Auberginen sind wirklich ein faszinierendes Gemüse, besonders in der griechischen Küche! Neben der bekannten Moussaka ist u.a. Papoutsakia ein weiteres köstliches Gericht, das man unbedingt probieren sollte. Es ist eine wunderbare Gelegenheit, neue Geschmackserlebnisse zu sammeln und die Vielseitigkeit dieses oft unterschätzten Gemüses zu genießen!

Fr., 28.11.2025, 18:30 - 21:30 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 28.11.2025, N920619

**Griechische Vorspeisen und Salate**

Warm und Kalt

Der Sommer geht dahin. Mit aromatischen, frischen Gerichten aus Griechenland holen Sie sich eine köstliche Erinnerung an die Sonne auf den Teller. In diesem Kurs lernen Sie leichte griechische Vorspeisen und Salate kennen und diese zuzubereiten. Selbstgebackenes Brot, dazu kaltgepresstes Olivenöl und ... ja ... ein wenig „Knofi“ gesellt sich natürlich auch dazu.

Fr., 12.12.2025, 18:30 - 21:30 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 02.12.2025, N920620

**Suflaki, Bifteki & Co.**

Sie lieben die griechische Küche? In unserem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Lieblingsgerichte ganz einfach selbst zubereiten können. Ob Djuwetschreis, erfrischender Krautsalat oder sogar köstliches Gyros – all das könnte bald Teil Ihres eigenen Menüs sein!

Fr., 23.01.2026, 18:30 - 21:30 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 13.01.2026, N920621



- Weller's Fischbude – Literarisches Kochen** s. S. 18
- Fernöstliche Teeverkostung mit Malerei** s. S. 24
- Kochkurse für Kinder und Jugendliche** s. S. 50/51
- Wenn du vergisst, was du isst** s. S. 59
- Aktiviere Deine Nahrung – aktiviere Dich** s. S. 60

Bitte mitbringen: eine Kochschürze und ein Gefäß für die evtl. Reste.

**Heike Schruhl, Xaver Schruhl**

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

**Watt'n Kochkurs 2.0!**

Die Biosphärenregion Niedersächsisches Wattenmeer und die KVHS in Norden tischen auf



Liebe geht bekanntlich durch den Magen und so vielleicht auch die Liebe zu einer besonderen Landschaft: Gehen Sie mit uns auf eine kulinarische Entdeckungsreise durch die Biosphärenregion Niedersächsisches Wattenmeer und lassen Sie sich überraschen, was die Region zu bieten hat. Als Abschluss der Biosphären-Menü-Tage mit dem Motto: „Regional, saisonal, nich' egal“ werden wir gemeinsam ein Biosphären-Menü, das komplett aus regionalen Zutaten besteht, zubereiten.

So., 14.09.2025, 09:30 - 19:00 Uhr  
Treffpunkt: 09:00 Uhr, Neßmersiel oder VHS-Bildungszentrum  
Beginn Wattwanderung: 09:30 Uhr  
Ende Wattwanderung: 12:00 Uhr Uhr, anschließende Rückfahrt nach Norden  
Beginn Kochkurs: ca. 12:30 Uhr  
Ende Kochkurs: ca. 19:00 Uhr  
6 UStd., 1 Termin, 54,00 €, inkl. Materialkosten.  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 03.09.2025, N920622

**Von klassisch bis kreativ – das Butterbrot neu interpretiert**

Zum Tag des Butterbrotes



Gibt es ein urdeutscheres Lebensmittel als das gute, liebevoll geschmierte und belegte Butterbrot? Das zeigt sich schon darin, dass jede Region ihre eigene Bezeichnung für dieses, die Generationen vereinigende Stück Kulturgeschichte hat: Das Bütterken, die Stulle, Kniffte oder Bemme, die Schnitte oder bei uns de Brügg. In diesem Kurs werden Sie nicht nur verschiedene Brote backen (auch glutenfreie), sondern auch diverse Aufstriche und Beläge aus oft erstaunlichen Zutaten kreieren und das Ganze dann so arrangieren und dekorieren, dass jedes Party- oder Picknick- Buffet stolz sein wird, das gute deutsche Butterbrot im Angebot zu haben.

Fr., 26.09.2025, 18:30 - 21:30 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 4 UStd., 1 Termin  
41,00 €, inkl. Materialkosten.  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 17.09.2025, N920623

**Kulinarische Rettungsaktionen**

„Kochen wie die Seenotretter“



Das Kochen wie die Seenotretter ist eine spannende Herausforderung! Seenotretter müssen oft unter extremen Bedingungen arbeiten, und ihre Mahlzeiten müssen nahrhaft, einfach zuzubereiten und leicht transportierbar sein. Sie brutzeln in ihren Landstationen oder an Bord leckere, deftige und schnelle Gerichte. Das Kochbuch der Seenotretter bietet eine Vielzahl von köstlichen und nahrhaften Menüs. Gehen Sie mit uns auf eine „kulinarische Rettungsaktion“!

Mi., 01.10.2025, 18:30 - 21:30 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 4 UStd., 1 Termin  
41,00 €, inkl. Materialkosten.  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 22.09.2025, N920624

- Frühstücks-Bowls & Co.** s. S. 60
- Brainfood – Gesundes Essen für ein fittes Gehirn** s. S. 60
- Gemüse ist der Star** s. S. 61

# Psychologie und Persönlichkeitsbildung



Bedeutende Bestandteile der Volkshochschule sind die Bereiche Psychologie und Persönlichkeitsbildung. Es ist wichtig, Seminare, Kurse und Vorträge zu den Schwerpunkten Psychologie und Persönlichkeitsbildung zu fördern, denn diese tragen zu einer ausgewogenen, achtsamen persönlichen Lebensweise und einem gelingenden Miteinander in der Gesellschaft bei. Unser Ziel ist es, Ihnen durch unser vielfältiges Angebot neue Perspektiven zu eröffnen und Sie bei der Entwicklung und Stärke Ihrer Kompetenzen zu unterstützen.

photo-sally-774866.jpg



## Ansprechpartnerin Information und Beratung

**Katarina Engelmann**

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



**Heike Hinrichs**

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



**Kiss your Stress – Goodbye!**

„HAKUNA MATATA – NO STRESS“



Multimodales Stress- und Ressourcenmanagement durch kreative Interventionen

Stellen Sie sich vor: Sie sind allein in einem dichten Wald, ohne Orientierung, Ihr Handy hat keinen Empfang, die Sonne geht unter und die Temperaturen sinken. Sie sind gezwungen, instinktiv zu handeln, um sich warmzuhalten, Nahrung zu finden und einen sicheren Ort zum Schlafen zu suchen. Sie sind im Überlebensmodus. Genau wie dieser Wald kann auch unser Alltag oft überwältigend wirken: ständiger Druck, Deadlines, berufliche und private Verpflichtungen – der ständige Kampf, alles unter einen Hut zu bekommen. Viele von uns leben im Überlebensmodus und verlieren dabei den Kontakt zu sich selbst und ihren Ressourcen.

HAKUNA MATATA – NO STRESS: Tauchen Sie ein in die Weiten eines positiven und gelassenen Bewusstseinszustandes. In dieser unberührten Natur finden Sie Ihre Ruhe und Klarheit, die im hektischen Alltag oft verloren geht. Sie sind im Lebensmodus.

Kern des Kurses ist die Vermittlung mentaler Selbstwirksamkeit und der Selbstregulation von psychophysischen Stressreaktionen, sodass eine Entspannungsreaktion ausgelöst wird. Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, durch die Praxis der Achtsamkeit und gezielte Stressbewältigungsstrategien einen Raum der Stille in Ihrem Alltag zu schaffen. Neben der Förderung von Ruhe und Gelassenheit erlernen Sie auch, einen gesünderen Umgang mit Stress und wie Sie Ihre Ressourcen aktiv nutzen können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Was Sie erwartet:

- Kompaktes und leicht verständliches Wissen zum Thema Stress- und Ressourcenmanagement, das zur Gesunderhaltung und Resilienzstärkung dient
- Das Erkennen und Vermeiden von den drei größten Stressfehlern
- Einführung in die Grundlagen von Achtsamkeits- und Atemtechniken
- Praktische Handwerkszeuge zur besseren Selbstwahrnehmung, Selbstfürsorge sowie zur Stressbewältigung
- Ausgeglichenen Wechsel von Theorie- und Praxiselementen

Bitte mitbringen: Verpflegung für den Tag, bequeme Kleidung und ggf. eine Decke für die Entspannung. Gymnastikmatten sind vorhanden.

**Dieser Kurs ist ein zertifizierter Präventionskurs und wird bei einer Teilnahme von mind. 80% von Ihrer Krankenkasse bezuschusst. Die Höhe der Kostenerstattung variiert, bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.**

**Dana Hayen**

Sa./So., 20./21.09.2025, jeweils 09:00 - 16:30 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 16 UStd., 2 Termine, 160,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 08.09.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, N221001

WE

**Bühnenbild meines Lebens**

Zukunft kreativ gestalten

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

**Steffen Mutschler**

Fr./Sa., 07./08.11.2025  
Fr., 17:30 - 21:30 Uhr, Sa., 09:30 - 18:15 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 14 UStd., 2 Termine  
195,00 €, inkl. Materialkosten.  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 24.10.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N821001**

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

WE

**AD(H)S im Erwachsenenalter**

ADHS betrifft viele Menschen in Deutschland und stellt Betroffene sowie deren Angehörige täglich vor besondere Herausforderungen. Oftmals stehen die Schwierigkeiten im Vordergrund, dabei gibt es auch viele positive Seiten zu entdecken! Dieser besondere Tag widmet sich der Vielseitigkeit von ADHS im Erwachsenenalter und zeigt, wie der Alltag mit den richtigen Ansätzen spürbar erleichtert werden kann. Sie erhalten praxisnahe Tipps und wertvolle Informationen, um typische Verhaltensweisen besser zu verstehen und neue Lösungswege zu finden. Gemeinsam entwickeln wir durch zahlreiche Praxisbeispiele effektive Strategien, die Ihnen im Alltag weiterhelfen. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen, neue Perspektiven zu gewinnen und gestärkt in den Alltag zurückzukehren. Ob Betroffene, Angehörige oder Interessierte – alle sind herzlich eingeladen, sich inspirieren zu lassen und aktiv an positiven Veränderungen mitzuwirken. Lassen Sie sich diese Chance nicht entgehen und entdecken Sie die verborgenen Stärken von ADHS!

**Benjamin Wagner**

Sa., 07.02.2026, 09:00 - 16:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 8 UStd., 1 Termin, 45,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 23.01.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N211001**

- ➡ Was bewirken Farben beim Make-up und wie schminke ich Smokey Eyes? s. S. 25
- ➡ Best Ager: Make-up-Kurs 50+ s. S. 25
- ➡ Me-Time – Endlich mehr Zeit für mich gewinnen s. S. 59
- ➡ Wenn du vergisst, was du isst s. S. 59
- ➡ Bewegung trifft Gehirn s. S. 60
- ➡ BalanceCoaching: Burnout-/Stressprävention s. S. 62
- ➡ RESET – Ernährung & Gesundheit leicht gemacht s. S. 74
- ➡ FaceCoaching „Ich weiß, dass du lügst“ s. S. 84
- ➡ FaceCoaching „Was zuckt denn da? Was sagst du nicht?“ s. S. 84



Die beiden folgenden Angebote finden im Rahmen der Gesundheitswoche statt und werden gefördert durch die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Norden.

**Digital Detoxing – einfach mal offline sein!**

NEU

Rund um die Uhr über alle Medien und digitalen Helferlein erreichbar? Warum die Menschen unter der ständigen Erreichbarkeit und permanenter medialer und digitaler Präsenz leiden, welche Folgen diese ständige Verfügbarkeit hat und – vor allem – wie man den Ausstieg aus diesem Hamsterrad finden kann und sollte, erfahren Sie in verschiedenen Formaten. Was ist Digital Detoxing? Warum kann die bewusste (auch nur temporäre) Auszeit der digitalen 24/7-Verfügbarkeit schon merkbare positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben? Wie gelingt die Balance zwischen unbegrenzter Erreichbarkeit und persönlicher Auszeit?

Erfahren Sie in diesem Vortrag, was es mit dem Digital Detoxing auf sich hat. Was genau steckt dahinter? Ist es aktuell nur ein „Trend“ oder ist es essentiell, sich mit der eigenen digitalen Nutzung zu beschäftigen und für dieses Thema sensibler zu werden? Welche Folgen hat das digitale „Zuviel“ und wie können wir mit kleinen Tricks dagegenhalten, ohne die Digitalität zu verfluchen. Gerne beantwortet die erfahrene Dozentin im Anschluss Ihre Fragen.

**Melanie Kerski**

Mo., 10.11.2025, 18:30 - 20:45 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 3 UStd., 1 Termin, 19,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 27.10.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N220601**

WE

**Raus aus der Stressfalle – rein in den Flow**

Wie kann die Resilienz mit kreativ-künstlerischen Techniken, Tiefenentspannung und Embodiment-Übungen gestärkt werden? Diese Reise der Selbstentdeckung eröffnet den Teilnehmenden neue Möglichkeiten, Stress nicht nur zu bewältigen, sondern aktiv in kreative Energie umzuwandeln, um in schwierigen Momenten Klarheit und Stärke zu gewinnen. Die Teilnehmenden lernen, Herausforderungen mit Leichtigkeit und Gelassenheit zu begegnen, wodurch sie weniger von äußeren Umständen beeinflusst werden. Die Integration von kreativen Ausdrucksformen hat das Potenzial, nicht nur Freude zu bringen, sondern auch als Katalysator für tiefgreifende persönliche Transformationen zu wirken. So wird dieser Kurs mit künstlerischen Techniken, Imaginationsübungen und achtsamen Bewegungsübungen den Teilnehmenden helfen, den Fokus auf das Positive zu lenken und die kleinen Erfolge zu feiern, denn jeder Schritt in Richtung Selbstfürsorge ist ein wichtiger Beitrag zu einer seelischen Stärke.

Die Teilnehmenden lernen die Technik des Aquarellierens, der Collage und des intuitiven Zeichnens kennen. Sowie verschiedene Körper- und Entspannungsübungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

Bitte mitbringen: Getränke und Snacks für die Pausen.

**Anke Gruss**

Fr./Sa., 14./15.11.2025  
Fr., 18:00 - 21:00 Uhr, Sa., 10:00 - 17:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 12 UStd., 2 Termine, 99,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 27.10.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N220604**

**Berufliche Bildung**



**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.



pexels/jauvels-3184328

**Ansprechpartner\*innen Information und Beratung Inhalt**

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p><b>Olaf Topf</b><br/>Bereichsleiter<br/>Digitale Welten<br/>☎ (04931) 1870-238<br/>✉ o.topf@kvhs-norden.de</p>   | <p><b>Heike Hinrichs</b><br/>Digitale Welten<br/>Büro und Verwaltung<br/>Rhetorik, Kommunikation<br/>Schulungen für Dozierende und Mitarbeitende<br/>☎ (04931) 1870-161<br/>✉ h.hinrichs@kvhs-norden.de</p> | <p><b>Digitale Welten</b> <b>S. 80</b><br/>Bildungsurlaube,<br/>Firmenschulungen und<br/>individuelle Angebote <b>S. 80</b><br/>Xpert <b>S. 80</b><br/>Angebote am Standort Norden <b>S. 80</b><br/>Angebote am Standort Aurich <b>S. 81</b></p>   |
| <p><b>Katarina Engelmann</b><br/>Bereichsleiterin<br/>Büro und Verwaltung<br/>Rhetorik, Kommunikation<br/>Schulungen für Dozierende und Mitarbeitende<br/>☎ (04931) 1870-107<br/>✉ k.engelmann@kvhs-norden.de</p> | <p><b>Büro und Verwaltung</b> <b>S. 82</b><br/>Xpert Business <b>S. 82</b></p>  | <p><b>Rhetorik und Kommunikation</b> <b>S. 84</b></p>  |
| <p><b>Eva Mathias</b><br/>Bereichsleiterin<br/>Fortbildungen für soziale und pädagogische Berufe<br/>☎ (04931) 1870-113<br/>✉ e.mathias@kvhs-norden.de</p>  | <p><b>Sabrina Fischer</b><br/>Fortbildungen für soziale und pädagogische Berufe<br/>☎ (04931) 1870-170<br/>✉ s.fischer@kvhs-norden.de</p>   | <p><b>Fortbildungen für soziale und pädagogische Berufe</b> <b>S. 85</b><br/><b>Schwerpunkt: Frühkindliche Bildung</b><br/>Organisatorisches/Teamarbeit <b>S. 85</b><br/>Methodik/pädagogischer Alltag <b>S. 86</b><br/>Inhouse-Seminare <b>S. 86</b><br/>Langzeitfortbildungen <b>S. 87</b></p> |
| <p><b>Holger Saathoff</b><br/>Bereichsleiter Umwelttechnik<br/>☎ (04931) 1870-550<br/>✉ h.saathoff@kvhs-norden.de<br/>✉ umwelttechnik@kvhs-norden.de</p>  | <p><b>Maike Willms</b><br/>Umwelttechnik<br/>☎ (04931) 1870-123<br/>✉ m.willms@kvhs-norden.de</p>   | <p><b>Schulungen für Dozierende und Mitarbeitende der KVHS Aurich-Norden</b> <b>S. 88</b></p> <p><b>Umwelttechnik</b> <b>S. 89</b></p> <p><b>Berufliche Orientierung, Qualifizierung und Integration</b> <b>S. 90</b></p>  |

## Digitale Welten

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

Firmenschulungen und individuelle Angebote können auch bei Ihnen vor Ort stattfinden. Auch sind Blended-Learning- und Online-Formate zu vielen Themen möglich.

Wenn Sie Interesse an einer individuellen beruflichen oder persönlichen Fortbildung für sich oder Ihr Team in (Kleinst-)Gruppen oder auch als Einzelcoaching haben, wenden Sie sich bitte an die Information unter ☎ (04931) 1870-123, ✉ info@kvhs-norden.de

## Xpert Europäischer ComputerPass



### Digitale Kompetenzen stärken! Xpert – maßgeschneidert für Sie

#### Wir sind ein zertifiziertes Prüfungscenter

IT-Kompetenz und der sichere Umgang mit den Office-Produkten sind fester Bestandteil von Stellenanforderungen. Der Umgang mit den gängigen Softwareprogrammen gehört im Beruf zu den wichtigsten Schlüsselqualifikationen. Mit dem Lehrgangs- und Prüfungssystem „Xpert Europäischer ComputerPass“ bietet sich die Möglichkeit, diese Kenntnisse zu erwerben und zu erweitern. Mit den deutschlandweit anerkannten Prüfungen zum „Xpert ECP“ erhalten Teilnehmende einen nachweisbaren Lernerfolg. Für jede bestandene Prüfung erhält der Prüfling ein Einzelzertifikat. Den Xpert Europäischen ComputerPass bieten wir als Einzelschulung oder bei ausreichender Teilnehmendenzahl im Gruppenrahmen an.



#### Zielgruppe Erwachsene

Xpert Starter (kein Pflichtmodul)

Xpert Textverarbeitung Basics

Xpert Präsentation

Xpert Tabellenkalkulation

Xpert Kommunikation / Organisation

Xpert Datenbankanwendung

**European Computer Passport „Xpert“**  
Nach erfolgreicher Absolvierung von drei frei wählbaren Modulen, wird der Abschluss European Computer Passport Xpert erreicht.

**European Computer Passport „Xpert Master“**  
Wenn zwei weitere Module erfolgreich absolviert werden, wird der Abschluss European Computer Passport Xpert Master erworben.

Wahlmodul

#### Melden Sie sich bei uns.

Wir finden gemeinsam mit Ihnen ein passendes Angebot.

Ansprechpartnerin:  
Gabriele Metz  
☎ (04931) 1870-147  
✉ g.metz@kvhs-norden.de

## Angebote am Standort Norden



### Der Umstieg auf Linux – Ihr zukunftssicheres Betriebssystem

Stellen Sie sich ein Betriebssystem vor, das kostenlos ist, auf nahezu jedem Laptop oder PC läuft und dabei ein vollwertiger Ersatz für Windows 10 ist! Mit dem bevorstehenden Support-Ende von Windows 10 und dem Aufrüsten auf neue Hardware, ist jetzt der perfekte Zeitpunkt, um auf Linux umzusteigen.

In dieser Schulung erfahren Sie:

- Wie Linux eine kostengünstige und leistungsstarke Alternative darstellt – ohne Folgekosten.
- Warum Linux für jeden geeignet ist, vom Anfänger bis zum Profi.
- Wie einfach Linux zu erlernen ist und welche intuitiven Benutzeroberflächen zur Verfügung stehen.

Lassen Sie sich überraschen, wie unkompliziert der Wechsel ist und welche leistungsstarken Möglichkeiten Ihnen Linux bietet. Machen Sie sich bereit für eine flexible, zukunftssichere IT-Lösung, die keine Wünsche offen lässt!

**Günther Bachhuber**

Mi., 05.11.2025, 16:30 - 18:00 Uhr, VHS-Bildungszentrum, 10 UStd., 5 Termine, 45,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 22.10.2025. Schriftliche Anmeldung erforderlich, NS40501

### MS Office 2016

#### – Kompaktes Wissen für den Job

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. 95.

**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., 17. - 21.11.2025  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 06.10.2025  
NS41401

Mo. - Fr., 09. - 13.02.2026  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 15.12.2025  
26ANS41401

## Angebote am Standort Aurich

Information und Kontakt: Anja Ebert, ☎ (04941) 9580-193 | Anmeldung: ☎ (04941) 9580-0 oder [www.kvhs-aurich.de](http://www.kvhs-aurich.de)

### Word und Excel – Einführungskurs

Ein Kennenlernkurs für die Bürosoftware

**Gerwin Volkmann**

Di., 28.10.2025, 18:30 - 21:30 Uhr  
KVHS Aurich, 8 Termine, 153,00 €  
Anmeldung Aurich: A540201

### Microsoft Excel

Für Anfängende

**Nils Stefan**

Sa., 13.09.2025, 09:00 - 16:00 Uhr  
KVHS Aurich, 2 Termine, 102,00 €  
Anmeldung Aurich: A541501

### Microsoft PowerPoint

Mehr als eine Präsentationssoftware

**Gerwin Volkmann**

Do., 11.12.2025, 18:30 - 21:30 Uhr  
KVHS Aurich, 6 Termine, 114,00 €  
Anmeldung Aurich: A540301

### Photoshop CC Grundlagen

Für Einsteiger\*innen

**Stefan Sackebier**

Mi., 10.09.2025, 18:00 - 22:00 Uhr  
KVHS Aurich, 6 Termine, 183,00 €  
Anmeldung Aurich: A540601

### Photoshop CC Grundlagen

Für Fortgeschrittene

**Stefan Sackebier**

Mi., 12.11.2025, 18:00 - 22:00 Uhr  
KVHS Aurich, 6 Termine, 183,00 €  
Anmeldung Aurich: A540701

### Wordpress für Anfängende

Seminar zur Erstellung einer ersten eigenen WordPress-Webseite

**Bastian Krull**

Fr., 14.11.2025, 16:30 - 18:00 Uhr  
KVHS Aurich, 6 Termine, 54,00 €  
Anmeldung Aurich: A540501

### Wie geht das mit dem PC?

**Gerwin Volkmann**

Mi., 11.09.2025, 18:30 - 21:30 Uhr  
KVHS Aurich, 7 Termine, 135,00 €  
Anmeldung Aurich: A540101

### Canva-Workshop

Grundkurs

**Robin Weniger**

Do., 25.09.2025, 17:30 - 20:30 Uhr  
KVHS Aurich, 1 Termin, 35,00 €  
Anmeldung Aurich: A541201

### Canva-Workshop:

**Visuell starke Präsentationen erstellen**  
Für Personen mit Canva-Grundkenntnissen

**Robin Weniger**

Do., 20.11.2025, 17:45 - 20:00 Uhr  
KVHS Aurich, 1 Termin, 26,00 €  
Anmeldung Aurich: A541301

### Canva-Workshop:

**Social Media & Videoerstellung**  
Für Personen mit Canva-Grundkenntnissen

**Robin Weniger**

Do., 06.11.2025, 10:00 - 13:00 Uhr  
KVHS Aurich, 1 Termin, 35,00 €  
Anmeldung Aurich: A541401

### KI Grundkurs:

**Künstliche Intelligenz für Anfängende**

**Robin Weniger**

Di., 30.09.2025, 19:00 - 20:30 Uhr  
KVHS Aurich, 1 Termin, 20,00 €  
Anmeldung Aurich: A540801

### KI-Prompting:

**Künstliche Intelligenz effektiv steuern**  
Tipps & Tricks für bessere Prompts

**Robin Weniger**

Mi., 10.12.2025, 17:00 - 17:45 Uhr  
KVHS Aurich, 1 Termin, 20,00 €  
Anmeldung Aurich: A541001

### KI trifft PowerPoint:

**Künstliche Intelligenz für Präsentationen**

Für Personen mit PowerPoint-Grundkenntnissen

**Robin Weniger**

Di., 20.01.2026, 11:00 - 11:45 Uhr  
KVHS Aurich, 1 Termin, 20,00 €  
Anmeldung Aurich: A540901

### KI-Protokolle:

**Künstliche Intelligenz als Helfer**

Protokolle mit KI aufzeichnen und erstellen

**Robin Weniger**

Mi., 21.01.2026, 11:00 - 11:45 Uhr  
KVHS Aurich, 1 Termin, 20,00 €  
Anmeldung Aurich: A541101

### Wann ist ein KI-System vertrauenswürdig?

vhs.wissen.live – Online Kurs

**Prof. Dr. Ute Schmid**

Mi., 29.10.2025, 19:30 - 21:00 Uhr  
Online, 1 Termin, kostenfrei  
Anmeldung Aurich: A541701

### Zoom: Professionell präsentieren & begeistern

**Robin Weniger**

Mo., 12.01.2026, 11:30 - 13:45 Uhr  
KVHS Aurich, 1 Termin, 28,00 €  
Anmeldung Aurich: A540401

### Zeitmanagement mit Outlook

**Nils Stefan**

Sa., 08.11.2025, 09:00 - 16:00 Uhr  
KVHS Aurich, 1 Termin, 51,00 €  
Anmeldung Aurich: A541601

### 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.

Ihre KVHS in Norden  
in den sozialen Medien

Folgen Sie uns.



**Digitale Welten**  
im Mehrgenerationenhaus Norden  
s. S. 45

Vor Ort bietet Ihnen auch unser Mehrgenerationenhaus im Rahmen der Offenen Treffs Angebote, die die „Digitalen Welten“ erkunden.  
[www.mehrgenerationenhaus-norden.de](http://www.mehrgenerationenhaus-norden.de)

➔ Instagram Marketing für Vereine I + II s. S. 42

➔ Social Media in der Vereinsarbeit s. S. 42

➔ Schluss mit Excel Chaos s. S. 43

➔ Klick dich schlau – Computer und Technik für Schulkinder s. S. 53

➔ Einführung in die KI s. S. 82

## Büro und Verwaltung

### Einführung in die KI

NEU!

In diesem Kurzseminar erhalten die Teilnehmenden eine Einführung in das Thema „Künstliche Intelligenz“.

Folgende Themen werden behandelt:

- Wie funktioniert KI?
- Anwendungen von KI in der Praxis
- Chancen & Risiken von KI
- Zukunft der KI: Wohin geht die Reise?
- Vorgaben der EU durch den AI Act und die Folgen daraus.

Ziel des Seminars ist es, ein grundlegendes Verständnis für die Funktionsweise von KI zu entwickeln und die Möglichkeiten sowie Herausforderungen, die sie mit sich bringt, zu erkennen.

Egal, ob Sie bereits Vorkenntnisse haben oder ganz neu in diesem Thema sind, dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, sich mit anderen Interessierten auszutauschen und praktische Einblicke in die Welt der Künstlichen Intelligenz zu gewinnen.

#### Thomas te Braake

Do., 20.11.2025, 19:00 - 21:15 Uhr  
VHS-Bildungszentrum

3 UStd., 1 Termin, 15,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 06.11.2025

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N540802**

### Digitales Führen

NEU!

In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden den Unterschied zwischen Online- und Präsenz-Führung zu verstehen.

Es werden Grundlagen des Onlineführens, Kommunikation im virtuellen Raum, Teambuilding, sowie Herausforderungen in der Online-Führung aufgezeigt und erklärt. Der Dozent zeigt zudem, wie verschiedene Tools effektiv genutzt werden können.

Dieser Workshop richtet sich an Führungskräfte, Teamleitende und alle Menschen, die ihre Fähigkeiten im Bereich Online-Führung verbessern möchten.

#### Henning Olesen

Do., 06.11.2025, 18:30 - 21:30 Uhr  
VHS-Bildungszentrum

4 UStd., 1 Termin, 51,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 23.10.2025

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N350801**

➔ **Büchercafé – Gemeinsam lesen, austauschen, genießen** s. S. 17

➔ **Kreatives Schreiben** s. S. 17

➔ **Die richtigen Worte – Gute Texte für Alltag, Business und Privatleben** s. S. 17

➔ **Fonds – Ist das auch etwas für mich? – Chancen und Risiken** s. S. 34

### Buchführung für Kleinstgruppen und Einzelpersonen

Sie möchten sich selbstständig machen oder beruflich in den kaufmännischen Sektor wechseln und brauchen dafür buchhalterisches Wissen? Basierend auf Ihren Vorkenntnissen und Ihren Zielen wird Ihnen in diesem Angebot für Ihre zukünftige Tätigkeit das notwendige Wissen vermittelt. Vor einer definitiven Anmeldung erfolgt eine intensive Beratung durch die Dozentin, um die Inhalte, Dauer und zeitliche Umsetzung zu planen. Darauf basieren dann die Kosten dieses Angebotes.

Information und Kontakt:

Katarina Engelmann, ☎ (04931) 1870-107,

✉ k.engelmann@kvhs-norden.de

Heike Hinrichs, ☎ (04931) 1870-161,

✉ h.hinrichs@kvhs-norden.de

#### Thea Glückhardt

Termin und Zeit werden individuell festgelegt.

VHS-Bildungszentrum

Dauer/Kosten individuell nach Stunden und

Teilnehmendenzahl.

**N650801**

➔ **Sicheres Onlineshopping** s. S. 35

➔ **Einführung und Struktur und Organisation des deutschen Bankwesens** s. S. 35

➔ **Deutsches und internationales Finanzwesen** s. S. 35

### XP-Bilanzierung

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 2“ vermittelt.

Di./Do., ab 04.11.2025, 18:30 - 20:30 Uhr

Online, 53,33 UStd., 20 Termine

340,00 €, inkl. Kursmaterialien und

zzgl. 95,00 € Prüfungsgebühr.

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N620801**

### Finanzbuchführung 1

Di./Do., ab 04.11.2025, 18:30 - 20:30 Uhr

Online, 64 UStd., 24 Termine

390,00 €, inkl. Kursmaterialien und

zzgl. 95,00 € Prüfungsgebühr.

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N620802**

### Finanzbuchführung 2

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

Di./Do., ab 04.11.2025, 18:30 - 20:30 Uhr

Online, 58,67 UStd., 22 Termine

365,00 €, inkl. Kursmaterialien und

zzgl. 95,00 € Prüfungsgebühr.

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N620803**

### Finanzbuchführung mit DATEV

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie in den Kursen „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.

Di./Do., ab 04.11.2025, 18:30 - 20:30 Uhr

Online, 42,67 UStd., 16 Termine

300,00 €, inkl. Kursmaterialien und

zzgl. 95,00 € Prüfungsgebühr.

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N620804**

### Kosten- und Leistungsrechnung

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

Di./Do., ab 04.11.2025, 18:30 - 20:30 Uhr

Online, 53,33 UStd., 20 Termine

340,00 €, inkl. Kursmaterialien und

zzgl. 95,00 € Prüfungsgebühr.

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N620805**

### Lohn- und Gehalt 1

Di./Do., ab 04.11.2025, 18:30 - 20:30 Uhr

Online, 64 UStd., 24 Termine

390,00 €, inkl. Kursmaterialien und

zzgl. 95,00 € Prüfungsgebühr.

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N620806**

### Lohn- und Gehalt 2

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1“ vermittelt.

Di./Do., ab 04.11.2025, 18:30 - 20:30 Uhr

Online, 58,67 UStd., 22 Termine

365,00 €, inkl. Kursmaterialien und

zzgl. 95,00 € Prüfungsgebühr.

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N620807**

### Controlling

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie in den Kursen „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.

Di./Do., ab 04.11.2025, 18:30 - 20:30 Uhr

Online, 53,33 UStd., 20 Termine

340,00 €, inkl. Kursmaterialien und

zzgl. 95,00 € Prüfungsgebühr.

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N620808**

### Betriebliche Steuerpraxis

Di./Do., 04.11.2025, 18:30 - 20:30 Uhr

Online, 58,67 UStd., 22 Termine

365,00 €, inkl. Kursmaterialien und

zzgl. 95,00 € Prüfungsgebühr.

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N620809**

### Einnahmen-Überschussrechnung

Di./Do., ab 04.11.2025, 18:30 - 20:30 Uhr

Online, 29,33 UStd., 11 Termine

200,00 €, inkl. Kursmaterialien und

zzgl. 95,00 € Prüfungsgebühr.

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N620810**

### Lohn und Gehalt mit DATEV

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1 und 2“ vermittelt.

Di./Do., ab 04.11.2025, 18:30 - 20:30 Uhr

Online, 42,67 UStd., 16 Termine

300,00 €, inkl. Kursmaterialien und

zzgl. 95,00 € Prüfungsgebühr.

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N620811**

### Personalwirtschaft

Di./Do., ab 04.11.2025, 18:30 - 20:30 Uhr

Online, 53,33 UStd., 20 Termine

340,00 €, inkl. Kursmaterialien und

zzgl. 95,00 € Prüfungsgebühr.

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N620812**

## Xpert Business: Berufliche Weiterbildung (Online) mit bundesweit anerkannten Abschlüssen



**Xpert Business** ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen.

**Xpert Business-Kurse** vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau. In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt.

Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden.

So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich.

Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen. Siehe auch: [www.xpert-business.eu/fom](http://www.xpert-business.eu/fom)

### Xpert Business Zertifikatslehrgänge Online (Webseminare)

Xpert Business Zertifikatslehrgänge finden zu festgelegten Zeiten als Online-Seminare im bundesweiten Xpert Business-Lernnetz statt. Sie können sich ohne Anmeldeschluss für einen Kurs einschreiben – auch wenn dieser bereits begonnen hat. Als technische Voraussetzung benötigen Sie einen Rechner mit einer stabilen Internetverbindung, einen aktuellen Browser mit FlashPlugin sowie einen Lautsprecher oder ein Headset. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung. Die Dozent\*innen werden von Moderator\*innen unterstützt, die während des gesamten Webseminars den Chat mit Teilnehmendenfragen oder Anmerkungen betreuen. Alle Webseminare werden aufgezeichnet und können erneut angesehen werden, sollten Sie einmal verhindert sein.



Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite:  
[www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html](http://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html)

### Kursmaterial

Zu Ihrem Kurs erhalten Sie passgenaue Kursbegleitmaterialien vom EduMedia-Verlag. In Zusammenarbeit mit Xpert Business Deutschland sind diese Kursbücher perfekt auf die Lerninhalte Ihres Kurses abgestimmt.

Ausführliche Beschreibungen zu den einzelnen Kursen finden Sie auf unserer Homepage unter:  
[www.kvhs-norden.de](http://www.kvhs-norden.de)



|                               | Geprüfte Fachkraft (XB)  |                         |                         |                 | Buchhalter/in (XB)  |                                 |                               | Manager/in (XB) Betriebswirtschaft |                                     |
|-------------------------------|--|-------------------------|-------------------------|-----------------|---------------------|---------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
|                               | Finanzbuchführung  | Internes Rechnungswesen | Externes Rechnungswesen | Lohn und Gehalt | Finanzbuchhalter/in | Personal- und Lohnbuchhalter/in | Finanz- und Lohnbuchhalter/in | Rechnungswesen und Controlling     | Rechnungswesen   Lohn   Controlling |
| Finanzbuchführung (1)         | ●  | ●                       |                         |                 |                     |                                 |                               |                                    | ●                                   |
| Finanzbuchführung (2)         | ●  |                         | ●                       |                 | ●                   |                                 | ●                             | ●                                  | ●                                   |
| Finanzbuchführung (3) EDV     | ●  |                         |                         |                 | ●                   |                                 | ●                             |                                    | ●                                   |
| Bilanzierung                  |  |                         | ●                       |                 | ●                   |                                 | ●                             | ●                                  | ●                                   |
| Finanzwirtschaft              |  | ●                       |                         |                 | ●                   |                                 | ●                             | ●                                  | ●                                   |
| Kosten- und Leistungsrechnung |  | ●                       |                         |                 | ●                   |                                 | ●                             | ●                                  | ●                                   |
| Controlling                   |  | ●                       |                         |                 |                     |                                 |                               | ●                                  | ●                                   |
| Betriebliche Steuerpraxis     |  |                         | ●                       |                 |                     |                                 |                               | ●                                  | ●                                   |
| Lohn und Gehalt (1)           |  |                         |                         | ●               |                     |                                 |                               | ●                                  | ●                                   |
| Lohn und Gehalt (2)           |  |                         |                         | ●               |                     | ●                               | ●                             | ●                                  | ●                                   |
| Lohn und Gehalt (3) EDV       |  |                         |                         | ●               |                     | ●                               | ●                             | ●                                  | ●                                   |
| Personalwirtschaft            |  |                         |                         |                 |                     | ●                               |                               |                                    | ●                                   |
| Einnahmen-Überschussrechnung  |  |                         |                         |                 |                     |                                 |                               |                                    | ●                                   |
| Personale Kompetenzen         | Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen |                         |                         |                 |                     |                                 |                               |                                    |                                     |

## Rhetorik und Kommunikation

### FaceCoaching: „Ich weiss, dass Du lügst!“ Workshopabend

Im Gespräch orientieren wir uns an der Körpersprache, der Stimme, der Sprache und auch an sichtbaren Zeichen des vegetativen Nervensystems unseres Gegenübers, um mehr zu dem Gesagten zu erfahren. Häufig treibt uns auch der Wunsch herauszufinden, ob das, was der Andere uns gerade gesagt hat, „wahr“ ist. Um dieses herauszufinden ist es wichtig, die Emotionen des Gegenübers richtig zu erkennen, doch leider liegen wir bei mehr als 50% falsch.

Die gute Nachricht lautet, dass jede noch so kurz aufliebende Emotion Spuren im Gesicht hinterlässt, sogenannte Microexpressions, wie der US-amerikanische Psychologe Paul Ekman sie nennt (z.B. Serie Lie to me). Sie machen jede kurz aufflackernde Emotion eindeutig identifizierbar. Die Fähigkeit, diese Microexpressions sicher erkennen zu können, erhöht die Erfolgsquote auf bis zu 80 Prozent. Werden weitere Faktoren, wie Körpersprache und Stimme einbezogen, werden über 90 Prozent der Emotionen richtig erkannt und somit erhöht sich auch die Wahrscheinlichkeit, die Wahrheit zu erkennen.

Kommen Sie mit auf Spurensuche und lernen Sie die Mimik und Körpersprache professionell zu lesen und in Gesprächen zu nutzen.

#### Henning Olesen

Fr., 10.10.2025, 18:30 - 21:30 Uhr, VHS-Bildungszentrum, 4 UStd., 1 Termin, 34,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 26.09.2025. Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N222001**

### FaceCoaching

Was zuckt denn da? Was sagst Du nicht?

FaceCoaching ist eine Methode, die sich auf die Interpretation von Mikroexpressionen konzentriert, um grundlegende Emotionen zu erkennen. Durch bewusstes Achten auf nonverbale Signale wie Mimik und Körpersprache können Teilnehmende die Emotionen anderer besser verstehen und ihre eigene Kommunikation verbessern. Die Methode bietet Werkzeuge, um die Wahrheit hinter den Worten zu erkennen und fördert ein tieferes Verständnis für die Bedürfnisse anderer. FaceCoaching besteht aus zwei Modulen.

Auf Wunsch werden auch Videoanalyse und Live-Gruppenübungen durchgeführt.

Bitte mitbringen: Tablet und/oder Smartphone für mögliche Videoaufnahmen.

#### Henning Olesen

VHS-Bildungszentrum, 8 UStd., 1 Termin, 98,00 €, schriftliche Anmeldung erforderlich.

#### Modul 1

Im ersten Modul erfahren die Teilnehmenden detailliert, welche Ausdrücke, Veränderungen und Merkmale im Gesicht, den Lippen und auf der Haut auf eine Muskelbewegung hindeuten. Darüber hinaus lernen sie die notwendigen Muskelbewegungen kennen, die wichtig sind, um einen emotionalen Gesichtsausdruck darzustellen und zu erkennen.

#### Inhalte:

- Einstieg in das Thema
- Was sind Microexpressions?
- Was sind Gefühle und Emotionen?
- Gesichter sind lebendig (Muskelbewegungen)
- Emotionale Hots-Spots erkennen

Sa., 22.11.2025, 09:00 - 16:00 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 07.11.2025  
**N222002**

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

WE

#### Modul 2

Das zweite Modul des Trainings konzentriert sich auf die Emotionen und Ansätze emotionaler Täuschungen in der Mimik. Die Mimik zeigt Emotionen durch eindeutige Muskelbewegungskombinationen, die im Training vorgestellt werden. Zusätzlich zu mimischen Signalen werden auch stimmliche und sprachliche Anzeichen von Emotionen erläutert und kognitive Ursachen, Handlungstendenzen, Signale und Körperlokalisationen der Emotionen werden ebenfalls besprochen. Das Training beinhaltet auch das Entdecken der eigenen emotionalen mimischen Grundmuster. Es wird vertieft in das Erkennen nonverbaler Hinweise wie Blenden, Maskierungen, Illustratoren, Manipulatoren und Embleme eingegangen. Schließlich wird die Bedeutung von Hand- und Fingergestik in der nonverbalen Kommunikation behandelt.

Sa., 24.01.2026, 09:00 - 16:00 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 09.01.2026  
**N222003**

**Sylvia Kühmstedt**  
VHS-Bildungszentrum  
15 UStd., 3 Termine, 98,00 €  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

### Systemischer Methodenkoffer

NEU! WE

Manchmal fehlen in einem Beratungsgespräch spontane Ideen, um den Ablauf gezielt zu steuern oder neue Sichtweisen zu eröffnen. Hier setzt der systemische Methodenkoffer an. Mit vielseitigen, praxiserprobten Methoden können Teilnehmende das Gespräch lebendig gestalten, die Handlungsmuster der zu Beratenden besser verstehen und gemeinsam realistische Lösungswege entwickeln. Sie entdecken neue Wege um Beratungsgespräche effektiver zu entwickeln. In diesem praxisnahen Einführungsseminar lernen die Teilnehmenden verschiedene Grundprinzipien der systemischen Methoden, die sie in ihren Beratungen einsetzen können. Sie erhalten Impulse, um Beratungsprozesse effektiver und kreativer zu gestalten und zu erweitern.

Das Seminar richtet sich an Berater\*innen, die in ihrem beruflichen Alltag Gespräche lösungsorientiert und wirkungsvoll gestalten möchten sowie an alle interessierten Personen.

Fr. - So., 19. - 21.09.2025  
Fr., 17:00 - 21:00 Uhr, Sa., 09:00 - 15:00 Uhr,  
So., 10:00 - 14:00 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 05.09.2025  
**N642001**

### Lösungsorientierte Gesprächsführung

NEU! WE

Die lösungsorientierte Kurzzeittherapie bietet einen effektiven Ansatz, um Veränderungen anzustoßen. Statt sich auf Probleme zu fokussieren, lenkt sie den Blick auf Ressourcen, Stärken und bereits vorhandene Lösungsansätze. Schon in wenigen Gesprächen können positive Entwicklungen angestoßen werden.

In dieser praxisnahen Fortbildung lernen die Teilnehmenden die theoretischen Grundlagen und bewährte Gesprächsstrategien der lösungsorientierten Kurzzeittherapie kennen. Sie erfahren, wie Sie lösungsfokussierte Methoden gezielt in Beratungsgesprächen einsetzen und nachhaltig in Ihren Arbeitsalltag integrieren können

Fr. - So., 07. - 09.11.2025  
Fr., 17:00 - 21:00 Uhr, Sa., 09:00 - 15:00 Uhr,  
So., 10:00 - 14:00 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 24.10.2025  
**N352001**

## Fortbildungen für soziale und pädagogische Berufe

### Schwerpunkt: Frühkindliche Bildung – Organisatorisches / Teamarbeit



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

WE

Am Zoom-Meeting teilnehmen:  
<https://us06web.zoom.us/j/82547122521?pwd=V1ZEMXVDNEZWC3dxcXBza0hHOXVhUT09>

#### Eva Mathias

Mi., 17.09.2025, 15:00 - 16:30 Uhr  
Online, 2 UStd., 1 Termin, kostenfrei, **N211212**

### Kindeswohlgefährdung – was tun? WE

**Klaus Ewald, Janita Vüst**  
Sa., 08.11.2025, 09:00 - 16:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 8 UStd., 1 Termin  
10,00 €, inkl. Kaffee-/Teepausen.  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 24.10.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N211213**

### „Harmonie um jeden Preis“ – Streiten für Anfänger\*innen! NEU! BU

Feedbackkultur in Kitas entwickeln

#### Melanie Noormann

Mo. - Do., 27. - 30.10.2025,  
jeweils 09:00 - 16:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 32 UStd., 4 Termine  
275,00 €, inkl. Kaffee-/Teepausen.  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 22.09.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N211214**



Erste Hilfe und Kindernotfälle

NEU! WE

**Anneliese Itzen**  
VHS-Bildungszentrum, 50,00 €, inkl. Bescheinigung  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.  
Sa., 06.09.2025, 08:30 - 16:30 Uhr, 9 UStd., 1 Termin  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 25.08.2025, **N971201**  
Do., 06.11., 13.11.2025, jeweils 17:00 - 20:30 Uhr  
9 UStd., 2 Termine  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 23.10.2025, **N971202**

**Die folgenden beiden Angebote finden  
in Kooperation mit dem nifbe statt.**

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

### „Wie sag ich es meiner Kollegin?“ Praktische Umsetzung und Anwendung der Verhaltensregeln im Kinderschutz

NEU!

#### Marianne Spiesz

Di., 16.09.2025, 09:00 - 15:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 6 UStd., 1 Termin, 35,00 €, inkl. Kaffee-/Teepausen.  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 02.09.2025. Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N211201**

### Konzeptionsfortschreibung = Dauerbaustelle oder Qualitätsmerkmal (für eine partizipative und stärkenorientierte Weiterentwicklung einer Kita)?

NEU!

#### Andrea Voermann

Do., 20.11.2025, 09:00 - 15:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 6 UStd., 1 Termin, 35,00 €, inkl. Kaffee-/Teepausen.  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 06.11.2025. Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N211202**

### Die Bildungsgewerkschaft Erziehung und Wissenschaft (GEW)



In den Bereichen „Politik und Gesellschaft“, „Pädagogik / Psychologie“ und „Gesundheitsvorsorge / Gesundheitsförderung“ und für das **Mehrgenerationenhaus Norden** unterstützt die GEW die Teilnahme ihrer Mitglieder.

Diese erhalten unter **Vorlage ihres Mitgliedsausweises eine Ermäßigung von 50%**, höchstens aber 50,00 €. Für die Angebote im Filmklub zahlen GEW-Mitglieder einen ermäßigten Eintritt von 1,00 € gegen Vorlage des Ausweises.

#### Die GEW

- Starkes Team von über 280.000 Menschen
- Ergreift Partei für die Beschäftigten sowie die Entwicklung und den Ausbau eines demokratischen Bildungswesens

#### Wir bieten

- Rechtsschutz, Rechtsberatung und Serviceleistungen
- Interessante Seminare und Fortbildungsmöglichkeiten

**Mitglied werden lohnt sich!**

Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft – Kreisverband Norden [gew.kvnorden@t-online.de](mailto:gew.kvnorden@t-online.de)

## FORTBILDUNGEN FÜR SOZIALE UND PÄDAGOGISCHE BERUFE

Weiterbildungsangebote  
der Kreisvolkshochschule Aurich-Norden



### Fortbildungen für soziale und pädagogische Berufe in Aurich und Norden

Ausführliche Informationen zu allen  
Angeboten finden Sie in der neuen  
Broschüre und im Internet.



## Schwerpunkt: Frühkindliche Bildung – Methodik / pädagogischer Alltag



## „Warum verhält sich das Kind so? NEU! Was soll ich nun tun?“

Die Suche nach dem Verstehen

## Marianne Spiesz

Mi., 17.09.2025, 09:00 - 14:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 6 UStd., 1 Termin  
90,00 €, inkl. Kaffee-/Teepause.  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 03.09.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N211203**

## Einführung in die bedürfnisorientierte Pädagogik NEU!

## Bianka Folkerts

Di., 30.09.2025, 09:00 - 13:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 5 UStd., 1 Termin  
50,00 €, inkl. Kaffee-/Teepause.  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 16.09.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N211215**

## Gebärden zur Unterstützung der Kommunikation in Kindertagesstätten

## Brigitta Strauß

Do., 09.10.2025, 09:00 - 16:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 8 UStd., 1 Termin  
85,00 €, inkl. Kaffee-/Teepausen.  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 25.09.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N211216**

## Kleine Entdecker, große Fragen: Sexualpädagogik in der Kita NEU! WE

## Melanie Messen

Fr./Sa., 21./22.11.2025  
Fr., 15:00 - 18:00 Uhr, Sa., 09:00 - 16:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 12 UStd., 2 Termine  
130,00 €, inkl. Kaffee-/Teepausen.  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 04.11.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N211217**

## Forscherwerkstatt, Wortwerkstatt und Co. NEU!

## Bianka Ledermann

Fr., 09.01.2026, 09:00 - 16:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 8 UStd., 1 Termin  
95,00 €, inkl. Kaffee-/Teepausen.  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 15.12.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N211218**

## Hochsensibilität – Kinder verstehen und begleiten WE

## Benjamin Wagner

Sa., 24.01.2026, 09:00 - 15:30 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 7 UStd., 1 Termin, 58,00 €, inkl. Kaffee-/Teepausen.  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 09.01.2026. Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N211221**

## „Gemeinsam durch die Wut“ – Wie ein achtsamer Umgang mit kindlichen Aggressionen die Beziehung stärkt NEU!

## Bianka Folkerts

Di., 13.01.2026, 09:00 - 13:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 5 UStd., 1 Termin  
50,00 €, inkl. Kaffee-/Teepause.  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 17.12.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N211219**

## Zwischen Puppen und Treckern: Geschlechtersensibel durch den Kita-Alltag NEU!

## Melanie Messen

Do., 15.01.2026, 09:00 - 14:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 6 UStd., 1 Termin  
80,00 €, inkl. Kaffee-/Teepause.  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 18.12.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N211220**

## Schwerpunkt: Frühkindliche Bildung – 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, ☎ (04931) 1870-113, ✉ e.mathias@kvhs-norden.de

## Kinder mit einer klaren Sprache liebevoll begleiten

Ein Lingva-Eterna®-Tagesseminar

## Markus Schulte-Hötzel

Umfang: 8 UStd., **N211222**

## Kinder fordern uns heraus! Teamfortbildung

## Markus Schulte-Hötzel

Umfang: 26 UStd., **N211223**

## Gebärden zur Unterstützung der Kommunikation in Kindertagesstätten

Brigitta Strauß, Umfang: 8 UStd., **N211224**

## „Sprachreich“ – Logopädisch orientierte Sprachförderung im Kita Alltag

Brigitta Strauß, Umfang: 30 UStd., **N211225**

## Kraft tanken für den Kita-Alltag Kurs zum Thema Stressbewältigung

Ina Mürmel, Umfang: 8 UStd., **N951201**

## Schwerpunkt: Frühkindliche Bildung – Langzeitfortbildungen



## Fachkraft Kleinstkindpädagogik WE BU Zusatzqualifikation für pädagogische Fachkräfte in Kitas und Kindertagespflege

## Team

**Bildungsurlaubswochen:** Mo. - Fr., 03. - 07.11.2025, 22. - 26.06.2026, jeweils 09:00 - 16:00 Uhr  
**Wochenendseminare:** Fr./Sa., 26./27.09., 21./22.11., 12.12.2025, 23./24.01., 20./21.02., 13./14.03., 10./11.04., 08./09.05., 29./30.05., 11./12.09., 09./10.10.2026  
Fr., 15:00 - 18:00 Uhr, Sa., 09:00 - 16:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 215 UStd., 36 Termine  
2.400,00 €, inkl. Kaffee-/Teepausen und Prüfungsgebühr.  
Ratenzahlung möglich.  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 25.08.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N211204**

## Pädagogische\*r Mitarbeiter\*in an Grundschulen (im Ganztag) NEU! WE

## Team

Start: Fr., 26.09.2025, VHS-Bildungszentrum, 195 UStd., 20 Termine  
750,00 €, inkl. Kaffee-/Teepausen. Ratenzahlung möglich.  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 25.08.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N211206**

## In Kooperation mit den Kinderschutz-Zentren

## Fachkraft im Kinderschutz

Berufsbegleitende Weiterbildung

## Team

Mo./Di., 06./07.10., Do./Fr., 06./07.11., 27./28.11.2025, 22./23.01.2026, jeweils 09:00 - 16:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 64 UStd., 8 Termine  
1.450,00 €, inkl. Kaffee-/Teepausen. Ratenzahlung möglich.  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 01.09.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N211226**

## Fachwirt\*in für Kindertageseinrichtungen (vhsConcept) NEU! WE BU

Eine berufsbegleitende, gekürzte Qualifizierung

## Jasmina Trännapp und Team

Start: Mi., 08.10.2025, 5x Blockunterricht, 2x Bildungsurlaubswochen  
VHS-Bildungszentrum, 244 UStd., 26 Termine  
3.000,00 €, inkl. Kaffee-/Teepausen und Prüfungsgebühren.  
Ratenzahlung möglich.  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 08.09.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N211205**

Die KVHS Aurich-Norden ist Teil des pädagogischen Netzwerks für frühkindliche Bildung und Entwicklung in der Region NordWest-Niedersachsen e.V.



## Trauma – erkennen, verstehen, handeln NEU! WE Traumapädagogische Interventionen im Kita-Arbeitsalltag implementieren, um Kinder bestmöglich zu stärken.

**Kostenfreie Informationsveranstaltung: Mi., 01.10.2025, 17:00 - 18:00 Uhr, VHS-Bildungszentrum Norden, Uffenstr. 1.**

## Melanie Schäfer

Fr./Sa., 10./11.10., 05./06.12.2025, 16./17.01., 06./07.02.2026  
Fr., 08:30 - 15:30 Uhr, Sa., 08:30 - 13:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 48 UStd., 8 Termine  
355,00 €, inkl. Kaffee-/Teepausen.  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 02.10.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N211227**

## Rechtsgrundlagen, Trägerstrukturen, Kindeswohl NEU! WE Modul 1 des Rahmencurriculums des Nds. Kultusministeriums Gruppenleitung Ü3

## Jasmina Trännapp

Fr./Sa., 14./15.11.2025, 23./24.01., 06.03.2026, jeweils 08:30 - 15:30 Uhr (Präsenz)  
Di., 25.11., 02.12., 09.12.2025, 03.02., 03.03.2026, jeweils 18:00 - 21:00 Uhr (Online)  
VHS-Bildungszentrum, 60 UStd., 10 Termine  
1.100,00 €, inkl. Kaffee-/Teepausen. Ratenzahlung möglich.  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 20.10.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N211228**

## „Sprachreich“ – Logopädisch orientierte Sprachförderung im Kita Alltag NEU! WE

## Brigitta Strauß

Fr./Sa., 14./15.11., 28./29.11., 12./13.12.2025  
Fr., 15:00 - 18:00 Uhr, Sa., 09:00 - 13:30 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 30 UStd., 6 Termine  
2.500,00 €, inkl. Kaffee-/Teepausen. Ratenzahlung möglich.  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 20.10.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N211229**

## Offene Arbeit &amp; Lernwerkstätten – Zukunftsweisende Pädagogik erleben NEU!

## Jasmina Trännapp

Mo./Di., 17./18.11.2025, 09./10.02., 13./14.04.2026, 08:30 - 15:30 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 48 UStd., 6 Termine, 550,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 20.10.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N211230**

## Vorankündigung: Vertiefungsmodul für Fachkräfte Kleinstkindpädagogik NEU!

## Team

Start: voraussichtlich Frühjahr 2026  
VHS-Bildungszentrum, 45 UStd., 560,00 €  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **26AN211201**



## Schulungen für Dozierende und Mitarbeitende der Kreisvolkshochschule Aurich-Norden



Die Kreisvolkshochschule Aurich-Norden ist eine Erwachsenenbildungseinrichtung, in der Sie mit über 300 anderen Menschen aus unterschiedlichsten Professionen als freiberufliche Dozent\*innen tätig sind. Mit Ihrem Fachwissen und Ihren Kompetenzen gestalten Sie ein vielfältiges Bildungsprogramm für die Bürger\*innen im Landkreis Aurich.

An dieser Stelle möchten wir Ihnen für Ihr Engagement und Ihre Unterstützung danken. Aus diesem Grund bieten wir Ihnen ein Fortbildungsprogramm an, das Ihnen bei Ihrer alltäglichen Lehrarbeit behilflich sein soll. Es dient neben der Sicherung und Steigerung der Qualität von Bildungsarbeit auch der Erweiterung von Methoden- und Fachkompetenzen. Wir hoffen, damit Ihren Interessen entgegen zu kommen. Diese Fortbildungsangebote sind auch für hauptberuflich Mitarbeitende der KVHS Aurich-Norden offen.

## Einführungsseminar für neue Dozent\*innen

Wir heißen Sie in der Kreisvolkshochschule Aurich-Norden willkommen! Gerne unterstützen wir Sie bei Ihrer Tätigkeit als Dozent\*in bei uns.

In dem Einführungsseminar gehen wir auf folgende Themen ein:

- Struktur und das Leitbild der KVHS Aurich-Norden
- Pädagogische Grundsätze und organisatorische Abläufe
- Dozentenvertretung und Fortbildungsmöglichkeiten

Terminvergabe auf Anfrage.

Information und Kontakt: Katarina Engelmann,  
☎ (04931) 1870-107, ✉ k.engelmann@kvhs-norden.de  
Heike Hinrichs, ☎ (04931) 1870-161, ✉ h.hinrichs@kvhs-norden.de

## ChatGPT



Informationsveranstaltung: KI-Einsatz in Bildungseinrichtungen

Die Teilnehmenden erhalten spannende Einblicke in die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von ChatGPT in unserer Bildungseinrichtung. Der Dozent zeigt, wie das Tool im Arbeitsalltag unterstützend wirken kann – aber auch, wo seine Grenzen liegen und welche Regeln im Umgang zu beachten sind.

Darüber hinaus gibt es die Gelegenheit, erste praktische Erfahrungen mit ChatGPT zu sammeln und eigene Fragen zu stellen.

## Olaf Topf

Mi., 24.09.2025, 14:00 - 15:30 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 2 UStd., 1 Termin, kostenfrei  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 10.09.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, N542303



## Weiterbildungsförderung für Freiberufliche und Selbstständige (auch im Bereich der Erwachsenenbildung)

Das ESF Plus-Bundesprogramm „KOMPASS – Kompakte Hilfe für Solo-Selbstständige“ stellt Fördermittel zur Stärkung von Freiberuflichen und Selbstständigen durch Qualifizierung und Weiterbildung zur Verfügung: [www.esfplus.de/kompass](http://www.esfplus.de/kompass) oder **kvhs Ammerland gGmbH**, Meike Nack, ☎ (04403) 98508-11, ✉ m.nack@kvhs-ammerland.de

## FUHR- & ABBRUCHUNTERNEHMEN

**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.cloud



Buch mit 7 Siegeln oder eine Schatzkiste?

Die Digitalisierung ist inzwischen ein globales Thema. Die Arbeitswelt verändert sich, die Lehr- und Lernwelt ist im Umbruch. Die Volkshochschulen reagieren auf diese Entwicklung. Die vhs.cloud ist die Lernplattform für Volkshochschulen in Deutschland. Sie wird vom Deutschen Volkshochschul-Verband e.V. betrieben und steht allen Volkshochschulen zur Verfügung. Volkshochschulen können in der vhs.cloud „virtuelle“ Kurse einrichten. Dabei kann es sich um einen Kurs handeln, der Ihren Präsenzkurs um einige Online-Angebote ergänzt oder auch um Kurse, die überwiegend oder ausschließlich online durchgeführt werden. Beispielsweise erhalten Sie in der vhs.cloud Zugriff auf Kursmaterialien und Inhalte, Möglichkeiten zur Vertiefung von Lerninhalten oder zum Austausch mit Ihren Mitlernenden.

Der Kurs in der vhs.cloud ersetzt somit nicht das gemeinsame Lernen in der Volkshochschule. Das Seminar vermittelt den Umgang mit der vhs.cloud zur Moderation eines Kurses.

## Olaf Topf

VHS-Bildungszentrum, 4 UStd., 1 Termin, kostenfrei  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Sa., 13.09.2025, 09:00 - 13:00 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 29.08.2025, N542301

Sa., 10.01.2026, 09:00 - 13:00 Uhr  
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 02.01.2026, N542302



## Maßgeschneiderte Bildungsangebote für Unternehmen und Institutionen – Ihr Partner vor Ort!

Die Kreisvolkshochschule (KVHS) Aurich-Norden ist Ihr kompetenter Bildungsanbieter in der Region. Wir bieten professionelle und passgenaue Workshops, Schulungen und Kurse für Firmen, Unternehmen und Institutionen – individuell zugeschnitten auf Ihre Bedürfnisse und Anforderungen. Von gesundheitsfördernden Angeboten über Kommunikationstrainings bis hin zu fachspezifischer Fort- und Weiterbildung in den Bereichen Fremdsprachen, Pflege, Pädagogik und Umweltbildung sowie vielen weiteren Themen – bei uns finden Sie die passende Lösung für Ihr Team.

Unsere Angebote können flexibel bei Ihnen vor Ort oder in unseren Räumlichkeiten stattfinden. Sie wünschen ein Seminar an einem besonderen Ort, zum Beispiel auf einer der Inseln oder in einem Seminarhotel? Gerne übernehmen wir für Sie die gesamte Organisation!

Darüber hinaus engagieren wir uns in zahlreichen Projekten der beruflichen Bildung und stehen in engem Kontakt mit vielen (jungen) Menschen, die wir bei der Organisation von Praktika und Ausbildung unterstützen. Profitieren Sie von unserem Netzwerk: Wir bringen motivierte Nachwuchstalente mit Ihren Unternehmen bzw. Ihrer Institution zusammen und begleiten Sie auf dem Weg zu einer erfolgreichen Zusammenarbeit.



Wir freuen uns auf Ihre Anfrage und beraten Sie gerne persönlich!

## Am Standort Aurich:

☎ (04941) 9580-0  
✉ info@kvhs-aurich.de

## Am Standort Norden:

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

## Umwelttechnik



Die Umwelttechnik der KVHS Aurich-Norden führt Schulungen für Umwelttechnische Berufe und das Betriebspersonal von Kläranlagen und Wasserwerken durch. Unsere Kompetenzen sind Ausbildung, Umschulung und Fortbildung im gesamten Bundesgebiet mit dem Schwerpunkt in Nord-West-Deutschland. Wir gewährleisten hochwertige Schulungen, die auch in Zusammenarbeit mit zahlreichen Gemeinden, Behörden und Firmen erfolgen.

Angebote der Umwelttechnik, VHS-Nebenstelle, Rheinstraße 13 <https://umwelttechnik.kvhs-norden.de/>

## Ausbildung zum/zur Umwelttechnolog/-in für

- Wasserversorgung
- Abwasserbewirtschaftung
- Kreislauf- und Abfallwirtschaft
- Rohrnetze und Industrieanlagen

## Vorbereitungskurs auf die staatliche Prüfung zum/zur Abwassermeister\*in (im Auftrag der DWA-Hauptgeschäftsstelle)

Die Teilnehmenden werden auf die grundlegenden und handlungsspezifischen Prüfungen zum/zur Abwassermeister\*in vorbereitet.

## Fortbildung Elektrofachkraft

für Mitarbeitende in der Umwelttechnik  
Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten

## Fortbildungsseminare für das Betriebspersonal von Kläranlagen

- Kompaktkurs Laboranalytik
- Verfahrenstechnik auf Kläranlagen
- Messen, Steuern, Regeln und Online-Analytik – Kompaktkurs
- Sicherheit auf Kläranlagen/im Kanal
- Mikrobiologische Untersuchungsmethoden
- Schlammbehandlung
- Teil I „Entwässerungsverfahren“
- Teil II „Schlammfäulung“
- Betriebstechnik
- I – Sauerstoffeintrag auf Kläranlagen
- II – Ex-Schutz auf Kläranlagen
- Fachkunde zur Freimessung nach DGUV 113-004

## Umschulung zum/zur Umwelttechnolog/-in für

- Abwasserbewirtschaftung
- Wasserversorgung
- Kreislauf- und Abfallwirtschaft
- Rohrnetze und Industrieanlagen

## Kurzseminare Umwelttechnik für gelernte Fachkräfte und Auszubildende

Externenprüfungsvorbereitung zur Fachkraft für Abwassertechnik  
Im Rahmen des § 40 Berufsbildungsgesetz

Weitere Informationen finden Sie auch im Internet.



## Berufliche Orientierung, Qualifizierung und Integration

### Social Care

#### Ansprechpartnerin

**Irina Eifert**  
Standortleiterin Norden  
☎ (04931) 1870-157, ✉ i.eifert@kvhs-norden.de



### Qualifizierungen

#### Pflege- und Betreuungskraft

Entspricht der Qualifikation nach §53b SGBXI

Durch die Qualifizierung werden die Teilnehmenden dazu befähigt, gerontopsychiatrisch veränderte Menschen fachgerecht zu pflegen, zu betreuen und zu versorgen. Nach dem Abschluss dieser Qualifizierung sollen die Teilnehmenden in der Lage sein, den zu pflegenden und/oder betreuenden Menschen in seiner Ganzheitlichkeit zu sehen und entsprechend zu handeln.

Umfang: 450 UStd., zzgl. 200 Std. Praktikum

#### Soziale Kompetenzen in der Altenpflege

Diese Einführung dient dazu, Personen, die sich für geeignet halten, sozial-betreuende oder grundpflegerische Tätigkeiten zu übernehmen, in dieses Aufgabenfeld einzuführen und erste Basiskennnisse zu vermitteln. Dabei lernen sie, sich selber unter anderem in Bezug auf ihre Eignung einzuschätzen.

Mit diesem Einführungsmodul wird eine Möglichkeit eröffnet, sich für einen der weiterführenden Qualifikationsbausteine zu bewähren.

Umfang: 125 UStd., zzgl. 40 Std. Praktikum

Information und Kontakt:

Katja Müller, ☎ (04931) 1870-134, ✉ k.mueller@kvhs-norden.de

### Integration und Beschäftigungsförderung

#### Ansprechpartner

**Malte Hinrichs**  
Bereichsleiter  
Integration und Beschäftigungsförderung  
☎ (04931) 1870-153  
✉ m.hinrichs@kvhs-norden.de



#### STiP – Soziale Teilhabe durch individuelle Perspektiven

Ein Beratungs- und Beschäftigungsangebot für langzeitarbeitslose Menschen. Mit neuen Arbeitsansätzen soll gemeinsam versucht werden, andere Wege zu gehen, um wieder Tagesstrukturen, Selbstvertrauen und Selbstachtung aufzubauen, sich darüber zu vergewissern, wie die persönliche und/oder berufliche Zukunft aussehen könnte und wie dieses erreicht werden kann.

Team, VHS-Nebenstellen, Zinngießerstr. 3 und Am Schlicktief 5

## Bewerbungsberatung



**Der erste Schritt zu Ihrem Traumjob.**

Zeit und Ort: Mittwochs, 09:00 - 12:00 Uhr  
KVHS Aurich-Norden, 26506 Norden  
Anmeldung erforderlich.  
Kontakt: Arbeitsvermittlung, JobCenter Norden

### Projekte



My Turn: WAVE

Beratung  
Begleitung  
Vermittlung  
und weitere Angebote



Information und Kontakt: WAVE-Team  
Osterstr. 113, 26506 Norden | Oldersumer Str. 65-73, 26605 Aurich  
☎ (04931) 1870-570, ✉ wave@kvhs-norden.de  
<https://kvhs-norden.de/wave/>

Gefördert durch:



### Gastronomie

#### Ansprechpartner

**Stefan Lorenz**  
Bereichsleiter Gastronomie  
☎ (04931) 1870-407, ✉ s.lorenz@kvhs-norden.de



#### Ausbildung Gastronomie

In der KVHS Aurich-Norden wird im Bereich der Gastronomie seit über dreißig Jahren ausgebildet. Seit September 2014 werden noch die Bereiche des Service und der Küche als theorieentlastete Ausbildung (Ausbildung nach § 48 BBiG) im Rahmen der Reha-Förderung geschult. Hier sind weiterhin Zuweisungen durch die Reha-Beratung der Agentur für Arbeit möglich.

#### Gastronomische Qualifizierung „proGast“

proGast ist das gastronomische Aus- und Weiterbildungszentrum der KVHS Aurich-Norden in Norden. In den Schwerpunkten Küche, und Service können in unterschiedlichen Qualifikationsmodulen Grund-, Aufbau- und 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 und ein Restaurant mit Saalbetrieb. Hier ist eine umfangreiche, realitätsnahe Qualifizierung durch erfahrenes, innovatives und gastronomisches Fachpersonal gegeben, welches mit dem DEHOGA-Kreisverband Norden zusammenarbeitet. Eine Förderung über einen Bildungsgutschein ist möglich.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Sprechen Sie uns an.

Team, VHS-Bildungszentrum, Uffenstr. 1

## Gewerblich-technische Qualifizierung

### Schwerpunkt: Integrative Ausbildung



#### Ansprechpartner

**Stefan Lorenz**  
Bereichsleiter  
gewerblich-technische Qualifizierung  
☎ (04931) 1870-407  
✉ s.lorenz@kvhs-norden.de



#### Externenprüfung zum/zur Gärtner\*in

Ein Angebot für Saisonkräfte und ungelernete Kräfte oder Werker\*innen im Gartenbau, die über eine Externenprüfung den Berufsabschluss als Gärtner\*in (alle Fachrichtungen) erwerben möchten.

#### Vorbereitung auf die theoretische Abschlussprüfung Gärtner\*in

Umfang: 450 UStd.

#### Vorbereitung auf die fachpraktische Abschlussprüfung Gärtner\*in

Fachrichtung Garten- und Landschaftsbau, Umfang: 442 UStd.

#### Vorbereitung auf die fachpraktische Abschlussprüfung Gärtner\*in

Fachrichtung Zierpflanzenbau, Umfang: 442 UStd.

Team, VHS-Nebenstelle, Zinngießerstr. 3

#### Ausbildung Werker\*in im Gartenbau

Der Beruf Werker\*in im Gartenbau (Schwerpunkte Produktionsgartenbau sowie Garten- und Landschaftsbau) wird als theorieentlastete, integrative und kooperative Ausbildung im Rahmen der Reha-Förderung geschult. Dabei wird eng mit der Gärtnerei Birkenhof, der Werkstatt für Behinderte in Norden-Tidofeld und anerkannten Ausbildungsbetrieben aus der Region zusammengearbeitet. Über eine Teilnahme entscheidet die Agentur für Arbeit (Reha-Beratung).

Team, VHS-Nebenstelle, Zinngießerstr. 3

### Jugend und Beruf

#### Ansprechpartner

**Matthias Rewerts**  
Bereichsleiter  
Berufsvorbereitende Bildungsmaßnahmen  
☎ (04931) 1870-412  
✉ m.rewerts@kvhs-norden.de



#### Berufsvorbereitende Bildungsmaßnahme

Für junge Menschen, die ihre Schulpflicht erfüllt und noch keinen Ausbildungsplatz gefunden haben. Zielgruppenspezifische Berufsorientierung, Praxiserprobung in den eigenen Werkstätten, betreutes Betriebspraktikum, individuelle Förderangebote, Stärkung von Schlüsselkompetenzen, zielgerichteter Unterricht und sozialpädagogische/psychologische Begleitung zur Arbeitsmarktintegration. Interessierte Jugendliche können sich von der Berufsberatung der Agentur für Arbeit Norden dieser Bildungsmaßnahme zuweisen lassen.

#### Berufsvorbereitende Bildungsmaßnahme für Rehabilitanden

Durch zielgruppenspezifische Berufsorientierung, Praxiserprobung, umfangreiche Förderangebote und unterstützt durch zielgerichteten Unterricht und sozialpädagogische und psychologische Begleitung soll psychosoziale Stabilisierung, Kompensation von Wissen, Ausbau vorhandener Stärken ermöglicht und schnellstmögliche Arbeitsmarktintegration sichergestellt werden. Das Vorhaben wird in enger Zusammenarbeit mit Betrieben aus dem Altkreis Norden durchgeführt. Interessierte Jugendliche können bei der Rehaberatung der Agentur für Arbeit Norden beraten und ggf. dieser Bildungsmaßnahme zuweisen lassen.

Team  
VHS-Nebenstelle, Zinngießerstr. 3

#### Anlaufstelle zur schulischen, beruflichen und persönlichen Orientierung

Das Jugendbüro (PACE) ist ein Projekt der niedersächsischen Jugendberufshilfe für junge Menschen von 14 bis 26 Jahren und unterstützt im Übergang von der Schule in den Beruf.

Terminvereinbarung:  
Ulfert de Boer, ☎ (04931) 1870-507  
VHS-Nebenstelle, Osterstr. 113, Norden



### Schwerpunkt: Kooperative Ausbildung



#### Ansprechpartner

**Hajo de Vries**  
Bereichsleiter  
gewerblich-technische Qualifizierung  
☎ (04931) 1870-406,  
✉ h.devries@kvhs-norden.de



#### Berufsausbildung in außerbetrieblicher Einrichtung für Rehabilitanden in kooperativer Form

Mit den Schwerpunkten Werker\*in in der Landwirtschaft/Gartenbau, Fachpraktiker\*in im Tiefbau, Hochbau und in der Holzverarbeitung sowie weitere Berufsbereiche, z.B. Handel.

Die KVHS Aurich-Norden ist seit vielen Jahren Träger der BaE Reha koop. und bildet in dieser Maßnahme im Auftrag der Agentur für Arbeit junge Menschen in vielen verschiedenen Berufen aus. Die Ausbildung dauert in der Regel drei Jahre, findet in anerkannten Ausbildungsbetrieben statt und wird sozialpädagogisch begleitet. Über den Stütz- und Förderunterricht werden z.B. die Themen des Berufsschulunterrichtes aufgearbeitet. Außerdem bietet das Team rund um die Maßnahme vielseitige pädagogische Unterstützung, u.a. auch für Auszubildende. Für weitere Fragen stehen wir gerne zur Verfügung. Über die Teilnahme an der Ausbildung entscheidet die Agentur für Arbeit (Reha-Beratung).

Team, VHS-Nebenstelle, Zinngießerstr. 3



#### Ansprechpartner

**Malte Hinrichs**  
Bereichsleiter Jugendwerkstatt  
☎ (04931) 1870-153  
✉ m.hinrichs@kvhs-norden.de



#### Jugendwerkstatt „Hof Belvedere / Coaching“

Die Jugendwerkstatt ist eine vom Land Niedersachsen sowie der Europäischen Union (EU) geförderte Einrichtung der Jugendberufshilfe, in der sich junge, erwerbslose Erwachsene beruflich orientieren und erste grundlegende Qualifikationen erwerben können sowie konkrete Unterstützung bei der Vorbereitung der Bemühungen um Ausbildung und Arbeit erhalten. In verschiedenen Praxisbereichen wie Bau, Metall, Hauswirtschaft, Garten-/Landschaftspflege, Tierpflege und Rund um's Haus werden auf individuelle Bedürfnisse und Fertigkeiten zugeschnittene Theorie- und Praxisfelder angeboten. Neben themenbezogenen Inhalten und Bildungsangeboten sind insbesondere auch berufsvorbereitende Lehrgänge zur weitergehenden Qualifizierung in die Werkstattkonzeption eingebunden. Das Projekt kann sowohl in Präsenz, als auch als Einzelcoaching Maßnahme besucht werden.

Team, VHS-Nebenstellen,  
Buschhauser Drift 1 und Zinngießerstr. 3



## Soziale Dienste



### Ansprechpartner

**Stefan Brietzke**

Abteilungsleiter

Soziale Dienste

☎ (04931) 1870-144

✉ s.brietzke@kvhs-norden.de



### Information und Kontakt

Kreisvolkshochschule Aurich-Norden

Verwaltung Soziale Dienste

Osterstraße 113, 26506 Norden

☎ (04931) 1870-176

✉ soziale-dienste@kvhs-norden.de

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

### Soziale Dienste im Landkreis Aurich

Die Angebote der Abteilung „Soziale Dienste“ bieten Möglichkeiten der Begegnung, Beratung und Begleitung sowohl für Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene und Familien als auch für junge Schwangere und Alleinerziehende, Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen und/oder mit Fluchterfahrungen. Je nach Lebenslage können Angebote und Leistungen in Anspruch genommen werden.

Wir informieren Sie gern.

Weitere Information finden Sie auch in der aktuellen Broschüre.

**Soziale Dienste**

**Stationäre Hilfen**  
**Ambulante Hilfen**  
**Kindertagesstätten**

im Landkreis Aurich

### Netzwerk Ambulante Kinder- und Jugendhilfe



Norden – Aurich – Marienhäfe

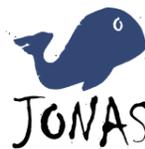
Die Angebote des Arbeitsbereichs Netzwerk richten sich an Familien, Kinder, Jugendliche und junge Volljährige. Unser Anliegen ist es, bei der Klärung und Bewältigung familienbezogener und/oder individueller Problemlagen beratend und unterstützend zur Seite zu stehen. Problematische und konfliktreiche 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.

### Kontakt Netzwerk

☎ (04931) 1870-391

✉ network-info@kvhs-norden.de

### Jonas Ambulante psychosoziale Assistenz



Norden – Aurich

Herausforderungen des Lebens mit Optimismus und Gelassenheit meistern. Das ambulante Angebot will Menschen, die wieder am gesellschaftlichen Leben teilnehmen möchten, dazu verhelfen, neue Wege zu beschreiten und Krisen hinter sich zu lassen. Unser Motto lautet: „Gib einem Hungernden einen Fisch, und er wird einmal satt, lehre ihn Fischen, und er wird nie wieder hungern.“ Gemeinsam mit Ihnen kriegen wir die Kurve!

### Kontakt Jonas

☎ (04931) 1870-381

✉ Jonas-info@kvhs-norden.de

### Mobile Betreuung

Norden – Aurich

Die mobile Betreuung (MOB) in Rahmen der stationären Jugendhilfe findet in Singlewohnungen oder Wohngemeinschaften statt, welche bei Bedarf vom Träger angemietet werden, aber in Bezug auf Kosten und Größe nach Möglichkeit so ausgewählt sind, dass diese nach Beendigung der Jugendhilfemaßnahme von den jungen Menschen übernommen werden können.

### Kontakt

**MOB Norden**

☎ (04931) 1870-342

✉ t.pfeiffer@kvhs-norden.de

**MOB Aurich**

☎ (04941) 9580-150

✉ mobilebetreuung@kvhs-aurich.de



### Wohnen-Arbeiten-Lernen

Norden – Aurich

Wohnen-Arbeiten-Lernen, kurz WAL, sind sozialpädagogisch orientierte stationäre Jugendhilfeeinrichtungen, die das Ziel verfolgen, Jugendliche und junge Erwachsene, am Standort Norden auch junge Alleinerziehende, auf ein eigenständiges Leben außerhalb der Einrichtung vorzubereiten. Dieser Verselbstständigungsprozess beinhaltet Training, Beratung und Unterstützung in allen relevanten Lebensbereichen und Lernfeldern. Voraussetzung für eine Aufnahme ist eine realistische Verselbstständigungsperspektive und der Wille, sich schulisch oder (vor-) beruflich zu qualifizieren.

### Kontakt

**Jugendwohnen WAL Norden**

☎ (04931) 1870-342

✉ wal@kvhs-norden.de

**Jugendwohnen WAL Aurich**

☎ (04941) 9580-270

✉ wal@kvhs-aurich.de

**Mutter/Vater-Kind Einrichtung WAL Norden**

☎ (04931) 1870-341

✉ wal@kvhs-norden.de



### KAJE Mutter/Vater-Kind Einrichtung



Norden

Die Mutter/Vater-Kind Einrichtung Kaje ist eine stationäre Jugendhilfeeinrichtung mit ihrem Standort in Norden. Sie richtet sich an Elternteile, die in der Versorgung, Förderung und Erziehung ihrer Kinder engmaschige Unterstützung benötigen. Ziel der Maßnahme ist die Eigenverantwortlichkeit der Eltern in Bezug auf das Kindeswohl zu fördern sowie eine Verselbständigung in allen relevanten Lebensbereichen. Die Bewohnenden werden 24 Stunden an allen Tagen der Woche durch pädagogische Mitarbeitende betreut.

### Kontakt KAJE

☎ (04931) 1870-320

✉ kaje@kvhs-norden.de

### To Huus Begleitete Elternschaft



Die begleitete Elternschaft To Huus ist eine stationäre Einrichtung, welche Müttern und Vätern mit einer 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.

### Kontakt To Huus

☎ (04931) 1870-300

✉ tohuus@kvhs-norden.de

### Kindertagesstätten

Unsere drei Kindertagesstätten erfüllen einen Bildungs- und Erziehungsauftrag nach §2 NKiTaG. Die Lernbereiche ergeben sich aus dem Niedersächsischen Orientierungsplan für Bildung und Erziehung, der Handlungsempfehlung für die Arbeit mit Kindern unter drei Jahren, sowie der Handlungsempfehlung Sprachbildung und Sprachförderung des Niedersächsischen Kulturministeriums. Weitere gesetzliche Grundlagen unserer Arbeit bilden die UN-Kinderrechtskonvention sowie das Sozialgesetzbuch VIII. Alle drei Einrichtungen sind als Ganztageseinrichtung konzipiert und verfügen über großzügige Betreuungszeiten, die maximal die rechtlich zulässigen 45 Stunden in der Woche umfassen. Die Verpflegung der Kinder während der Betreuungszeit in Form von Frühstück, Mittagessen und Snacks, ist fester Bestandteil der drei Kindertagesstätten.

### Mittendrin

Norden



In der Kindertagesstätte Mittendrin werden in zwei Familiengruppen insgesamt 40 Kinder im Alter von 6 Monaten bis 6 Jahren betreut, davon 30 Kinder im Alter von 3 - 6 Jahren und 10 Kinder im Alter von 6 Monaten bis 3 Jahren. Die Betreuung erfolgt werktäglich im Zeitraum von 07:30 Uhr bis 16:30 Uhr. Die Schwerpunkte der pädagogischen Arbeit bestehen in der alltagsintegrierten sprachlichen Bildung, im kreativen Gestalten und in der Vorschulerziehung. In unserer Kindertagesstätte leben wir das Modell der Erziehungspartnerschaft durch Schnuppertage, Elterngespräche, gemeinsame Ausflüge u.v.m. Im Rahmen unserer Arbeit ist es uns besonders wichtig, dass jede\*r anderen Menschen mit Sensibilität und Respekt begegnet und Vielfalt als Bereicherung begreift. Jedes Kind, jede Familie und jede\*r Mitarbeiter\*in der Kindertagesstätte wird ernstgenommen, angenommen und jede\*r kann sich einbringen.

### Kontakt Mittendrin

☎ (04931) 1870-155

✉ mittendrin@kvhs-norden.de

### Weltentdecker

Norden



In der Kindertagesstätte Weltentdecker werden bis zu 34 Kinder im Alter von einem halben Jahr bis zum Alter der Einschulung, in einer Kindergartengruppe und einer Krippe. In beiden Gruppen findet die Betreuung ganztags statt, d.h. wir betreuen die Kinder von 07:30 - 16:30 Uhr. Die Einrichtung arbeitet nach einem teiloffenen Konzept. Der Name SPASS wird von den fünf Schwerpunkten unserer pädagogischen Arbeit abgeleitet: Sprachbildung, Partizipation, Akteur der eigenen Entwicklung, Selbstständigkeit und Starke Kinder.

### Kontakt Weltentdecker

☎ (04931) 1870-370

✉ weltentdecker@kvhs-norden.de

## KEIN PLAN?



### Bewirb dich jetzt!

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

Wir suchen Verstärkung für unser Team.



### Folgen Sie uns.



### SPASS Aurich

Die Kindertagesstätte SPASS bietet Platz für bis zu 34 Kinder im Alter von einem halben Jahr bis zum Alter der Einschulung, in einer Kindergartengruppe und einer Krippe. In beiden Gruppen findet die Betreuung ganztags statt, d.h. wir betreuen die Kinder von 07:30 - 16:30 Uhr. Die Einrichtung arbeitet nach einem teiloffenen Konzept. Der Name SPASS wird von den fünf Schwerpunkten unserer pädagogischen Arbeit abgeleitet: Sprachbildung, Partizipation, Akteur der eigenen Entwicklung, Selbstständigkeit und Starke Kinder.

### Kontakt SPASS

☎ (04941) 9580-550

✉ spass@kvhs-norden.de

# Bildungsurlaub



## Der gesetzliche Anspruch auf Fortbildung während der Arbeitszeit

Wer sich ausschließlich auf einmal Gelerntes verlässt, kann in der Arbeitswelt schnell an seine Grenzen stoßen. Kaum ein Bereich, in dem einem nicht immer wieder neue technische, organisatorische oder kommunikative Herausforderungen begegnen. Dies erfordert von Berufstätigen die Bereitschaft zu lebenslangem Lernen, um die erforderlichen Kenntnisse und Kompetenzen aufzufrischen, anzueignen oder zu aktualisieren. Mit dem Bildungsurlaubsgesetz unterstützt der Staat die Initiative von Arbeitnehmer\*innen zu lebenslangem Lernen. Bildungsurlaube sind nach dem jeweiligen Bildungsurlaubsgesetz des Bundeslandes anerkannte berufliche Fortbildungen. Während eines Bildungsurlaubs werden Arbeitnehmer\*innen unter Fortzahlung des Gehalts beurlaubt. In Niedersachsen besteht zum Beispiel der Anspruch auf fünf Tage Bildungsurlaub im Kalenderjahr.

## Acht Schritte zum Bildungsurlaub

- 1 Wahl des Bildungsurlaubes**  
Suchen Sie sich einen Bildungsurlaub aus, an dem Sie gerne teilnehmen möchten. Achten Sie darauf, dass dieser in Ihrem Bundesland anerkannt ist (entscheidend ist der Arbeitsort, nicht der Wohnort). Wenn Sie sich nicht sicher sind, fragen Sie gezielt bei uns nach. Manchmal sind Bildungsurlaube zunächst nur für ein Bundesland anerkannt, können aber bei entsprechender Nachfrage auch für andere Bundesländer beantragt werden. Suchen Sie sich frühzeitig einen Bildungsurlaub aus, um sich zum einen den Platz zu sichern, zum anderen genug Zeit für die Beantragung bei Ihrem Arbeitgeber zu haben.
- 2 Platzreservierung**  
Bis zur Genehmigung des Bildungsurlaubes durch den Arbeitgeber können Sie sich unverbindlich einen Platz auf dem Angebot reservieren lassen. Beachten Sie bitte dabei die verbindlichen Anmeldefristen! Denken Sie zu Ihrer und unserer Planungssicherheit daran, uns über die Genehmigung bzw. Ablehnung seitens Ihres Arbeitgebers rechtzeitig zu informieren.
- 3 Antragstellung beim Arbeitgeber**  
Die notwendigen Unterlagen für die Beantragung des Bildungsurlaubes beim Arbeitgeber stellen wir Ihnen nach einer Platzreservierung bzw. verbindlichen Anmeldung zur Verfügung. In der Regel muss der Antrag beim Arbeitgeber spätestens sechs Wochen vor Antritt des Bildungsurlaubes gestellt werden. Berücksichtigen Sie bei Antragstellung die betrieblichen Abläufe sowie unsere verbindlichen Anmeldefristen für den gewählten Bildungsurlaub.
- 4 Genehmigung/Ablehnung**  
Der Arbeitgeber hat den Bildungsurlaub genehmigt oder abgelehnt? Dann teilen Sie uns dieses bitte umgehend mit. Bei der Ablehnung können Sie gerne noch mal mit uns Rücksprache halten, wenn der Arbeitgeber aus inhaltlichen Gründen den Bildungsurlaub abgelehnt hat. Hier können wir Sie gerne unterstützen. Bei Rechtsfragen können wir Ihnen keine Auskunft geben. Bei der Genehmigung des Bildungsurlaubes freuen wir uns auf Ihre zeitnahe verbindliche Anmeldung.
- 5 Verbindliche Anmeldung**  
Die Anmeldung zum Bildungsurlaub muss schriftlich erfolgen.
- 6 Bestätigung der verbindlichen Anmeldung**  
Sie bekommen unaufgefordert eine Anmeldebestätigung für Sie und für Ihren Arbeitgeber mit dem Hinweis auf die Anerkennung. Die Anmeldebestätigung leiten Sie bitte an Ihren Arbeitgeber weiter.
- 7 Bestätigung/Absage des Bildungsurlaubes**  
Zum jeweils ausgeschriebenen Anmeldeschluss des Bildungsurlaubes wird anhand der verbindlich vorliegenden Anmeldungen entschieden, ob der Bildungsurlaub durchgeführt wird. Sie werden schriftlich/per Mail über das Ergebnis informiert und bekommen ggf. alle weiteren notwendigen Informationen für Ihre weiteren Planungen an die Hand.
- 8 Teilnahme am Bildungsurlaub**  
Wir freuen uns, Sie zu Ihrem Bildungsurlaub begrüßen zu dürfen und wünschen Ihnen eine schöne Anreise und einen erfolgreichen Bildungsurlaub.

## Ansprechpartnerin

**Petra Cassens**  
Koordination  
Anmeldung, Information  
zur Organisation  
☎ (04931) 1870-183  
✉ p.cassens@kvhs-norden.de



## Norden

BU



### MS Office 2016 – Kompaktes Wissen für den Job

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.

**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.

Im Teilnahmeentgelt enthalten: Das Seminarentgelt, Seminarverpflegung (Kaffee/Tee, alkoholfreie Getränke, an ganzen Tagen mit Mittagessen); nicht enthalten: Unterkunft.

**Gabriele Metz**

Mo. - Fr., 17. - 21.11.2025

Mo., 09:00 - 13:00 Uhr, Di. - Do., 09:00 - 16:00 Uhr, Fr., 09:00 - 13:00 Uhr  
VHS-Bildungszentrum, 34 UStd., 5 Termine, 480,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 06.10.2025

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N541401**

**Weiterbildungsangebote für Hotellerie, Gastronomie und die Touristik**  
Vom Online-Marketing über Verkaufstraining in der Hotellerie bis hin zum Actionbound im Tourismus. Auch für Sie ist das passende Angebot dabei.  
Wir freuen uns auf Sie!  
Informationen & Seminare unter:  
[www.tourismus-akademie-nordwest.de](http://www.tourismus-akademie-nordwest.de)

## Neuharlingersiel

BU



### Dorntherapie

NEU!

Rückenleiden sind heutzutage eine der am weitesten verbreiteten Volkskrankheiten und stellen eine enorme Belastung im Berufsalltag dar. Sie wirken zermürbend auf Körper, Geist und Seele.

Ein gesunder schmerzfreier Rücken in Balance, eine aufrechte Haltung und daraus resultierend ein entspanntes Lebens- und Arbeitsgefühl sind das Ziel der Dorntherapie und dieses Bildungsurlaubes.

Die Dorntherapie basiert auf drei Säulen:

- Selbsthilfeübungen
- Behebung des Beckenschiefstandes und der Beinlängenunterschiede
- Sanftes Schieben der Wirbel und Gelenke an ihren richtigen Platz.

Somit können Beschwerden, die direkt oder indirekt mit der Wirbelsäule zusammenhängen, behoben werden.

Zielgruppe: Ärzt\*innen und Heilpraktiker\*innen, Physiotherapeut\*innen und Masseur\*innen unter der Obhut eines Arztes/einer Ärztin oder Heilpraktiker\*in, die die Dorntherapie als Methode erlernen und in ihrer Praxis anwenden möchten

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und zwei Handtücher.

Hinweis: Aufgrund von beinhaltenden praktischen Übungen, ist es vorteilhaft mit gekürzten Fingernägeln am Bildungsurlaub teilzunehmen.

Im Teilnahmeentgelt enthalten: Das Seminarentgelt, Vollpension (Di. - Fr., Frühstücksbuffet, Di. - Do., Mittagsbuffet, Mo. - Do., Abendbuffet, Softgetränke, Filterkaffee, Tee und Säfte), vier Übernachtungen im Einzelzimmer mit Dusche/WC.

**Mithra Liebetanz**

Mo. - Fr., 24. - 28.11.2025, jeweils 09:00 - 16:00 Uhr

DJH Resort Neuharlingersiel, Bettenwarfen 2-14, 26427 Neuharlingersiel  
40 UStd., 5 Termine, 890,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 20.10.2025

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N941401**

## WIR SUCHEN SIE!

Sie möchten Ihre Fähigkeiten und Kompetenzen im Rahmen eines VHS-Angebotes mit anderen Menschen teilen?

Wir freuen uns immer über neue Dozentinnen und Dozenten.

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





### Vorschau Frühjahr 2026



**MS Office 2016**  
**– Kompaktes Wissen für den Job**  
 Die wichtigsten Aspekte für Büro und Home-Office in einer Woche

**Gabriele Metz**  
 Mo. - Fr., 09. - 13.02.2026  
 Mo., 09:00 - 13:00 Uhr,  
 Di. - Do., 09:00 - 16:00 Uhr,  
 Fr., 09:00 - 13:00 Uhr  
 VHS-Bildungszentrum  
 34 UStd., 5 Termine, 480,00 €  
 Anmelde- und Rücktrittschluss: 15.12.2025  
 Schriftliche Anmeldung erforderlich.  
**26AN541401**

**Dorntherapie**   
 Zielgruppe: Ärzte und Heilpraktiker, Physiotherapeuten und Masseure unter der Obhut eines Arztes oder Heilpraktikers, die die Dorntherapie als Methode erlernen und in ihrer Praxis anwenden möchten

**Mithra Liebetanz**  
 Mo. - Fr., 23. - 27.02.2026  
 Mo. - Do., 09:00 - 17:00 Uhr,  
 Fr., 08:00 - 10:00 Uhr  
 DJH Resort Neuaharlingersiel,  
 Bettenwarfen 2-14, 26427 Neuaharlingersiel  
 40 UStd., 5 Termine, 920,00 €  
 Anmelde- und Rücktrittschluss: 12.01.2026  
 Schriftliche Anmeldung erforderlich.  
**26AN941401**

**Aquarellmalerei**  
 Planung, Handwerk und der individuelle, kreative Impuls  
 Zielgruppe: Kunstlehrende, 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.

**Anke Gruss**  
 Mo. - Fr., 02. - 06.03.2026  
 Mo., 15:00 - 18:30 Uhr,  
 Di. - Do., 09:00 - 17:00 Uhr,  
 Fr., 09:00 - 12:30 Uhr  
 Haus am Meer, Westend 12, 26474 Spiekeroog  
 32 UStd., 5 Termine  
 930,00 €, zzgl. Materialkosten.  
 Anmelde- und Rücktrittschluss: 26.09.2025  
 Schriftliche Anmeldung erforderlich.  
**26AN811401**

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

**Stress-Management und Resilienz-Training**   
**Ghassan Al-Halabi**  
 Mo. - Fr., 16. - 20.03.2026,  
 jeweils 09:00 - 16:00 Uhr  
 DJH Resort Neuaharlingersiel,  
 Bettenwarfen 2-14, 26427 Neuaharlingersiel  
 40 UStd., 5 Termine, 850,00 €  
 Anmelde- und Rücktrittschluss: 02.02.2026  
 Schriftliche Anmeldung erforderlich.  
**26AN221403**

**Ressourcenförderung und Resilienzstärkung**   
 Zielgruppe: Kunsttherapeut\*innen, Erzieher\*innen, Psychotherapeut\*innen, Sozialpädagoge\*innen, Lehrende, Heilpraktiker\*innen, Personen mit einem nachweisbaren beruflichen Bezug oder ehrenamtlich oder nebenberuflich Tätige als Aus- oder Fortbildungsmaßnahme.

**Anke Gruss**  
 Mo. - Fr., 20. - 24.04.2026  
 Mo., 14:00 - 17:30 Uhr,  
 Di. - Do., 09:00 - 17:00 Uhr,  
 Fr., 09:00 - 12:30 Uhr  
 Hotel Hohes Haus, Hohe Str. 1, 26736 Greetsiel  
 32 UStd., 5 Termine  
 1.250,00 €, zzgl. Materialkosten.  
 Anmelde- und Rücktrittschluss: 03.03.2026  
 Schriftliche Anmeldung erforderlich.  
**26AN221401**

**Imkern**   
 Nachhaltige Imkerei  
 Zielgruppe: Personen mit einem nachweisbaren beruflichen Bezug sowie ehrenamtlich oder nebenberuflich Tätige als Aus- oder Fortbildungsmaßnahme.

**Helmut Freese**  
 Mo. - Fr., 04. - 08.05.2026  
 Mo., 13:00 - 16:30 Uhr,  
 Di. - Do., 08:30 - 16:30 Uhr,  
 Fr., 08:30 - 12:00 Uhr  
 VHS-Bildungszentrum  
 32 UStd., 5 Termine, 550,00 €  
 Anmelde- und Rücktrittschluss: 23.03.2026  
 Schriftliche Anmeldung erforderlich.  
**26AN981401**

**Storytelling**   
**– so kommt Ihre Botschaft an**  
 Eine lebendige Kommunikationsform  
**Wolfgang Uhle**  
 Mo. - Mi., 01. - 03.06.2026,  
 jeweils 09:00 - 16:00 Uhr  
 VHS-Bildungszentrum  
 24 UStd., 3 Termine, 420,00 €  
 Anmelde- und Rücktrittschluss: 20.04.2026  
 Schriftliche Anmeldung erforderlich.  
**26AN351402**

**Erfolgreiches Selbstmanagement**  
**Wolfgang Uhle**  
 Mo. - Fr., 17. - 21.08.2026  
 Mo., 09:00 - 17:00 Uhr,  
 Di. - Do., 09:00 - 18:00 Uhr,  
 Fr., 09:00 - 12:15 Uhr  
 Hotel Hohes Haus, Hohe Str. 1, 26736 Greetsiel  
 34 UStd., 5 Termine, 1.250,00 €  
 Anmelde- und Rücktrittschluss: 01.07.2025  
 Schriftliche Anmeldung erforderlich.  
**26AN221402**

**Gewaltfreie Kommunikation**  
**Brigitte Gareis**  
 Mo. - Fr., 17. - 21.08.2026,  
 jeweils 09:00 - 16:30 Uhr  
 VHS-Bildungszentrum  
 40 UStd., 5 Termine, 620,00 €  
 Anmelde- und Rücktrittschluss: 06.07.2026  
 Schriftliche Anmeldung erforderlich.  
**26AN351401**

**Aktuell Fun & Facts Folgen Sie uns.**




## 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.

## LernCafé

der Kreisvolkshochschule Aurich-Norden  
 Uffenstr. 1, Norden



**Grundbildung für Erwachsene Rechnen, Lesen, Schreiben – lernen und wiederholen**

### Ansprechpartner

**Timo Wacker**  
 Grundbildung,  
 Schulabschlüsse  
 ☎ (04931) 1870-503  
 ✉ t.wacker@kvhs-norden.de



**Kommen Sie vorbei offen für alle mit Anmeldung kostenlos**

**Öffnungszeiten:**  
 Montag bis Donnerstag: 13:30 bis 15:30 Uhr und nach Absprache

**Und so erreichen Sie uns:**  
 KVHS Aurich-Norden, Uffenstr. 1, 26506 Norden  
 Tel.: (04931) 1870-521

## Schulabschlüsse / Grundbildung für Alltag und Beruf

### Hauptschulabschluss

Wenn Sie das Abschlusszeugnis der Hauptschule nicht erhalten haben, bekommen Sie mit diesem Lehrgang die Möglichkeit, diesen Abschluss nachträglich zu erwerben. Um daran teilnehmen zu können, muss die allgemeine Schulpflicht erfüllt sein. Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Mathematik, Politik, Hauswirtschaft, Biologie und Englisch.

Zögern Sie nicht und melden sich zu einem Beratungsgespräch an.

Termine auf Anfrage, ca. 8 Monate

### Realschulabschluss

Der Lehrgang bietet Teilnehmenden die Möglichkeit, den Realschulabschluss nachträglich zu erwerben. Der Unterricht erfolgt in den Fächern Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie, Physik, Erdkunde, Politik und Geschichte. Voraussetzung für die Teilnahme ist die Beendigung der allgemeinen Schulpflicht sowie grundlegende Kenntnisse in den Fächern Mathematik, Englisch und Deutsch (B1-Sprachniveau)

Blockunterricht/Woche

Termine und Kosten auf Anfrage.

Informationen unter ☎ (04931) 1870-503

**WIR SUCHEN SIE!**

Sie möchten Ihre Fähigkeiten und Kompetenzen im Rahmen eines VHS-Angebotes mit anderen Menschen teilen?

Wir freuen uns immer über neue Dozentinnen und Dozenten.

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

### Projekt „Kultur und Sprache“ des Mehrgenerationenhauses Norden



Mehr Generationen Haus Norden  
Miteinander – Füreinander

Das Projekt ist ein alltagsintegriertes Sprachlernangebot mit dem Ziel, freizeit- und kulturpädagogische Angebote für den Deutschspracherwerb „zu nutzen“, um so die Sprachkompetenzen von erwachsenen Menschen mit Migrations- und Fluchthintergrund zu verbessern.

Information und Kontakt: Eva Mathias, ☎ (04931) 1870-113, ✉ e.mathias@kvhs-norden.de

### Unser „LernCafé“

... ist ein kostenfreies, offenes Angebot für Erwachsene, die ihre Grundbildungskennnisse (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“ finden Sie im VHS-Bildungszentrum, Uffenstr. 1, Norden  
Mo. - Do., 13:30 - 15:30 Uhr, ☎ (04931) 1870-521



Dieses Vorhaben wird mit Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus / Europäischen Fonds für regionale Entwicklung gefördert.

## Learn for life - Lernorte zur Verbesserung der Literalität

Learn for life vermittelt lebenswelt- und bedarfsorientiert Grundkompetenzen, um gesellschaftliche und berufliche Teilhabe zu erleichtern

## 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



**Katja Koesling**  
Fremdsprachen  
☎ (04931) 1870-162  
✉ k.koesling@kvhs-norden.de



**Timo Wacker**  
Deutsch als Zweitsprache  
☎ (04931) 1870-503  
✉ t.wacker@kvhs-norden.de



**Samer Azhari**  
Deutsch als Zweitsprache  
☎ (04931) 1870-521  
✉ s.azhari@kvhs-norden.de



### Information und Beratung

### Inhalt

|                                  |               |
|----------------------------------|---------------|
| <b>Einstufung</b>                | <b>S. 100</b> |
| <b>Deutsch als Zweitsprache</b>  | <b>S. 101</b> |
| vhs-Lernportal                   | S. 101        |
| Integrationskurse                | S. 101        |
| Deutsch für Geflüchtete          | S. 101        |
| Einbürgerungstest                | S. 102        |
| <b>Plattdeutsch</b>              | <b>S. 102</b> |
| <b>Englisch / Spanisch</b>       | <b>S. 103</b> |
| <b>Französisch / Italienisch</b> | <b>S. 104</b> |

## Sprachen – allgemeine Informationen

### Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER) in Kurzform

#### GRUNDSTUFE: „Basic User“ mit Grundkenntnissen

**A1** Ich kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind, zu helfen. Ich kann sagen, wer ich bin und wo ich wohne. Ich kann Auskünfte einholen, wie z.B. nach dem Weg fragen und einfache Fragen beantworten.

**A2** Ich kann einzelne Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke über Bereiche verstehen, die mich unmittelbar betreffen. Ich kann in einfachen, routinemäßigen Situationen über vertraute Themen und Tätigkeiten (z. B. Informationen zu Person und Familie, Einkaufen, Arbeit, die nähere Umgebung) Informationen austauschen.

#### MITTELSTUFE: „Independent User“ mit guten Sprachkenntnissen

**B1** Ich kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und mich verständigen, wenn es um vertraute Dinge des Alltags (Familie, Freizeit, Arbeit, Reisen..) geht. Ich kann mich einfach und zusammenhängend äußern und auf Reisen im Sprachgebiet die meisten Situationen bewältigen.

**B2** Ich kann mich spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit einem\*r Muttersprachler\*in recht gut möglich ist. Ich kann die Hauptinhalte komplexer Texte verstehen, mich klar und detailliert zu einem breiten Themenspektrum ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

#### OBERSTUFE: „Competent User“ mit sehr guten bis nahezu muttersprachlichen Kenntnissen

**C1** Ich kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen. Ich kann mich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Ich kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Ich kann mich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern.

**C2** Ich kann praktisch alles, was ich höre oder lese, mühelos verstehen. Ich kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Ich kann mich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.

**A1 entspricht etwa dem Niveau von Schulklasse 5**  
**A2 entspricht etwa dem Niveau von Schulklasse 7**  
**B1 entspricht etwa dem Niveau von Schulklasse 10**  
**B2 entspricht etwa dem Niveau von Schulklasse 12**  
**C1 entspricht etwa Abitur-Leistungskursniveau**

#### Wo stehe ich?

Finden Sie hier die passende Einstufung! Wenn Sie Vorkenntnisse haben, können Sie sich mit Hilfe dieser Tabelle bei unseren Sprachkursen selbst einstufen. Bei Unsicherheit wenden Sie sich an den Beratungsdienst der KVHS in Norden!

### Einstufung Englisch, Französisch, Spanisch auch im Internet!

Die KVHS Aurich-Norden bietet viele Sprachkurse an. Welcher ist der Richtige für Sie?

Wir beraten Sie und stufen Sie ein, damit Sie sich in Ihrem Kurs wohlfühlen und den richtigen Lernerfolg haben. Fordern Sie einfach die Einstufungsunterlagen von der KVHS in Norden an oder führen Sie digital einen Einstufungstest durch.

Unter folgendem Link finden Sie die Einstufungstests:  
<https://anmeldung.vhs-norden.de/programm/sprachen>



### Kostenfreie Angebote

Erst reinschnuppern, dann entscheiden:

## SprachCheck – Passt der Kurs zu mir?



Wir bieten kostenfreie Schnuppertermine in unseren Sprachkursen:

Deutsch als Zweitsprache: Mo., 25.08.2025, 17:30 - 19:00 Uhr

Plattdeutsch: Di., 13.01.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Englisch A2.2: Di., 02.09.2025, 17:00 - 18:30 Uhr

Englisch B1/B2: Mi., 03.09.2025, 10:00 - 11:30 Uhr

Englisch conversation: Do., 09.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Spanisch alle Stufen: Mi., 10.09.2025, 16:00 - 17:00 Uhr

Französisch B2: Di., 26.08.2025, 10:00 - 11:30 Uhr

Französisch conversation: Mi., 27.08.2025, 16:30 - 18:00 Uhr

Italienisch A0: Do., 28.08.2025, 10:00 - 11:30 Uhr

Italienisch für den Urlaub: Fr., 29.08.2025, 17:00 - 18:30 Uhr

Einfach vorbeikommen, mitmachen und sich informieren.



### Grundkurs? Auffrischkurs?

Alle Sprachkurse der KVHS Aurich-Norden sind nach dem Europäischen Referenzrahmen geordnet (siehe auch Tabelle). Die Grundkurse sind für Teilnehmende gedacht, die gar keine Kenntnisse in der jeweiligen Sprache haben (Stufe A0 für Anfänger\*innen) oder sehr wenig Schul- oder Kursunterricht bisher hatten (Stufe A1 und höher). Auffrischkurse sind geeignet für Teilnehmende mit fünf oder mehr Jahren Schul- oder Kurskenntnissen, egal wie lange das her ist. Diese Kurse finden auf den Europa-Stufen A2 bis B2 statt. Wenn man das Gefühl hat, dass man „alles vergessen hat“, aber kein\*e Anfänger\*in ist, sollte man einen Auffrischkurs besuchen.

### Entgelte in unseren Sprachkursen

Die Mindestteilnehmendenzahl für Sprachkurse liegt in der Regel bei acht Personen. Es ist aber möglich, gegen Entgeltzuschlag Kurse mit weniger Teilnehmenden durchzuführen (Staffelpreise).

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

## Deutsch als Zweitsprache



### SprachCheck – Passt der Kurs zu mir?

Nach dem Motto „Erst reinschnuppern, dann entscheiden“ bieten wir einen kostenfreien Termin am **Mo., 25.08.2025, 17:30 - 19:00 Uhr an.**

#### Sandra Wendt

VHS-Bildungszentrum, 24 UStd., 12 Termine, 95,00 €  
 Anmelde- und Rücktrittschluss: 29.08.2025  
 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., 08.09.2025, 17:30 - 19:00 Uhr, **N710105**

### 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., 08.09.2025, 19:15 - 20:45 Uhr, **N710106**

### 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 Teilnehmenden 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., 09.09.2025, 17:30 - 19:00 Uhr, **N710107**

### vhs-Lernportal

Das Angebot umfasst einen Deutschkurs auf den Niveaustufen A1 – B1, der das Rahmencurriculum für Integrationskurse mit digitalen Lernmaterialien umsetzt. Außerdem bietet das Portal einen B2-Deutschkurs-Beruf und einen ABC-Alphabetisierungskurs mit umfangreichem Material zur Alphabetisierung in der Zweitsprache Deutsch. Lernende, die sich individuell anmelden, werden von DVV-Tutoren betreut. Die Nutzung des Portals ist kostenfrei. [www.vhs-lernportal.de](http://www.vhs-lernportal.de)

### Deutsch für Geflüchtete

Die Kreisvolkshochschule Aurich-Norden bietet zahlreiche Deutschkurse für Geflüchtete an. Nach einer vorherigen Sprachstandserhebung werden Kursteilnehmende den entsprechenden Kursen zugeteilt. Das vielfältige Angebot umfasst Alphabetisierungskurse sowie Kurse auf den Niveaus A1.1, A1.2, A2.1, A2.2 und weiterführende B1 (auch Integrationskurse) und B2 (nach einer erfolgreich abgeschlossenen B1-Prüfung) Kurse.

#### Information und Kontakt:

Timo Wacker, ☎ (04931) 1870-503, ✉ [t.wacker@kvhs-norden.de](mailto:t.wacker@kvhs-norden.de)

### Integrationskurs

Die Kreisvolkshochschule Aurich-Norden gGmbH, Begegnung, Begleitung und Beratung, ist ein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zertifizierter Träger von Integrationskurse nach dem Zuwanderungsgesetz.

Berechtigt zu Teilnahme an einem Integrationskurs sind:

- Spätaussiedlerinnen und Spätaussiedler sowie neu zugewanderte Menschen mit auf Dauer angelegtem Aufenthaltsstatus
- Ausländerinnen und Ausländer, die bereits länger in Deutschland leben, Unionsbürgerinnen und Unionsbürger sowie besonders integrationsbedürftige Deutsche
- Asylbewerberinnen und Asylbewerber mit guter Bleibeperspektive, Geduldete mit einer Duldung nach § 60a Abs. 2 Satz 3 AufenthG sowie Inhaber einer Aufenthaltserlaubnis nach § 25 Abs. 5 AufenthG
- Arbeitsmarktnahe Asylbewerberinnen und Asylbewerber mit unklarer Bleibeperspektive, wenn sie vor dem 1. August 2019 eingereist sind und sich seit mindestens drei Monaten gestattet in Deutschland aufhalten.

Die Lehrgangskosten können bei Erfüllung bestimmter Voraussetzungen vom BAMF übernommen werden. Für weitere Informationen und Beratung stehen wir gerne zur Verfügung.

#### Information und Kontakt:

Timo Wacker, ☎ (04931) 1870-503, ✉ [t.wacker@kvhs-norden.de](mailto:t.wacker@kvhs-norden.de)

### 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.



### Einbürgerungstest

Seit dem 01. September 2008 muss jede\*r, der/die die deutsche Staatsangehörigkeit erwerben möchte, zusätzlich zum Nachweis von Deutschkenntnissen auf dem Niveau B1 den Einbürgerungstest bestehen. Die Kreisvolkshochschule Aurich-Norden bietet diese Test an. Die Volkshochschulen in Emden und Leer haben eigene Testtermine. Alle Termine erfahren Sie unter folgendem Link: [www.vhs-nds.de/index.php/einbuergerkarte.html](http://www.vhs-nds.de/index.php/einbuergerkarte.html)  
Die Testgebühr beträgt bundesweit 25,00 €. Einbürgerungswillige für Testtermine in Norden müssen sich für den Test anmelden. Die Testgebühr wird in Rechnung gestellt.

Information und Kontakt: Timo Wacker, ☎ (04931) 1870-503, ✉ [t.wacker@kvhs-norden.de](mailto:t.wacker@kvhs-norden.de)  
Samer Azhari, ☎ (04931) 1870-521, ✉ [s.azhari@kvhs-norden.de](mailto:s.azhari@kvhs-norden.de)



Einstufungstests und mehr Informationen zu unseren Sprachen finden Sie im Internet:

<https://anmeldung.vhs-norden.de/programm/sprachen>

### Termine für Sprach-/Zertifikatsprüfungen – Hinweise zur Anmeldung

Sie können sich für eine Sprachprüfung auch dann anmelden, wenn Sie nicht an einem Sprachkurs teilgenommen haben. Sie müssen sich mindestens 5 Wochen vor dem Prüfungstermin anmelden, ☎ (04941) 9580-213. Nach der Anmeldung übersenden wir Ihnen ein Anmeldeformular, welches Sie ausgefüllt und unterschrieben an uns zurückschicken müssen, damit wir Sie für die Prüfung eintragen lassen können. Die Prüfungsgebühr wird mit der Anmeldung fällig. Eine kostenfreie Stornierung ist bis zu 5 Wochen vor dem Prüfungstermin möglich (schriftlich einzureichen). Danach und bei Nichtteilnahme wird in jedem Falle eine Prüfungsanmeldegebühr bzw. eine Stornogebühr in Höhe von 50 % einbehalten bzw. in Rechnung gestellt.

#### Termine am STANDORT NORDEN, Uffenstraße 1, 26506 Norden:

|   |   |
|---|---|
| <b>Einbürgerungstest</b><br>Mi., 03.09.2025<br>08:30 - 10:00 Uhr<br>25,00 €, <b>25A710125</b> | <b>Zertifikat A2/B1</b><br>Fr., 05.09.2025<br>08:30 - 16:00 Uhr<br>160,00 €<br><b>25A710124</b> |
| <b>Einbürgerungstest</b><br>Mi., 03.12.2025<br>08:30 - 10:00 Uhr<br>25,00 €, <b>N710104</b>   | <b>Zertifikat A2/B1</b><br>Fr., 05.12.2025<br>08:30 - 16:00 Uhr<br>160,00 €, <b>N710102</b>     |

#### Termine am STANDORT AURICH, Oldersumer St. 65-67, 26605 Aurich:

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <b>Einbürgerungstest</b><br>Fr., 12.09.2025<br>09:00 - 10:00 Uhr<br>25,00 €, <b>A711401</b>         | <b>Einbürgerungstest</b><br>Fr., 10.10.2025<br>09:00 - 10:00 Uhr<br>25,00 €, <b>A711501</b>         | <b>Zertifikat Deutsch A2/B1</b><br>Sa., 08.11.2025<br>08:00 - 16:00 Uhr<br>160,00 €, <b>A710601</b> | <b>Zertifikat Deutsch B2</b><br>Sa., 06.12.2025<br>08:00 - 16:00 Uhr<br>160,00 €, <b>A711201</b>    |
| <b>Zertifikat Deutsch A2/B1</b><br>Sa., 13.09.2025<br>08:00 - 16:00 Uhr<br>160,00 €, <b>A710401</b> | <b>Zertifikat Deutsch A2/B1</b><br>Sa., 11.10.2025<br>08:00 - 16:00 Uhr<br>160,00 €, <b>A710501</b> | <b>Zertifikat Deutsch B2</b><br>Sa., 08.11.2025<br>08:00 - 16:00 Uhr<br>160,00 €, <b>A711101</b>    | <b>Einbürgerungstest</b><br>Fr., 16.01.2026<br>09:00 - 10:00 Uhr<br>25,00 €, <b>A711801</b>         |
| <b>Zertifikat Deutsch B2</b><br>Sa., 13.09.2025<br>08:00 - 16:00 Uhr<br>160,00 €, <b>A710901</b>    | <b>Zertifikat Deutsch B2</b><br>Sa., 11.10.2025<br>08:00 - 16:00 Uhr<br>160,00 €, <b>A711001</b>    | <b>Einbürgerungstest</b><br>Fr., 05.12.2025<br>09:00 - 10:00 Uhr<br>25,00 €, <b>A711701</b>         | <b>Zertifikat Deutsch A2/B1</b><br>Sa., 17.01.2026<br>08:00 - 16:00 Uhr<br>160,00 €, <b>A710801</b> |
| <b>Einbürgerungstest</b><br>Fr., 07.11.2025<br>09:00 - 10:00 Uhr<br>25,00 €, <b>A711601</b>         | <b>Zertifikat Deutsch A2/B1</b><br>Sa., 06.12.2025<br>08:00 - 16:00 Uhr<br>160,00 €, <b>A710701</b> | <b>Zertifikat Deutsch B2</b><br>Sa., 17.01.2026<br>08:00 - 16:00 Uhr<br>160,00 €, <b>A711301</b>    |   |



### Plattdeutsch



### Plattdeutsch

Plattdütsch spreken macht Spaß – koom mit up en Reis dör de Spraak

Tauchen Sie ein in die Welt einer der ältesten Sprachtraditionen Norddeutschlands: Plattdeutsch! In diesem Kurs lernen Anfänger\*innen die Grundlagen dieser charmanten Sprache, die nicht nur zur norddeutschen bzw. ostfriesischen Kultur gehört, sondern auch immer mehr an Bedeutung gewinnt.

Teilnehmende erkunden im Kurs typische Redewendungen, grundlegende Grammatik und die korrekte Aussprache. In lockerer Atmosphäre üben sie praktische Dialoge, lesen kurze Texte und tauchen in die Traditionen und die Geschichte des Plattdeutschen ein.

Dieser Kurs ist perfekt für alle, die ihre Wurzeln neu entdecken oder eine lebendige Sprache voller Herzlichkeit und Humor kennenlernen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur Freude am Lernen und Interesse an der ostfriesischer Kultur!

**SprachCheck – Passt der Kurs zu mir?**  
Nach dem Motto „Erst reinschnuppern, dann entscheiden“ bieten wir einen **kostenfreien Termin am Di., 13.01.2026, 19:00 - 20:30 Uhr an.**

**Anneliese Itzen, Ilse Gerdes**  
Di., 27.01.2026, 19:00 - 20:30 Uhr  
VHS-Bildungszentrum  
16 UStd., 8 Termine, 95,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 14.01.2026  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N780101**



### Englisch



### Englisch A2.2

Folgekurs

Ist Ihr Schulenglisch eingerostet? Kommen Sie im Urlaub sprachlich an Ihre Grenzen? Mehr Selbstvertrauen beim Englisch sprechen durch Wiederholung und Vertiefung der Grundgrammatik, intensives Training von alltäglichen Gesprächssituationen.

**SprachCheck – Passt der Kurs zu mir?**   
Nach dem Motto „Erst reinschnuppern, dann entscheiden“ bieten wir einen **kostenfreien Termin am Di., 02.09.2025, 17:00 - 18:30 Uhr an.**

**Astrid Engbers**  
Di., 16.09.2025, 17:00 - 18:30 Uhr  
VHS-Bildungszentrum  
24 UStd., 12 Termine, 95,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 03.09.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N720101**

### Englisch B1/B2

You enjoy the humorous as well as the serious things in life? Why not develop and practice your English skills with us in a casual and friendly atmosphere! We cover a wide range of topics with the emphasis on current affairs and culture – or even gossip! Our main aim is to speak English: About everything we find interesting and have something to say about! You are welcome to join a joyful group!

**SprachCheck – Passt der Kurs zu mir?**   
Nach dem Motto „Erst reinschnuppern, dann entscheiden“ bieten wir einen **kostenfreien Termin am Mi., 03.09.2025, 10:00 - 11:30 Uhr an.**

**Theresia Weismüller**  
Mi., 24.09.2025, 10:00 - 11:30 Uhr  
VHS-Bildungszentrum  
24 UStd., 12 Termine, 95,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 17.09.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N720102**

### Englisch

Conversation with a native speaker

The best way to be fluent in English is to have real conversations with native English speakers. You can learn all the grammar rules in the world, you can memorize millions of words, but if you don't practice speaking English, you won't be able to speak English fluently.

**SprachCheck – Passt der Kurs zu mir?**  
Nach dem Motto „Erst reinschnuppern, dann entscheiden“ bieten wir einen **kostenfreien Termin am Do., 09.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr an.**

**Elizabeth Naber**  
Do., 06.11.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
VHS-Bildungszentrum  
8 UStd., 4 Termine, 40,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 23.10.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N720103**

**Kochkurse in Englisch** s. S. 75

### Spanisch



**Patricia Buck**  
VHS-Bildungszentrum, 20 UStd., 10 Termine, 93,00 €  
Anmelde- und Rücktrittschluss: 11.09.2025  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

**SprachCheck – Passt der Kurs zu mir?**   
Nach dem Motto „Erst reinschnuppern, dann entscheiden“ bieten wir einen **kostenfreien Termin am Mi., 10.09.2025, 16:00 - 17:00 Uhr an.**

### Spanisch A1

Folgekurs

Starten Sie Ihre Reise in die spanische Sprache mit unserem Kurs! Dieser Kurs ist ideal für Teilnehmende, die die Grundlagen der Sprache erlernen möchten. Freuen Sie sich auf praxisnahe Übungen, die Ihnen helfen, einfache Gespräche zu führen und grundlegende Grammatik zu verstehen.

Kursbuch: Con gusto A1; Kursstand – Lektion 11  
Mi., 17.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, **N760101**

### Spanisch A2

Folgekurs

Vertiefen Sie Ihre Spanischkenntnisse im A2-Kurs! Hier erweitern Sie Ihren Wortschatz und verbessern Ihre Fähigkeiten im Sprechen und Schreiben. Der Kurs behandelt alltägliche Themen und bietet Ihnen die Möglichkeit, sich sicherer in der spanischen Sprache auszudrücken.

Kursbuch: Con gusto A2 ab Lektion 3  
Mi., 17.09.2025, 10:30 - 12:00 Uhr, **N760102**

### Spanisch B1

Folgekurs

Machen Sie den nächsten Schritt in Ihrer Sprachentwicklung mit unserem B1-Kurs! Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Lernende, die ihre Sprachfertigkeiten weiter ausbauen möchten. Sie werden komplexere Themen behandeln und Ihre Kommunikationsfähigkeiten in verschiedenen Situationen verbessern.

Kursbuch: Con gusto B1 ab Lektion 5  
Mi., 17.09.2025, 16:00 - 17:30 Uhr, **N760103**



**Französisch**

**Französisch B2**

Für Fortgeschrittene

Möchten Sie Ihre Französischkenntnisse auf ein neues Level heben? Dann sind Sie bei uns genau richtig! In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Sprachfähigkeiten in einer dynamischen Lernumgebung. Der Kurs behandelt anspruchsvolle Themen und fördert Ihre Fähigkeiten in Diskussionen, Lese- und Hörverständnis sowie im schriftlichen Ausdruck.

**SprachCheck – Passt der Kurs zu mir?**

Nach dem Motto „Erst reinschnuppern, dann entscheiden“ bieten wir einen kostenfreien Termin am **Di., 26.08.2025, 10:00 - 11:30 Uhr** an.

**Günter Beyer**

Di., 09.09.2025, 10:00 - 11:30 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 24 UStd., 12 Termine, 95,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 01.09.2025

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N730101**

**Französisch conversation**

Vous avez appris le français pendant des années et n'avez plus l'occasion de le pratiquer? Ce cours s'adresse à vous: nous parlons de notre vécu, d'aujourd'hui et d'hier, de l'actualité et de sujets qui vous intéressent, vos idées sont les bienvenues. Priorité n°1: le tout dans la bonne humeur!

**SprachCheck – Passt der Kurs zu mir?**

Nach dem Motto „Erst reinschnuppern, dann entscheiden“ bieten wir einen kostenfreien Termin am **Mi., 27.08.2025, 16:30 - 18:00 Uhr** an.

**Isabelle Geldner-Epardeau**

Mi., 10.09.2025, 16:30 - 18:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, 20 UStd., 10 Termine, 95,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 28.08.2025

Schriftliche Anmeldung erforderlich, **N730102**

➡ Chanson-Atelier s. S. 14/25

➡ Interkulturelle Wochen s. S. 12/32

➡ Interkulturelles Kochen s. S. 74



**Italienisch**

**Simona Pabst-Martignoni**

VHS-Bildungszentrum, 20 UStd., 10 Termine, 95,00 €

Anmelde- und Rücktrittschluss: 01.09.2025

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

**Italienisch – La dolce lingua entdecken A0 NEU!**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Gemeinsam mit anderen Teilnehmenden lernen Sie in freundlicher Atmosphäre die Grundlagen der Sprache: sich vorstellen, einfache Gespräche führen, nach dem Weg fragen oder im Café bestellen – all das wird schon bald kein Problem mehr sein. Neben dem Sprechen stehen auch das Hörverstehen, Lesen und erste Grammatikkenntnisse auf dem Programm. Ganz praxisnah, mit Spaß und ohne Leistungsdruck!

Kursbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag (Kurs und Übungsbuch)

Hybride Ausgabe allango ISBN 978-3-12-502202-7

**SprachCheck – Passt der Kurs zu mir?**

Nach dem Motto „Erst reinschnuppern, dann entscheiden“ bieten wir einen kostenfreien Termin am **Do., 28.08.2025, 10:00 - 11:30 Uhr**

Do., 11.09.2025, 10:00 - 11:30 Uhr, **N740101**

**Italienisch für den Urlaub**

Für Einsteiger\*innen mit oder ohne Vorkenntnisse

Unser Kurs bereitet Sie optimal auf Ihren Italienurlaub vor, indem er Ihnen grundlegende Sprachkenntnisse und kulturelle Besonderheiten vermittelt. Der Kurs deckt Begrüßungen, Alltagskommunikation, nützliche Sätze für Notfälle sowie typische touristische Situationen ab. Sie erhalten zudem Einblicke in italienische Bräuche, Esskultur und wichtige Traditionen. Melden Sie sich an und entdecken Sie die Faszination Italiens! Im Kurs wird mit einem Lehrbuch gearbeitet.

Kursbuch: Viva le vacanze! – Italienisch für die Reise, Hueber, ISBN: 978-3-19-217243-7

**SprachCheck – Passt der Kurs zu mir?**

Nach dem Motto „Erst reinschnuppern, dann entscheiden“ bieten wir einen kostenfreien Termin am **Fr., 29.08.2025, 17:00 - 18:30 Uhr**

Fr., 12.09.2025, 17:00 - 18:30 Uhr, **N740102**

**Schwedisch? Arabisch? Japanisch?**

Viele weitere Sprachkurse bietet der Standort Aurich. Informationen unter: <https://www.kvhs-aurich.de/programm/sprachen.html>



**Mehr von Ihrer KVHS.**

Folgen Sie uns.



**WIR SUCHEN SIE!**

Sie möchten Ihre Fähigkeiten und Kompetenzen im Rahmen eines VHS-Angebotes mit anderen Menschen teilen?

Wir freuen uns immer über neue Dozentinnen und Dozenten.

Information:  
 ☎ (04931) 1870-123  
 ✉ [info@kvhs-norden.de](mailto:info@kvhs-norden.de)



**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!

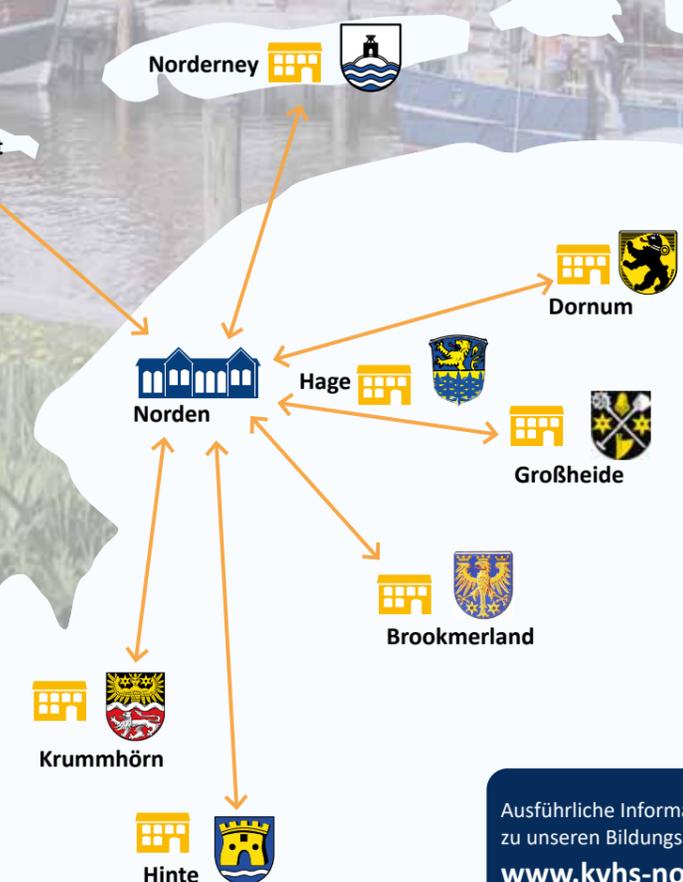


**Information**

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

**Ansprechpartnerin**

**Petra Cassens**  
 Koordination Außenstellen  
 ☎ (04931) 1870-183  
 ✉ [p.cassens@kvhs-norden.de](mailto:p.cassens@kvhs-norden.de)



Ausführliche Informationen zu unseren Bildungsangeboten:  
**[www.kvhs-norden.de](http://www.kvhs-norden.de)**  
 Beachten Sie auch unsere Beiträge in den sozialen Netzwerken.

**Kontaktinformationen**

VHS-Nebenstellen, 26506 Norden, ☎ (04931) 1870 -(Durchwahl)

**2** Buschhauser Drift 1  
**Hof Belvedere – Werkstatt für junge Menschen in Ausbildung**  
 ☎ Durchwahl -450  
 ✉ hofbelvedere@kvhs-norden.de

**3** Parkstr. 5-7  
**To Huus – Begleitete Elternschaft**  
 ☎ Durchwahl -300,  
 ✉ tohuus@kvhs-norden.de

**4** Rheinstr. 13  
**Telematikzentrum - Umwelttechnik**  
 ☎ Durchwahl -550  
 ✉ umwelttechnik@kvhs-norden.de

**5** Zinngießerstraße 3 + 5  
 ✉ info@kvhs-norden.de  
**Gewerblich-technische Qualifizierung/ Jugend und Beruf**  
 ☎ Durchwahl -400  
**Jugendprojekt- und Integrationswerkstatt**  
 ☎ Durchwahl -600  
**Annahmestelle Kleidungsspenden**  
 ☎ Durchwahl -153

**6** Berliner Str. 18  
**WAL – Wohnen-Arbeiten-Lernen**  
 ☎ Durchwahl -340  
 ✉ wal-info@kvhs-norden.de

**7** Am Schlicktief 5  
**M.u.M – Möbel- und Mehr**  
 ☎ Durchwahl -549

**8** Osterstr. 111  
**Kindertagesstätte „Weltentdecker“**  
 ☎ Durchwahl -370  
 ✉ weltentdecker@kvhs-norden.de  
**KAJE – Mutter-/Vater-Kind-Einrichtung**  
 ☎ Durchwahl -320  
 ✉ kaje@kvhs-norden.de

**9** Osterstr. 113  
**Verwaltung – Soziale Dienste**  
 ☎ Durchwahl -176  
 ✉ soziale.dienste@kvhs-norden.de  
**Network – Ambulante Kinder- und Jugendhilfe**  
 ☎ Durchwahl -391  
 ✉ network-info@kvhs-norden.de  
**Jonas – Psychosoziale Assistenz**  
 ☎ Durchwahl -381  
 ✉ Jonas-info@kvhs-norden.de  
**Alltagshilfe für Geflüchtete**  
 ☎ Durchwahl -128  
**Pro-Aktiv-Center – Anlaufstelle zur schulischen, beruflichen und persönlichen Orientierung**  
 ☎ Durchwahl -507  
**AuNo – Schulbegleitung**  
 ☎ Durchwahl -511/-512  
 ✉ info@schulbegleitung-auno.de  
**WAVE – Beratungsstelle für Frauen mit Migrationserfahrung**  
 ☎ Durchwahl -570, ✉ wave@kvhs-norden.de

**10** Adolf-Köppe-Straße 2, 26736 Pewsum  
**VHS-Nebenstelle Pewsum**  
 ☎ Durchwahl -530  
 ✉ info@kvhs-norden.de

**1** Uffenstr. 1, 26506 Norden  
**KVHS Aurich-Norden, Geschäftsstelle Norden**  
 ☎ (04931) 1870-123, ✉ info@kvhs-norden.de  
**Mehrgenerationenhaus Norden**  
 ☎ Durchwahl -189, ✉ mgh-info@kvhs-norden.de  
**Kindertagesstätte „Mittendrin“**  
 ☎ Durchwahl -155, ✉ mittendrin@kvhs-norden.de  
**Freiwilligenagentur LK Aurich**  
 ☎ Durchwahl -111, ✉ freiwilligenagentur@kvhs-norden.de



**Leitbild der Kreisvolkshochschule Aurich-Norden**

Stand Juli 2024

**1. Wer wir sind und was unser Auftrag ist**

Die Kreisvolkshochschule Aurich-Norden ist ein Eigenbetrieb des Landkreises Aurich. Wir arbeiten gemeinwesenorientiert für alle Menschen und Einrichtungen in unserer Region. Unter dem Dach der Kreisvolkshochschule Aurich-Norden befinden sich die Kreisvolkshochschule Aurich-Norden gGmbH, Begegnung, Beratung und Begleitung und die Kreisvolkshochschule Aurich-Norden gGmbH, Berufliche Orientierung, Qualifizierung und Integration 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 zeitnahe 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. um 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

Dozentinnen und Dozenten von A-Z

A

**Abel, Sabine**, Künstlerin  
**Abels, Heinz**, Trainer für Aikido (4. Dan Aikido), seit 30 Jahren Trainingserfahrung, arbeitet beruflich mit Kindern und Jugendlichen  
**Al-Halabi, Dr. Ghassan**, Humanmediziner, Coach, Buchautor

B

**Bachhuber, Günther**, EDV-Dozent  
**Balzer, Knut**, Rechtsanwalt & Notar  
**Becker-Schmidt, Christine**, Autorin  
**Beyer, Günter**, vereidigter Dolmetscher, Sprach-Dozent  
**Bitiq, Christina**, Koordinatorin Hospizgruppe, Palliativ Care Fachkraft, Trauerbegleiterin, Systemische Familienberaterin  
**Blanke, Janina**, Ecstatic Norderland  
**Boer, Dagmar de**, staatlich anerkannte Diätassistentin  
**Böse, Rainer**, Geschichtsstudium Schwerpunkt „Deutsche Geschichte“  
**Bohne, Lennart**, M.A., Wissenschaftlicher Mitarbeiter, Pädagogischer Leiter der Dokumentationsstätte Gnadenkirche Tidofeld  
**Braake, Thomas te**, Judo-Kampfgemeinschaft Norden, Dozent für KI im Bereich „Berufliche Bildung“  
**Braig, Maria**, Autorin  
**Brinkmann, Meike**, Fitnesscoach, Fitness-Trainerin A-Lizenz, Personaltrainerin  
**Brockmann, Ingrid**, Reiseleiterin, Systemische Familienberaterin  
**Büchner, Christiane**, Sachbearbeiterin Prävention, Polizei Norden  
**Buck, Patricia**, Sprach-Dozentin

C

**Cassens, Sylke**, Yoga-Dozentin  
**Diesing, Sina**, Zumba® (Kids) Instructor  
**Drüke, Petra**, Lehrerin, Stadtführerin

E

**Ebbighausen, Kerstin**, Künstlerin  
**Eifert, Irina**, Dipl.-Gerontologin, Master of Business Administration (MBA)  
**Eilers, Stefan**, Diplom-Psychologe  
**Ekkenga, Martinus**, Fotograf  
**Ellies, Monika**, Yogalehrerin BDY  
**Elschner, Martin**, Kunstlehrer  
**Emmer, Cornelia**, Rehatrainerin, Sturzprophylaxe-Trainerin  
**Emmer, Mike**, Zert. Wohnberater, Fachwirt im Sozial- und Gesundheitswesen  
**Endorf, Elke**, Dozentin für schottische Tänze  
**Engbers, Astrid**, Sprach-Dozentin  
**Ewald, Klaus**, insoweit erfahrene Fachkraft

F

**Fischer, Evelin**, Dozentin im Bereich Textiles Gestalten  
**Fischer, Peter**, Logopäde, Feldenkraus

**Fischer, Sandra**, Ergotherapeutin  
**Folkerts, Bianka**, Multiplikatorin für Bedürfnisorientierte Pädagogik (BoP)  
**Freese, Helmut**, Imker  
**Frey, Georg**, Autor  
**Fuhrmann, Ricardo und Jelin, Daniel**, Bildende Künstler

G

**Gareis, Brigitte**, Übungsleiterin für Gewaltfreie Kommunikation, Kommunikationstrainerin  
**Gauch, Ralf**, Musiker (Bassist)  
**Gawol, Monika**, AG Patchwork  
**Geilenkirchen, Markus**, Küchenmeister  
**Geldner-Epardeau, Isabelle**, Sprach-Dozentin  
**Gerdas, Ilse**, Sprach-Dozentin  
**Gerlach, Birgit**, Yoga-Dozentin  
**Gierok, Daniela Bianca**, Trainerin für Stimme & Präsenz  
**Glückhardt, Thea**, Dozentin für Buchführung  
**Göbel, Josef**, Studium der Philosophie, Doktor phil.  
**Groh, Dieter**, Bankkaufmann  
**Grothus-Nee, Dorte**, Mitarbeiterin im Bereich Kultur und Gestalten  
**Gruss, Anke**, Künstlerin

H

**Hahn, Ines**, Nordic Walking Coach / DOSB-Trainerin C Lizenz  
**Hanke-van Stipriaan, Inka**, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin  
**Hartmann, Brigitte**, NABU Altkreis Norden  
**Hartung, Marion Tina**, Yogalehrerin BY V und Faszientrainerin DTB  
**Hausberg, Katharina**, Zumba®-Instructorin  
**Hayen, Dana**, Stressmanagement-Trainerin, Spannungstrainerin  
**Hecker, Kerstin**, Yogalehrerin und Entspannungstrainerin  
**Hedemann, Anja**, Pharmazeutisch-technische-Assistentin  
**Heidorn, Ute**, Sozialtrainerin, Sozialwirtin, Gesundheitspädagogin, Legasthenietrainerin EÖDL, hypnosystemische Moderatorin und Heilpraktikerin für Psychotherapie  
**Heilemann, Tanja**, Heilpraktikerin, Master Indian Balance  
**Hempfen, Anke**, AG Spinnstube  
**Herlyn, Heinrich**, Musiker  
**Hillers, Christel**, Dozentin im Gesundheitsbereich  
**Hochwald, Ursula**, Übungsleiterin B, Sport in der Prävention und Reha-Orthopädie, Haltungs- und Bewegungssystem  
**Hofmann, Elena**, Salsation® Instructor  
**Hoppe, Caroline**, Yogalehrerin  
**Houben, Eva-Maria**, Komponistin  
**Hünnebeck, Robert**, Bademeister

I

**Ibrahim, Niroz Haj**, Hauswirtschaftslehrerin  
**Ideus, Torsten**, Autor  
**Ihnen, Sabine**, Dozentin im Gesundheitsbereich  
**Ils, Jurij**, Sozialpädagoge, Rettungssanitäter, Jugendwerk e.V.  
**Itzen, Anneliese**, Fach-Hauswirtschaftslehrerin, Lehrkraft für Erste Hilfe, Rettungssanitäterin

J

**Janssen, Andreas**, Dozent im Bereich Musik und Tanz  
**Janssen, Holger**, Redakteur  
**Janssen, Siebo**, Politikwissenschaftler und Historiker

K

**Kahlke, Inka**, Dozentin im Bereich Textiles Gestalten  
**Kerski, Melanie**, Personal- und Business-Coach  
**Kirchhoff, Ingo**, Whisky-Fachmann  
**Kobusch, Heike**, Studium Produktdesign, Studium Textil- und Modedesign, selbständige Designerin  
**Koch, Thomas**, Künstler  
**Korol, Barbara**, Künstlerin  
**König, Hans**, Fotograf  
**Köther, Gerd-Dieter**, Erwachsenenbildner  
**Kruse, Grete**, Übungsleiterin B für Sport in der Prävention  
**Krüger, Mathias**, Rehasport-Übungsleiter  
**Kühmstedt, Sylvia**, Heilpraktikerin für Psychotherapie

L

**Landau, Wanja**, SUP Instruktorin  
**Lang, Odine**, Künstlerin  
**Lange, Helmut**, Dipl. Pädagoge, Bestseller-Autor, Andragoge, Gedächtnistrainer, Coach  
**Langfeld, Ute**, Dozentin im Bereich Kochen und Ernährung  
**Lauterbach, Karla**, Dozentin im Gesundheitsbereich  
**Ledermann, Bianka**, Dipl. Sozialarbeiterin, syst. Coach, Dialogprozessbegleiterin – und Fortbildnerin, Deeskalationstrainerin, Moderatorin, Lehrtrainerin der Gewaltakademie, Erwachsenenbildnerin  
**Leenings, Uwe**, Aquafitness-Trainer, Trainer B Lizenz  
**Leopold-Matzellus, Nicole**, Diätassistentin, Trainerin im Reha- und Gesundheitssport  
**Liebtanz, Mithra**, Heilpraktikerin  
**Loers, Sandra**, selbständige Fitness-trainerin  
**Lühring, Angela**, Fitnesstrainerin mit Schwerpunkt Group-Fitness

M

**Markgraf, Maria**, Yogalehrerin, Schamanische Ausbildungen  
**Marske, Roland**, Fotograf

**Mathias, Eva**, Dipl. Pädagogin, SAFE-Mentorin  
**Meinen, Wiltrud**, Rechtsanwältin  
**Mensing, Olga**, Ecstatic Norderland  
**Menssen, Melanie**, Sozialpädagogin (B.A.), Sexualpädagogin (isp), Kinderschutzfachkraft  
**Meusen, Inge**, Tanzleiterin für Seniorentänze, Übungsleiterin Gymnastik mit Fortbildung Rollator-Fit®  
**Metz, Gabriele**, Dozentin im Bereich Berufliche Bildung

**Miller, Monika**, Ernährungscoach  
**Moseev, Ljudmila**, Sportlehrerin, Dipl.-Theologin  
**Mühling, Henry**, Koch  
**Müller, Andrea-Ursula**, Künstlerin  
**Mürmel, Ina**, Entspannungstherapeutin  
**Mutschler, Steffen**, Bühnenbildner

N

**Naber, Elizabeth**, Dozentin im Bereich Kochen und Ernährung und Sprachen  
**Naujoks, Silvia**, Erzählerin, ausgebildete Krankenschwester, Studium soziale Verhaltenswissenschaften  
**Neumann, Ulrike**, Dozentin für Sacred Dance und Tanztherapeutin  
**Neumann, Viktor**, Tischlermeister  
**Nikolajewna Surajew, Tanja**, Diplom-Ingenieurin (FH)  
**Nommels, Dr. agr. Andreas**, Dozent im Bereich „Kochen und Ernährung“  
**Noormann, Melanie**, Ergotherapeutin, NLP-Practitioner DVNLP-zertifiziert

O

**Oldewurtel, Walter**, Stadtführer  
**Olesen, Henning**, Gestalttherapeut, Business Coach, Integrationscoach und Experte für Körpersprache und Mimik, Mental Plus

P

**Pabst-Martignoni, Simona**, Dozentin im Bereich Sprachen  
**Pagendarm, Patrick**, Pianist  
**Papadopoulou, Athina**, Köchin  
**Peters, Heiner**, Dipl. Sozialpädagog  
**Popow, Patricia**, Makeup Artist, Hairstylisten  
**R**  
**Rooft, Martina**, Übungsleiterin C und B Präventions- und Rehasport, Aerobic- und Pilatesrainerin  
**Roth, Susanne**, Stadtführerin  
**Ruwisch, Agnes**, Autorin

S

**Saathoff, Holger**, Dipl. Ingenieur  
**Sanders, Rixte**, Krankenschwester, Pain Nurse, Trauerbegleiterin, Koordinatorin Ambulanter Hospizdienst Norden e.V.  
**Schäfer, Melanie**, Erzieherin, Spieltherapeutin, Traumazentrierte Fachbegleitung und -betreuung  
**Schmied, Nicole**, Heilpraktikerin, smoveyCOACH

**Schneider, Timo**, Magister Artium, Autor  
**Schoolmann, Uwe**, Dozent im Gesundheitsbereich  
**Schröder, Karina**, Personal-Coach  
**Schruhl, Heike und Xaver**, Dozentin und Dozent im Bereich Kochen und Ernährung  
**Schübel, Heike**, Dipl. Ingenieurin (FH) Bekleidungstechnik  
**Schütz-Böse, Andrea**, Künstlerin  
**Schulte-Hötzel, Markus**, Lehr-Logopäde, Individualpsychologischer Berater, Lingva Eterna®-Fachdozent  
**Schumacher, Birgit Elke**, Künstlerin  
**Schwidder, Michaela**, Dozentin im Gesundheitsbereich  
**Seewald, Michael**, Streuobstpädagoge, Obstbaumfachwart  
**Sindermann, Anneli**, Yogalehrerin BYV  
**Sippel, Gisela**, Keramikerin  
**Sommer, Klaus**, Trainer C Leistungssport Judo, Kursleiter Frauenselbstsicherheit  
**Soos, Farina**, Ganzheitliche Ernährungsberaterin – Schwerpunkt roh-vegan  
**Specht, Ursula**, Qigong- und Entspannungslehrerin  
**Speit, Andreas**, Journalist, Publizist

und Autor von Büchern zu politischen Themen  
**Spiesz, Marianne**, Dipl. Supervisorin, Dipl. Sozialarbeiterin  
**Stenger, Frauke**, Musikerin, Konzertflötistin  
**Strauß, Brigitta**, Logopädin  
**Streit, Thomas**, Sänger, Chorleiter  
**Szalay, Sabine**, ausgebildete Damenschneiderin und Schnitt-direktrice  
**T**  
**Tamsen, Liesa**, Künstlerin  
**Tapper-Bents, Annegrete**, Dozentin im Bereich Textiles Gestalten  
**Tomaschek, Prof. Michael**, Dipl. Wirtschaftsling. Seeverkehr, Lehramt  
**Tombergs, Sibylle**, Sozialpädagogin  
**Topf, Olaf**, Dipl. Sozialpädagoge/-arbeiter  
**Trännapp, Jasmina**, Business-Coach, Dozentin, Organisationsberatung  
**U**  
**Uhle, Wolfgang**, NLP-Practitioner, NLP-Master, NLP-Coach, Business and Life Coach IACCTT  
**V**  
**Visser, Janna**, Studium Soziale Arbeit (B.A.) u. Erziehungs- und Bildungswissenschaften (M.A.), Mediatorin

**Voermann, Andrea**, Frühpädagogin B.A., Clownin  
**Vries, Anne de**, Line Dance Choreografin  
**Vries, Maren de**, SUP Instruktorin  
**Vüst, Janita**, insoweit erfahrene Fachkraft  
**W**  
**Wagner, Benjamin**, Kita-Leitung, Heilerziehungspfleger  
**Weber-Zemke, Barbara**, exam. Altenpflegerin, Pflegeberaterin nach §9a SGB XI  
**Weinbach, Dr. Kerstin**, Partnerschaft für Demokratie im Landkreis Aurich  
**Weismüller, Theresia**, Auslands-korrespondentin, staatl. geprüfte Sekretärin B.A.  
**Wendt, Sandra**, Sprach-Dozentin  
**Wessel, Brunhilde**, Yoga-Dozentin  
**Westerhaus, Angela**, Klangmassagepraktikerin  
**Wiegman, Paul**, Künstler  
**Wilfgang, Melanie**, Heilpraktikerin  
**Wilts, Christiane**, Dozentin im Gesundheitsbereich  
**Winter, Erika**, zertifizierte Yoga-Lehrerin  
**Winther, Inger**, Künstlerin

**Wolter, Ekkehart**, Facharzt für Innere und Allgemeinmedizin, Dozent im Bereich „Kochen und Ernährung“  
**Z**  
**Züge, Annette**, Übungsleiterin PMR & AT

Dozentenportal vhs.cloud

Informationen für Dozent\*innen, aktuell und digital, finden Sie in der vhs.cloud.

Information und Kontakt: Olaf Topf, (04931) 1870-238, o.topf@kvhs-norden.de

Dozent\*innenrat

Dozent\*innenrat Kreisvolkshochschule Aurich-Norden Standort Norden

Vorsitz: Günter Beyer, kanzelei.beyer@t-online.de Nikola Horn, nikola.horn@gmx.de Sabine Abel und Klaus Ewald

Anmeldung



Kreisvolkshochschule Aurich-Norden, Standort Norden

Uffenstr. 1, 26506 Norden, Tel.: (04931) 1870-123, Fax: 1870-104, info@kvhs-norden.de

Kurs-Nr.\*  Kurstitel\*  Kurs-Nr.\*  Kurstitel\*  
Hiermit melde ich mich verbindlich zu der/den oben genannten Veranstaltung(en) an. Die im Programmheft festgelegten Teilnahmebedingungen (siehe auch Rückseite) erkenne ich an. Ich verpflichte mich zur Zahlung des Teilnahme-Engeltes. Die folgenden Kontaktdaten dürfen von der KVHS Aurich-Norden zu Kommunikationszwecken genutzt werden:

Name, Vorname\*  Geburtsdatum\*  w  m  d  
 Straße, Haus-Nr.\*  Wohnort\*  Anmeldedatum\*  
 PLZ\*  Telefon (dienstlich oder mobil)   E-Mail  Unterschrift\*

Ja, ich möchte den regelmäßig erscheinenden VHS-Newsletter per E-Mail erhalten  
 SEPA-Lastschriftmandat  
Ich ermächtige die Kreisvolkshochschule Aurich-Norden, Standort Norden, (Glaubiger-ID: DE03AU00000102250), die Kursentgelte mittels Lastschrift einzuziehen. Ich weise mein Kreditinstitut an, die von der Kreisvolkshochschule Aurich-Norden von meinem Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, ab Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die Bedingungen meines Kreditinstitutes.

Mandatsreferenz (nur von der VHS auszufüllen)  Datum\*  
 Vorname und Name (Kontoinhaber)\*  BIC\*  Unterschrift\*  
 Kreditinstitut\*  IBAN\*  \* Pflichtfeld



Betriebsausschuss der Kreisvolkshochschule Aurich-Norden

Mitglieder

Table with 2 columns: Name and Party/Role. Members include Sven Behrens (CDU/FDP), Gila Altmann (GRÜNE), Harald Barthmann (SPD), Kuno Behrends (SPD), Kay Bents (SPD), Jürgen de Buhr (SPD), Siebelt Fohrden (CDU/FDP), Hans Forster (SPD), Arnold Gossel (CDU/FDP).

Table with 2 columns: Name and Party/Role. Members include Friedhelm Jelken (CDU/FDP), Werner Kranz (FW im LK Aurich), Wilhelm Reinken (FW im LK Aurich), Axel Stange (SPD), Hinrich Trauernicht (SPD), Theo Wimberg (SPD), Detlef Stauß (AfD).

Table with 2 columns: Name and Role. Members include Günter Beyer (Vertretung des Dozentenrats Norden), Hartmut Lüschen (Vertretung des Dozentenrats Aurich), and a list of consulting members: Friedhelm Endelmann (Betriebsleiter), Olaf Meinen (Landrat), Sarah Zytariuk (Personalrat).

Impressum

Herausgeberin: Kreisvolkshochschule Aurich-Norden, Standort Norden. Gestaltung: Kaja Schierl, KVHS Aurich-Norden. Bildnachweis: sofern nicht anders angegeben: KVHS-Archiv, Wikipedia, Wikimedia, Kaja Schierl, Pixabay, Pexels, DVV. Druckservice: 4Satz GmbH, Rhaderfehn. Auflage: 3.500 Ex. Norden, Juni 2025



Mehr von Ihrer KVHS. Folgen Sie uns.



Allgemeine Geschäftsbedingungen

Stand Dezember 2024

1. Geltungsbereich: Diese allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) gelten für alle Veranstaltungen, Kurse, Dienstleistungen im Folgenden „Bildungsangebot“... 2. Anmeldung und Vertragschluss: 1. Die Anmeldung von Bildungsangeboten geschieht unter Vorbehalt... 3. Kursdurchführung: Haben Sie sich angemeldet und vor dem angegebenen Starttermin keine Nachricht von uns erhalten... 4. Teilnahmeentgelte und Zahlungsmodalitäten: 1. Die Teilnahmeentgelte sind der jeweiligen Kursbeschreibung zu entnehmen... 5. Abmeldung: Die Abmeldung muss in einer Hauptgeschäftsstelle der KVHS erfolgen... 6. Ermäßigung: Ermäßigungen werden gemäß den Ermäßigungsrichtlinien der KVHS... 7. Hausordnung/Sicherheitsanweisung: Bitte beachten Sie die Hausordnung... 8. Haftung: 1. Die KVHS haftet nicht für Schäden... 9. Urheberrecht: Aus urheberrechtlichen Gründen... 10. Datenschutz: 1. Die im Rahmen der Anmeldung... 11. Teilnahmevoraussetzung: Das Niederländische Erwachsenenbildungsgesetz... 12. Schlussbestimmungen: Sollten Bestimmungen dieser AGB ganz oder teilweise nichtig sein...



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



Die Volkshochschule Vielleicht der Beginn von etwas ganz Großem.

Wir stärken Demokratie. Egal, welche Farben unsere Kursteilnehmenden wählen: An der Volkshochschule lernen sie den Wert der Demokratie wie auch ihre Institutionen kennen – und entdecken das eigene Gestaltungspotenzial.



#zukunftsorort\_vhs www.kvhs-aurich-norden.de

Besuchte 2019 den Kurs „Meine Rechte in der Demokratie“

Allgemeine Geschäftsbedingungen der Kreisvolkshochschule Aurich-Norden

# SIEBELS

TRAUCO  
GRUPPE

Alles für ihr Traumhaus  
vom Keller bis zum Dach

Bauen · Wohnen · Garten

Lassen Sie sich inspirieren -  
in Ostfrieslands **GRÖSSTER**  
**BAU-ERLEBNISWELT**

[www.siebels24.de](http://www.siebels24.de)

Besuchen Sie unsere  
**Ausstellungen.**  
Sie werden begeistert sein.

Wenn es ums Bauen geht - *Die Nr. 1 in Ostfriesland*

- ✓ **Größte Bau-Erlebniswelt**  
Große Auswahl an Pflaster, Klinker und Dachsteine
- ✓ **Modernes Türenstudio**  
über 300 Türvarianten und Zubehör
- ✓ **Photovoltaik-Komplettlösungen**  
Unsere massgeschneiderte Lösung für Ihr Dach
- ✓ **Outdoor Ausstellung Gala Gartenbau**  
Alles für Garten und Terrasse - mit extra Zaungalerie
- ✓ **Großer Weber-Profi-Shop**  
Grills - Zubehör - Fachberatung - über 1000 Artikel
- ✓ **Moderner Fuhrpark**  
Modernste Lieferfahrzeuge, Hoch- und Spezialkranservice
- ✓ **Eigener Montage-Service**  
Fenster, Türen, Zaunanlagen oder Bodenbeläge
- ✓ **Spezialisten und Fachberater**  
Unsere Fachberater kennen sich aus und beraten Sie gern.
- ✓ **Profi-Werkstatt**  
Für Rasenmäher, Akku-, Motor- und Elektrogeräte
- ✓ **Beton-Tankstelle**  
Frischbeton auf Knopfdruck für Selbstabholer



*2 x in ihrer Nähe*

## Norden

Stellmacherstr. 8  
Leegemoor  
T: 04931/ 93 90-0  
eMail:  
[info@siebels24.de](mailto:info@siebels24.de)

## Pewsum

Raiffeisenstr. 29  
Gewerbegebiet  
T: 04923/ 91 99-0  
eMail:  
[info-pewsum@siebels24.de](mailto:info-pewsum@siebels24.de)